



JULI - SOCKERÄRTOR

Socketärtan består av små ärtor inuti en "balja". Baljan är ofta platt och man kan äta både baljan och de små ärtorna inuti.

På sommaren kan man odla egna sockerärtor hemma, och det är även enkelt att få tag på svenska sockerärtor i affären. Sockerärtor kan köpas i butik året runt, då kommer de från andra länder som exempelvis Sydafrika, vilket inte är helt bra för klimatet då de behöver fraktas långt. Så odla gärna själv eller köp svenska, eller kolla i frysdisker där kan du hitta frysta sockerärtor året om.

Det finns också andra sorters sockerärtor, exempelvis "sugar snaps". De är inte lika platta och har större ärtor i sin balja.

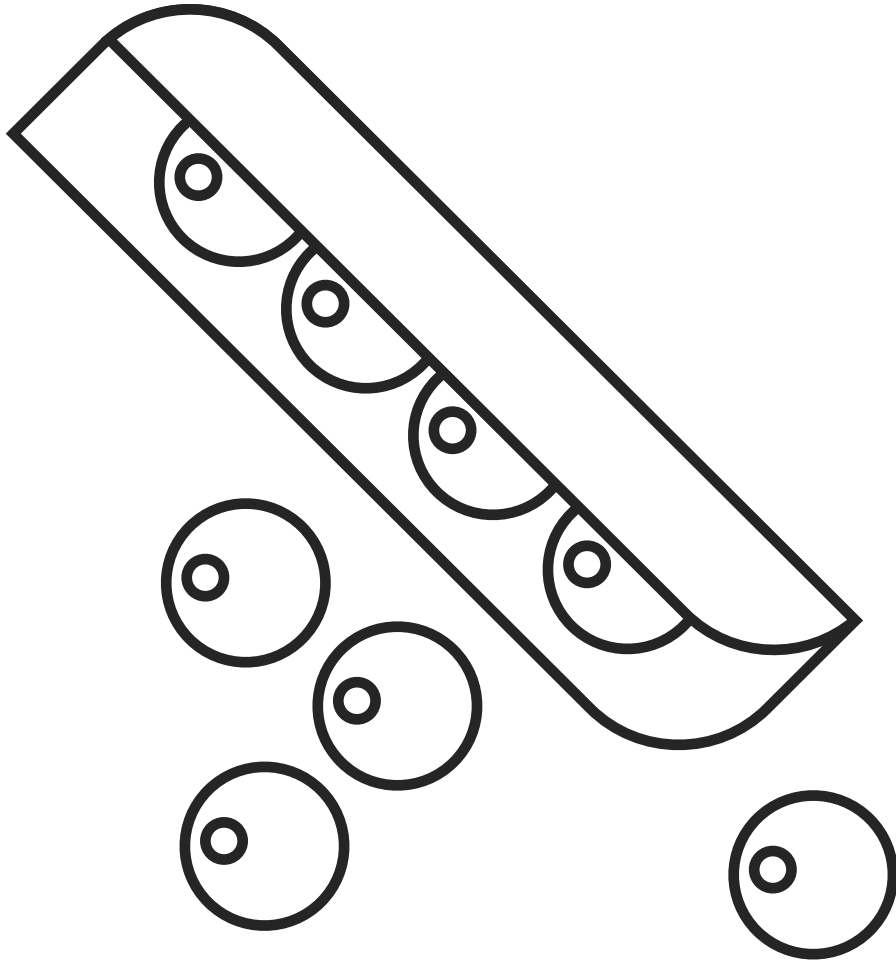
VISSTE DU ATT...

- Sockerärta är en av de tio mest näringsrika grönsakerna vi har i Sverige.
- Det går att odla sockerärtor i kruka.
- Sockerärtor kan vara gröna, gula eller lila.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Krispiga sockerärtor skurna i stavar på snedden eller serverade som de är – gott! Eller wokade tillsammans med andra grönsaker i en nudelwok. Lägg då gärna i sockerärterna mot slutet så att de behåller sin spänst.

SOCKERÄRTOR



KYCKLING I CITRONGRÄDDSÅS MED SOCKERÄRTOR

INGREDIENSER

- 4 port ris eller annat gryn
- 4 st kycklingfiléer (à ca 180 g)
- 1/2 msk olja
- salt
- peppar
- 1 1/2 dl mjölk
- 2 tsk majsstärkelse
- 2 1/2 dl vispgrädde
- 200 g frysta sockerärtor
- 1/2 förp färsk gräslök (à 20 g)
- 1/2 citron

GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Stek kycklingen i oljan i en stekpanna ca 4 minuter per sida eller tills kycklingens innertemperatur är 72°C. Krydda med salt och peppar.
3. Blanda mjölk och majsstärkelse, låt det koka upp, i en kastrull, tillsammans med grädden. Sjud såsen några minuter och rör lite då och då.

MÅNAD

Juli

GRÖNSAK

Sockerärtor

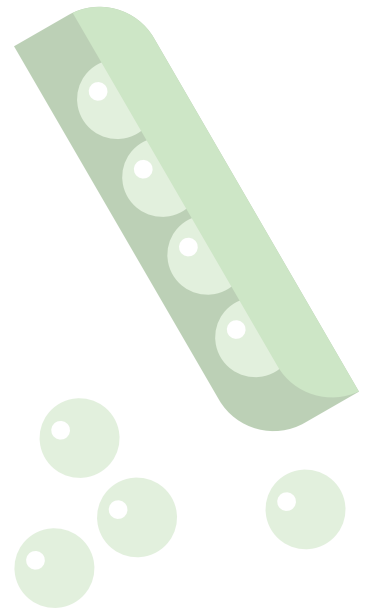
PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från ägg.
- **Gör glutenfri:** välj ris eller annat glutenfritt gryn.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfria produkter av mjölk och grädde.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut mjölk och grädde mot mjölkproteinfria ersättningsprodukter.

4. Koka sockerärtorna enligt anvisningen på förpackningen.
5. Hacka gräslöken och rör ner i såsen. Riv det yttersta av skalet från citronen och vänd ner i såsen. Smaka av med salt och peppar och lite pressad citronsaft.
6. Servera kycklingen med sås, ris och sockerärtor.



HUMMUS MED GRÖNSAKER

INGREDIENSER

- 1 förp kokta kikärter (à 380 g)
- 1 krm cayennepeppar
- 1/2 tsk spiskummin
- 1 msk färskpressad citronsaft
- 3 msk olivolja
- 1/2 msk sesamfrön
- 1 vitlöksklyfta
- salt
- peppar
- 1/2 citron

Serveringsförslag

- gurka
- morötter
- blomkål
- sockerärter

MÅNAD

Juli

GRÖNSAK

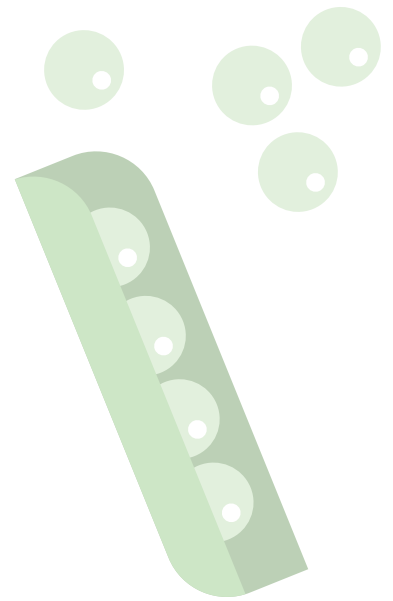
Sockerärter

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.



GÖR SÅ HÄR

1. Häll kikärtorna i ett durkslag och spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
2. Lägg kikärter, cayennepeppar, spiskummin, citronsaft, olivolja och sesamfrön i en matberedare. Pressa i vitlöken och mixa till en jämn smet. Smaka av med salt och peppar.
3. Skär grönsakerna i bitar.

4. **Serveringsförslag:** Servera hummusen med dina favoritgrönsaker.