

# Agllo, olio e peperoncino

- ❶ Hacka eller riv vitlöken och fräs i en stekpanna tillsammans med olivolja, svartpeppar och chiliflingorna. Fräs en stund på låg värme utan att bränna vitlöken.
- ❷ Koka pastan al dente.
- ❸ När pastan är färdig, häll av vattnet och blanda ner pastan i stekpannan.
- ❹ Servera med riven parmesan och hackad persilja.

# Aloo Gobi

- ❶ Blötlägg potatis och blomkål några timmar innan rätten ska lagas.
- ❷ Lägg helst lök i blöt separat.
- ❸ Har du endast ett kök att tillgå, gör bröd/ris innan du gör själva grytan.
- ❹ Hacka vitlök och stek tillsammans med lök i fett i ett par minuter.
- ❺ Tillsätt tomatpuré, kryddorna, salt, potatis och blomkål samt 1 dl vatten.
- ❻ Hacka upp ingefäran och lägg i grytan. Låt puttra en liten stund.
- ❼ Pressa ur citronsaften ur citronskivorna i grytan (eller tillsätt torkad variant).
- ❽ Lägg i en klick smör om du vill.

# Amerikanska pannkakor

- ➊ Tillsätt vatten till mjölblandningen tills den antagit en något tjockare konsistens än vanlig pannkakssmet.
- ➋ Vispa om ordentligt och låt stå en stund.
- ➌ Stek på båda sidor i smör.
- ➍ Efter vändning, tillsätt eventuell topping!

# Bánh Xèo

- 1 Lägga morötter, kyckling och champinjoner i blöt någon timme innan matdags.
- 2 Blanda 4 dl vatten med pannkaksmixen och låt stå en stund. Den ska hålla ungefär samma konsistens som vanlig pannkakssmet.
- 3 Värm stekpannan med olja och häll i smeten så den precis täcker stekpannan.
- 4 Låt puttra i några minuter.
- 5 Lägg på lite böngroddar, morötter, ”kyckling”, champinjoner och koriander och vik ihop pannkakan.
- 6 Lägg över på en tallrik och dela pannkakan i bitar och dippa den med händerna i dippsåsen.

# Belugabolognese

- ❶ Lägg grytan i blöt minst en timme i förväg. Låt vattnet precis täcka ingredienserna vilket är en rimlig mängd vätska.
- ❷ Koka pastan al dente.
- ❸ Värm upp såsen i en kastrull med olivoljan.
- ❹ När såsen funnit sig själv igen, blanda ordentligt med pastan.
- ❺ Servera med 50 g parmesan.

# Blinier

- ❶ Läggtångkaviar och lök i blöt minst en timme i förväg, gärna separat.
- ❷ Vispa ihop en smet av mjölblandningen och vatten. Den bör ha ungefär samma konsistens som vanlig pannkakssmet.
- ❸ Häll lite smet i upphettad stekpanna i 2 msk smör.
- ❹ Servera med lite tångkaviar och lök. Eller din favorittopping.

# Borsjtj

- ❶ Lägga alla torkade ingredienser i blöt minst en timme i förväg.
- ❷ Hacka upp vitlök. Fräs 2 msk smör eller olivolja och häll i alla blötlagda grönsaker tillsammans med eventuellt blötlägningsvatten.
- ❸ Fyll på med vatten så att allt täcks med råge och koka upp.
- ❹ Tillsätt kryddorna samt buljong och rör om.
- ❺ Koka tills alla grönsaker blivit mjuka.
- ❻ Häll i pressad citron eller annat surt.
- ❼ Smaka av med salt.
- ❽ Glöm inte att plocka ur lagerbladen innan servering.

# Burrito med svarta bönor och mexikanskt ris

- ❶ Lägg mixen i blöt ett tag innan det är dags att laga maten.
- ❷ Koka upp tillsammans med rapsoljan och låt puttra tills riset inte längre är hårt.
- ❸ Sleva ut på tortillabröd och toppa med salsa och ost om du har.
- ❹ Rulla sedan ihop till en wrap, som vi brukar säga i Sverige.



# Chana Masala

- ❶ Blötlägg kikärter och löken minst en timme i förväg.
  - ❷ Finns endast ett kök att tillgå, koka riset eller brödet först.
  - ❸ Stek lök och kikärter i ghee tills löken fått lite färg.
  - ❹ Hacka vitlöken och häll i grytan.
  - ❺ Tillsätt kryddblandningen och låt puttra en liten stund.
- Det går också bra att skippa torkandet av tomatpurén och lägga purén i en liten vattentät förpackning.

# Chilinudlar

- 1 Blötlägg salladslöken en stund innan det är dags att laga mat.
- 2 Värm upp vatten och häll en liten skvätt av vattnet i en kåsa tillsammans med sojafärsen.
- 3 Koka nudlarna och häll sedan av vattnet.
- 4 Finhacka vitlök och ingefära, fräs i rapsoljan en liten stund.
- 5 Tillsätt sojafärsen, chilin och salladslöken.
- 6 Häll ner nudlarna i grytan och rör runt.
- 7 Portionera ut på tallrikar och garnera med sesamfrön och ev lite chiliolja!

# Chili sin carne

- ❶ Lägg grytan i blöt några timmar innan matlagning genom att precis täcka hela grytan med vatten.
  - ❷ Om det ska kokas ris eller bakas bröd till chilin, gör det först.
  - ❸ Värm därefter chilin tillsammans med rapsolja tills den återfått sitt forna form.
- Det går att göra hela grytan när du är ute också men då går det åt mycket bränsle.

# Chocolate chip cookies

- 1 Blanda 2,5 msk smör i kakblandningen, tillsätt 1 msk vatten.
- 2 Knåda ihop allt till en fast rund deg.
- 3 Rulla små bollar och platta till dem i formarna och på låg värme i några minuter.
- 4 Låt svalna, då hårdnar kakorna. Är de fortfarande helt lösa när de svalnat, stek lite till. Är de för hårda har de stekts för länge. Perfekt konsistens ska vara lite halvmjuk när de svalnat, då är de som allra godast!

# Chokladbollar

- 1 Blanda havregryn, chokladdryckspulver och 2 msk smör. Rulla till bollar. Tillsätt även en skvätt kaffe om du har.
- 2 Om du har socker, rulla de färdiga bollarna i socker (eller kokos)!

# Cong You Ban Mian med tofu

- 1 Blötlägg lök och tofu minst en timme i förväg.
- 2 Koka nudlarna.
- 3 Stek löken i olja tills den fått färg. Skopa ur från stekpannan och lägg i en kåsa.
- 4 Tillsätt sojorna och sockret till stekpannan och låt det puttra lite.
- 5 Blanda ner nudlarna och tofu i såsen och rör runt.
- 6 Fördela i tallrikar och garnera med sesamfrön och salladslök, som förhoppningsvis blivit lite krispig när de svalnat.

# Cong You Bing

- ❶ Blötlägg salladslöken strax innan det är dags att laga mat.
  - ❷ Koka upp 1 dl vatten och häll det sakta över vetemjölet i en skål. Rör och knåda ihop. Låt svalna.
  - ❸ Knåda degen och dela upp i fyra bitar.
  - ❹ Kavla ut varje bit till ett tunnbröd.
  - ❺ Smeta på olja och häll på salladslöken.
  - ❻ Rulla sedan ihop den till en rulle.
  - ❼ Rulla sedan rullen så att den nästan ser ut som en ogräddad kanelbulle.
  - ❽ Kavla ut den igen till en tunn platt kaka.
  - ❾ Grädda båda sidorna med lite olja i stekpannan.
- Dippa i valfri sås!

# Cornflakeskola

- 1 Häll socker och 1 msk vatten i en kastrull och låt sockret lösas upp i vätskan på ganska låg värme. Rör inte om för mycket eftersom det kan få sockret att kristallisera sig och då är det kört.
- 2 När sockret nästan lösts upp helt och hållet, häll i kakao och mjölkpulver. Rör om försiktigt.
- 3 Kör ner smöret och låt det smälta ner lugnt och fint. Rör om lite så att smör och socker smälter samman.
- 4 Häll slutligen ner cornflakes och rör om så att alla cornflakes blir täckta av kolan.



# Crêpes med svampstuvning

- 1 Koka upp ett par deciliter vatten och häll i svamp och lök i kastrullen. Låt stå tills svampen blivit mjuk.
- 2 Häll ner cirka 1 deciliter av spadet från den blötlagda svampen tillsammans med mjölblandningen (inte pannkaksmixen) i en kåsa och rör om till en smet. Häll bort resten av spadet.
- 3 Hacka vitlök och fräs tillsammans med lök, svamp och vitlök i 1 msk smör i ett par minuter.
- 4 Tillsätt smeten och osten. Låt puttra tills stuvningen blivit lite tjockare. Ställ ifrån värmen och lägg på ett lock.
- 5 Vispa ihop en smet av pannkaksmixen och drygt 2 deciliter vatten.
- 6 Stek pannkakor i 1 msk smör och fyll sedan pannkakorna med stuvningen. Proffsen rullar ihop dem men det går lika bra att vika ihop som quesadillas!

# Dal Palak

- 1 Ett par timmar innan matdags, lägg lök och spenat i blöt. Lägg även de röda linserna i blöt, separat från lök och spenat.
- 2 Koka upp de blötlagda röda linserna och sjud tills de blir lagom mjuka (kokar man linser tillsammans med andra ingredienser tar det oftast mycket längre tid).
- 3 Hacka upp ingefäran i småbitar.
- 4 Stek först kryddblandningen i fett och tillsätt sedan lök, spenat och linser.
- 5 Smaka av med salt.
- 6 Har ni tiden och orken rekommenderar jag att göra chapati (sidan 89) eller helt vanliga tunnbröd till.

# Dumplings

- 1 Värm upp 2 dl vatten som hälls över sojafärs och svamp och låt det stå tills allt mjuknat.
  - 2 Hacka upp vitlök och ingefära.
  - 3 Fräs vitlök och ingefära tillsammans med resten av marinaden samt svamp och sojafärs. Låt puttra i några minuter och låt sedan svalna.
  - 4 Placera en liten bit av röran på en dumplingplatta.
  - 5 Med fuktade fingrar, dra fingret runt kanterna på dumplingplattan och vik sedan ihop den på valfritt sätt. Tryck ihop kanterna ordentligt så att dumplingen inte öppnar sig.
  - 6 När alla är gjorda, stek dem i rapsolja tills de fått färg.
- Dippa i såsen och njut!

# Falafel med tahinisås och rödkålssallad

- 1 Lagg rödkålen i blöt minst en timme i förväg, dock bara så att vattnet nått och jämnt täcker kålen eftersom vi inte vill förlora dressingen.
- 2 Lagg falafelmix i blöt enligt dess instruktioner (det kan skilja något mellan märkena).
- 3 Blanda tahini med cirka 1 dl vatten och vispa till en sås. Den ska vara rinnig som filmjök.
- 4 Tillsätt salt och citronpulver till såsen.
- 5 Använd två sporkar till att pressa ihop och forma falafel-ovaler.
- 6 Stek falafelarna i 4 msk olivolja, vänd när de börjar få färg.
- 7 Servera med salladen och ringla tahinisås över eller ät i pitabröd.

# Fattiga riddare

- 1 Vispa ihop pannkakssmeten i en skål.
- 2 Doppa brödsnivorna en efter en i smeten och stek i 1 msk smör.
- 3 Vänd de färdiga riddarna i socker och kanel!

# Foul medames

- 1 Blötlägg favabönorna och kikärter (om de är med) separat minst en timme i förväg.
- 2 Tillsätt hälften av olivoljan i en kastrull.
- 3 Fräs vitlök, lök och favabönor med eventuellt spad i några minuter.
- 4 Mosa röran med en spork om det behövs, konsistensen ska likna en rinnig gröt.
- 5 Om kikärter är med, häll i dem och rör om.
- 6 Smaka av med cirka en halv tesked salt.
- 7 Servera på varsin tallrik och ringla resterande olivoljan och pressad citron (eller motsvarande) över tallrikarna.
- 8 Hacka persilja (om den är färsk) och garnera tallrikarna med den!

# Fusilli med ädelost och broccoli

- 1 Lägg broccolin i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Koka upp saltat vatten och koka pastan al dente.
- 3 Hacka upp vitlök och fräs i olivolja tillsammans med avrunnen broccoli.
- 4 Tillsätt osten och rör runt.
- 5 Häll av vattnet från pastan och rör ihop med övriga ingredienser.

# Gnocchi – grundrecept

- ❶ Blanda potatismos, mjöl, riven muskot och vatten och forma en deg.
- ❷ Ta lagom stora bitar och rulla långa korvar, drygt 1 cm tjocka.
- ❸ Skär de i bitar om cirka 3 cm.
- ❹ Koka upp vatten i en kastrull. Häll i några gnocchi i taget i kastrullen (beroende på kastrullens storlek) och låt koka tills de flyter upp till ytan vilket går relativt fort. Håva upp dem från ytan och lägg åt sidan. Upprepa tills all gnocchi är kokad.



# Gnocchi cacio e pepe

- ➊ Följ instruktionerna på föregående sida.
  - ➋ Häll av gnocchi-vattnet men spara 1,5 dl av vattnet i kastrullen. Lägg tillbaka all kokt gnocchi kastrullen tillsammans med smör, parmesan och svartpeppar. Rör runt.
- Väljer du att använda färsk gnocchi torkar du den hemma och lägger den sedan i blöt i förväg. Följ sedan instruktionerna på föregående sida.

# Gnocchi med smör och salvia

- 1 Följ instruktionerna på föregående uppslag
- 2 Lägg salvia i blöt minst en timme i förväg om de är torkade.
- 3 Smält smör i en panna och låt det puttra något tills det fått lite färg.
- 4 Tillsätt salvia och låt puttra i ett par minuter till.
- 5 Hacka vitlök och rör ner i pannan tillsammans med all gnocchi.
- 6 Låt gnocchin få lite färg och smaka därefter av med salt och peppar.
- 7 Smula på lite citron och lägg därefter upp på tallrikar.
- 8 Toppa med 25 g parmesan.

# Grön thaicurry

- 1 Lägga aubergine, sötpotatis och kyckling i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Om endast ett kök finns att tillgå, gör riset först.
- 3 Häll 2 msk rapsolja i en kastrull, kör ner currypastan och rör om.
- 4 Tillsätt aubergine, sötpotatis och kyckling.
- 5 Häll ner 3 dl vatten och vispa sedan ner kokosmjölkspulver i grytan.
- 6 Smula ner buljongen och socker.
- 7 Lägg i limeblad och låt puttra tills grönsaker och ”kyckling” fått en bra konsistens.

# Grön ärtsoppa

- ❶ Tillsätt c:a 7 dl vatten till soppan och koka upp. Blir soppan för trögflytande, fyll på med mer vatten.
- ❷ När soppan är färdig, lägg eventuellt i 25 g smör, och låt smälta ner i soppan.
- ❸ Häll upp i djupa tallrikar och strö de rostade kärnorna över soppan.

# Guacamole

- 1 Häll guacamole-pulvret i en kåsa och vispa ner lite vatten. Du kommer märka att man kan mata den med mer vatten än man tror, men ta det försiktigt så det inte blir 1980-talsklassikern avokadosoppa. Låt stå en liten stund innan servering.

# Gul ärtsoppa

- ❶ Lägg soppan i blöt minst en timme i förväg.
  - ❷ Koka upp den blötlagda soppan och låt puttra på låg värme tills ärtorna mjuknat och soppan fått en bra konsistens. Blir den för tjock är det bara att spä den med mer vatten.
  - ❸ Servera med lite senap.
- Ett sätt att komma enkelt undan är att köpa två tuber med färdig ärtsoppa och torka den.

# Havreflarn

- 1 Blanda knappt 2 msk smör med blandningen i påsen och knåda ihop.
- 2 Dela upp i ett antal små bitar, rulla till bollar och platta till i kakform.
- 3 Stek på låg värme tills flarnen får färg.
- 4 Låt svalna.

# Huevos rancheros

- ❶ Blötlägg salsa och bönor separat några timmar innan matlagning.
  - ❷ Vispa ihop äggpulver med c:a 1,5 dl vatten till en smet. Låt stå en liten stund.
  - ❸ Stek äggen tillsammans med lite olja till en äggröra och lägg åt sidan.
  - ❹ Fräs bönor och lök i resterande olja.
  - ❺ Smaka av med lite salt.
  - ❻ Låt det puttra tills röran fått konsistensen av gröt. Blir den för torr, tillsätt lite vatten.
  - ❼ Lägg ett tortillabröd i botten av en tallrik och ös på med bönorna följt av äggröran. Toppa med ost (det funkar med torkad) och salsa/hot sauce.
- Fick du med dig koriander, hacka upp och garnera med den!



# Hummus på kikärtsmjöl

- 1 Hacka vitlöken.
- 2 Koka upp 3,5 dl vatten.
- 3 Vispa ner kikärtsmjölet i vattnet och låt koka upp.
- 4 Sänk värmen och låt puttra i några minuter och vispa konstant.
- 5 Känns röran för tjock, tillsätt mer vatten. Jag gillar när den är som en puré.
- 6 Tillsätt tahini, vitlök, citronpulver och spiskummin.
- 7 Rör om ordentligt och smaka av med salt.
- 8 Ringla olivoljan över hummusen och strösla med sumak.

# Hummus på kokta kikärter

- 1 Vispa ihop pulvret med 1–1,5 dl vatten och låt stå en stund. Är hummusen för tjock, tillsätt lite till vatten. Den ska vara ganska rinnig men ändå inte riktigt ramla av sporken.
- 2 Ringla över olivolja och strö eventuellt över lite sumak.

# Japchae

- 1 Lägga ”kycklingen”, morötter, paprika och salladslök i blöt minst en timme i förväg.
- 2 För att spara lite koktid, lägg även nudlarna i blöt ett tag innan.
- 3 Koka sedan nudlarna. När de är nästan klara, håll ner den torkade spenaten i kastrullen med nudlarna.
- 4 När spenaten hittat sin forna form, håll av vattnet.
- 5 Fräs vitlök, salladslök, paprika och ”kycklingen” tillsammans med såsen en liten stund.
- 6 Rör därefter ner nudlar, spenat och sesamfrön och rör om.
- 7 Låt det puttra tills såsen har sugit upp av resten av ingredienserna.

# Jian Bing

- 1 Blötlägg salladslöken en liten stund innan matlagningen.
- 2 Om wontonplattor är med, lägg ihop dem två och två och stek i lite olja i stekpannan så de blir bubbliga och frasiga. Lägg åt sidan.
- 3 Blanda mjöl med 3 dl vatten till en smet. Den ska vara rinnig.
- 4 Vispa ihop äggpulver med 1,5 dl vatten.
- 5 Olja in stekpannan och håll delar av pannkakssmeten i stekpannan, det ska bli en tunn pannkaka.
- 6 När den börjar stelna något, håll över delar av äggen och sprid ut över pannkakan.
- 7 Strösla över sesamfrön och salladslök och vänd sedan pannkakan. Smeta på lite chilibönepasta på andra sidan och lägg dit de friterade wontonbladen om de är med.
- 8 Vik ihop och ät med händerna!
- 9 Under tiden du äter kan nästa person göra sin pannkaka.

# Kare raisu

- ❶ Blötlägg de torkade varorna minst en timme i förväg, gärna löken separat.
  - ❷ Om endast ett kök finns att tillgå, koka riset först.
  - ❸ Stek löken.
  - ❹ Tillsätt potatis, morötter och c:a 7 dl vatten.
  - ❺ Bryt upp curryblocken och lägg ner i grytan.
  - ❻ Låt puttra och rör om tills all curry är upplöst. Grytan bör vara lätt rinnig. Är grytan för tjock, tillsätt lite mer vatten.
- Servera med ris och kanske en skvätt soja och lite beni shōga.

# Khichdi

- 1 Lägga ris och bönor i blöt ihop lite innan matlagning. Blötlägg löken separat om möjligt.
- 2 Hacka vitlök och ingefära och stek tillsammans med löken i ghee en liten stund.
- 3 Tillsätt därefter de torra kryddorna och rör om.
- 4 Häll i ris och mungbönor tillsammans med blötläggningvattnet, totalt ca 6 dl vatten.
- 5 Koka tills riset känns klart, tillsätt då tomatpurén (eller tomatpulver) och rör om.
- 6 Smaka av med salt och servera.

# Kitsune Udon

- ❶ Blötlägg sojabitarna i 1 max en liter vatten några timmar innan matlagning. Obs! Vattnet ska inte hällas bort utan användas som buljong till nudlarna.
- ❷ När sojabitarna mjuknat något, värm upp vattnet med bitarna och koka tills de är lagom mjuka.
- ❸ Tillsätt buljongen och häll i nudlarna samt den torkade salladslöken. Koka tills nudlarna är klara.
- ❹ Servera med två sojabitar per person. Tillsätt soja efter smak.

# Koko Sibzamini med linser

- 1 Blötlägg potatis, linser och lök minst en timme i förväg.
- 2 När de fått sin normala storlek, krama ur all överbliven vätska och lägg i en skål eller kastrull.
- 3 Hacka upp vitlök och häll ner i mixen.
- 4 Vispa ihop äggpulvret med vatten och tillsätt till mixen.
- 5 Kör i kryddorna och till slut lite vetemjöl i taget tills smeten får en lagom konsistens (inte för rinnig).
- 6 Gör ett antal plättar och stek i fett. Vänd när de börjar få färg. Stek flera samtidigt för att spara bränsle.
- 7 Servera med att dippa i chutney eller lite yoghurt.



# Kolbulle

- 1 Lägga lingon och vegobacon i blöt separat minst en timme i förväg.
  - 2 Vispa ner 4 dl vatten i mjölblandningen.
  - 3 Stek lite vegobacon i rikligt med smör eller margarin (totalt 50 g) och håll därefter på lagom med smet ovanpå vegobacon.
  - 4 Vänd när undersidan fått en bra yta och stek tills även denna sida blivit krispig.
  - 5 Servera med lingon.
- Om du vill ha rårörda lingon, blanda lingon med socker i en kastrull och värm tills sockret lösts sig.

# Lobio

- 1 Blötlägg kidneybönorna och lök separat minst en timme i förväg. Se till att det inte är för mycket vätska så att smaken från granatäppelsirapen försvinner.
- 2 Häll av överbliven vätska i en kåsa och använd för att spä grytan sen.
- 3 Hacka vitlök.
- 4 Fräs löken tillsammans med vitlök, valnötter och kryddor i 2 msk olja i ett par minuter.
- 5 Tillsätt bönorna. Rör ihop allt och tillsätt spadet och låt puttra en liten stund. Konsistensen ska vara ungefär som en lös gröt.
- 6 Ät som den är eller tillsammans med mchadi, det georgiska majsbrödet!

# Mac 'n' Cheese med jalapeños

- 1 Blötlägg jalapeños och salladslök minst en timme i förväg.
- 2 Hacka upp vitlök och fräs i smör tillsammans med jalapeños och salladslöken i en stekpanna.
- 3 Koka makaronerna al dente och häll av allt vatten utom c:a 2 dl.
- 4 Häll i mjöl och mjölkpulver i kastrullen med makaronerna, rör om ordentligt.
- 5 Blanda i de frästa ingredienserna tillsammans med all ost och rör om.
- 6 Låt puttra på svag värme i någon minut tills allt smält ihop.
- 7 Lägg upp i tallrikar och garnera med salladslöken.

# Majonnäs

- 1 Vispa ihop äggpulver med drygt 1 msk vatten och låt stå en liten stund.
- 2 Gör majonnäs genom att du långsamt häller olja under tiden din vandringspartner konstant vispar tills all olja har vispats ner.
- 3 Om du gör chilimajonnäs, rör i chilisåsen när majonnäsen är färdig.

# Manakeesh med za'atar och ost

- 1 Lägg osten i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Blanda kryddmixen med nästan all olivolja och rör runt.
- 3 Blanda mjöl, salt och vatten till en deg, gärna i sin påse!
- 4 Dela upp i flera kluttar och kavla ut till pizzabottnar.
- 5 Stek i stekpanna på båda sidorna med lite olivolja.
- 6 När brödet vänts en gång, bre på zaatar-röran samt strö över osten.
- 7 Stek tills brödet är gräddat och osten smält.

# Mapo Tofu

- 1 Om endast ett kök finns att tillgå, koka riset först (du kan också koka riset hemma och torka det på 70° för att sedan lägga i blöt och värma upp).
- 2 Blötlägg salladslök och tofu.
- 3 Värm upp ett par dl vatten och håll det över shiitakesvampen. När den mjuknat upp, finhacka den.
- 4 Finhacka vitlök och ingefära.
- 5 Stek vitlöken och ingefäran i chilioljan tillsammans med shiitake i någon minut och tillsätt därefter chilipastan.
- 6 Fräs en liten stund till och smula därefter ner buljongtärningen.
- 7 Tillsätt 2 dl vatten och släng ner tofun och lite sesamolja.
- 8 Blanda ihop maisena med lika mycket vatten och addera till grytan. Detta gör grytan lite fastare. Låt puttra i någon minut.

# Mchadi

- ❶ Tillsätt långsamt vatten till blandningen tills det blir en lagom trevlig deg, vanligtvis drygt 1 dl vatten.
- ❷ Låt stå en stund så att majset suger upp vätskan ordentligt. Detta hjälper brödet att inte falla isär.
- ❸ Dela upp i lagom stora bitar och rulla ihop till bollar som sedan plattas till plättar.
- ❹ Stek i rikligt med rapsolja (3 msk) på båda sidor tills de fått en gyllene färg.

# Menemen

- 1 Blötlägg lök och paprika en stund innan matlagning.
- 2 Vispa äggpulvret med vatten för rätt konsistens, låt dra.
- 3 Fräs lök och paprikor i olivolja.
- 4 Rör ner tomatpulver tillsammans med en 4 msk vatten. Låt puttra några minuter.
- 5 Tillsätt kryddorna och rör om.
- 6 Häll i äggen och rör runt ordentligt. Sänk värmen då det är lätt att äggen bränns i botten av kastrullen.
- 7 När äggen börjar anta något fastare form är det klart.



# Mie goreng

- 1 Lägg kål och salladslök i blöt ett par timmar innan.
- 2 Vispa ner äggpulvret i vatten i en kåsa tills det får en bra konsistens, låt stå.
- 3 Koka nudlarna enligt instruktionerna från dess förpackning och häll sedan bort vattnet.
- 4 Häll äggen i en inoljad och varm stekpanna och gör en tunn omelett som du vänder en gång. Lägg den sedan åt sidan och skär i bitar (det är helt ok om det bara blir en äggröra).
- 5 Stek kål och lök i rapsolja och hacka vitlök under tiden samt tillsätt till pannan.
- 6 Rör ner nudlarna och äggen i pannan (eller rör ner grytan i nudel-kastrullen om allt inte ryms i pannan).
- 7 Häll på såsen och rör om ordentligt under värme!

# Minestrone

- 1 Lägg morot, selleri och lök i blöt en stund innan det är dags att laga mat.
- 2 Hacka vitlök.
- 3 Stek morot, selleri och lök (den så kallade soffritton) på låg värme tills de mjuknar upp.
- 4 Tillsätt därefter vitlök, bönor, risoni och tomat.
- 5 Häll på rikligt med vatten, ungefär en liter, och tillsätt buljong.
- 6 Koka tills risonin börjar bli klar. Tillsätt då persiljan och svartkålen.
- 7 När kålen mjuknat, häll upp på tallrikar och riv på rikligt med parmesan (25 g).

# Mock Chicken Korma

- 1 Läggs grönsakerna och ”kycklingen” i blöt någon timme innan det är dags att laga mat.
- 2 Finns endast ett kök att tillgå, koka ris eller styr upp bröd under tiden blötläggningen pågår.
- 3 Blanda lite vatten med lökblandningen och fräs med ghee i stekpanna en liten stund.
- 4 Tillsätt de torra kryddorna, grönsakerna och ”kycklingen” och rör om.
- 5 Om såsen känns för torr, häll ner lite vatten.
- 6 Rör ner nötsmör, kokosmjölkpulver och tomat.
- 7 Låt puttra tills allt blandats ordentligt.

# Msabbaha

- 1 Lägga kikärtorna i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Koka upp kikärtorna tillsammans med blötlägningsvattnet.
- 3 När kikärtorna känns klara, ta av kastrullen från köket och mosa de lite lagom med en spork för att få lite blandad textur.
- 4 Tillsätt tahini, spiskummin och citron och rör runt. Smaka av med salt, ungefär en halv tesked.
- 5 Häll olivolja och pinjenötter i en stekpanna och rost pinjenötterna tills de fått en gyllene färg.
- 6 Servera rätten på tallrikar och häll över pinjenötterna inklusive oljan. Garnera med lite paprikapulver eller med det du packade ner.

# Nachotallrik med svarta bönor

- 1 Riv osten och torka i rumstemperatur, till exempel i ett soligt fönster.
- 2 Häll bort spadet från bönorna och torka.
- 3 Finhacka och torka löken.
- 4 Torka tomatpuré och mixa den (alternativt packa ner tomatpurén som den är i en liten vattentät förpackning)
- 5 Packa alla kryddorna inklusive tomatpulvret tillsammans.
- 6 Packa nachochips separat, gärna i en luftigare påse så att de inte förvandlas till smulor innan det är dags att laga rätten.
- 7 Häll upp oljan i en tät plastflaska.
- 8 Glöm inte att slänga ner vitlöken i packningen.

# Nabe

- ❶ Några timmar innan matlagning, lägg shiitakesvampen i blöt, separat från alla andra ingredienser som du också blötlägger.
- ❷ Häll av spadet från shiitakesvampen i en kastrull och tillsätt buljongen.
- ❸ Skiva svampen.
- ❹ Lägg i den torkade misoklumpen i grytan och rör om under uppvärmning.
- ❺ Häll ner alla andra ingredienser inklusive shiitakesvampen i grytan, tillsätt rikligt med vatten och koka tills mison lösts upp i grytan.
- ❻ Häll upp i djupa skålar och toppa med rostade sesamfrön!

# Okonomiyaki

- 1 Lägg vitkålen i blöt några timmar innan.
  - 2 Blötlägg också salladslök och ev. beni shōga.
  - 3 Blanda alla torra ingredienser inklusive buljongen med 2,5 dl vatten och låt stå ett tag. Smeten ska vara lite tjockare än vanlig pannkakssmet.
  - 4 Häll av vattnet från vitkålen och vispa ner kålen i smeten.
  - 5 Stek som tjocka pannkakor i rapsolja på båda sidor.
  - 6 Smeta ut okonomiyaki-såsen över pannkakan och spritsa därefter ut majonnäs.
  - 7 Toppa med ingefära, aonori och eventuellt lite bonitoflingor om du äter fisk.
- Om du har med dig vegobacon, lägg ovanpå pannkakan i pannan strax innan du vänder den för första gången.

# Omelett med spenat och champinjoner

- 1 Lägga champinjoner och spenat i blöt minst en timme minst en timme i förväg.
- 2 Vispa ner äggpulver i 2,5 dl vatten och låt stå en stund.
- 3 Blanda äggen med salt, peppar och avrunnen spenat samt champinjoner.
- 4 Stek smeten i 3 msk olivolja och håll på osten. När omeletten börjar stelna är den klar.



# Overnight oats

- ❶ Om ziplockpåsen med grötblandningen är tillräckligt stor, fyll den med 4-5 dl vatten, rör om och återförslut påsen. Annars kan du blanda allt i en matkåsa eller kastrull.
- ❷ Låt stå över natten och servera som den är eller med någon extra topping.

# Pad thai

- 1 Lägga morötter, salladslök och ”kycklingen” minst en timme i förväg.
- 2 Blötlägg böngroddarna separat.
- 3 Koka risnudlarna al dente och häll av vattnet.
- 4 Fräs morötter, salladslök och kyckling i rapsolja.
- 5 Tillsätt tamarindsåsen.
- 6 Häll ner böngroddar och nudlar i pannan, rör om.
- 7 Smaka av med lite lime- eller citronpulver.
- 8 Toppa med färsk koriander om ni orkat släpa på en kruka.

# Pasta à la Mårma

- ❶ Blötlägg aubergine minst en timme i förväg.
- ❷ Hacka vitlöken och stek den på låg värme med aubergin i olivoljan.
- ❸ Tillsätt tomatpulver och en skvätt vatten efter en liten stund och låt puttra tills auberginen blivit härligt slemmig.
- ❹ Koka pastan (om den inte kokas parallellt) al dente i saltat vatten.
- ❺ Häll bort nästan allt pastavatten. Häll ner pasta och vatten i såsen. Rör om ordentligt.
- ❻ Häll över i tallrikar och riv pecorino över respektive tallrik.

# Pasta alla puttanesca

- ❶ Blötlägg alla torkade ingredienser tillsammans någon timme innan matlagning, inte mer vatten än att det precis täcker ingredienserna.
- ❷ Koka pastan al dente om du inte har förkokt den.
- ❸ Fräs vitlök i olivoljan och häll därefter i den blötlagda såsen och tillsätt eventuellt vatten om den blir för tjock.
- ❹ Smaka av med salt och blanda såsen med pastan och rör om ordentligt.
- ❺ Servera och riv på 50 g parmesan.

# Penne all'arrabbiata

- 1 Om endast ett kök finns att tillgå, gör tomatsåsen först och pastan efteråt annars koka pastan parallellt som du gör såsen.
- 2 Blanda ungefär 1-2 dl vatten med tomatpulver i en liten flaska eller liknande och skaka om. Låt stå en stund.
- 3 Fräs chiliflakes i olivolja några minuter.
- 4 Hacka under tiden vitlök och häll i pannan. Se till så att vitlöken inte bränns.
- 5 Häll i tomatsåsen och rör runt och låt puttra en stund tills den reducerats till en trögflytande sås.
- 6 Koka pastan i välsaltat vatten.
- 7 Blanda med såsen och servera med riven parmesan.

# Pasta med grönkål och valnötter

- 1 Lägga kålen i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Spar överbliven vätska från kålen till pastavattnet.
- 3 Finhacka vitlök och fräs med svartpeppar i 0,5 dl olivolja.
- 4 Häll i grönkålen och låt puttra tills kålen mjuknat.
- 5 Koka pastan al dente i kålvattnet med salt.
- 6 Häll av nästan allt pastavatten och häll ner pastan med kvarvarande vatten till grönkålsåsen eller gör det omvända beroende på hur stor panna du har.
- 7 Rör runt och tillsätt citron och valnötter.
- 8 Servera med 50 g riven parmesan.

# Pho

- ❶ Blötlägg tofu och broccoli några timmar innan matlagning.
- ❷ Koka upp 1 liter vatten och häll i risnudlarna.
- ❸ Koka tills de är nästan klara.
- ❹ Tillsätt buljong, kryddmixen samt soja och rör om.
- ❺ Häll i broccoli och tofu.  
Låt puttra i ett par minuter till.

# Pimientos de padrón

- ❶ Lägg chilifrukterna i blöt minst en timme i förväg.
- ❷ Häll av vätskan och stek i olivolja tills de börjar få färg. Vänd då och då.
- ❸ Strö över flingsalt och eventuellt riven parmesan.
- ❹ Får du olivolja över, sug upp med lite bröd eller något annat så oljan inte förgås.



# Pitabröd

- 1 Värm drygt 1 dl vatten till fingervärme och blanda ner i påsen med mjölblandningen och knåda i påsen. Det går också att knåda i en matkåsa en stund.
- 2 Lägg tillbaka degen i ziploc-påsen och låt jäsa så länge du har tid, minst en timme.
- 3 Se till så att det finns luft i påsen och tillräckligt med plats i påsen för jäsningen.
- 4 När det är dags för bak, dela upp degen i fyra kluttar och kavla ut dessa på baksidan av stekpannan eller något annat plant.
- 5 Stek på låg värme och vänd brödet ofta.

# Polenta med svamp och taleggio

- 1 Läggs svampröran i blöt lite i förväg, bara så att vattnet precis täcker blandningen.
- 2 Koka upp 5 dl vatten.
- 3 Häll sakta ner polentagryn i kastrullen och rör konstant.
- 4 När polentan börjar bli tjock och en spork kan stå upprätt i gröten, rör ner 2 msk smör samt all parmesan.
- 5 Stek svampen med 2 msk smör inklusive eventuellt överblivet spad och smaka av med salt. Reducera blandningen tills den börjar torka upp. Blanda ner taleggion med svampen och rör om lite.
- 6 Sleva upp polentan på tallrikar och häll på svampröran.

# Quesadillas

- 1 Lägg osten i blöt innan du gör tortillabröden.
- 2 Stek en kavlad tortilla på låg värme på båda sidor tills den fått lite färg.
- 3 Häll på lite cheddarost samt eventuella andra ingredienser och vik ihop tortillan.
- 4 Platta till den något och stek på båda sidor tills osten smält.
- 5 För en full quesadilla, lägg osten och fyllningen mellan två hela redan uppvärmda tortillabröd och platta till. Stek tills osten smält och skär upp i flera bitar.

# Salsa

- ❶ Lägga i blöt omkring en halvtimme innan användning. Rör runt eller skaka salsan lite om du har tillgång till en vattentät förpackning.

# Sesamnudlar

- ❶ Blötlägg morötter, salladslök och gurka i några timmar innan matlagningsdags.
- ❷ Riv eller hacka ingefäran i småbitar och blanda i såsen tillsammans med c:a 0,5 dl vatten så att såsen antar samma konsistens som vanlig yoghurt.
- ❸ Koka nudlarna enligt instruktionerna på förpackningen. Häll av vattnet fort!
- ❹ Blanda såsen med nudlarna och servera. Garnera varje tallrik med grönsaker, hackade jordnötter och eventuellt lite hackad färsk koriander.

# Raggmunk

- 1 Lägg potatis, lingon och vegobacon separat i blöt minst en timme i förväg.
  - 2 Vispa ner lite vatten i pannkaksmixen till en pannkakssmet.
  - 3 När potatisen blivit mjuk, häll av och pressa ur vätskan ur potatisen. Häll ner i pannkakssmeten och rör om.
  - 4 Knaperstek vegobacon i 1 msk smör och lägg åt sidan.
  - 5 Stek pannkakor med 1 msk smör och servera med vegobacon och lingon.
- Om du vill ha rårörda lingon, blanda lingon med socker i en kastrull och värm tills sockret lösts sig.

# Rika riddare

- 1 Vispa ihop pannkakssmeten.
- 2 Doppa skivor helt i smeten, låt ligga i någon minut.
- 3 Stek skivorna i 1 msk smör.
- 4 Strö över lite socker och kanel om inte längden själv är tillräckligt smaskig.

# Risgrynsgröt

- ➊ Lägg gröten i blöt lite minst en timme i förväg.
  - ➋ Koka upp den blötlagda gröten med överblivet spad.
  - ➌ Låt puttra tills gröten mjuknat. Tillsätt mer vatten om den blir för torr.
  - ➍ Häll över i skålar och strö socker och kanel över gröten.
- Man kan också blanda lite torrmjök med vatten och hälla över den färdiga gröten.



# Shakshuka

- 1 Lägga paprika och lök i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Vispa ihop äggpulver med 3 dl vatten i en kåsa och låt stå.
- 3 Fräs lök och paprika tillsammans med kryddorna i olivolja.
- 4 Tillsätt tomatpulver och ett par deciliter vatten och låt puttra en stund. Fyll på med mer vatten om grytan blir för torr.
- 5 Plocka ut lagerbladen.
- 6 Häll ner äggsmeten i grytan och strö över fetaosten.
- 7 Puttra tills äggensmeten börjar anta en något fastare form.

# Shorbat Adas

- 1 Lägg linser och lök i blöt separat minst en timme i förväg.
- 2 Fräs lök i olivolja i ett par minuter i en kastrull.
- 3 Under tiden hacka vitlök och häll ner i kastrullen tillsammans med kryddorna. Rör om.
- 4 Häll i linserna samt limefrukterna och fyll på med vatten så det blir ca 1 liter.
- 5 Smula ner buljongtärningen och koka tills linserna börjar mjukna.
- 6 Fiska upp limefrukterna och stick några hål i dem. Tryck ihop lite och lägg tillbaka i kastrullen.
- 7 Häll till sist i tomatpulver och rör om ordentligt. Anledningen till att tomaterna kommer i slutet beror på att linserna kokar mycket saktare med tomater i.
- 8 Smaka av med lite salt och peppar.
- 9 Häll över i skålar och låt en lime guppa runt i varje. Pressa limefrukten för att fylla soppan med mer syra om du vill!

# Sloppy Joe

- ❶ Lagg grytan i blöt, ungefär så att den precis täcks av vatten, en bra stund innan det är dags att laga mat.
- ❷ Under tiden du väntar kan du baka bröd!
- ❸ Värm upp grytan och rör om ordentligt. När den återfått sitt forna jag, häll i olivoljan och rör om lite till.
- ❹ Servera som hamburgare med bröd eller ät den bara som den är om du inte fick med mig något bröd. Det fungerar rätt bra det med!

# Smoothies

- ❶ Blanda pulvret med c:a 2–4 dl vatten beroende på hur lös smoothie som önskas.
  - ❷ Skaka om ordentligt under någon minut och låt därefter stå och dra en liten stund.
- Om du gör cashewsmoothien, glöm inte att röra ner nötsmöret innan du skakar om.

# Socca med aubergine och tahini

- 1 Lägg aubergine i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Blanda 2 dl vatten med kikärtsmjölet och 1 msk olivolja. Låt stå en bra stund.
- 3 Blanda drygt 1 dl vatten med tahini och citronpulvret i en kåsa.
- 4 Torrosta pinjenötterna i en stekpanna tills de fått färg.
- 5 Häll av vätskan från auberginen och stek i 2 msk olivolja tillsammans med hackad vitlök. Smaka av med salt och peppar. Lägg åt sidan.
- 6 Stek sedan soccan ungefär som pannkakor i pannen med 2 msk olivolja. Beroende på storleken på pannen kan smeten räcka till olika många pannkakor.
- 7 Lägg pannkakan på en tallrik och häll över lite aubergine.
- 8 Ringla tahinisås över och strösla med pinjenötter.

# Spaghetti carbonara

- 1 Blötlägg bacon ett par timmar innan det är dags att laga mat.
- 2 Blanda äggpulver med 1 dl vatten, vispa och låt stå.
- 3 Hacka vitlök och stek tillsammans med vegobacon i olivoljan tills baconet fått lite färg. Bränn inte vitlöken.
- 4 Koka pastan al dente (eller värm på färdigtorkad pasta).
- 5 Häll av nästan allt pastavatten, behåll någon dl.
- 6 Rör ner baconet, ägg och ungefär hälften av osten (25 g). Det ska bli krämigt! Känns såsen för torr, tillsätt mer vätska.
- 7 Servera med resten av osten och svartpeppar.

# Spicy Miso Ramen

- 1 Läggs sojaböner och groddar i blöt.
- 2 Värm upp en skvätt vatten och häll det över shiitakesvampen. När den blivit mjuk, skiva svampen, men behåll vätskan från blötläggningen.
- 3 Koka upp vätskan som blev över från svampen tillsammans med vatten, totalt 8 dl.
- 4 Läggs i misoklumpen och rör om tills den helt lösts upp.
- 5 Läggs i nudlarna och sjud tills de är klara.
- 6 Häll upp i skålar och toppa med resten av ingredienserna.

# Stekpannebröd

- 1 Värm 2 dl vatten till fingervarmt.
- 2 Häll sakta ner i mjölblandningen och knåda. Antingen i själva påsen eller i en kåsa eller kastrull.
- 3 Låt jäsa i påsen en timme eller varför inte under natten i sovsäcken! Se till så att det finns utrymme i påsen för degen att jäsa.
- 4 Dela upp degen i 4 bitar.
- 5 Rulla respektive bit till runda bollar.
- 6 Kavla ut till 0,5 cm tjocka plättar.
- 7 Stek på låg värme i stekpanna och vänd brödet ofta! Förhoppningsvis sväller det upp.
- 8 Servera med bonustillbehören eller ha det som tillbehör till någon måltid, till exempel Sloppy Joes.



# Stekt ris

- 1 lötlägg lök, morötter och ärtor minst en timme i förväg.
- 2 Vispa ihop äggpulvret med 0,8 dl vatten och låt stå en stund.
- 3 Blötlägg riset så att det precis täcks av vatten. Värm upp i en kastrull tills riset är klart. Häll av eventuell överbliven vätska.
- 4 Finhacka vitlök under tiden riset värms upp.
- 5 Fräs lök, morötter och ärtor i oljan i någon minut och tillsätt därefter vitlöken.
- 6 Häll i äggmixen och rör om konstant tills äggen börjar stelna.
- 7 I med riset, soja, vitpeppar och eventuell MSG, rör om ordentligt.

# Svamprisotto

- ❶ Täck ris, svamp och lök med vatten och koka upp.
- ❷ Fortsätt sjuda tills riset är klart och häll av eventuellt överblivet vatten.
- ❸ Tillsätt 4 msk smör och riv ner parmesan.
- ❹ Rör runt och smaka av med salt och peppar.

# Syrniki

- ❶ Lägg osten i blöt minst en timme i förväg.
- ❷ Blanda osten med resten av ingredienserna och tillsätt vätska så det blir en lös deg. Rör i lite smält smör om du använt fettsnål ost.
- ❸ Forma ett antal plättar och stek i 2 msk smör tills de fått en gyllenbrun färg.
- ❹ Ät plättarna som de är eller dippa i sylt eller smetana.

# Tabbouleh

- ❶ Koka upp 2 dl vatten och häll i bulgur.
- ❷ Koka tills bulgurn är mjuk och nästan allt vatten är borta.
- ❸ Tillsätt de torra ingredienserna och rör runt.
- ❹ Tillsätt eventuellt en skvätt vatten så att örter och citron fuktas.
- ❺ Blanda i olivolja och rör runt!

# Tortellini

- ① Hacka vitlök och fräs på låg värme tillsammans med chili och persilja en liten stund.
- ② Koka upp vatten med rikligt med salt och låt tortellinin koka tills den blir klar.
- ③ Häll av vattnet och blanda pastan med fräst vitlök och chili.
- ④ Lägg upp på tallrikar och riv 50 g parmesan över maten.

# Tortillas

- 1 Tillför sakta ungefär 1 dl hett vatten till mixen. Se till så att det inte blir en för våt deg, blir den det är det inte mycket att göra. Degen ska bli mjuk och smidig när du knådar den.
- 2 Dela i fyra lika stora kluttar och kavla de så tunna som du bara kan.
- 3 Stek båda sidorna på låg värme i en torr stekpanna.

# Vareniki

- 1 Lägga lök och gräslök i blöt separat minst en timme i förväg.
- 2 Koka upp 3,5 dl vatten och håll i en matkåsa eller kastrull. Vispa ner potatismospulvret.
- 3 Blanda mjölbladningen tillsammans med c:a 2 dl vatten. Knåda till en smidig deg.
- 4 Stek löken i smöret tills löken blir mjuk och får lite färg. Häll hälften av löken ner i potatismoset tillsammans med dill. Rör runt.
- 5 Ta små kluttar av degen och kavla ut till tunna och runda plattor, c:a 10 cm i diameter.
- 6 Lägga en klick potatismos i mitten och gör små degknyten genom att först fukta kanterna av plattorna och sedan vik och pressa ihop kanterna.
- 7 När alla knyten är gjorda, lägg de i kokande vatten och när de börjar flyta upp till ytan är de klara.
- 8 Häll resten av lök- och smörblandning över knytena och strö över gräslök.

# Wok med sobanudlar

- ❶ Blötlägg grönsakerna minst en timme i förväg.
- ❷ Koka nudlar i saltat vatten.
- ❸ Hacka upp vitlök och ingefära och stek på hög värme tillsammans med alla grönsaker i rapsoljan. Tillsätt soja och till sist de kokta nudlarna och rör om.
- ❹ Strö sesamfrön över maten och servera.



# Yakisoba

- 1 Lägg morötter, kål och ”kyckling” i blöt minst en timme i förväg.
- 2 Värm lite vatten, slå den över shiitaken och låt stå. När svampen blivit mjuk, skiva den.
- 3 Koka nudlarna.
- 4 Fräs grönsakerna i rapsolja och tillsätt nudlar och svamp.
- 5 Woka på hög värme så att allt får lite färg.
- 6 Häll på yakisobasåsen och låt puttra i någon minut.
- 7 Servera på tallrikar och garnera eventuellt med lite beni shoga och/eller aonori.

# Östafrikansk chapati

- 1 Häll i c:a 0,8 dl vatten i påsen med mjöl tillsammans med ghee och knåda.
- 2 Tag ut degen ur påsen och knåda vidare.
- 3 Dela upp i fyra lika stora bitar.
- 4 Kavla ut varje bit till en platt kaka och rulla sedan ihop den till en rulle.
- 5 Rulla i sin tur ihop rullen så att den ser ut som en ogräddad kanelbulle.
- 6 Kavla ut den igen till en tunn platt kaka.
- 7 Grädda båda sidorna i stekpannan.