

Recept AXA Fiber Mage

Annas godaste paj 4-5 portioner

Pajdeg:

3 dl AXA Fiber Mage Vetemjöl
50 g rapsolja
1 dl kesella
2 msk vatten
0,5 krm seltin

Blanda mjöl, olja, kesella och seltin i en bunke. Tillsätt vatten, så att degen håller ihop. Tryck ut i en smord pajform, nagga och förgrädda i ungefär 10 minuter på 200 grader innan fyllningen läggs i.

Fyllning:

1 purjolök
2 vitlöksklyftor
100 g trattkantareller
100 g färsk spenat
1-2 msk rapsolja

Äggstanning:

3 ägg
1-2 dl lättmjölk
1 burk ricottaost
Mineralsalt
Svartpeppar
2 msk riven smakrik ost

Hacka purjolök och vitlök. Skölj trattkantareller och spenat. Värm en stekpanna och fräs purjolök och vitlök i rapsoljan. Tillsätt efter ett par minuter trattkantarellerna och låt dem fräsa med i pannan. Tillsätt spenaten efter ungefär 5 minuter, sänk värmen.

Rör ihop ägg, mjölk och ricottaosten. Smaka av med mineralsalt och svartpeppar.

Tag av grönsaksröran från spisen, fördela jämnt över pajskalet. Häll på äggstanningen och toppa med riven ost. Grädda pagen i ugnen på 200 grader i 30-40 minuter. Servera pagen med en god sallad och en bit bröd.



Fakta/Lantmännen Cerealía

Lantmännen Cerealía med varumärken som AXA, Kungsörnen, Start, Gooh! och GoGreen är ett affärsområde med stark utveckling i norra Europa. Med 1 400 anställda omsatte verksamheten 3,8 miljarder kronor 2007. Lantmännen Cerealía ingår i Lantmännen, som är en av Nordens största koncerner inom livsmedel, energi och lantbruk. Lantmännen ägs av 42 000 svenska lantbrukare, har 13 000 anställda, är verksam i 19 länder och omsätter 36 miljarder kronor. Läs gärna mer på www.lantmannen.com/cerealía.

Pastasallad på franskt vis
4 portioner

400 g okokt AXA Fiber Mage Penne
Mineralsalt

1 purjolök
200 g cocktailtomater
1 gul paprika
1 färsk broccoli
1 msk rapsolja
400 g kikärtor

Dressing:

2 tsk fransk senap
2 msk rapsolja
1 msk kapris
1 msk vitvinvinäger
1 pressad vitlök

100 g fetaost

Koka pastan i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen.
Skölj, ansa och skiva purjolöken. Halvera cocktailtomaterna. Strimla paprikan och plocka broccolin.
Fräs grönsakerna hastigt i en stekpanna tillsammans med rapsoljan (högst 5 minuter). Tillsätt kikärtorna.

Blanda ihop fransk senap, rapsolja, kapris, vinäger och vitlök. Häll det över pastan och rör om. Tillsätt grönsakerna och rör hastigt om igen. Toppa salladen med fetaost.
Servera salladen med en god bit bröd.



Fakta/Lantmännen Cerealía

Lantmännen Cerealía med varumärken som AXA, Kungsörnen, Start, Gooh! och GoGreen är ett affärsområde med stark utveckling i norra Europa. Med 1 400 anställda omsatte verksamheten 3,8 miljarder kronor 2007. Lantmännen Cerealía ingår i Lantmännen, som är en av Nordens största koncerner inom livsmedel, energi och lantbruk. Lantmännen ägs av 42 000 svenska lantbrukare, har 13 000 anställda, är verksam i 19 länder och omsätter 36 miljarder kronor. Läs gärna mer på www.lantmannen.com/cerealía.

Lisens kyckling

4 portioner

4 kycklingfiléer (à 125 g)
1 msk rapsolja
Vitpeppar
4-5 dl vegetabilisk matlagingsgrädde
1 citron
1 hönsbuljongtärning
Färsk rosmarin
8 st morötter i knippe
Mineralsalt
400 g gröna bönor

400 g okokt AXA Fiber Mage Spaghetti
Mineralsalt



Skär kycklingen i stora bitar. Riv citronskal och placera i en skål. Halvera citronen och pressa ner saften i skålen. Tillsätt grovt hackad rosmarin.

Bryn kycklingen i en panna ett par minuter tillsammans med rapsoljan. Krydda med vitpeppar. Tag fram en kastrull och lägg kycklingen i den. Tillsätt matlagingsgrädde, citronsaft, skal från citronen och hönsbuljongen. Låt koka upp. Sänk värmen och sjud i ungefär 15 minuter eller tills kycklingen är klar. Smaka av med mineralsalt.

Blanchera skalade morötter i en kastrull, tills de blir mjuka. Tillsätt morötterna till grytan.

Koka pastan i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen.

Servera kycklinggrytan till pastan tillsammans med krispigt goda bönor.

Fakta/Lantmännen Cerealia

Lantmännen Cerealia med varumärken som AXA, Kungsörnen, Start, Gooh! och GoGreen är ett affärsområde med stark utveckling i norra Europa. Med 1 400 anställda omsatte verksamheten 3,8 miljarder kronor 2007. Lantmännen Cerealia ingår i Lantmännen, som är en av Nordens största koncerner inom livsmedel, energi och lantbruk. Lantmännen ägs av 42 000 svenska lantbrukare, har 13 000 anställda, är verksam i 19 länder och omsätter 36 miljarder kronor. Läs gärna mer på www.lantmannen.com/cerealia.

Hjärta

Gyllene pastasallad

4 portioner

400 g okokt AXA Fiber Hjärta Fusilli

Mineralsalt

1 msk gurkmeja

1 kruka basilika

100 g soltorkade tomater

2 msk rapsolja

2 vitlöksklyftor

1 pkt saffran

1 msk vitvinsvinäger

Mineralsalt

1 dl svarta oliver

Färsk spenat

400 g varmrökt lax



Koka pastan i lättsaltat vatten tillsammans med gurkmeja enligt anvisning på förpackningen.

Strimla basilika och tomater. Värm en stekpanna och tillsätt rapsoljan. Fräs pressad vitlök och saffran i någon minut. Tillsätt vinäger och mineralsalt.

Blanda den färdigkokta pastan med dressing. Tillsätt basilikan, tomaterna och oliverna. Dekorera med färsk spenat. Servera pastasalladen till varmrökt lax.

Spaghetti med auberginefräs

4 portioner

400 g aubergine

2 gula lökar

300 g nötfärs

1-2 msk rapsolja

2-3 tsk curry

1-2 tsk spiskummin

Mineralsalt

3 dl vegetabilisk matlagningsgrädd

200 g svarta bönor

2 msk grovhackad persilja

400 g okokt AXA Fiber Hjärta Spaghetti

Mineralsalt



Skär auberginen i tärningar. Skala och hacka löken. Fräs grönsakerna tillsammans med rapsolja i en stekpanna ett par minuter. Tag upp dem ur pannan och stek nötfärsen tillsammans med rapsolja, curry och mineralsalt tills färsen är genomstekt. Rör ner grönsakerna och matlagningsgrädden i färsen. Låt koka upp och sänk därefter värmen, låt sjuda ett par minuter. Tillsätt därefter bönorna och rör runt.

Koka spaghetten i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen.

Toppa auberginefräset med persilja och servera spaghetti till.

Fakta/Lantmännen Cerealia

Lantmännen Cerealia med varumärken som AXA, Kungsörnen, Start, Gooh! och GoGreen är ett affärsområde med stark utveckling i norra Europa. Med 1 400 anställda omsatte verksamheten 3,8 miljarder kronor 2007. Lantmännen Cerealia ingår i Lantmännen, som är en av Nordens största koncerner inom livsmedel, energi och lantbruk. Lantmännen ägs av 42 000 svenska lantbrukare, har 13 000 anställda, är verksam i 19 länder och omsätter 36 miljarder kronor. Läs gärna mer på www.lantmannen.com/cerealia.