

## Utemat – några vegetariska favoriter

Mat som passar att göra ute för många är:

Soppa eller gryta med alla ingredienser i ett. Ät bröd till.

Wook – ha i nudlar, matvete eller annat som mättar eller ät bröd till.

Grilla

Foliepaket – här gör varje person sitt eget paket

Använd dina favoritrecept, och laga mat som eleverna uppskattar. Ibland får man förenkla recepten, så att allt kan läggas i samma gryta. Det får inte bli för många moment, och så lite disk som möjligt.

### Baka bröd (stompa)

12 dl rågsikt + mjöl till utbakning

5 dl vatten

0,5 dl sirap

2 tsk vardera av salt, bikarbonat och brödkrydda

Gör degen. Denna sats räcker till ca 30 bröd. Dela degen i bitar, håll över mjöl och lägg i en burk. Sätt muurikkan över elden. Elda lagom mycket, pröva er fram så att det blir lagom varmt. Varje elev tar en degbit och gör en stor och tunn brödkaka. Lägg på muurikkan. Passa noga, vänd flera gånger med stekspade så det inte blir bränt. Eftersom bröden är tunna går det fort att få brödet genombakat. Ät med smör på eller till soppa

### Glutenfri stompa

2 msk fiberhusk

2,5 5 dl filmjök

7 dl glutenfritt mjöl (t ex Jyttemjöl original)

1,5 msk sirap

1 tsk bikarbonat

1 tsk salt

1 tsk fänkål eller brödkrydda

Blanda fiberhusk och filmjök och låt vila några minuter. Tillsätt alla övriga ingredienser och kavla eller platta ut till kakor som ni gräddar på muurikkan.

### Linsoppa 4 pers

2,5 dl röda linser (200g)

1 pkt krossade tomater med basilika

1 gul lök

1 tärning grönsaksbuljong

10 dl vatten

Rapsolja

Spiskummin, gurkmeja, chiliflakes och pressad citron.

Skala och hacka löken, fräs i oljan. Häll i vatten, buljongtärning, kryddor och de sköljda röda linserna. Koka 10 minuter. Häll i tomaterna, koka 5 minuter till och smaka av, späd eventuellt med mer vatten. Servera med bröd och ost.

### **Broccolisoppa 4 pers**

2 potatisar  
1 gul lök  
½ purjolök  
1 broccoli  
10 dl vatten  
2 tärningar grönsaksbuljong  
timjan  
2 dl matlagingsgrädde (kan uteslutas)

Skölj och hacka löken, skär potatisen i små tärningar, skiva purjo och dela broccolin i mindre bitar. Koka i grönsaksbuljongen tills allt är mjukt. Häll i grädde och timjan och låt det bli varmt. Servera med riven ost i soppan. Ät bröd till.

### **Potatis och purjolökssoppa**

Som ovan men ersätt broccolin med lite mer potatis och purjolök.

### **Falafel och grönsaker i tortillabröd**

Falafel och olja för stekning  
Tomat  
Rödlök  
Sallad  
Tortillabröd

Sås: Krossade tomater med chili eller någon yoghurtsås. T ex: yoghurt, spiskummin, rivet skal av citron, salt o peppar, eller tsatsiki.

Skär tomat, rödlök och sallad, gör youghurtsås eller öppna paketet med chilitomaterna. Stek falafel på muurikkan. Var och en gör sitt eget paket med tortillabröd, grönsaker, falafel och sås.

### **Wook**

Grönsaker: t ex vitkål, morötter, squash, lök, vitlök, paprika  
Nudlar  
Hallomi  
Salt och peppar  
Rapsolja

Koka nudlarna, skölj och strimla grönsakerna, skär hallomin i kuber. Wooka grönsakerna, blanda i hallomi och matvete och låt det bli varmt

### **Wook 2**

Grönsaker: t ex röd- eller vitkål, squash, paprika, lök, fänkål, morötter  
Cous-cous

Wooka grönsakerna, gör couscous, servera med couscous, solrosfrön eller cashewnötter, mango chutney och bröd. Avokado och tomater är också gott till.

### **Wook 3**

Grönsaker: t ex lök, purjo, färsk spenat, tomater

Lax

Matvete

Koka matvetet, wooka lax och grönsaker. Servera med craime fraiche, stark chilisås och cashewnötter

Denna sida är under utveckling – bidra gärna med era favoriter till [naturskolan\(a\)upsala.se](mailto:naturskolan(a)upsala.se)