



Kål Me Morot

Viktor Lind - Scandwich

Ingredienser på mackan:

Harissamajjo(vegansk)
 Ångad kål
 Sojamarinerad portabellosvamp
 Karamelliserad lök
 Dragonpicklad morot
 Citron och dragonstekt morot
 Syltad citron
 Cashewricotta
 Grönkål i örtvinägrette
 Puffade bondböner
 Svartvinbärspulver

Harissamajjo 1 batch

5dl sojamjök
 5 dl matolja + ca 5 dl matolja
 3 msk harissapaste
 1 vitlöksklyfta
 Vinäger
 Salt
 Peppar

I mixerbunke, lägg i alla ingredienser förutom 5 dl olja. Mixa ihop allting och låt mixern gå. Späd med resterande ca 5 dl olja till krämig majjokonsistens. Smaka av om det behövs mer salt, vinäger eller harissa.

Ångad vitkål

Vitkål
 Olivolja
 Citron
 Gräslök
 Schalottenlök

Skär vitkål i strimlor och lägg ut på plåt. Ånga i ugnen i ca 3-4 min. Blanda medans den är varm med olivolja, citronsaft, citronskal, gräslök, salt och finhackad schalottenlök

Sojamarinerad portabellosvamp

Portabellosvamp
 Sesamfrö
 Soja
 Olivolja

Skrapa bort lameller och foten på svampen. Lägg på plåt. Ringla över olja och salta. Baka i ugn på 185 grader i 25 minuter. Skär i skivor och blanda med soja, olivolja och sesamfrö

Karamelliserad lök

Gul lök
 Sherryvinäger
 Salt

Skala lök och skär i tunna strimlor. Lägg i en kastrull med olja i botten. Låt steka långsamt på medeltemperatur. Rör runt lite då och då så att det inte bränns. När löken fått mörk och fin gyllenbrun färg. Avsluta med lite vinäger och salt

Dragonpicklad morot

Picklingslag:
 2 dl dragonvinäger
 2 dl socker
 2 dl vatten

Hyvla morot tunt på mandolin. Koka upp alla ingredienser till picklingslagen. Håll över den varma lagen på morötterna

Citron och dragonstekta morot

Morot
Citronsaft
Dragon
Silverlök

Baka först morötterna mjuka i ugn på 120 grader i ca 40-50 minuter. Stek sedan så morötterna få fin stekyta. Glaserar morötterna med citronsaft, dragon och tunt hyvlad silverlök

Cashewricotta

Cashewnötter
Vatten
Citronsaft + skal
Salt

Lägg cashew i blöt över natten. Håll av vattnet, mixa cashewn med citronsaft, citronskal och salt. Späd med lite vatten till tjock och krämig konsistens.

Grönkål i örtvinägrett

Grönkål
Persilja
Gröna delen på en salladslök
Basilika
Dragon
Citronsaft
Olivolja
Lite rapsolja
Salt

Plocka grönkålen från stammen. Mixa övriga ingredienser till en vinägrett.

Syltad citron

Skrubba citronerna noga, använd gärna ekologiska citroner. Skär 4 snitt i varje citron, skär in till mitten, men inte helt igenom de ska fortfarande sitta ihop. Koka i kraftigt saltat vatten, 2-3 nävar salt. Koka i ca 1 timme, tills mjuka. Lägg upp i rengjord glasburk. Koka upp en sockerlag och slå den varma lagen på citronerna

Puffade bondböner

Lägg bondböner i blöt över natten. Håll av vattnet. Friterar på 180 grader i ca 5 minuter. Låt rinna av på papper. Salta.

Svartvinbärspulver

Torka svartvinbär och mixa till ett pulver

Brödrecept 3 bröd

15 g jäst
90 g sirap
600 g rågsurdeg
150 g havssalt
2800 g vatten
3800 g vetemjöl

Börja med att blanda ihop surdeg, jäst, salt och sirap. Håll på vatten och rör ihop. Slutligen i med mjöl och blanda till en deg. Låt jäsa i kylan i minst 18 timmar. Baka ut, vik degen in till mitten från 2 sidor, vik de andra 2 sidorna över de andra sidorna. Dela till 3 bröd, vik varje bröd en sida till mitten och andra sidan över den andra sidan. Låt vila i 30 min. Upprepa samma process och låt vila på brödplåt.

Baka av på 250 grader kombinerad ånga och värme i 11 minuter. Sänk ner till 185 grader i 20 minuter. Byt till bara värme och baka på 185 grader i 15 min