

BÖNSALLAD MED PANCETTA, PARMESAN OCH CITRONDRESSING

1 person

Tid: ca 20 min

Får du inte tag på färska edamamebönor finns det frysta i välsorterade livsmedelsbutiker.

100 g edamamebönor, färska eller frysta
2 skivor pancetta (eller bacon)
1 msk hackad mandel
några blad färsk mynta
1–2 msk parmesanost (i flagor)
1/4 blodapelsin (filead)

dressing:

2 msk olivolja
1–2 tsk pressad citronsaft
salt och nymalen svartpeppar
1 krm socker
några blad mynta
1/2 vitlöksklyfta

parmesancreme:

2 msk crème fraîche
1 msk riven parmesanost
salt och nymalen svartpeppar

Sätt ugnen på 250°. Koka bönorma eller tina

dem om de är frysta. Låt svalna och tryck ut bönorma genom att trycka längs med långsidan.

Lägg pancettan och mandeln på en bakplåt och sätt in i ugnen. Rosta några minuter medan du passar på, så att inget bränns vid. Om något går fortare, ta ut det.

Lägg ingredienserna till dressing i en mixer och mixa tills allt blir slätt. Blanda ihop ingredienserna till parmesancremen.

Varva bönor, mynta, parmesan och blodapelsin i en stor skål. Häll över dressing och smula över pancetta och mandel. Servera tillsammans med parmesancremen.



Trött på dålig sushi och vissna hämtsallader?
Gör en god och nyttig lunchlåda och ta med.
Fördubbla recepten så har du både middag och lunch!

yes box!

- LADDA EN LUNCHLÅDA

AV ANNA WENDT FOTO LISA BJÖRNER





MUSTIG MINESTRONESOPPA



**LAMMBURGARE I SURDEGS-
BRÖD MED HALLOUMI
OCH MYNTARAITA**



**ROSTADE GRÖNSAKER MED
COUSCOUS, RÅKOR OCH HARISSA**

1 person

Tid: ca 40 min

Fräsch, mättande och full av härliga smaker. Citrondressingen är "to die for!"

- 1/2 sötpotatis
- 1/2 fänkål
- 1/4 zucchini
- 1/2 röd paprika
- 2 vitlöksklyftor med skal
- 1–2 msk olivolja
- 1 tsk pressad citron
- salt och nymalen svartpeppar

- 1 tsk honung
- 1 dl couscous
- 1/2 msk harissa
- 1/2 msk olivolja
- 100 g räkor med skal
- 1/4 rödlök
- finhackad persilja

- citrondressing:*
- 1/2 dl mezeyoghurt
 - 1/2 klyfta vitlök
 - 1/2 tsk rivet citronskal
 - 1/2 tsk honung
 - salt och nymalen svartpeppar

Sätt ugnen på 200°. Skala sötpotatisen och

delar den i bitar. Dela fänkål, zucchini och paprika i 2–3-centimetersbitar och lägg sedan alla grönsakerna i en ugnsåker form tillsammans med de hela vitlöksklyftorna (behåll skalet på). Ringla över olivolja, citron, salt, peppar och honung, och rosta i cirka 30 minuter eller tills grönsakerna känns mjuka och har fått färg. Koka under tiden couscous enligt anvisningen på förpackningen. Blanda harissan med olivoljan och blanda ner i couscousen.

Skala räkorna. Skala rödlöken och skiva den tunt. Blanda grönsakerna med couscous och räkor, och strö sedan över finhackad persilja. Blanda ingredienserna till yoghurt-dressingen och servera den tillsammans med couscoussalladen.

MUSTIG MINESTRONESOPPA

1 person

Tid: ca 25 minuter

Italiensk klassiker som går att variera efter säsong. Perfekt att laga mycket av och frysa in!

- 1/4 burk hela tomater
- 1 tsk olivolja
- 1/4 gul lök (finhackad)
- 1/2 vitlöksklyfta (finhackad)
- 1 potatis (i kuber)
- 1 morot (i kuber)
- en liten bit rotselleri (i kuber)
- 5 dl kycklingbuljong
- salt och peppar
- 1 lagerblad
- 1/2 tsk oregano
- 1 msk risoni
- 5 cm zucchini (i bitar)
- 1/2 stjälkselleri (i bitar)
- 1/2 huvud romanesco, blomkål eller broccoli (i bitar)
- 1/8 huvud spetskål (i bitar)
- finhackad persilja
- parmesan (till servering)

gryta. Lägg ner lök och vitlök och fräs någon minut under omrörning. Tillsätt potatis, morot och rotselleri och rör om. Håll på kycklingbuljong och tillsätt salt, peppar, lagerblad och oregano. Låt koka upp och sjud sedan cirka 4–5 minuter.

Tillsätt risoni, zucchini, stjälkselleri, romanesco och spetskål och koka cirka 4 minuter. Tillsätt tomaterna och koka ytterligare 2 minuter.

Avsluta med finhackad persilja. Servera soppan med massvis av riven parmesan och en bit gott bröd.

**LAMMBURGARE I SURDEGS-
BRÖD MED HALLOUMI
OCH MYNTARAITA**

1 person

Tid: ca 30 minuter

Passa på att fördubbla eller trippla receptet. Dressingarna håller sig ett par dagar i kylskåp och burgarna går utmärkt att frysa in.

- 100 g lammfärs
- 1/2 ägg
- salt och nymalen svartpeppar
- 2 skivor halloumi
- ca 10 cm surdegsbaguette
- 1 inlagd grillad paprika

myntaraita:

- 1/2 dl mezeyoghurt
- 1/2 dl riven och avrunnen gurka
- 1/2 vitlöksklyfta (riven)
- 1/2 msk färsk mynta (finhackad, eller 1 tsk torkad)
- salt och peppar

jalapeño relish:

- 1/4 burk (ca 50 g) inlagd jalapeño
- 1/2 vitlöksklyfta
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk socker
- salt och nymalen svartpeppar

Börja med jalapeño relish. Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt puttra på svag värme cirka 5 minuter. Mosa med en gaffel så att jalapeñon går sönder, eller mixa med en mixerstav. Ställ åt sidan och låt svalna.

Blanda ingredienserna till myntaraitan.

Blanda lammfärsen med ägg, salt och nymalen svartpeppar och forma till en burgare. Grillna några minuter på varje sida i en het stekpanna och samtidigt som du grillar halloumiosten. Torka ur pannan och rosta sedan brödet lätt.

Lägg brödet i botten, sedan en bit halloumi och hamburgaren. Toppa med myntaraita och jalapeño relish.

Låt tomaterna rinna av och hacka dem sedan i små bitar. Hetta upp olivolja i en rymlig