



Pressmeddelande 2011-04-18

Fräsch och hälsosam mat med Alpro Cuisine

Alprokocken Henrik Sauer har en förkärlek till hälsosam och nytänkande mat och använder gärna Alpro Cuisine som mjölkfritt alternativ till grädde i sin matlagning. Han har tagit fram fem recept som lämpar sig lika väl till vardagsmåltiden som till festbjudningen.

Matjesill och pannkakor är traditionella inslag i det svenska köket. Henrik Sauer har bland annat komponerat två nytänkande recept väl värda att smakas. Potatisomeletten med matjesill, gräslök, äpple och pepparrot är en given klassiker på sommaren och pannkakor med kryddig chutney på nötter och torkad frukt kan mycket väl tänkas bli en ny dessertfavorit.

Alpro Cuisine innehåller soja och är ett hälsosammare alternativ till mejeriprodukter som används vid matlagning. Den har lägre fetthalt, lägre andel mättat fett och färre kalorier. En måltid utan mejeriprodukter ger dig och dina gäster en lättare och fräschare mättnadskänsla utan att det påverkar smaken.



Henrik Sauer

Prova även Henrik Sauers recept på kokt lamm i dillsås med rostade rotfrukter, lax- och grönsaksgratäng och chokladtryfflar med nötter och frukt. Eller byt ut grädden i dina egna recept mot Alpro Cuisine.

Potatisomelett med matjessill, gräslök, äpple och pepparrot

750 g potatis
1-2 st gul lök
salt
2 msk olivolja
6 st ägg
1,25 dl Alpro cuisine
200 g matjessill
1 knippe eller 1 kruka gräslök
1 äpple
pepparrot
1 st fänkål
1 schalottenlök
1-2 msk olivolja
2 tsk citronsaft



Tvätta potatisen och skiva den tunt. Skala och skiva löken. Stek i rikligt med olivolja tills potatisen är klar. Använd en panna som går att sätta in i ugnen. Salta försiktigt (tänk på att matjessillen är salt). Vispa under tiden ihop ägg och Alpro cuisine. Hacka matjessill och

gräslök. Blanda ihop allt, även spadet från matjessillen och slå detta över potatisen och löken. Stek några minuter, sätt sedan in den i ugnen på 150 grader i 10-15 minuter. Servera med en liten sallad på tunt skivat äpple, fänkål, schalottenlök och riven pepparrot. Smaka av salladen med olivolja, lite citron och salt.

Kokt lamm i dillsås med rostade rotfrukter

1 kg lammkött (bringa, bog eller rygg)
2 tsk salt per liter vatten
250 g morötter
250 g palsternacka
250 g rotselleri
250 g potatis
3 vitlöksklyftor
Matolja (gärna kallpressad rapsolja)
15-20 korn kryddpeppar
3 st lagerblad
6 tsk ättika
2 tsk socker
1,5-2 dl Alpro cuisine
1 msk Maizena
1 stort knippe dill



Skär köttet i 2 cm stora bitar. Lägg köttet i en kastrull tillsammans med kryddpeppar, lagerblad och några bitar av rotfrukterna. Låt det koka upp och häll därefter av vattnet. Häll på nytt vatten och salta. Koka tills köttet är helt mörkt, ca 45-60 min. Lyft upp köttet, häll i ättika och socker och låt det koka några minuter innan du häller i Alpro cuisine och reder av med ca 1 msk Maizena. Hacka dillen och blanda i den precis innan servering. Skala och skär rotfrukterna i några centimeters bitar. Lägg i en form med salt, rapsolja och krossad vitlök. Sätt in i ugnen på 180-200 grader. Det tar ca 45 minuter

Lax- och grönsaksgratäng med citron och timjan

800 g laxfilé
300 g potatis
150 g blomkål
300 g rotselleri
400 g skogschampinjoner
250 g purjolök
2 st citron
1 knippe timjan
2 msk olivolja
4 vitlöksklyftor
6 dl Alpro cuisine
salt
svartpeppar



Sätt ugnen på 175 grader. Skiva potatis, rotselleri och blomkål i tunna skivor. Dela champinjoner och skär purjolöken grovt. Skär laxen i 3 cm stora bitar. Hacka vitlök och timjan. Blanda ihop i en ugnform och salta samt peppra. Häll över Alpro cuisine och olivolja, riv i skalet och pressa saften från citronerna. Blanda igen och sätt in i ugnen i 45 minuter. Gratängen ska vara ganska lös och smaka friskt av citronen.

Pannkakor med kryddig chutney på nötter och torkad frukt

Chutney

1 dl torkade aprikoser
0,5 dl sultanrussin
1,5 dl blandade nötter
1 msk matolja
0,5 dl socker
5 korn svartpeppar
3 korn kryddpeppar
1 krm kardemummakärnor
3 krm kanel
1 st lagerblad
1-2 st apelsiner (citron)
50 g mörk choklad
färsk mynta



Pannkakor

2 dl Alpro cuisine
1,5 dl vatten
3 st ägg
2 dl vetemjöl
0,25 dl strösocker
1 krm salt
matolja

Börja med att göra chutney. Stöt ihop de torra kryddorna i en mortel och stek dem sedan försiktigt i matoljan i ca 2 minuter. Lägg ner aprikoserna, russinen och nötterna som grovhackats. Skala apelsinen och skär ner den i mindre bitar. Lägg det i pannan tillsammans med sockret och låt koka ihop. Behövs det mer syra, pressa i en skvätt citron. Blanda ihop alla ingredienser till pannkakorna och stek dem i matolja. Lägg ut chutney på pannkakan och strö lite mörk hackad choklad och mynta över. Rulla sedan ihop.

Chokladtryffel med nötter och torkad frukt

0,75 dl Alpro cuisine
1 msk strösocker
150 g mörk choklad
nötter (hasselnöt, mandel, eller pistage)
torkad frukt (russin, tranbär, eller aprikos)
knäckformar (de blir ca 25 st)

Koka upp Alpro cuisine och socker. Hacka choklad och smält den i grädden. Rör så lite som möjligt. Vänd ner nötterna och frukten som hackats grovt. Lägg upp i formarna och låt dem sätta sig några timmar i kylan.

För mer information,

vänligen kontakta Hanna Möller, produktchef på Alpro 0703-48 83 11 hanna@kungmarkatta.se



För högupplösta bilder på recept eller produkter,
vänligen kontakta Anna Eriksson på Grayling

0739-81 57 83 anna.eriksson@grayling.com

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