

Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



Morotsoppa med karamelliserad rödlök och grönkålschips serverat med havrebröd och egengjort rapsoljesmör. FOTO: PRIVAT

**STOLT
MAT
I SÖRMLAND**

Stolt mat i Sörmland vill informera, inspirera och aktivera alla som ser mat som en viktig utvecklingskraft för länet. Läs mer på stoltmatisormland.se

Smakrik morotsoppa

med rödlök och grönkålschips

Våga prova denna smakrika vegetariska måltid från företaget Julita Rapsolja.

Morotsoppa

4 pers
700 gr morötter
1 liter vatten
2 st vegetariska buljongtärningar
1 tsk torkad timjan
Lite salt och peppar
Skala och skiva morötterna, lägg i en kastrull med en liter vatten och två buljongtärningar. Låt koka i ca 20 minuter. Ta av kastrullen och mixa det till en slät soppa. Krydda med timjan. Servera med karamelliserad rödlök och grönkålschips och ringla gärna lite citronrapsolja på soppan.

Karamelliserad rödlök

1 stor rödlök el 2 mindre
Julitas citronrapsolja (till stekning)
Ca 1,5 msk socker
Skala och skiva en stor rödlök eller 2 lite mindre. Skiva så det blir fina ringar. Värm Julitas kallpressade citronrapsolja i stekpannan på hög

värme och lägg i löken på hög värme en kort stund, sänk värmen till låg och rör om, låt löken ligga i ca fem minuter, öka sedan värmen igen och strö ca 2 msk socker på löken.

Grönkålschips

200 gr grönkål
Flingsalt
Julitas kallpressade rapsolja
Ta ca 200 gr grönkål och riv bladen i små bitar, ta bort grova stjälkar. Skölj och låt torka. Ta en långpanna och smörj med kallpressad rapsolja. Lägg i grönkålen och ringla lite olja på. Massera in oljan med händerna genom att krama grönkålen. När allt fått olja på sig, strö på lite flingsalt och stoppa in i ugnen, 200 grader i ca 10 min.

Havrebröd med Julita rapsolja, ca 16 st

25 gr jäst
2 dl fiberhavregryn
6 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 msk socker

2 msk Julita rapsolja
2 dl mjölk
2 dl vatten

Blanda samman i en bunke. Degen blir ganska lös. Låt den vila i ca en timme. Sätt ugnen på 225 gr. Pensla en långpanna med kallpressad rapsolja. Häll degen i långpannan. Bred ut den jämnt. Strö lite havregryn över degen. Låt den jäsa i ca en timme. Grädda ca 10 minuter tills brödet fått färg. Ta upp brödet och skär i fyrkantiga bitar när det svalnat. Njut!

Bredbart rapsoljesmör

250 gr smör
2 dl Julitas kallpressade rapsolja
1 dl vatten
Lite salt
Låt 250 gr smör ligga framme och bli mjukt. Kör det sedan tillsammans med Julitas kallpressade rapsolja med en elvisp tills det har blandats ordentligt. Häll i 1 dl vatten och fortsätt med vispen tills det blandats. Tillsett lite salt efter tycke och smak.

Erica Larsson



Erica Larsson äger och driver Julita Rapsolja. Hon har fyra gårdar som odlar rapsen åt henne och det står på varje flaska med neutral olja vilken gård som odlat den. Hon smaksätter också den kallpressade rapsoljan med äkta kryddor.