

Kikärtspaté

4 dl kikärter – blötlagda över natten
1 dl solrosfrön (helst rostade) malda
2 stora gula lökar
100 g tartex
3 tsk buljong
3 pressade vitlöksklyftor
2 tsk örtekryddor
5 dl grovt riven morot
1 dl hackad persilja

Stekta blandade grönsaker

4 msk olja
3 pressade vitlöksklyftor
4 dl strimlad vitkål
2 skalade lökar, skurna i klyftor
1 liten broccoli, i buketter
2 stora fint strimlade morötter
2 dl sockerärter (eller ärtor)
2 dl skivad svamp
2½ msk riven ingefära
2 dl vatten
½ buljongtärning
2 msk sojasås
1 msk maizenamjöl
s o p
1 tsk socker

Mixa kikärter, solrosfrön och lök.

Blanda sedan med de andra ingredienserna, och rör ihop till en jämn smet.

Grädda långt ner i ugnen i en smord form, 200 grader, i en timme och tio minuter.

Hetta upp oljan i en wok, eller tjockbottnad kastrull.

Fräs vitlök och ingefära i några minuter. Tillsätt grönsakerna (är det mycket grönsaker så är det bättre att steka i omgångar), och stek under omrörning i ca 3 minuter.

Blanda under tiden soja, maizenamjöl, s o p, socker.

Ta upp grönsakerna och lägg i en skål. Häll i vatten och buljong i den tomma grytan. Tillsätt under omrörning sojablandningen och låt koka upp till lagom konsistens. Häll tillbaka grönsakerna, och koka i någon minut.

Servera med ris.