

BONESTOS SENASTE RECEPT

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 basilikablاد
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 CURRYGRYTA (4pers)



100g Bonesto strimlor
1 tärning grönsaksbuljong
3 finhackade gula lökar
3 finhackade vitlöksklyftor
2dl matlagningsgrädde
2dl matlagningsyoghurt
1 tsk mild curry
olivolja, salt och peppar

1. Bered strimlorna enligt basreceptet.
2. Fräs löken i olivolja tills den får fin, lätt gul färg.
3. Tillsätt hackad vitlök, curry och fräs tillsammans i 1 minut.
4. Rör ner matlagningsgrädde.
5. Tillsätt strimlor, buljongtärning och matlagningsyoghurt.
6. Sänk värmen och låt det hela sjuda ca 2 minuter. Servera med ris.

Tips:

Lägg till ett tärnat äpple

BONESTO SCHNITZEL (4 pers.)



4 st Bonesto Schitzlar
1 dl vetemjöl
2 uppvispade ägg
2 dl ströbröd
timjan, basilika, salt och peppar
olivolja till stekning

Till servering:
citronklyfta
persilja

1. Bered Bonesto Schnitzel enligt basreceptet.
2. Krydda schnitzlarna på båda sidor.
3. Doppa schnitzlarna i mjöl, ägg och ströbröd.
4. Hetta upp olja i en stekpanna och stek schnitzlarna tills de fått färg. Ca 2 minuter på var sida.
5. Servera med kokt potatis och grön sallad.

TIPS:

Schnitzlarna går utmärkt att fritera

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.

BONESTO BOLGONESE (4 pers.)



100g Bonesto färs
1 tärning grönsaksbuljong
1 burk krossade tomater
1 finhackad paprika
2 finhackade vitlöksklyftor
1 finhackad gul lök
½ tsk sambal oelek
olivolja, salt och peppar

1. Bered Bonesto-färsen enligt basreceptet.
2. Fräs löken och paprikan i olivolja.
3. Lägg i Bonesto-färsen.
4. Rör tills färsen får färg
5. Tillsätt övriga ingredienser.
6. Låt koka 3 till 5 minuter. Servera med pasta.