

GÖR SÅ HÄR MED BONESTOS SOJAKÖTT :

Beräkna ca 30 g torkat sojakött per portion.

Basrecept (4 portioner)

Lägg 100g Bonesto soja protein i en kastrull med ca 1 liter vatten. Tillsätt en buljongtärning och koka utan lock i 5-10 minuter.

Sila eller pressa försiktigt ur överflödigt vätska.

Tips! Lägg sojan i marinad av tex soja, olja, honung, vitlök och salt. Förvara några dagar i kylen för att enkelt ta fram och snabbt steka.

Obs! Bonesto medaljonger och Bonesto Schnitzel passar utmärkt att grilla

BONESTO CHILI SIN CARNE



150 gr Bonesto färs
2 buljongtärningar
3 msk olja
1 brk vita bönor
1 tsk stött kummin
1 msk chilipulver
2 finhackade gula lökar
2 pressade vitlöksklyftor
2 paprikor (gärna olika färger)
2 dl vatten
1 tsk salt
1 tsk oregano
2-3 lagerblad
1 brk krossade tomater

1. Bered Bonesto-färsen enligt basreceptet.
2. Fräs kummin och chilipulver i olivolja några sekunder.
3. Tillsätt Bonesto färsen och resterande ingredienser
4. Låt koka under lock ca.15 min.
5. Blanda i bönorna och låt koka ytterligare 5 min
6. Servera med bröd och en klick creme fraiche

MANGO CHUTNEY (4pers.)



100g Bonesto medaljonger
1 finhackad morot
1 finhackad paprika
2 finhackade röda lökar
2 tomater
1 1/2 dl mangochutney-sås
1 tärning grönsaksbuljong
Olivolja, salt, peppar och curry

1. Bered medaljongerna enligt basreceptet.
2. Stek medaljongerna tills de får fin färg. Lägg dem åt sidan.
3. Fräs lök, morötter och paprika i olivolja.
4. Tillsätt därefter hackade tomater utan skinn och stek tillsammans med grönsakerna.
5. Rör ner mangochutney, kryddor och buljongtärning.
6. Lägg i medaljongerna. Låt puttra 3 till 5 minuter.

Servera med ris eller potatis.

BONESTO THAI CURRY (4 pers)



100 gram Bonesto strimlor eller grytbitar
225 g bambuskott i burk
1 burk 400 ml lätt kokosmjölk
1 msk grön currypasta(utan räkor)
1,5 tsk socker
2 Kaffir limeblad strimlade
1 dl basilikabladd
0,5 st röd chilifrukt i strimlor
Salt efter smak

1. Bered Bonesto-färsen enligt basreceptet
2. Koka upp kokosmjölken och currypastan. Lägg i strimlor/grytbitar och bambuskott. Sjud någon minut.
3. Tillsätt strösocker, limeblad och chili.
4. Drag grytan från värmen och blanda i basilikabladen.
5. Servera med jasminris eller nudlar.

Tips!

Använd röd eller gul currypasta, det blir också väldigt gott. Du kan även ha i lite mer grönsaker som exempelvis morotsstavar, sockerärter, paprika, aubergine eller lök

BONESTO WOK (4 pers)

100g Bonesto strimlor
1 buljongtärning
1 påse vitlöksmarinad
2 strimlade morötter
150 g champinjoner i bitar
100 g minimajs
2 rödlökar i bitar
1 röd paprika
1 purjolök
olja, salt, peppar och sojasås



1. Bered Bonesto strimlor enligt basreceptet.
2. Blanda vitlöksmarinaden med strimlor i en påse och låt stå i ca 20 min.
3. Hetta upp wokpannan med lite olja och häll i de marinerade strimlorna. Stek tills strimlorna får en fin färg och krispig yta. Lägga åt sidan.
4. Stek grönsakerna hastigt i oljan och smaksätt med salt, peppar och lite sojasås.
5. Lägga tillbaka strimlorna i wok pannan och stek tillsammans med grönsakerna i 2 min.
- . Krydda lite extra med peppar, salt och persilja.

Servera med risnudlar.

BONESTO NUGGET-SALLAD (4 pers)

SALLAD

1 stor ceasar sallad
2 st pressade vitlöksklyftor
1 msk mild senap
½ citron
5 msk olivolja
2 msk vispgrädd
VITLÖKSKRUTONGER
Hyvlad parmesan



NUGGETS

100 g Bonesto medaljonger
1 ägg (uppvispat)
Ströbröd blandat med riven parmesan.
olja, salt, peppar och sojasås

1. Bered Bonesto medaljonger enligt basreceptet.
2. Krydda medaljongerna på båda sidor.
3. Doppa medaljongerna i ägg och ströbrödsblandningen.
4. Hetta upp olja i en stekpanna och stek till medaljongerna får en fin färg.
5. Placera några stora salladsblad runt om i en skål. Blanda resten av salladsingredienserna med dressing och vitlökskrutonger. Hyvla parmesan över salladen.

Servera salladen med förslagsvis nuggets på ett spett liggande över skålen.

BONESTO VEGOBULLAR (4 pers)

50g Bonesto granulat
1 buljongtärning
1½ dl sötmandel (ca 100g)
1 dl ströbröd
1½ dl riven ost (herrgårdstost)
1 vitlöksklyfta, pressad
½ riven gul lök
3 ägg
1 msk havregryn
olja el. smör, salt, peppar och vatten efter behov



1. Blanda 1 dl vatten med granulatet i en skål och ställ åt sidan
2. Mixa mandeln fint i matberedaren.
3. Blanda i ströbröd, ost, lök, vitlök, havre, salt, peppar och granulatet.
4. Tillsätt ägg och vatten (efter behov)
5. Forma smeten till bullar
6. Koka upp 1 l vatten med buljongtärning.
7. Koka bullarna i 6 min
8. Ta upp bullarna med hålslev
9. Stek bullarna i olivolja eller margarin så att de får en gyllenbrun färg.

Servera med grönsaksröra eller potatismos och lingon

BONESTO PASTASALLAD (4 pers)

MARINAD

2 lime
3 msk olivolja
1 pressad vitlöksklyfta
1 msk sojasås
salt och peppar



VARM SALLAD

100g Bonesto grytbitar
100g pasta (snäckor)
150g aubergine
150g squash el. zucchini
1 buljongtärning
2 röda lökar
40g ruccola
1 burk stora vita bönor
olja el. smör till stekning, salt, peppar

1. Bered Bonesto grytbitar enligt basreceptet.
2. Koka pastan.
3. Häll marinaden i en liten plastpåse och blanda med grytbitarna.
4. Skär rödlöken, auberginen och zucchini i bitar och lägg i en ugnssäker form. Ställ in i ugnen på 200° i ca 20 min.
5. Skölj bönor i kallt vatten och blanda med ruccolasallad.
6. Hetta upp olja i stekpannan och stek de marinerade grytbitarna tills de får en fin färg. Tillsätt den kokade pastan och varm ytterligare 1 min.
7. Blanda i de varma grönsakerna, bönorna och ruccolasalladen

BONESTO ITALIENKOMPOTT (4 pers)

100g Bonesto medaljonger
2 strimlade morötter
2 strimlade palsternackor
1 strimlad selleri bit
2 stora gula lökar i bitar
1 strimlad purjolök
3 hackade vitlöksklyftor
1 stor paprika hackad i stora bitar
½ isbergssallad strimlad i tunna strimlor
1 burk krossade tomater
1 msk tomat puré
1 påse Blue Dragon tomat sås till marinaden
olja el. smör till stekning, salt, färsk basilika och dragon

1. Bered Bonesto medaljonger enligt basreceptet.
 2. Pensla tomatmarinaden på varje medaljong.
 3. Stek medaljongerna i olja så att de får en fin stekyta. Lägg åt sidan.
 4. Fräs vitlöken och löken i olivolja el. smör.
 5. Tillsätt morötter, selleri och palsternacka och stek med löken. Tillsätt även paprika, krossade tomater och en buljongtärning efter ca 3 min. Låt puttra tills grönsakerna blir mjuka.
 6. Blanda i strimlad isbergs sallad och låt puttra i ytterligare 2 min.
 7. Krydda med basilika och dragon.
- Servera med nudlar, spaghetti el. några brödskivor

BONESTO PYTT I PANNA (4 pers)

500g Bonesto tofukorv, ”chili” eller ”kokt”
8-10 potatisar
3 gula lökar
3 msk smör el. margarin
salt, peppar och persilja



1. Skala och skär potatisen i små tärningar. Stek sedan i stekpannan.
2. Hacka löken och lägg ner i stekpannan när potatisen är helt mjuk. Stek tillsammans i 3 min.
3. Skär korven i små tärningar och stek i annan stekpanna tills de får en stekyta.
4. Skala potatisen och dela i mindre bitar.
5. Blanda därefter ner korvarna i pannan med potatis och lök. Stek 2 min tillsammans.
6. Smaksätt med salt, peppar och persilja

Tips! Den råa potatisen kan bytas mot kokt. Stektiden blir då kortare.

BONESTO KORVPANNA (4 pers)

500g Bonesto tofukorv, ”chili”, ”kokt” eller en blandat
1 burk kidney bönor
1½ dl svarta el. röda oliver
4 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
salt, peppar och persilja



1. Skölj bönorna i kallt vatten och låt de torka.
2. Skiva korven i ca 2 cm tjocka skivor.
3. Skiva vitlöksklyftorna i tunna skivor.
4. Häll oljan i en stekpanna och bryn sedan vitlöksskivorna utan att de får färg.
5. Tillsätt korven i stekpannan och stek tills de får en stekyta.
6. Lägg i bönorna och timjan, blanda väl.
7. Smaksätt med salt, peppar och persilja

Tips! Den råa potatisen kan bytas mot kokt. Stektiden blir då kortare.

JAPANSK YAKI NIKU (4 pers.)

100g Bonesto-strimlor
olivolja till stekning



Marinaden:

2 dl söt japansk soya
1 ¼ dl mirin (risvin sött)
2-3 st vitlöksklyftor (pressade)
2 cm skållad och riven, färsk ingefära
Ett halvt päron (mosat)
1 tsk sesamfrö
1 bit purjolök (strimlad)
lite Maizena

1. Bered soja-strimlor enligt basreceptet.
2. Blanda alla ingredienser till en marinad.
3. Dränk strimlorna i marinaden.
4. Låt stå 1-3 timmar, eventuellt längre.
5. Sila strimlorna och spara marinaden till såsen.
6. Stek strimlorna i olivolja tills de får färg och lite krispig yta.
7. Späd marinaden med lite vatten och lite maizena.

Servera med ris och grönsaker.