

Risenta

Matnyttigt



Hösten är här!

Mörkret smyger sig sakta på, luften blir klarare och solen mildare. Det är mysigt att få klä på sig varma kläder och ta långa härliga höstpromenader och beundra naturens alla färgskiftningar. Då är det alltid välkommet med nya recept att bjuda vännerna på. I månadens Matnyttigt föreslår vi en meny som laddar dig med ny energi inför den kommande vintern. Laga en god middag och njut av hösten!



Falafel med grön curry & citrusdip

10 st falafel
 3 dl Risenta kikärter
 2 vitlöksklyftor
 ½ dl hackad bladpersilja
 1 msk green curry paste
 1 msk maizena
 1 tsk salt
 ½ tsk bakpulver
 1 msk citronsaft
 1 dl Risenta skalade sesamfrön till panering

Citrusdip
 2 dl turkisk yoghurt 10%
 saft & skal av 1/2 citron
 saft & skal av 1/2 lime
 salt & peppar

Blötlägg kikärterna över natten. Skölj av dem och mixa med övriga ingredienser förutom sesamfröna. Kör allt till en ganska stadig och slät smet. Forma smeten till små bollar, vänd dem i sesamfröna och lägg dem i en smord ugnsfast form i 225 grader i 15 minuter. Rör ihop ingredienserna till citrusdippen och servera till falafel och en fräsch sallad.



Kycklingchili med belugalinser

4 port
 400 g kycklingfilé
 2 dl Risenta belugalinser
 400 g krossade tomater, chili
 2 vitlöksklyftor
 1 gul lök
 1 paprika
 saften av 1 lime
 1/2 chilifrukt
 2 tsk spiskummin
 1 tsk chili spicemix
 1/2 kruk färsk koriander
 salt

Koka Belugalinserna enligt anvisning på påsen. Strimla kyckling, paprika och gul lök. Finhacka vitlök och chilifrukt. Fräs vitlök, chili, gul lök och kyckling gyllenbrunt på medelvärme i lite olja. Tillsätt sedan krossade tomater och kryddor och låt puttra på svag värme ca 10 minuter. Lägg sedan i linserna samt färsk hackad koriander. Smaka av med salt och eventuellt cayennepeppar om du vill ha chilin het.



Quinoapytt med lammkorv & fikon

4 port
 2 dl Risenta vit eller röd quinoa
 400 g lammkorv
 1/2 zucchini
 8 st Risenta fikon
 1 rödlök
 2 vitlöksklyftor
 1/2 kruk färsk salvia
 salt & peppar

Koka quinoan enligt anvisning på paketet. Hacka vitlök och röd lök. Skär korven, zucchini och fikonen i bitar. Fräs allt i en stekpanna på medelvärme ca 5 min. Hacka i färsk salvia och smaka av med salt & peppar.



Chokladdoppade sesamtoppar med gojibär

10-15 st
 75 g smör
 2 medelstora ägg
 1 dl Risenta rårorsocker
 1/2 dl Risenta gojibär
 200 g kokosflingor
 100 g Risenta skalade sesamfrön
 rivet skal av 1/2 citron
 50 g mörk choklad (minst 70% kakao)

Sätt ugnen på 175°. Smält hälften av smöret och låt det svalna. Vispa ägg och socker pösigt i en skål. Tillsätt kokosflingor, sesamfrön, citronskal, gojibär, smält smör och rör ihop till en smet. Skiva sedan ned resten av det hårda smöret i tunna skivor. Mosa ihop alltsammans med en gaffel. Låt stå kallt i minst 10 min. Klicka ut smeten med hjälp av två skedar och toppa till toppar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen ca 15 min för stora toppar och ca 10 min för små toppar. Låt kakorna kallna. Doppa sedan den övre eller nedre delen av kakan i smält choklad. Ställ dem att stelna på bakplåtspapper

