

JANUARI - PALSTERNACKA

Palsternackan är en ört som ingår i palsternacksläkten och familjen flockblommiga växter, där finns också till exempel persilja och hundkex. Den är också en rotfrukt och släkting med moroten. Den växer på samma sätt som morötter, men är större och vit. Palsternackor har också en vild släkting i dikeskanter som ser ut mer som ogräs.

Palsternackorna vi hittar i butik kommer ofta från Sverige. Den odlas framför allt i Skåne och Halland. Precis som andra rotfrukter är det en mycket klimatsmart gröda som inte kräver mycket mark att odla.

Palsternacka är en väldigt god och användbar rotfrukt som dessutom är mycket näringsrik. De innehåller kalcium, kostfiber och är full av vitamin C. Smaken är mild men karaktäristisk. Den är en vanlig grönsak i buljongkok och grönsakssoppor, men passar också i en gratäng eller ungsbakad.

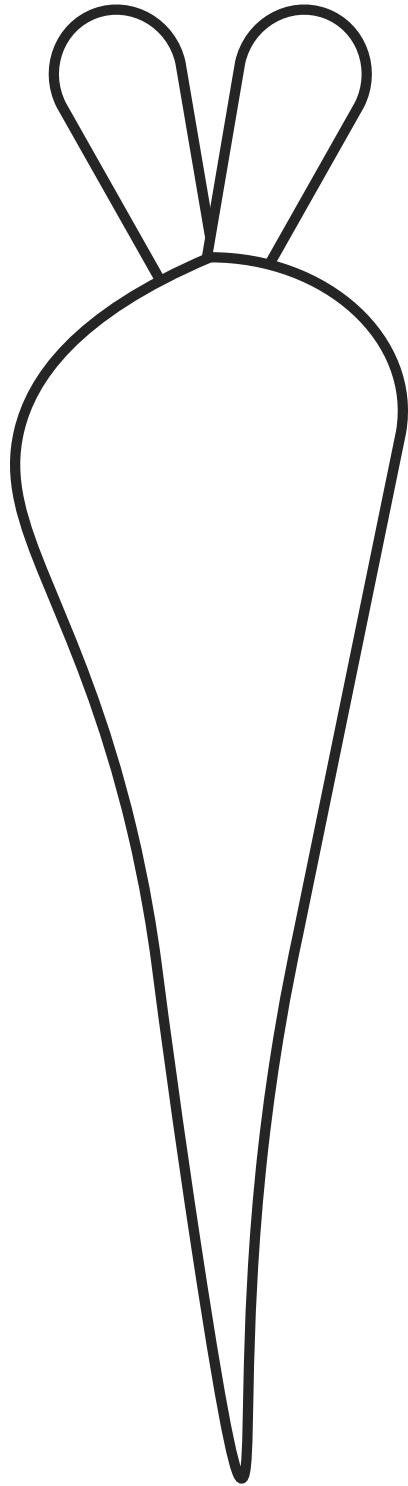
VISSTE DU ATT...

- Palsternackan fanns redan på medeltiden. Då var den en riktigt populär grönsak, mer än den är idag.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Mixad palsternacka blir en krämig och bra bas, t.ex. till currykyckling. Tärna palsternacka, stek tillsammans med lök, vitlök och curry (eller annan krydda) och koka sedan mjuk tillsammans med buljong och en skvätt havregrädde. Mixa krämig och späd till önskad konsistens. Mycket smak, lent och gott !

PALSTERNACKA



PALSTERNACKSSOPPA MED BÖNCRÈME PÅ BRÖD



INGREDIENSER

- 500 g palsternacka
- 1 bakpotatis
- 1 rödlök
- 1 msk rapsolja
- 12 1/2 dl vatten
- 2 grönsaksbuljongtärningar
- 1 tsk torkad timjan
- 2 dl havrebaserad matlagingsgrädde

Böncrème

- 1 förp cannellinibönor (à 380 g)
 - 1 förp crème med svamp och tryffel (à 130 g)
 - 1/2 tsk torkad timjan
 - salt
 - peppar
-
- Bröd

MÅNAD

Januari

GRÖNSAK

Palsternacka

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen och brödet.
- Fri från ägg.
- Innehåller laktos och mjölkprotein.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfri havrebaserad matlagingsgrädde och glutenfritt bröd.

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj palsternackorna och potatisen. Skär dem i bitar. Skala och hacka löken.

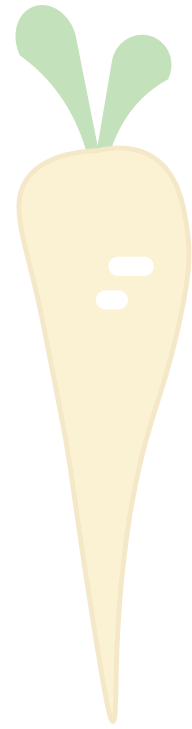
2. Fräs grönsakerna i oljan i en kastrull. Tillsätt vatten, smulade buljongtärningar, timjan och grädde. Låt koka ca 12 minuter eller tills palsternackan är mjuk.

3. **Böncrème:** Häll bönorna i en sil, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Mixa bönorna med svampcrèmen och timjanen till en slät crème. Smaka av med salt och peppar.

4. Mixa soppan slät, späd eventuellt med mer vatten och smaka av med salt och peppar.

5. Servera soppan med bröden och böncrèmen.

KRÄMIG CURRY MED PALSTERNACKA OCH CASHEWNÖTTER



INGREDIENSER

- 300 g kyckling/tofu/vegobitar
- 1 msk japansk sojasås
- 2 tsk limejuice
- 1 lök
- 2 vitlösklyftor
- 1 msk curry
- 3 medelstora palsternackor (ca 200 g)
- 1 msk gurkmeja
- 5 dl vatten
- 1 grönsaksbuljongtärning
- 1 dl grädde av något slag, t ex matlagningsgrädde eller havregädde
- 1 dl cashewnötter
- 100 g haricot verts
- kokosflingor, gärna snabbt rostade i torr stekpanna
- rapsolja att steka i

Gott till

- grönsaker, t.ex. tomater, kikärter, färsk koriander, sockerärter

GÖR SÅ HÄR

1. Skär kyckling/tofu i bitar och låt marinera i 1 msk japansk sojasås och 2 tsk limejuice.

2. Hacka lök och vitlök fint. Fräs tillsammans med curry i lite olja på svag värme i en gryta medan du sköljer och tärnar palsternackorna. Låt dem steka med lökhacket i ett par minuter.

3. Tillsätt gurkmeja, vatten och buljongtärning. Låt koka i 5 minuter eller tills palsternackorna är mjuka. Tillsätt grädde och nötter och mixa till en krämig sås. Tillsätt lite mer vatten eller grädde om du vill ha

MÅNAD

Januari

GRÖNSAK

Palsternacka

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfria alternativ till soja.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfria eller mjölkproteinfria alternativ.

såsen lösare.

4. Tillsätt kyckling eller tofu och låt puttra i såsen. Om du använder kyckling är det viktigt att den blir helt klar, det vill säga inte är rosa i mitten. Tofu eller vegobitar behöver bara bli varma.

5. Stek eventuella haricots verts hastigt i olja i varm stekpanna. Stänk över lite japansk sojasås precis mot slutet. Lägg i grytan eller servera vid sidan av med andra grönsaker, ris och lättrostad kokos att toppa med.