



Mustig rotfruktschili

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: ÅSA SÖDERBERG, OXELGRENSHAGENS FÖRSKOLA, SÖDERTÄLJE



Tipset här är att rosta rotfrukterna innan de går ner i grytan. Det lockar verkligen fram det bästa av smakerna. Du väljer själv styrkan på grytan genom att ta mer eller mindre vitlök och chili. Glöm inte att toppa med en klick gräddfil eller smetana för att runda av chilin.

GÖR SÅHÄR

Dag ett:

Blötlägg bönor och ärtor.

Dag två:

1. Koka bönor och ärtor i ca 60 minuter eller tills de är mjuka. Kyl sedan ned. Det är viktigt att bönorna och ärtorna är väl kyllda innan de tillsätts i chilin annars kokar de sönder.
2. Sätt ugnen på 175 grader.
3. Riv morot, rotselleri och palsternacka grovt och rosta rotfrukterna i ugnen md lite rapsolja tills de fått lite färg.
4. Stek hackad lök och vitlök i rapsolja. När löken är mjuk tillsätter du tomatpurén och låter den fräsa med.
5. Tillsätt tomatkross, chilipulver, spiskummin, de rostade rotfrukter och vatten. Låt allt koka ihop under några minuter.
6. Smaka av med sambal oelek, salt och peppar.
7. Tillsätt till sist kokta ärtor och bönor.
8. Serveras förslagsvis med fröknäcke (se recept under Baskosten), helt korn och en smetanaklick.

INGREDIENSER

4 portioner

160 g morot
160 g palsternacka
160 g rotselleri
80 g gul lök
60 g torra gula ärtor
60 g torra gråärtor
60 g torra bruna bönor
1 vitlöksklyfta
1 tsk chilipulver
2 tsk spiskummin
250 g krossad tomat
40 g tomatpuré
Ca 1 dl vatten
Sambal oelek, salt och peppar
Rapsolja till stekning

50 portioner

2 kg morot
2 kg palsternacka
2 kg rotselleri
1 kg gul lök
750 g torra gula ärtor
750 g torra gråärtor
750 g torra bruna bönor
100 g vitlök
200 g chilipulver
100 g spiskummin
5 kg krossad tomat
500 g tomatpuré
1 liter vatten
Sambal oelek, salt och peppar
Rapsolja till stekning

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

