

Zengårdens kök

- en samling recept från tjugo års matlagning
på Zengården



INNEHÅLL

SOPPOR	10
MOROTS- OCH KOKOSMJÖLKSOPPA	13
ARMENISK LINSSOPPA MED APRIKOSER.....	15
TOMATSOPPA	17
SPENATSOPPA	19
ADZUKIBÖNSOPPA.....	21
RÖDBETSSOPPA.....	23
GRÖN ÄRTSOPPA MED PURJOLÖK.....	25
 VARMRÄTTER	28
LAKE PALACE CURRY MED BELUGALINSE	31
DHAL.....	33
LINGRYTA MED SPENAT	35
NO-MEATBALLS	37
UGNSSTEKT TOFU I TOMATMARINAD.....	39
TOMATMARINERAD TOFU MED GRÖNSAKER	41
ZENGÅRDENS LASAGNE	43
RÖTT BASMATIRIS.....	45
ALO PALAK	47
PUMPA OCH ÄRTOR I SENAPSSÅS	49
ASIATISK TOFURÄTT	51
DE VILDA SVAMPARNAS PYTT	53
HASSELNÖTSBIFFAR	55
HIRS MED CURRYSMAK.....	57
TOFU, MORÖTTER OCH BROCCOLI I SESAMSÅS.....	59
CURRYDOFTANDE TOFU	61
EGGPLANT CURRY.....	63
BÖNCHILI MED CHOKLAD	65
CURRY MED BLOMKÅL, POTATIS OCH ÄRTOR	67
DEN GRÖNASTE PASTASÅSEN.....	69

RÖROR	72
BABA GANOUI	75
RÖDBETSRÖRA	77
KOKOSCHUTNEY	77
CASHEWSPREAD	77
BASILIKADRESSING	79
FRÖDRESSING	79
SOLUPPGÅNG.....	81
 KAKOR	84
MASCARPONEKAKA	87
ÄPPELKAKA	89
KOLAPAJ MED LINGON	91
BANANMUFFINS.....	93
ZUCCHINIKAKA MED CITRONFROSTING.....	95
KRISTERS CHOKLADBOLLAR	97
 BRÖD	100
DHARMANS LUNCHBRÖD.....	103
CIABATTA.....	105
ZENGÅRDENS SESAMFRALLOR	107
CHAPATI.....	109

MOROTS- OCH KOKOSMJÖLKSOPPA MED INGEFÄRA

Det här är en värmande soppa under vinterhalvåret. Den som gillar hetta kan tillsätta en halv hackad chili tillsammans med ingefäran.

(4 portioner)

0,7 kg morötter
1 stor gul lök eller 2 små
2 msk riven ingefära
2 msk tomatpuré
2 msk buljongpulver
1 burk kokosmjölk
vatten

Hacka lök och morötter och fräs tillsammans med ingefära. Strö över buljongpulver och häll på vatten så att det täcker. Låt puttra i 20 minuter. Mixa soppan slät med en stavmixer, tillsätt kokosmjölken och mer vatten om det behövs, värm soppan igen.





NO-MEATBALLS

Hemligheten med att få vegetariska köttbullar att hålla ihop är att låta ost vara en av ingredienserna, samt att koka dem före stekning. För en mer orientalisk variant: tillsätt en vitlöksklyfta, chilipulver och garam masala.

(4 portioner)

2 dl (100g) sötmandel eller mandelmjöl
 2 dl ströbröd
 2 dl riven ost (exempelvis Herrgård)
 2 msk riven gul lök
 1 tsk salt
 1 krm nymalen svartpeppar
 3 stora ägg eller 4 små
 1 msk vatten
 1 liter vatten+1 msk buljongpulver att koka
 bullarna i
 smör till stekning

Mixa mandeln och blanda den med ströbröd, ost, lök, salt och peppar. Tillsätt ägg och vatten. Forma smeten till bullar något mindre än pingisbollar. Koka upp vatten och buljong och koka bollarna i 8 minuter. Ta upp dem med hålslev och stek i smör tills de blir gyllenbruna.

Sås:

2 msk smör
 2 msk vetemjöl
 1 msk soja
 2 msk tomatpuré
 1 dl grädde
 1 msk buljongpulver
 3 dl vatten
 1/2 tsk salt
 1 krm nymalen svartpeppar

Vispa ihop alla ingredienser i en kastrull, koka upp under vispning och låt sjuda i 3-4 minuter. Låt andelen grädde vara större om du vill ha såsen mer gräddig.



BÖNCHILI MED CHOKLAD

Chipotle är en torkad och rökt chili som ger en rökig smak och en skön hetta. Observera att chokladen ska ha hög kakao-halt och vara utan alltför mycket socker.

(4 portioner)

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
olivolja
2 tsk mald spiskummin
1 burk svarta bönor
1 burk kidneybönor
1 burk krossade tomater
1 dl tomatpuré
1 dl majs
1 tsk mortlad chipotle
salt och peppar
50 g mörk choklad

Hacka lök och vitlök, skär paprika och fräs i olja och spiskummin. Låt bönorna rinna av och skölj dem försiktigt, låt fräsa tillsammans med tomatpuré, majs, mortlad chipotle, salt och peppar. Sänk värmen och låt puttra i 20 minuter. Hacka chokladen, strö över den och låt den smälta. Rör om, smaka av och servera.



ZUCCHINIKAKA MED CITRONFROSTING

Kom ihåg att bara ta med det gula när du river skalet från citronen. Det vita därunder smakar bittert och ska lämnas kvar.

Kaka:

smör och ströbröd till formen

3 ägg

2 dl rapsolja

2 dl socker

2 dl riven zucchini

4 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

2 msk kanel

1 msk ingefära (pulver)

Citronfrosting:

50 g rumsvarmt smör

200 g naturell färskost

2 dl florsocker

saft och skal från 1 citron

Kaka:

Sätt ugnen på 200°. Smörj och bröa en form med löstagbar botten. Vispa ägg, socker och olja till en vit och fluffig smet. Riv zucchini och krama ur vätskan. Rör ut bakpulvret i mjölet och blanda sedan alla ingredienser med zucchini. Häll ner i formen och grädda i 35-40 minuter tills kakan är torr i mitten.

Frosting:

Vispa ihop smör och färskost, häll i florsocker och saft och skal från citronen. Bred ut smeten över kakan. Dekorera med zucchini och citron.

I tjugo år har det lagats mat på Zengården, den gamla byskolan utanför Arboga som blev Zenbuddhistiska samfundets tempel. Ibland med hundra människor till bords, ibland med fem. Ibland enligt konstens alla regler, ibland prövande och på fri hand. Under årens lopp har pärmarna med recept blivit allt fler och allt brokigare. Klassiker samsas med innovationer och experimentella infall, råvaror kommer och går, recept byggs på och ändras efter hand som tidsanda och preferenser skiftar. Framför allt präglas receptsamlingen av de människor från hela världen som levt och lagat mat på Zengården. Det är dessa människors arbete som ligger till grund för den här kokboken.

Köket är en bra plats för att utöva zen. Och zen är en bra metod för att ägna sig åt matlagning. Närvaro, koncentration och öppenhet är omistliga råvaror i Zengårdens kök, i alla kök där god mat tillreds.



Zendo Förlag
www.zazen.se

ISBN-13: 978-9198306507



9 789198 306507