



## MARS - PURJOLÖK

Purjo är en tvåårig planta, vilket innebär att den det första året bildar en bladrosett och det andra året blommar och ger frukt. Den härstammar från Medelhavsländerna, men odlas i södra Sverige, mestadels i Skåne.

Purjon bildar ingen rund lök, utan en lång cylindrisk lök, med kraftigt gröna blad i toppen. Den nedre delen som växer under jord är vit, lång och jämntjock och består av kraftigt sammanpressade bladslidor. Som ugn och smal planta är det en utsökt primör som brukar kallas sparrispurjo. Det finns många olika odlade sorter.

Purjolök har mildare smak än andra matlökar. Den mörkgröna blasten har kraftigare smak än den vita delen. Andra mildare löksorter är salladslök, silverlök, schalottenlök.

### VISSTE DU ATT...

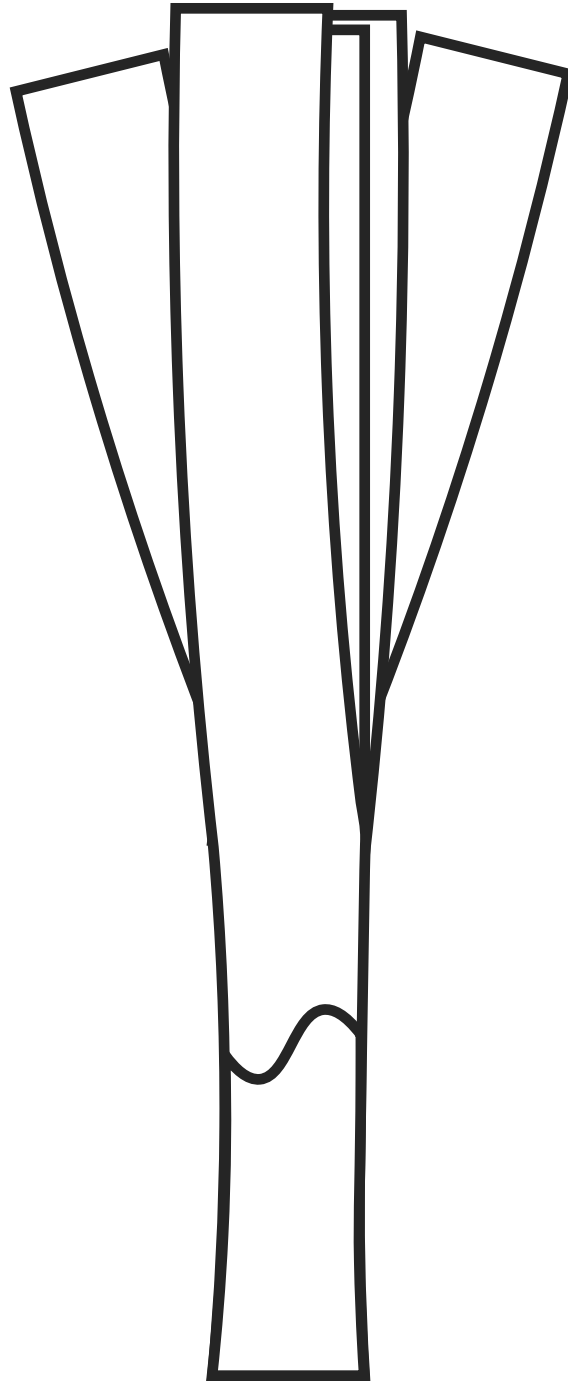
- Löken är omtalad i bibelns gamla testamente och var känd i det forntida Egypten.
- Purjolöken kan också blomma, då får den formen av en boll med en massa små lila blommor.
- Purjolöken är en av de 10 näringsrikaste grönsakerna vi har (kommer högt upp på listan dessutom).

### TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Purjolöken innehåller mycket smak. Det går att göra "purjokrydda" genom att strimla och torka purjon i 50 grader varm ugn över natten. Sedan kan du mixa till ett pulver och sätta extra god smak på soppor, gratänger och grytor.

Annars är purjolök förstås perfekt att ha i alla möjliga soppor, inte bara i potatis- och purjolökssoppa. Den bidrar både med smak och konsistens – och med mycket näring!

# PURJOLÖK



# KYCKLING MED PURJOLÖKSSÅS

## INGREDIENSER

- 4 port pasta (gärna spirali tricolore)
- 200 g frysta sockerärter
- 4 kycklingfiléer (à ca 150 g)
- 1/2 purjolök
- 2 msk olja
- salt
- peppar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 tsk torkad basilika
- 2 dl lätt crème fraiche
- 1 dl vatten

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen i en kastrull som också rymmer sockerärtorna. Koka sockerärtorna tillsammans med pastan de sista 3 minuterna på pastans koktid.
2. Skär kycklingen i strimlor. Ansa, skölj och strimla purjolöken.
3. Stek kycklingen i oljan i en stekpanna ca 3 minuter. Krydda kycklingen med salt och peppar.

## MÅNAD

Mars

## GRÖNSAK

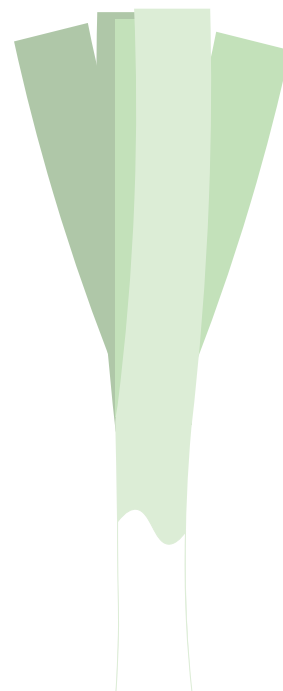
Purjolök

## PORTIONER

4

## ALLERGIER

- **Gör glutenfri:** välj glutenfri pasta.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri crème fraiche.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut crème fraiche till mjölkproteinfri ersättningsprodukt.
- **Gör äggfri:** välj äggfri pasta.



# LEN PURJOLÖKSSOPPA MED SMYGBÖNOR

## INGREDIENSER

- 5 medelstora potatisar (ca 300 g)
- 1 hyfsat stor purjolök (ca 200 g)
- 2 dl kokta stora vita bönor (alt kikärter)
- ca 8 dl vatten + ev en skvätt havregrädde eller liknande
- 1 grönsaksbuljongtärning
- peppar
- eventuellt salt

### Gott till

- lingonsylt eller granatäpplekärnor
- något att toppa med t.ex. kokt ägg, majs eller stekta halloumikuber, bröd, eller pannkaka till efterrätt

## GÖR SÅ HÄR

1. Skölj och ansa purjolöken, dvs skär bort torra och grova delar - men det mesta av det gröna kan gärna användas. Strimla den.
2. Hetta upp olja i en kastrull eller gryta. Tillsätt purjostrimlet och låt det steka på låg värme. Skala och skiva under tiden potatisen och tillsätt.
3. Häll över hälften av vattnet och buljongtärningen och låt koka upp. Koka på medelvarm platta under lock i ca 20 minuter eller tills potatisen mjuknat. Tillsätt de vita bönorna och mixa soppan slät.

## MÅNAD

Mars

## GRÖNSAK

Purjolök

## PORTIONER

4

## ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen.

