

Recept till P 4 Roger Kvarnström Från Ekoringen

Frästa bondböner

En god och nyttig rätt för både jord och människor
Den passar till det mesta, även utan tomat.

Ingredienser:

Vitlök, några klyftor efter smak
Ett halvt kg bondböner
1 kartong krossade eller 3 hela tomater
Salt, svartpeppar eller curry

Finhacka vitlöken. Ta bort ändarna på bondbönorna och hacka dem på tvären i halvcentimeters bitar. Fräs hackad vitlök utan att den byter färg och fortsätt fräsa hackade bondböner på måttlig värme. Sätt till tomater och låt puttra några minuter. Beskrivning med bilder finns på www.halsogarden.se

Grön soppa

4 portioner:

1 kg squash
1 gul lök
2 msk olja
1 liter buljong
1 kryddmått peppar
1 tskd basilika
Skuren palmkål
1 dl grädde
1 äggula
2 dl riven ost

Skölj och skala squashen (delvis). Skär i sockerbitsstora tärningar. Skala och hacka löken, fräs det skurna i oljan i en kastrull utan att det tar färg. Späd med buljongen och tillsätt ev salt. Blanda i peppar och basilika. Låt soppan sjuda i 5 minuter. Vispa samman äggula och grädde och tillsätt det till soppan som då inte får koka – då skär det sig.

Servera med riven ost och gärna med osötat bröd. Mmmmm.

Själv tar jag gärna med de nyttiga kärnorna i squashen i soppan.

Gröna smoothies

Kör i mixer mörgröna klorofyllrika blad tillsammans med frukt, t ex banan, citron osv och några dl vatten. Läs mer om dessa hälsodrinkar på www.halsogarden.se