

## Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



Eleverna Rami Ibrahim och Sassa Malinen studerar till kock hos Astar i Nyköping. 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](http://stoltmatisormland.se)

Ett projekt i samarbete med Stolt mat i Sörmland och Arbetsförmedlingen som går under namnet Follow Your Star, som även finns i Eskilstuna. FOTO: PRIVAT

# Ugnsbakad rotselleri

med rödbetor, kräm på Sörmlands ädelost och dinkelbröd med vita bönor

En vegetarisk lunchmåltid med säsongens rotsaker och Sörmlands Ädel från Jurrs Mejeri, vi har bakat ett bröd med dinkelmjöl och vita bönor för att höja proteinhalten i måltiden som helhet. Råvaror för 4 personer.

### Rotselleri med Sörmlands Ädelcreme:

1 st rotselleri cirka 500 gram  
12 st små rödbetor cirka 600 gram  
150 gram Sörmlands Ädel  
2 msk crème fraiche  
4 msk pumpafrön  
4 msk solrosfrön  
200 gram grönkål  
Solrosskott och ärtskott

### Dinkelbröd med vita bönor:

380 gram stora vita bönor  
2 dl kallt vatten  
20 gram jäst  
300 gram dinkelmjöl  
0,5 msk honung  
0,5 msk olja  
1 rågad tsk salt  
Dinkelflingor

### Gör så här:

Tvätta rotselleri och rödbetor med rotborste. Baka rotsellerin i cirka 175 grader i 30 minuter, sätt in rödbetorna och baka ytterligare cirka 30 minuter. Känn med sticka om rotfrukterna är klara. Mosa Sörmlands Ädel med crème fraiche. Rosta pumpafrön och solroskärnor i en torr het stek-

panna. Friterar grönkålen snabbt i friteringsolja.

### Bröd:

Skölj de färdigkokta vita bönorna. Mixa bönorna slätt med vatten och tillsätt jästen, dinkelmjöl, honung och olja, blanda sedan i degblandaren på låg växel 15-20 minuter. Tillsätt saltet och blanda ytterligare 5 minuter. Låt degen jäsa till nästan dubbel storlek.

Väg upp degen i 50 gramsbitar och rulla till önskad form. Pensla med vatten och doppa i dinkelflingor.

Låt jäsa i cirka 20 minuter.

Grädda i 225 grader i cirka åtta minuter eller tills innertemperaturen är 97-98 grader.

Grönt är skönt och Smaklig Spis önskar eleverna **Sassa Malinen och Rami Ibrahim**