

Vin till potatisbullar med fejkon

Receptet på potatisbullar med fejkon är från nya kokboken, Vego i Världsklass, i samarbete mellan Sveriges Olympiska kommité och Världsnaturfonden WWF. Vinet är vitt, ursprunget södra Rhône.

Hållbar mat för en aktiv livsstil passar alla. Om man är vin- och matälskare eller målmedveten idrottare.

Receptet är enkelt att laga av potatis som är över. Blanda med bönor för mer protein och toppa med grönsaker som du har hemma. Enklare än så blir det inte och det smakar riktigt gott!

Côte du Rhône Blanc 2017 (71947)

E. Guigal, Rhônedalen Frankrike

Druvor: 65% viognier, 15% roussanne, 10% marsanne 5% clairette, 4% bourboulenc, 1% grenache blanc.

Alkohol: 13,5%

Socker: <3 g/l

Smaken är torr, medelfyllig och nyanserad av vita och gula päron, mogna äpplen, melon och aprikos. Inslag av blommor, örter och kryddor. Bra längd och skönt bred.

Ett vitt vin som klarar sig väl till mat och även passar tillfällen när röda viner vanligtvis rekommenderas.

Betyg: 4

RECEPT | Potatisbullar med fejkon, 4 portioner



1 kg mjölig potatis

2 burkar canellibönor à 380 g

200 g frysta och tinade gröna ärtor
1 dl kikärtsspad
2 dl vetemjöl
salt och svartpeppar
rapsolja eller vegetabiliskt margarin till stekning

Fejkon

600 g naturell fast tofu
3 msk japansk soja
1 msk liquid smoke
1 msk ljus sirap eller honung
1,5 msk rapsolja

Till servering

300 g färska eller frysta och tinade lingon
finhackad kruspersilja

Gör så här

Fejkon

1. Dela tofun i två stora skivor. Vira in dem i hushållspapper och lägg dem i press 30 minuter mellan två tallrikar, med en tyngd på den övre tallriken. På så sätt pressas överflödigt vätska ut och tofun blir fastare.

2. Skär därefter tofun i tunna skivor och lägg i en plastpåse tillsammans med soja, liquid smoke, sirap/honung och rapsolja. Låt marinera minst 30 minuter, gärna längre.

Potatisbullar

3. Skala och koka potatisen tills den är mjuk (eller ta överbliven potatis om du har).

4. Spola av bönorna med kallt vatten och låt rinna av. Lägg över potatis och bönor i en stor skål eller kastrull och mosa dem med en potatistöt. Eller pressa genom en potatispress.

5. Blanda ner ärtor, kikärtsspad och mjöl. Blanda till en fast smet. Om smeten är för blöt och svår att forma till biffar, tillsätt mer mjöl. Smaka av med salt och peppar.

6. Forma platta bullar med händerna och stek på medelhög värme i rapsolja eller vegetabiliskt margarin tills bullarna fått fin färg, på båda sidor.

7. Under tiden steker du fejkonet. Häll ner tofun och all marinad i en stekpanna på medelhög värme. Stek tills all vätska förvunnit och tofun fått fin färg.

8. Servera potatisbullarna med fejkon och lingon. Toppa med finhackad kruspersilja.

RECEPT OCH BILD ur boken Vego i Världsklass – Hållbar mat för en aktiv livsstil. Av Sveriges Olympiska kommitté och Världsnaturfonden WWF. Författare: Linda Bakkman, Gustav Johansson, Anna Richter.

Vinbanken har recenserat boken: [Vego i världsklass – hållbar mat för en aktiv livsstil](#).