



5 recept för en grönare jul

Förvandla resterna från julbordet till
nya mästerverk och minska ditt matsvinn.





Krämig skinkcarbonara med apelsinsallad och parmesan



Tillagningstid
30 min



Antal personer
4

3 vitlöksklyftor | 2 apelsiner | 20 g bladpersilja | 400 g bruna champinjoner
500 g spaghetti | 400 g julskinka (kokt) | 100 g spenat | 100 g parmesan (riven)
400 ml matlagningsgrädde | 1 tsk grönsaksbuljong | 3 ägg

Steg 1

Koka upp vatten och en nypa salt. Finhacka vitlöken och persiljebladen. Skiva svampen.
Hacka julskinkan grovt. Ta bort skalet från apelsinen och skär i cirklar på längden.
Lägg i spaghetti i kastrullen och koka tills den är "al dente".

Steg 2

Stek under tiden champinjonerna i olivolja i 4-5 min. Tillsätt julskinkan samt vitlöken och fräs i ytterligare 3-4 min.

Steg 3

Blanda äggulan, matlagningsgrädden, hälften av den rivna osten och grönsaksbuljongen i en skål.
Krydda med peppar, vispa med en gaffel och ställ åt sidan.

Steg 4

Häll av spaghetti och spara 0,5 dl pastavatten. Blanda spaghetti med svamp- och skinkblandningen.
Tillsätt grädde samt hälften av spenaten och persiljan. Rör runt i 2 min och
smaka av med salt och peppar. Tillsätt pastavatten om det behövs.

Steg 5

Blanda apelsinen och resterande spenat i en skål, ringla över olivolja och tillsätt salt och peppar. Klart!



Italiensk frittata med mozzarella och basilika



Tillagningstid
40 min



Antal personer
4

1 lök | 400 g kokade potatisar | 8 ägg | 1 dl mjölk | 4 vitlöksklyftor
150 g riven mozzarella | 1 tsk torkad timjan | 20 g basilika | 400 g körsbärstomater
100 g rucola | 1 msk balsamvinäger | Salt och peppar efter smak

Steg 1

Värm ugnen till 180°C/200°C (varmluftsugn). Finhacka lök och vitlök.
Hacka potatisen grovt. Finhacka basilikan och spara ett par blad till garnering.

Steg 2

Värm en stor kastrull på medelvärme. Tillsätt en skvätt olivolja och stek lök och vitlök i 2-3 min. Lägg i potatis och timjan och stek ytterligare 4-5 min.

Steg 3

Lägg potatis- och lökblandningen i en ugnform. Vispa ägg, basilika och mjölk i en skål och tillsätt en stor nypa salt och peppar.

Steg 4

Häll äggblandningen i ugnformen, strö över mozzarella och grädda i ugnen i 30-35 min.
Skär under tiden körsbärstomaterna i kvartar och hacka rucolan grovt.
Blanda tomater, rucola och balsamvinäger i en skål och krydda med salt och peppar.

Steg 5

Klart! Servera frittatan med din körsbärstomatsallad.



Asiatiska köttbullar med mangosalsa



Tillagningstid
30 min



Antal personer
4

400-500 g överblivna köttbullar (tillagade) | 2 vitlöksklyftor | 300 g basmatiris
6 dl vatten | 1 mango | 1 röd paprika | 20 g koriander | 1 rödlök | 3 lime
2 msk sweet chilisås | 4 msk sojasås | 2 msk fisksås | 4 msk socker

Steg 1

Hacka vitlöken fint. Smält en klick smör med en skvätt olivolja på medelhög värme i en kastrull och stek vitlöken i 1-2 minuter. Tillsätt vattnet och låt koka upp.

Steg 2

Häll i ris och salt i kastrullen och täck med lock. Sänk värmen till mellanlåg och låt puttra i 10 min. Ta kastrullen från värmen och låt stå under lock tills vattnet absorberats.

Steg 3

Finhacka rödlök, mango, koriander och paprika. Skär en lime i klyftor, pressa över saften och smaka av med socker och salt.

Steg 4

Dela resterande lime på mitten och pressa ur saften tills du har 3 msk limejuice. Häll i juicen i en skål tillsammans med sweet chilisås, sojasås, fisksås och socker. Värm upp en stekpanna på medelhög värme, tillsätt såsen och låt den tjockna i 2-3 min.

Steg 5

Lägg i köttbullarna i pannan och låt såsen täcka dem. Tillaga i 2-3 min eller tills köttbullarna är varma. Servera ris och köttbullar med mangosalsa på toppen samt limeklyftor vid sidan av.



Himmelska prinskorvsrullar med lingonsylt



Tillagningstid
30-40 min



Antal personer
4

375 g färdigkavlad smördeg | 2 rågade msk lingonsylt | 200 g fläskfärs
1 gul eller röd lök | 4-6 överblivna prinskorvar | 1 ägg | 1 msk nigellafrön | Ketchup till servering

Steg 1

Värm ugnen till 200°C/180°C (varmluftsugn). Finhacka korv och lök.

Steg 2

Blanda korv, fläskfärs, lök, samt en generös nypa med salt och peppar i en stor skål.

Steg 3

Rulla ut degen och halvera på längden. Bred ut lingonsylt i mitten av varje halva och lämna en 1-2 cm kant på varje sida.

Steg 4

Häll blandningen över lingonsylten och tryck ner den lite. Vispa äggulan i en liten skål. Pensla lite av ägget längs ena kanten av varje deghalva. Vik sedan degen över fyllningen. Använd en gaffel för att försegla kanten på dina två långa korvrullar.

Steg 5

Skär rullarna i 8 bitar och lägg på en bricka. Pensla med det återstående uppvispade ägget och strö sedan över nigellafrön. Grädda i 25-30 min tills bitarna är gyllene. Servera med ketchup eller mer lingonsylt som dipp.



Magisk rödbetsdipp med dill



Tillagningstid
5-15 min



Antal personer
4

400-500 g överbliven rödbetssallad | 15 g dill | 50 g tjock grekisk yoghurt
Generöst med olivolja | Servera med brödpinnar, gurstavar och morotstavar

Steg 1

Blanda rödbetssallad, hälften av yoghurten, generöst med olivolja samt en nypa salt och peppar i en matberedare.

Steg 2

Kör matberedaren tills blandningen får en "dippvänlig" konsistens. Om blandningen är för tjock kan du hälla i lite vatten och mixa ytterligare.

Steg 3

Smaka av med salt och peppar och häll försiktigt ner resten av yoghurten. Häll över rödbetsdippen i en skål, ringla över lite olivolja och toppa med färsk dill. Servera med brödpinnar, gurka, morot och andra snacks.

En svinnbra idé. För dig och planeten.

Trött på att få ingredienser över?

Med HelloFresh matkasse får du alla råvaror i exakta mängder så att du enkelt kan laga grymma middagar – utan matsvinn.

Prova nu så bjussar vi på **upp till 925 kr** rabatt på fyra matkassar!

Rabattkod: **SVINNBRA**

