

Klassiska julrecept med sojabaserad matlagingsgrädde

Alprokocken Henrik Sauer tipsar om klassiska julrecept med grädden utbytt mot Alpro soya Cuisine, sojabaserad matlagingsgrädde. Den är mjölkfri, har lägre andel mättat fett än den vanliga grädden och bidrar samtidigt till en bättre miljö. Julbordet är nu lite nyttigare och lite mer miljövänligt.

Jansson, köttbullar och grönkålssoppa är alla klassiker på det svenska julbordet. Alpros kock, Henrik Sauer, har bytt ut grädden mot Alpro soya Cuisine, ett sojabaserat alternativ till vanlig grädde, och skapat tre mjölkfria klassiska julrätter. Sojabaserade produkter har använts främst av vegetarianer, veganer och laktosintoleranta men trenden är tydlig. Numera väljer allt fler konsumenter att dra ner på konsumtion av animaliska produkter till fördel för hälsan och miljön. Läs mer på www.alprosoya.se.

Nedan följer tre julrecept med Alpro soya Cuisine:

Janssons frestelse

Ingredienser:

Potatis (mjölig) 1kg
Gul lök 2 st
Alpro soya Cuisine 3,5 dl
Anjovisfiléer 200-250g
Anjovisspad 1-2 msk
Salt
Smör eller mjölkfritt margarin
Ströbröd



Skär potatisen i tunna stavar, skiva löken och hacka ansjovisen. Blanda det med anjovisspad och salt i en bunke. Lägg i en ugnform och häll på Alpro soya Cuisine. Hyvla över smör med en osthyvel, strö över ströbröd och baka i ugnen på 175 C i ca 45 min. För en helt laktosfri rätt – använd mjölkfritt margarin.

Köttbullar

Ingredienser:

Blandfärs 400g
Gul lök 1 st
Vitlöksklyftor 3 st
Muskotnöt
Kryddpepparkorn 5-8 st
Alpro soya Cuisine 1 dl
Salt



Hacka lök och vitlök, fräs i olja i några minuter utan att det tar färg. Låt det svalna, blanda ihop med färsen och Alpro soya Cuisine. Smaksätt med malen kryddpeppar, riven muskot och salt. Forma till köttbullar och stek i olja eller smör.



Grönkålsoppa

Ingredienser:

Gul lök 1 st
Palsternacka 1st
Grönkål 1/2 huvud
Vatten 1,5 l
Alpro soya Cuisine 3 dl
Citron
Salt
Muskot



Hacka löken och skär palsternackan smått. Fräs i olja utan att det tar för mycket färg tills palsternackan har börjat mjukna. Tillsätt sedan nedskuren grönkål och fräs ytterligare några minuter, häll på vattnet och salt och låt koka tills grönkålen är mjuk. Häll på Alpro soya Cuisine och mixa slät. Smaka av med citronjuice och riven muskot.

För mer information, vänligen kontakta Hanna Möller, produktchef för Alpro (Kung Markatta)
0703 - 48 83 11 hanna@kungmarkatta.se

För högupplösta bilder på recept eller produkter, vänligen kontakta Sofia Erichs på Grayling
0703 -78 52 98 sofia.erichs@grayling.com

Alpro är europeisk och svensk marknadsledare inom sojabaserat livsmedel med varumärkena Alpro® och Provamel®. I över 30 år har företaget arbetat med utveckling av hälsosamma livsmedelsprodukter bestående av sojabönans unika och näringsrika innehåll. Företaget har cirka 750 anställda och en årlig omsättning på 260 miljoner euro.