



# PINTOS JULRECEPT

EN SAMLING AV LANDETS BÄSTA VEGANSKA JULMAT



**Pinto**

# INNEHÅLL

<b>PRODUKTER OCH TIPS</b>	3
<b>JANSSON &amp; SILL</b>	
JANSSONS FRESTELSE	4
AUBERGINESILL	5
SENAPSPORTABELLO	5
<b>KÖTTBULLAR</b>	
SEITANKÖTTBULLAR	6
AUBERGINEBOLLAR	7
SOJAKÖTTBULLAR	8
<b>SKINKA &amp; SPJÄLL</b>	
SAFTIG JULSKINKA	9
SEITANSPJÄLL	10-11
GRILJERAD TOFUSKINKA	12
OLD SCHOOL JULROT	12
<b>MATIGT</b>	
PARANÖTSTEK	13
JULKNYTEN	14
FINSK MOROTSLÅDA	15
SAFFRANSCOUSCOUS MED VEGOKYCKLING	15
JULSYLTA	15
JULIGA TOFUPUCKAR	16
<b>SALLAD OCH SMÅTT</b>	
KLASSISK RÖDBETSSALLAD	17
RÖDKÅLSSALLAD MED VALNÖTTER	17
RÖDKÅL MED ÄPPLE OCH GLÖGG	17
KIKÄRTOR I SENAPSDRESSING	18
PAPRIKA- OCH MANDELPASTEJ	18
LINSPASTEJ	18
<b>DESSERTER</b>	
LUSSEKATTER	19
SAFFRANSKAKA	20
MJUK PEPPARKAKA	20
APELSINRIS	20
OSTKAKA	21
<b>CRED</b>	22

# PRODUKTER OCH TIPS

Ett veganskt julbord kan se ut ungefär som en vanligt julbord. Skinka, köttbullar, korvar, Jansson, sill och rödbetssallad finns alla i vegovarianter. I det här häftet hittar du användbara recept till ditt eget veganska julbord. Men allt behöver så klart inte lagas till. Här är lite tips på produkter du kan hitta i välsorterade livsmedelsaffärer, hälsokost- eller ekobutiker.

## BUTIKER SOM HAR DET MESTA

*Astrid & Aporna, Malmö*

*Goodstore, Stockholm*

*Gröna Boden, Göteborg*

## WEBBSHOP MED KORVAR, SKINKA M M

*Gothenburgian Seitanfoods ([www.seitanfoods.com](http://www.seitanfoods.com))*

## SKINKA

*Astrid & Apornas Julsk\*nka*

*Redwoods Rashers*

*Wheatys Vintergrisen / Kassler*

## KORV

*Astrid & Apornas Chorizo*

*Fry's Hot Dogs*

*Redwoods VegiDeli, Frankfurter m fl*

*Taifuns Tofuwienener och Miniwiener*

*Vianas Toscaninis, Bratwurst m fl*

*Wheatys ToRo, Cocktailkorv m fl*

## KÖTTIGT

*Astrid & Apornas Göttbullar*

*ICAs Sojafärs*

*Hälsans Köks Sojafärs*

*Ridderheims Tzay*

*Veggos I stället för kyckling*

*Sojaproteinprodukter från t ex Veggi*

## MEJERI

*Alpros Sojagrädde*

*Alpros Sojamjolk*

*Bute Island Sheese*

*Carlshamns mjölkfria margarin*

*Carlshamns Vispgrädde*

*Go Greens Vispgrädde*

*Oatlys Havregrädde*

*Redwoods Cheelzy*

*Soyatoos Vispgrädde*



Astrid & Apornas Göttbullar.

Foto: Fido, [www.veganmage.se](http://www.veganmage.se)



Pintos julbord: Korvar från Astrid & Aporna och Wheaty, rödbetsallad, senapsportabello, auberginesill, Wheatys och Astrid & Apornas skinkor, Astrid & Apornas Göttbullar, Janssons frestelse, rödkål, vörtbröd med Redwoods Rasher och Cheezlys ost, pepparkakor och apelsinris.

Foto: Hendrik Zeitler

## JANSSONS FRESTELSE

8 medelstora potatisar

1 gul lök

2 msk ströbröd

Champinjonfräs:

6 medelstora färska champinjoner

1 krm kanel

1 krm mald kryddpeppar

2 krm salt

Gräddblandning:

5 dl havregrädd

3 krm kryddpeppar, mald

10 hela nejlikor

3 tsk salt

Koka upp havregrädden med nejlikor, kryddpeppar och salt. Låt detta dra i ca 15 minuter. Sila bort nejlikorna.

Skala och skär potatisarna i tunna stavar. Skiva champinjonerna och fräs dem med kryddpeppar, kanel och salt. Skiva löken.

Blanda sedan potatis, lök och svampen i en ugnsfast form. Häll över grädden. Strö över ströbrödet och grädda i 200 grader ca 1 timme. /Gabriella Terneborg



Aubergine passar utmärkt att använda i stället för sill. Testa gärna Pintos recept med portabellosvamp.  
Foto: Hendrik Zeitler

## AUBERGINESILL

1 stor aubergine  
salt  
1 rödlök  
1 morot  
2-3 msk socker  
½ tsk salt  
½ dl äppelcidervinäger  
1 dl vatten  
½ påse sillkryddor

Skär aubergine i filéstora bitar. Koka dessa i kraftigt saltat vatten tills de blir något sladdriga. Överkoka inte. Skala och skär löken och moroten i tunna skivor. Blanda socker, salt, vinäger, vatten och kryddor. Rör så att socker och salt löser sig. Slå lagen över auberginen och grönsakerna. Låt stå över natten. /Vegfab

## SENAPSPORTABELLO

5-7 portabellosvampar  
1 dl av din favoritsenap  
1/2 dl vinäger  
1/2 dl olja  
1-3 dl havregrädde  
1 röd lök

Skiva svampen 1 centimeter tjocka skivor och stek lätt i olja. Rör ihop senap, vinäger och olja. Tillsätt grädde beroende på hur stark senapsmak du vill ha. Rör ner svampen och garnera med grovt hackat rödlök. Svampen kan ersättas med aubergine, enligt recept för Auberginesill. /Pinto

# KÖTTBULLAR

## SEITAN- KÖTTBULLAR

200 gram fast tofu eller  
3 dl blötlagd sojafärs  
3 msk ströbröd  
1 msk ketchup  
1 msk grönsaksfond  
1 msk ljus sojasås  
1,5 dl vetegluten  
1 tsk lökpulver  
1/2 tsk vitpeppar  
1/2 tsk paprikapulver  
1 nypa kryddpeppar



Detta recept är enkelt och går att basera på olika sorters protein. Vi föredrag att använda sojafärs. Men det går givetvis lika bra med tofu, nötter eller till och med linser.  
*Foto: Jesper Nilsson*

Detta recept kan göras på antingen sojaprotein eller tofu. Vi brukar oftast använda sojaprotein. Och då föredrar vi att blötlägga lite större bitar (som vi köper från [vegshop.se](http://vegshop.se)) och sedan köra de några sekunder i en mixer. Detta skapar lite mer ojämna "flisor" av sojaproteinet, perfekt för köttbullar.

Mixa sojaprotein eller tofu i en hushållsmaskin tills det blir lagom finhackat. Häll över i en bunke och tillsätt ströbröd, ketchup, grönsaksfond och sojasås. Låt smeten stå i 5 minuter tills ströbrödet mjuknat. Verkar smeten för torr, häll i en matsked vatten eller två. Tillsätt kryddorna och smaka av. Var försiktig med kryddpepparn.

Häll i veteglutenet och fördela det i köttbullsmeten med en gaffel lite lätt. Ju längre du rör runt desto mer glutentrådar bildas, och vi vill inte att våra köttbullar skall bli trådiga. Forma bullar av smeten genom att lägga en klutt mitt in handflatan och pressa till, vänd och pressa till några gånger.

Om du vill kan du ångkoka köttbullarna i en ångkokare (vi använder en insats till vår mikrovågsugn) några minuter så att bullarna blir fasta och fina. Om du inte har tillgång till en ångkokare så kan du börja med att steka köttbullarna på låg till medelvärme i en stekpanna.

Avsluta med att steka köttbullarna i en klick margarin på hög värme så de får lite färg och fin yta. Testa gärna med en köttbulle så att du får en känsla för hur mycket tid de behöver. Det kan variera efter värme och mängd vätska i smeten i relation till gluten.

Tänk på att köttbullarna blir sega av att värmas i ugn eller i mikrovågsugn efter att de stekts. Vill du värma på dem dagen efter tillagning, stek på dem hastigt på hög värme igen. */Emma Hallberg och Jesper Nilsson*



Oscar Södros gör julbollar på aubergine.  
Foto: Gabriella Terneborg

## AUBERGINEBOLLAR

2 auberginer  
olivolja  
3 skivor ljust formbröd  
4 msk sojagrädde  
2 pressade vitlösklyftor  
ca 2 msk vetemjöl  
salt & peppar  
ev ströbröd

Sätt ugnen på 200 grader. Dela upp varje aubergine i två halvor och skär skårar i fruktköttet. Pensla på lite olivolja och sätt in dem i ugnen på en ungsform eller galler i 25-30 minuter. Låt dem svalna lite.

Skrapa ur köttet med en sked och hacka igenom det med en kniv så det blir finfördelat. Pressa eller finhacka vitlöken och skär eller smula i så små bitar det går. Blanda ihop vitlöken, aubergineköttet och brödet. Tillsätt sojagrädde och rör ihop. Blanda sedan ner mjölet. Blir smeten för lös och kladdig, ta lite mer. Låt sedan stå och svälla en stund.

Forma bollar, gärna med hjälp av en sked. Rulla dem gärna i ströbröd och stek på medelvärme i 4-5 minuter. Det kan vara svårt att få dem fint runda men blir lika goda om man plattar till dem en aning till små puckar. /Oscar Södros



Sojaköttbullar utan rent gluten kan vara svåra att binda men med vetemjöl och potatis fungerar det bra.  
*Foto: Hendrik Zeitler*

## SOJAKÖTTBULLAR

4 dl sojafärs/granulat  
1 buljongtärning  
1½ gul lök  
2 st vitlökar  
salt & peppar  
grillkrydda  
basilika  
2 msk ströbröd  
2 msk mjöl  
2 små kokta mosade potatisar

Koka sojagranulaten ett par minuter med buljongtärningen. Häll av vattnet i ett durkslag och pressa ut vattnet med en slev.

Hacka löken fint och stek den mjuk. Krossa vitlöken och stek den tillsammans med löken.

Lägg över sojagranulaten i en bunke och krydda. Rör ner lök, ströbröd, mjöl och de mosade potatisarna. Rör om ordentligt.

Rulla till bollar med blöt hand. Om smeten känns för lös, tillsätt mer potatis, ströbröd eller/och mjöl. Stek till de får fin yta. /Vegfab

# SKINKA & SPJÄLL

## SAFTIG JULSKINKA

4 dl vetegluten  
2 msk sojamjöl  
200 gram tofu  
2,5 dl vatten  
2 msk tomatpuré  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
1 tsk vitlökspulver  
1 tsk lökpulver  
1 tsk rökarom  
1 tsk salt  
1 tsk paprika  
1 msk grönsaksfond  
1 msk olja  
1 msk ljus sirap alt. agavenektar

Buljong:

1 st tärning grönsaksbuljong  
1 msk grönsaksfond  
7 dl vatten  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
1 dl tomatjuice eller passerade tomater  
½ tsk rökarom



Foto: Jesper Nilsson

Blanda vetegluten och sojamjöl för sig i en bunke. De övriga ingredienserna placerar du i en mixer eller hushållsmaskin. Mixa ingredienserna tills du får en jämn fin smet, och tofun upplösts helt. Blanda ner de blöta ingredienserna i veteglutenet och rör om hastigt med en gaffel tills allt är väl blandat.

Knåda degen i 5 minuter eller tills den blivit fast och fin och lite gummiaktig. Låt degen sedan vila i 15 minuter. Blanda under tiden ingredienserna till buljongen i en hög kast-rull som kan täcka skinkan.

Linda in degen i en silduk – eller annan textil som du kan koka skinka i – och knyt åt sidorna som en stor smällkaramell. Koka upp buljongen och sänk försiktigt ned knytet i kastrullen. Låt skinkan sjuda i 2 timmar. Vattnet skall vara så varm att det ångar men inte så att det kokar kraftigt. Du känner att skinkan fått en ordentlig fasthet när den är klar.

Lyft sedan upp skinkan och låt den svalna ordentligt. Nu kan skinkan skivas upp som pålägg, användas i matlagning eller griljas med söt senap och ströbröd. Tänk på att gluten blir fastare ju längre du tillagar det. Så stek eller ugnsgrilla på hög värme under kortare tid istället för tvärtom. /Emma Hallberg och Jesper Nilsson



Foto: Jesper Nilsson

## SEITANSPJÄLL MED SMAK AV ÄPPLE & KANEL

### Spjäll:

- 2,5 dl vetegluten
- 1 msk paprikapulver
- 2 tsk lökpulver
- 1 st vitlösklyfta
- 2,5 dl vatten
- 2 msk ljus sojasås
- 2 msk jordnötssmör (slät)
- 10 st långa kanelstänger

### Äppleglaze:

- 1 dl äpple mos
- ½ dl ljus sojasås
- 1 msk mörk sojasås
- ½ tsk rökarom
- 1/5 dl ketchup
- 1 tsk fänkålsfrö
- 3 msk ljus sirap
- 2 st vitlösklyftor
- 1 nypa chiliflakes

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA...

## ...FORTSÄTTNING FRÅN FÖREGÅENDE SIDA

Blanda vetegluten, paprika- och lökpulver i en skål. Pressa vitlöken och rör ut med vatten, sojasås och jordnötsmör separat. Rör sedan ned de blöta ingredienserna i veteglutenet hastigt med en gaffel.

Degen skall inte vara för vattning men inte heller kladdig så att den fastnar på fingrarna. Knåda degen i minst 5 minuter så att glutenet binder och degen börjar bli gummilik och fast. Låt degen vila i 15 minuter.

Dela upp degen i två delar. Använd fingrarna eller en kavel för att platta ut dessa så mycket du kan. Placera ut kanelstängerna med jämna mellanrum på den ena plattan och lägg över den andra. Låt kanelstången sticka ut en liten bit. Knåda in kanelstängerna så att glutendegen håller dem fast.

Olja en ugnform och sätt på ugnen på 175 grader. Stek seitanspjällen i ugnen i 25 minuter. Blanda under tiden samman äppelmos, soja, rökarom och ketchup i en skål. Stöt fänkålsfrön i en mortel och tillsätt tillsammans med sirap, vitlök och chili efter smak.

Låt seitanspjällen svalna en aning. Pensla sedan ordentligt med äppelglaze och grilla på hög värme tills spjällen fått en karamelliserad, krispig och fin yta. Pensla gärna på mer glaze när du vänder spjällen. Grilla på en bordsgrill, kolgrill eller direkt på gallret i en ugn. /Emma Hallberg och Jesper Nilsson

FLER SEITANTIPS PÅ  
[WWW.VARDAGSMATAD.SE](http://WWW.VARDAGSMATAD.SE)

### Du läser väl Pinto Magasin?

Där hittar du alltid de senaste nyheterna från veganvärlden, produkt- och restaurangtips, tävlingar och gästkockar.

**PINTO**

[www.pintomagasin.se](http://www.pintomagasin.se)





Tofu kan i sin enkelhet fungera som skinka, för den som inte tycker om köttsubstitut. För den som verkligen gillar grönsaker, kan den gamla klassiska julroten passa.

Foto: Hendrik Zeitler

## GRILJERAD TOFU

500 g marinerad tofu

2 msk senap

1 msk sojagrädde

1 msk socker

2-3 dl ströbröd

Lägg tofun på en plåt med bakplåtspapper. Blanda senap, socker, sojagrädde och ½ msk av ströbrödet. Pensla tofun med senapsröran. Pudra på med mer ströbröd. Griljera i ugnen, 200 grader i 10-15 minuter. Låt svalna. Servera med en god senap och äppelmos!

/Vegfab

## OLD SCHOOL JULROT

1 kålrot eller rotselleri

2 msk tomatpuré

senap

sirap

ströbröd

Koka kålroten i en timme tillsammans med ketchupen. Lägg sedan kålroten i en ugnssäker form. Blanda lika delar senap och sirap och bred över kålroten. Strö ströbröd över roten. Gratinera i ugnen vid ca 225° i ca 20 minuter. Servera t ex på en skiva bröd.

/ Okänd rackare

# MATIGT

## PARANÖTSTEK

Nötdeg:

2 purjolökar

50 g margarin

500 g paranötter

250 g fullkornbrödsbulor

½ tsk timjan

3 msk citronjuice

äggsättning för 3 ägg

¼ tsk muskot

1 km nejlika

¼ tsk kanel

½ tsk salt

Hacka purjolöken och stek i margarin. Mixa paranötterna och bland med de andra ingredienserna och purjolöken.

Fyllning:

250 g smulor av vitt bröd

30 g hackad persilja

½ tsk rivet citronskal

1 msk citronjuice

1 tsk timjan

1 tsk mejram

1 tsk örtsalt

1 vitlöksklyfta

75 g margarin

500 g smördeg

Pressa vitlöken och blanda med de andra ingredienserna. Tina smördegen, lägg ihop till en rektangel och tryck ihop kanterna med lite vatten. Lägg nötdegen som en platt massa i mitten av smördegen. Forma fyllningen som en rulle och lägg den i mitten av nötdegen.

Täck fyllningen med nötdegen och slå ihop smördegskanterna över alltihop. Tryck ihop kanterna och rista degen några gånger med en kniv. Baka i 200 grader i ca 30 minuter. /Hendrik Zeitler



Foto: Hendrik Zeitler

## JULKNYTEN

1 pkt äggfri filodeg  
1 gul lök  
400 g sojagranulat (eller fryst färdig)  
300 g champinjoner  
1 tub tomatpuré  
oregano  
salt  
svartpeppar  
2-3 vitlösklyftor  
curry  
paprikapulver  
kanel

Koka sojagranulaten ett par minuter (eller använd fryst färdig). Häll av vattnet i ett durkslag och pressa ut vattnet med en slev. Hacka lök och champinjoner. Stek i olja ihop med vitlök och kryddor. Tillsätt sojafärsen. Häll i krossade tomater och tomatpuré. Låt stå på svag värme tills det mesta vattnet avdunstat.

Ta under tiden fram filodegen, bred ut den och dela eventuellt arken i två delar. Klicka ut fyllningen och svep degen runt i prydliga små knyten. Placera knyterna i en ugnform, pensla med olja och sätt in dem i ugnen på 225 grader ca 20 minuter eller tills de blir lätt gyllenbruna. /Vegfab

## FINSK MOROTSLÅDA

1 kg morötter  
½ dl mannagryn  
3,5 dl sojamjolk  
3,5 dl sojagrädde  
1 dl majs mjöl  
½ dl sirap (eller socker)  
1½ tsk salt

Koka morötterna mjuka och mosa dem. Blanda alla ingredienser till en smet och bred ut i en form. Grädda i ugnen på 175-200 grader ca 45 minuter. /Vegfab

## SAFFRANSCOUSCOUS MED VEGOKYCKLING

4 dl couscous  
1-2 pkt saffran  
2 msk olja  
½ tsk salt  
1 grön zucchini  
1 röd paprika  
300 g valfri svamp  
1 pkt Veggos "I stället för kyckling"  
olja  
örtsalt och svartpeppar

Koka upp couscousen i 5 dl vatten, tillsammans med saffran, olja och salt. Rör om låt stå och dra i 5 minuter. Hacka zucchini, paprika och svamp i små bitar och woka i olja på hög värme. Stek upp vegokycklingen i olja och blanda allt i en serveringsskål. Salta och peppra efter smak. /Pinto

## JULSYLTA

2 dl torkad sojafärs/granulat (helst fina gryn)  
1 dl riven rödbeta  
1 buljongtärning  
100 g tofu  
1 msk ketchup  
1 dl rent glutenmjöl (vetegluten)  
vitpeppar, svartpeppar, kryddpeppar & salt  
1 msk agar-agar  
1 dl gluten

Koka upp sojafärsen i vatten tillsammans med buljongtärningen och rödbetorna. Låt koka någon minut. Slå över sojafärsen i en sil och pressa ur vattnet med en slev. Mosa ned tofun med fingrarna i färsen och krydda med ketchup och kryddorna tills du är nöjd. Tillsätt gluten och rör om hastigt med en gaffel så att det inte klumpar sig.

Koka upp agar-agar med 2 dl vatten. Håll ner hälften av blandningen i en lagom stor form för att också rymma sojafärsen och tofun. Låt geléblandningen kallna så att den nästan är helt fast. Fyll formen med sojafärsen och tofun och pressa ordentligt. Slå över resten av geléblandningen. Ångkoka formen i en wok eller i en insatts till microvågsugn i ca 4 minuter. Låt sedan syltan kallna över natten. Skär upp tunna skivor och servera till julbordet. /Jesper Nilsson

## JULIGA TOFUPUCKAR

300 g naturell tofu  
¾ dl havregryn  
1 msk potatismjöl  
½ dl vatten  
½ dl sojagrädde  
1 msk riven lök  
2½ tsk salt  
2 krm svartpeppar  
1 krm kryddpeppar, mald  
1 krm ingefära, mald  
1 krm kryddnejlika, mald  
mjölkfritt margarin till stekning

Blanda havregryn, potatismjöl, vatten och grädde. Låt detta stå och svälla i ca 10 minuter. Rör ner löken, saltet och kryddorna. Mosa tofun fint och blanda ner den.

Rulla små runda bollar (fukta gärna händerna med kallt vatten så går det lättare) och platta eventuellt till dem i stekpannan (lättare att steka jämfört med runda bollar). Stek på medelvärme, tills de blir väl brynta. /Gabriella Terneborg



Foto: Pekka Koskenvoima

# SALLADER OCH SMÅTT

## KLASSISK RÖDBETSSALLAD

*en burk inlagda, hela rödbetor*

*1 syrligt äpple*

*1 röd lök*

*1 dl majonnäs*

*1 dl havregrädde*

*3 msk rödbetsspad*

*2 msk vinäger*

*färsk dill*

*salt och peppar*

Tärna rödbetor (spara spadet) och äpple. Finhacka löken. Blanda majonnäs, grädde, spad och vinäger. Rör ner betor, äpple och finhackad dill. Salta och peppra. */Pinto*

## RÖDKÅLSSALLAD MED VALNÖTTER

*½ halvt rödkålshuvud*

*1 stor morot*

*1 pkt russin*

*1 handfull valnötter*

*½ dl olja*

*½ vitvinsvinäger*

*1 msk dijonsenap*

*örtsalt och svartpeppar*

*bladpersilja*

Riv rödkål i strimlor. Hacka moroten tunna slantar. Blanda ner i en salladsskål tillsammans med russin och lätt hackade valnötter. Blanda en vinägrette med olja, vinäger, senap och kryddor. Vispa väl och rör ner i salladen. Klipp över bladpersilja. */Okänd*

## RÖDKÅL MED ÄPPLE OCH GLÖGG

*400 g rödkål*

*1 rödlök*

*2 msk äpple*

*2 msk margarin*

*1 kanelstång*

*1 tsk salt*

*peppar*

*1 msk citronsaft*

*1 msk socker*

*2 dl glögg*

Strimla rödkålen. Skär löken och äpple i skivor. Bryn grönsakerna i margarin och tillsätt kryddor, citron, socker och glögg. Låt puttra i 10 minuter. */Okänd*

## KIKÄRTOR I SENAPSDRESSING

5 dl kokta kikärter  
1/4 dl stark och söt senap  
1/2 msk socker  
1/2 dl vitvinsvinäger  
1/2 tsk örtsalt  
några nypor vitpeppar  
2 dl olja  
1/2 dl vatten

Vispa ihop dressingen och häll över kikärterna. Låt stå över natten.  
/Gabriella Terneborg

## PAPRIKA- OCH MANDELPASTEJ

3 röda paprikor  
3 vitlöksklyftor  
50 g malda mandlar  
75 g margarin  
1 msk tomatpuré  
1 knippe persilja  
örtsalt och svartpeppar

Koka paprikorna och vitlöksklyftorna hela och oskalade i ungefär 20 minuter. Låt dem svalna. Skala vitlöken och rensa paprikorna. Mixa med mandlar, rumstempererat margarin, tomatpuré, persilja och kryddor efter smak. /Hendrik Zeitler

## LINSPASTEJ

1 dl linser  
grönsaksbuljong  
1 dl sötmandel  
1 liten gul lök  
3 msk olja  
1/2 dl vatten  
1 tsk curry  
1 tsk timjan

Koka linserna i buljong tills de är mjuka (kolla koktid på paketet, olika tid beroende på linnsort). Mixa under tiden mandeln och lägg den åt sidan. Skär löken i bitar och mixa den ihop med linserna. Rör ner mandeln. Tillsätt olja och vatten. Mixa röran slät, smaksätt med kryddorna. Tips: Rosta gärna mandeln i stekpanna innan mixning.  
/Gabriella Terneborg



Foto: Hendrik Zeitler

# DESSERTER

## LUSSEKATTER

*½ pkt jäst (25g)  
1,5 dl socker  
2 pkt saffran (1g)  
5 dl soja- eller havremjök  
150 g margarin  
12-15 dl vetemjöl  
russin*

Smula jästen i en bunke. Smält margarinet i en kastrull och rör ner mjölken. Värm till fingervarmt (37 grader). Häll vätskan över jästen och rör tills jästen löst sig. Häll i socker och saffran och rör lite till innan du blandar i mjölet och knådar degen ganska länge. Degen ska inte kladda fast i händerna vid ihopknådning men heller inte vara för fast. Låt degen jäsa under bakduk i ca 1 timme.

Knåda degen lätt och dela upp den i 60g stora bitar (knappt 1 dl stora), rulla varje bit till en lång "orm" och snurra in ändarna åt mitten för traditionella lussekatter. Eller gör vilka kreativa skapelser som helst! Stoppa i russin om du vill ha det. Låt jäsa en halvtimme till. Grädda i 225-250 grader i ca 7 minuter. Pensla de svala katterna med rumstempererat margarin och strö över lite socker. /Ulrika Hörnell-Wiberg

## SAFFRANSKAKA

200 g mjölkfritt margarin  
½ g saffran  
¾ dl Soya Cuisine (sojagrädde)  
3 dl socker  
1½ dl sojamjolk  
4 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver

Garnering:  
florsocker

Smält margarinet och låt det svalna. Vispa socker och grädde. Stöt saffranet i en mortel. Rör försiktigt ner saffranet, margarinet, mjölken, mjölet och bakpulvret i socker- och gräddblandningen. Smörj och ströa en form och håll i smeten. Grädda kakan i 175 grader i 45 minuter. Sikta över florsocker. /Gabriella Terneborg

## MJUK PEPPARKAKA

100 g margarin  
1½ dl sojayoghurt  
1 dl lingonsylt  
2 dl socker  
2 msk melass eller mörk sirap  
3½ dl mjöl  
½ dl sojamjöl  
1 msk kanel  
1 tsk ingefära  
1 tsk kardemumma  
½ tsk nejlikor  
1 msk bakpulver

Smält margarinet och låt det svalna något. Häll det i en bunke med yoghurt, lingonsylt, socker och melass eller sirap. Blanda väl. Rör i en annan skål samman mjöl, sojamjöl, kryddor och bakpulver. Sikta i mjölblandningen i bunken med blöta ingredienser och rör så att allt blandas. Häll i en smord och bröad brödform. Grädda längst ner i ugnen i ca 50 minuter i 175 grader. /Anni Johansson

## APELSINRIS

5 dl kall risgrynsgröt  
2 dl dessertgrädde, t ex Go Green Visp  
2-3 msk socker  
1 tsk vaniljsocker  
4-5 apelsiner

Koka risgrynsgröt enligt grötrisförpackningens instruktioner och byt ut komjölken mot söta sojamjolk. Låt svalna. Rör ner grädde, socker och vaniljsocker. Skala apelsinerna och skär dem i bitar. Skär bort så mycket som möjligt av det vita och ta bort eventuella kärnor. Blanda ner apelsinerna i gräddriset. Servera kallt. /Pinto



Anni Johansson från bloggen Kotte Grön har utvecklat en ostkaka, med inspiration från gänget bakom Underground Cooking. Foto: Gabriella Terneborg

## OSTKAKA

6 dl sojamjolk  
6 msk mannagryn  
knapp ½ tsk salt  
500 g tofu  
2 dl sötmandel  
3 bittermandlar  
1 dl havregrädde  
3 msk socker

Koka mannagrynsgröten enligt anvisningar på paketet. Låt svalna. Skålla och skala mandeln. Mixa hälften av mandlarna så fint som möjligt. Hacka resten lite hastigt, så att det blir både mindre och större bitar. Rör ner mandel, socker, finriven bittermandel och havregrädde i gröten. Smula i tofun men inte för noga, det ska vara lite klumpar. Blanda ihop allt och bred ut i en ugnsfast form. Grädda i 225° i ca 50 minuter. /Anni Johansson

## PINTO MAGASIN VILL TACKA ALLA ER SOM BIDRAGIT MED RECEPT OCH BILDER:

Anni Johansson

<http://kottegron.blogspot.com>

Emma Hallberg

[www vardagsmatad.se](http://www vardagsmatad.se)

Fido

[www.veganmage.se](http://www.veganmage.se)

Gabriella Terneborg

[www.vegokoll.se](http://www.vegokoll.se)

Hendrik Zeitler

[www.hendrikzeitler.com](http://www.hendrikzeitler.com)

Jesper Nilsson

[www vardagsmatad.se](http://www vardagsmatad.se)

Oscar Södros

Pekka Koskenvoima

Ulrika Hörnell-Wiberg

Vegfab

Pinto tar gärna emot fler bra julrecept!

*Foto: Hendrik Zeitler*

