

Recept

Havets gryta (4-6 portioner)

Använd 3 stormkök. 1 till riset 6 portioner, 2 st till laxgrytan 3+3 portioner

Ris:

4 dl ris, minst 6 dl vatten, helst mer så det inte bränner fast, kokas 10 min. ta av, låt stå några minuter. Häll av om det är för mycket vatten.

Laxgryta 4-6 personer (dela alla mått 50/50 på två stormkök)

Skär 1,5 röd paprika och $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ purjolök i bitar och fräs i lite smör eller olja i en kastrull.

Tillsätt 3 dl vatten, $\frac{3}{4}$ fiskbuljongtärning, ca 1pk saffran, 3 dl creme fraiche, koka ihop någon minut (ni har 2 dl creme f, be om 1 till)

Lax 6 portionsbitar skärs i kuber, tillsätt och låt putra 5-10 minuter tills den "faller isär/är genomkokt".

Salta och peppra efter smak

Guldgryta (3-4 portioner)

1 gul lök

2 morötter

en broccolibukett

3 msk olja

2 tsk gul curry

1 dl röda linser

1 liter vatten

1 grönsaksbuljong

salt och peppar

en liten chilifrukt (var försiktig)

baguette och färskost till servering

alternativ: skala och dela potatis (ca 4 st) i mindre bitar och ha i grytan

Önskas ris/pasta till behövs ett tredje stormkök.

Stek löken i olja direkt i grytan. Smula ned buljong. Del morötter och broccoli (och potatis) i lagom små bitar Blanda i resten av ingredienserna och koka i 10-15 minuter. Storlek på morrotsmynt, broccolibuketter och potatis avgör kocktiden.

Grillost med sallad i tunnbröd (4 portioner)

Stekas i stekpanna/muurika.

3 pk Grillost

sallad

gurka

tomat

paprika

smör att steka i

1pk tunnbröd/njalla

sås och kryddor efter eget önske

Gör en brasa i eldfat. skär upp osten i lagom bitar och stek grillosten i stekpanna med smör eller allergivänlig alternativ. Skär upp sallad och servera i tunnbröd med sås.

Kikärtsgryta (4 portioner)

Använd 2 stormkök, fördel ingredienser 50/50

4 portioner

2 msk rapsolja

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 tsk malen spiskummin

600 g potatis

1 burk kikärter (400g)

en burk/tetra krossade tomater

1 burk kokosmjölk (400 ml)

1 tärning grönsaksbuljong

100 g hackad grönkål

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

baguette

Skala och hacka löken och vitlöken. Skala och skär potatisen i bitar.

Fräs lök, vitlök och spiskummin i olja i ett par minuter.

Tillsätt potatis, tomatkross, buljongtärning och kokosmjölk. Koka tills potatisen börjar bli mjuk, det tar ungefär 10-15 minuter.

Tillsätt bönor och grönkål. Koka fem minuter tills grönkålen är mjuk.

Krydda med salt och peppar. Servera med baguette.

Chili con/sin carne 6-8 personer

Använd 2 stormkök och fördela ingredienserna 50/50

400 g blandade bönor eller färs

800 gr vita bönor i tomatsås (2 tetra/burk)

400 gr kidneybönor (en tetra/burk)

400 gr krossade tomater (en tetra/burk)

1 st röda paprika

2 st gul lök

1 msk tomatpure

2 tsk paprikakrydda

2 tsk salt fint

1 st grönsaksbuljong

1-2st vitlöksklyftor

kan kryddas extra med peppar och/eller chili/tacokrydda

baguette till servering

Används färs stekas denna innan resterande ingredienser blandas i.

Hacka gul lök, vitlök och röd paprika i små bitar. Stek dem i lite olja i stekpannan i ca 5 minuter.

Ha i krossade tomater, alla bönor, tomatpure, paprikakrydda, salt, buljongtärning. Låt gryta småkoka på låg värme i ca 10-15 minuter.(rör lite då och då så inte bönorna fastnar i botten av grytan). Serveras med baguette.

Önskas ris/pasta till behövs ett tredje stormkök.