

Nudelsoppa på en platta



**Begränsat
med el**



Scenario: Begränsat med el

Nudelsoppa på en platta

Scenariobeskrivning

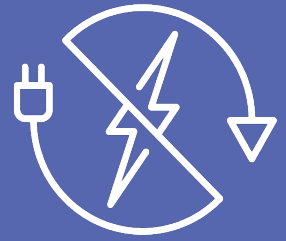
Det är just nu stora begränsningar i hur mycket el (vilken effekt) du kan använda men effekten räcker till att använda **en platta på spisen**. Tänk på att inte använda några andra apparater samtidigt som kräver ström. Detta recept fungerar även vid strömbrott om du har möjlighet att laga mat på t.ex. stormkök.

Ingredienser - 2 portioner

1/2 gul lök
0,5 msk riven ingefära
1 liten vitlöksklyfta
1/4 zucchini
50g champinjoner
1/2 liter vatten
2 port nudlar
1/2 grönsaksbuljongtärning
1 tsk soja
1/2 tsk sesamolja
3 dl kikärter, kokta (1 frp)
ev. lite chili

Tillagning

1. Skala och strimla löken.
2. Finhacka eller riv ingefära och vitlök. Stek på medelvärme i en kastrull tills den mjuknat något.
3. Skär under tiden zucchini och champinjoner i tunna skivor. Låt steka med i kastrullen.
4. När grönsakerna mjuknat häller du över vatten, tillsätter nudlar, buljong, soja och sesamolja. Låt koka upp. Lägg över ett lock och stäng av plattan och låt stå i ca 5 minuter tills nudlarna är mjuka.
5. Häll i de kokta kikärtorna och smaka av med soja och ev lite finhackad chili.



Strömavbrott

Trerätters middag vid strömavbrott



Scenario: Strömavbrott

Trerätters middag vid strömavbrott

Scenariobeskrivning

Du har planerat för trevlig middag med förrätt, huvudrätt och efterrätt men strömmen har gått och väntas inte komma tillbaka de närmaste timmarna. Detta recept kan du ändå laga och bjuda på, **helt utan ström**. Tänk på att inte ha kyl/frys öppen i onödan (kylvaror kanske även kan förvaras utomhus) och var försiktig när du skär saker om du inte har så bra belysning.

Ingredienser - 4 portioner

Förrätt

100 g chips (gärna någon smaksatt variant ex gräslök, dill etc)
1/2 burk tångkaviar a 70 g
1 dl valfri fraiche eller gräddfil
1 rödlök

Huvudrätt

4 st tortillabröd
6 dl kikärter (2 frp)
2 dl ajvar relish

2 morötter
1 pkt fetaost
Ev. krasse
salt, peppar

Efterrätt

4 dl fet yoghurt (ex rysk/turkisk/grekisk)
75 g vit choklad
en liten burk inlagd (hel eller krossad) ananas a ca 230 g

Tillagning

Förrätt: Tångromschips

Huvudrätt: Tortilla med kikärter, ajvar och fetaost

1. Lägg ut tortillabröden och fyll med kikärter och en rejäl klick ajvar relish.
2. Riv morötterna och lägg i.
3. Smula över fetaost och toppa ev med ärtskott eller groddar om du har det.

Efterrätt: Yoghurt med vit choklad och ananas

1. Riv den vita chokladen på den grova sidan av rivjärnet.
 2. Blanda med yoghurt.
 3. Häll upp i glas.
 4. Lyft upp ananasen ur lagen (om det är skivor) och skär i små bitar.
 5. Lägg över yoghurten.
 6. Servera.
- (Lagen går fint att dricka som juice)

Böngryta i micron



Begränsat
med el

Scenario: Begränsat med el

Böngryta i micron

Scenariobeskrivning

Det är just nu stora begränsningar i hur mycket el (vilken effekt) du kan använda men effekten räcker till att använda **micron**. Tänk på att inte använda några andra apparater samtidigt som kräver ström. Detta recept fungerar även vid strömbavbrott om du har möjlighet att laga mat på t.ex. stormkök.

Ingredienser - 2 portioner

1,5 dl couscous
1,5 dl vatten
1/2 krm salt
1/2 msk olja (raps- eller oliv)
1 pkt à 400 g krossade tomater
1 tetra stora vita bönor
1 buljongtärning
1/2 msk spiskummin
1 litet lagerblad
1/2 tsb sambal oelek
1/4 pkt fetaost

Tillagning

1. Värm vattnet i en behållare i micron på full effekt i 2min. Obs! viktigt att behållaren ej är av metall. Använd en bunke i plast som tål värme eller en glasskål.
2. Lägg i salt, olja och couscous. Rör om och låt svälla.
3. Blanda krossade tomater, vita bönor, smula ner buljong och lägg i kryddorna i en skål, rör om och tillaga på full effekt i micron i ca 3 min. Rör om efter halva tiden.
4. Ta ut och servera med couscous. Toppa med fetaost.



Planerat
strömavbrott

Frukost/kvällsmat

Gröt med knäckebröd och vit bönröra



Scenario: Planerat strömavbrott

Gröt med knäckebröd och vit bönröra

Scenariobeskrivning

Du har fått en förvarning från elbolaget om att det kommer att vara strömavbrott när du har tänkt äta frukost/kvällsmat. Till detta recept behöver du därför **förbereda en termos** med varmt vatten minst 2 timmar innan du har tänkt äta. I övrigt kräver receptet ingen el, om du inte vill använda stavmixer och i så fall gör bönröran i förväg.

Förberedelser

Koka upp vatten till kaffe eller te och förvara i termos. Gör den vita bönröran och förvara kallt under tiden.

Ingredienser - 2 portioner

Vit bönröra

1,5 dl stora vita bönor (1/2 pkt)
1/2 msk raps- eller olivolja
1/4 citron, saften
1 tsk valfria torkade örter, eller en kryddblandning (ex örtagård)
en nypa salt

Gröt (per portion)

1 dl havregryn
2 dl havredryck
Torkade frön, nötter

Tillagning

Vit bönröra

1. Mixa de vita bönorna i en blender eller med en stavmixer. Rör i resterande ingredienser. Smaka av med salt.
Tips! Denna röra går också att göra under strömavbrott, då mosar du bönorna med en gaffel.
2. Servera med knäckebröd och groddar eller ärtskott

Gröt (per portion)

1. Blanda havregryn med havredryck (antingen i ex en kastrull eller separat på varje tallrik).
2. Låt stå och svälla i ca 15 min. 2. Toppa med torkade frön och nötter.

Snabbkaffe eller te

Häll upp vatten ur termos och lägg i snabbkaffepulver eller te

Ugnspannkaka tillagad på låg värme

Tips till förvaring

Äggen som blir över kan förvaras i rumstemperatur.

Förvara överbliven havredryck och yoghurt utomhus om det ej är möjligt med förvaring i kyl.



Begränsat
med el

Scenario: Begränsat med el

Ugnspannkaka tillagad på låg värme

Scenariobeskrivning

Det är just nu begränsningar i hur mycket el (vilken effekt) du kan använda och du hade tänkt laga mat i ugnen, vilket är en av de produkter i vårt hem som kräver högst effekt. I en framtid med brist på energi kan vi tänka oss att ugnen är designad så att det går att välja lågeffektläge på ugnen, men att du då behöver ha ganska **låg temperatur**. Tänk på att inte använda några andra apparater samtidigt som kräver ström (men belysning, kyl och frys går bra).

Ingredienser - 2 portioner

Ugnspannkaka

¾ dl vetemjöl
¾ dl grahamsmjöl (kan bytas ut mot vetemjöl)
1/2 krm salt
2,5 dl havredryck (eller annan mjölkdryck)
2 (små) ägg
1/2 pkt rökt tofu
smör eller margarin att smörja formen med

Till servering:

1 äpple
1 dl lingonsylt

Snacks

2 morötter
1 dl yoghurt
½ -1 tsk örtekrydda
(ex örtagård eller blanda några olika torkade kryddor (timjan/basilika/persilja) samt lite salt)

Tillagning

1. Sätt ugnen på 125 grader.
 2. Blanda mjöl och salt i en bunke.
 3. Vispa ned hälften av havredrycken i mjölet så att det blir en slät smet.
 4. Knäck i äggen ett i taget och rör om.
 5. Slå på resterande havredryck.
 6. Skär tofun i bitar.
 7. Smöra en långpanna eller två ugnsformar.
 8. Häll över smeten. Viktigt att smeten inte hälls över i ett för tjockt lager, då kommer det ta väldigt lång tid innan pannkakan är klar, låt smeten vara ca 0.5 cm i höjd. Fördela tofubitarna ovanpå.
 9. Ställ i mitten av ugnen i ca 50 minuter.
- Servera med skivade äpplen och lingonsylt.

Snacks

1. Skär morötterna i stavar.
2. Blanda yoghurt med krydda och salt.
Ät morötterna med dippen medan ugnspannkakan står i ugnen.