



# HÄRLIGA VÅRKÄNSLOR

GRILLA GRÖNT PÅ VÅRENS FÖRSTA FEST





## LÄGG VÅRENS PRIMÖRER PÅ GRILLEN

### GRILLADE GRÖNSAKER

Knippmorötter  
Knippplök  
Färsk grön sparris  
Spetspaprika  
Sötpotatis i skivor  
Körbstomatater på kvist

Förbered alla grönsaker för grillen genom att pensla eller marinera i lök- och morotsmarinaden. Grilla alla grönsaker och servera med kryddsmöret och BBQ-såsen.

*Grillade kycklingklubbor, korvbitar, laxkuber eller räkor passar fint till grönsakerna om man önskar det.*

### MARINAD PÅ LÖK OCH MOROT

2 dl rapsolja  
3 knippplök, endast blasten  
2 knippmorötter  
1 vitlöksklyfta  
2 msk flytande honung  
1 citron, saften och rivet skal  
Svartpeppar

Mixa allt i en mixer och smaka av med svartpeppar.



### GRÖN SMOOTHIE

3 knippplök med blast  
5 knippmorötter  
utan blast  
3 gröna sparrisar  
1 dl vatten  
1 ägg

Mixa alla ingredienser slätt. Servera grönsaks-smoothien väl kyld.

### BBQ-SÅS

20 st körsbärs- eller  
mini plommontomater  
i olika färger  
1 knippplök  
1 knippe ramslök, strimlad  
2 spröda knippmorötter, skalade  
1 spetspaprika med kärnhus  
1 chili efter smak  
1 lime, saften och rivet skal  
Salt och svartpeppar  
½ dl rapsolja

Tärna tomater, paprika, morötter och chili. Skiva löken fint och strimla ramslöken. Lägg alla ingredienser i en het stekpanna. Stek blandningen försiktigt i ca 5 min under omrörning. Smaka av med salt och svartpeppar.

### KRYDDSMÖR MED RAMSLÖK OCH KAFFE

1 kg smör osaltat, rumstempererat  
2 knippen färsk ramslök  
2 knippmorötter utan blast  
1 dl persilja  
1 vitlöksklyfta  
½ dl rapsolja  
4 st kaffeböner

Vispa smöret tills det är helt vitt och fluffigt. Mixa övriga ingredienser slätt och blanda ner i smöret. Rulla in smöret i smörgåspapper och förvara i frysen.

*Tips: Ramslöken går att ersätta med hackad vitlök och blast från knippplök.*



## VÅRIGA SMÅ TAPAS



### TOMATSALLAD

20 körsbärs- eller mini plommon-  
tomater, gärna i olika färger  
2 knipplök, endast blasten  
1 dl kruspersilja  
2 msk hel havre  
½ dl olivolja  
½ dl riven parmesanost  
Flingsalt, svartpeppar

Skär tomaterna i halvor, skiva  
lökblasten tunt och hacka persiljan  
grovt. Torrosta havren i en stekpanna  
med lite flingsalt. Blanda alla  
ingredienserna i en skål och krydda  
med svartpeppar och lite flingsalt.

### SPARRIS MED FÄRGGLADA TOMATER

1 bunt färsk grön sparris  
10 körsbärs- eller mini  
plommontomater i olika färger  
1 vitlöksklyfta  
½ dl rapsolja  
½ dl hel havre  
Vitpeppar

Skiva sparrisen i 1 cm bitar, strimla tomaterna  
och finhacka vitlöken. Fräs grönsakerna  
snabbt på hög värme i rapsoljan. Lägg upp i  
serveringsglas och mal rikligt med vitpeppar  
över. Torrosta havren i en stekpanna och strö  
över grönsakerna.

### UGNSROSTADE VÅRPRIMÖRER

10 små knipplök  
10 små knippmorötter  
Rapsolja  
Flingsalt  
Rosépeppar

Lägg lök och morötter på en ugnsplåt.  
Låt lite av blasten vara kvar under  
bakningen så den blir härligt krispig.  
Ringla över rapsolja och krydda  
med flingsalt och mald rosépeppar.  
Ugnsbaka grönsakerna på 185 grader  
tills de får en gyllene rostad färg,  
ca 10-15 min.

*Recepten är beräknade för 10 små tapas portioner.*



Daily Greens är ett varumärke inom Greenfood-gruppen.

Greenfood, Knut Påls väg 9, 256 69 Helsingborg, Sverige. Tel. 020 - 18 18 10, [www.greenfood.se](http://www.greenfood.se)