

## OKTOBER - ÄRTOR

Ärtor finns i en mängd olika former och färger. De som vi tänker på först är nog de gröna som är vanligast i Sverige. Men det finns faktiskt hela 37 olika sorters ärtor!

Ärtor är näringsrika och innehåller bland annat stora mängder C-vitamin och fibrer.

I Sverige odlas mestadels gröna ärtor, som man sedan fryser och säljer hela året runt i butikernas frysdiskar. Från det att ärtan skördas till att den ligger i frysen tar det bara ungefär fyra timmar. För att vara gröna ärtor ska de plockas innan de egentligen är mogna. Alltför mogna mörkgröna ärtor är gula och torra.

Heter det ärtor eller ärter? Det finns inget rätt eller fel i hur man benämner en ärtor i plural. Både ärter och ärtor fungerar!

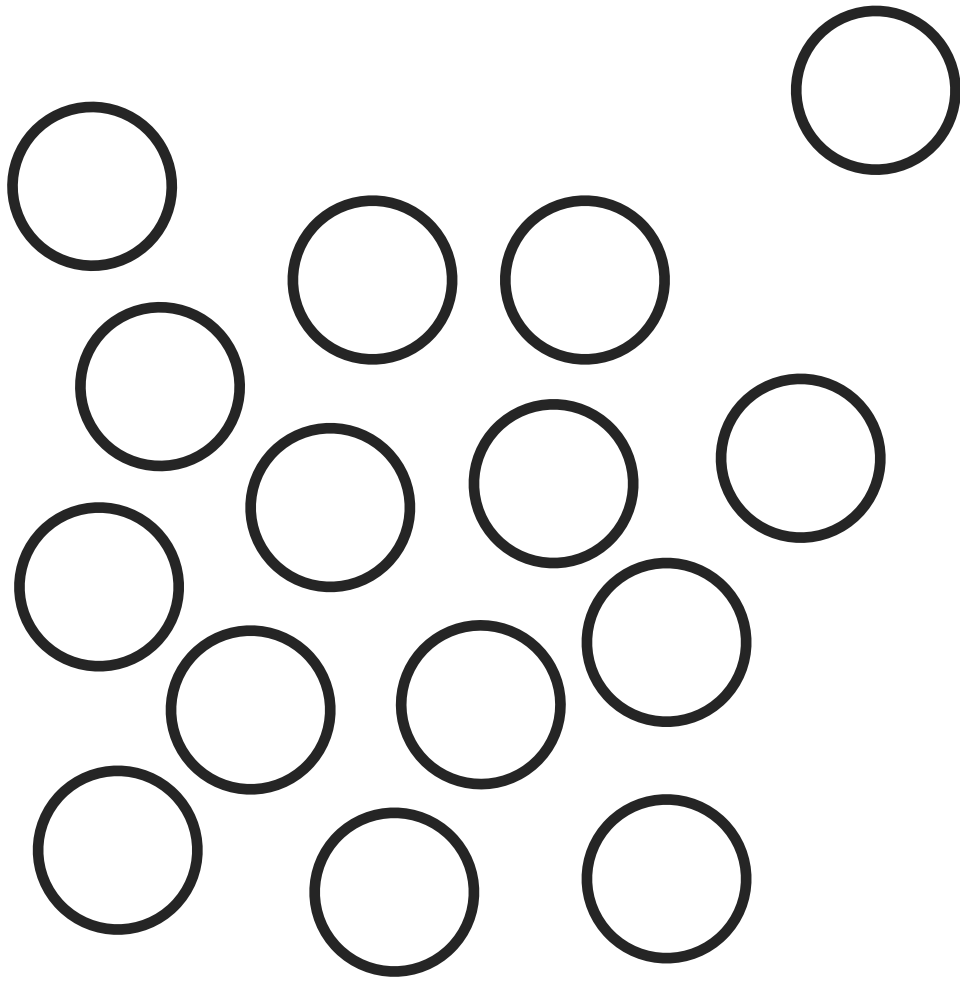
### VISSTE DU ATT...

- Det sägs att en kvinna i England åt över 7000 ärtor på en minut. Hon innehar världsrekordet!
- Det skördas ungefär 46 000 ton ärtor i Sverige varje år.
- Sverige är ett exportland av ärtor och exporterar till bland annat Italien och Tyskland.

### TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Vanliga frysta gröna ärtor är minst lika näringsrika som färska ärtor och ett bra alternativ året om. Testa "glassärtor" – ställ fram en skål frysta ärtor att kalasa på innan maten kommer fram! Svårare än så behöver det inte vara att äta grönsaker.

# ÄRTOR



# KRÄMIG LAXPASTA MED GRÖNA ÄRTOR

## INGREDIENSER

- 520 g laxfilé med citron och örtekrydda
- 1 1/2 dl mjölk
- 2 1/2 dl matlagingsgrädde
- 2 tsk majsstärkelse
- 1/2 fiskbuljongtärning
- 4 port spaghetti
- 250 g gröna ärtor
- salt
- peppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Skär bort skinnet från laxen och skär den i tärningar.
3. Blanda mjölk, grädde och majsstärkelse i en kastrull och låt koka upp under omrörning. Smula i buljongtärningen.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Tillsätt ärtorna när pastan har kokat klart och låt stå någon minut tills ärtorna har tinat och blivit varma. Häll därefter av i ett durkslag.

## MÅNAD

Oktober

## GRÖNSAK

Ärtor

## PORTIONER

4

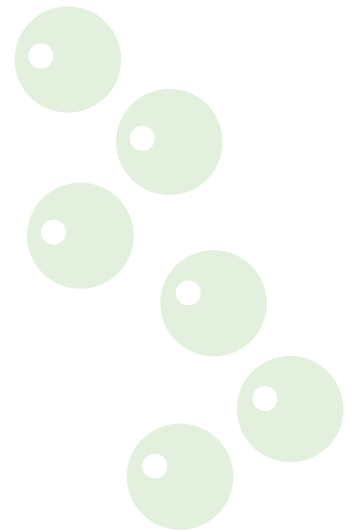
## ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongtärningen.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfri pasta.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri mjölk och grädde.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut mjölk och grädde mot mjölkprotein fria ersättningsprodukter.
- **Gör äggfri:** välj äggfri pasta.

5. Lägg ner laxen i såsen, koka upp och låt den sjuda några minuter. Smaka av med salt och peppar.

6. Häll såsen över pastan och servera.

Tips! Smaka av såsen med lite vitt vin eller pressad citronsaft.



# GRÖN ÄRTSOPPA

## INGREDIENSER

- 500 gram gröna ärtor
- 1 gul lök
- 2,5 dl matlagingsgrädde
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 7 dl vatten

## GÖR SÅ HÄR

1. Hacka och bryn löken i olja i en djup kastrull.
2. Lägg i de frysta ärtorna, matlagingsgrädden, vatten och buljong. Låt koka i cirka 10 minuter.
3. Mixa och smaka av med salt och peppar.

## MÅNAD

Oktober

## GRÖNSAK

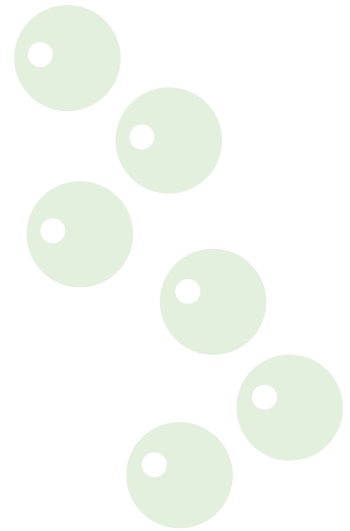
Ärtor

## PORTIONER

4

## ALLERGIER

- **Gör laktosfri:** välj laktosfri matlagingsgrädde.



## BONUSRECEPT: ÄRTAMOLE

Gör ärtamole - ett klimatsmartare alternativ till guacamole! Gott på macka eller som sås.

## INGREDIENSER

- 300 g tinade gröna ärtor
- 1 msk lökpulver
- 1 tsk paprikapulver
- möjligen en nypa chili
- 100 g yoghurt (10%)

## GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienserna och tillsätt yoghurten. Smaka av med salt, lime och vitlök.