Recept med zucchini

www.anna-forsberg.se

Air Fryer Zucchini Chips

www.allrecipes.com

Portioner: 4 servings | **Förberedelsetid:** 10 min | **Tillagningstid:** 24 min

Ingredienser

2,5 dl panko ströbröd
1,5 - 2 dl riven parmesan
1 zucchini, tunt skivad
1 stort vispat ägg

Matfett på sprayflaska

Näring

Belopp per portion
kalorier: 159,5
Totalt fett: 6,6g
Mättat fett: 3,3g
Kolesterol: 59,7mg
Natrium: 383,8mg
Total kolhydrat: 21,1g
Kostfiber: 0,5g
socker: 1,1g
Protein: 10,8g

Gör så här

1. Förvärm air fryern till 175 grader innan du börjar förbereda zucchinin.

2. Blanda panko och parmesanost på en tallrik. Doppa 1 zucchiniskiva i uppvispat ägg och sedan i pankoblandningen och tryck till för att täcka över. Placera zucchiniskivan på ett galler och upprepa med resterande skivor. Spraya zucchiniskivorna lätt med matlagningsspray.

3. Placera så många zucchiniskivor som möjligt i air fryerns korg utan att de överlappar varandra.

4. Tillaga i 10 minuter. Vänd dem med en tång. Tillaga i ytterligare 2 minuter. Upprepa med resterande zucchiniskivor.

Daal med rostad pumpa, pumpapuré och fetaostkräm

Ingredienser

1 hokkaidopumpa
1 zucchini
1 schalottenlök
1 klyfta vitlök
1 tsk malen gurkmeja
0,5 tsk chiliflakes
1 tsk malen ingefära
1 tsk malen spiskummin
1 citron
1 msk honung
1 dl torkade röda linser
2,5 dl vatten
olivolja
flingsalt
färsk citronmeliss

Fetaostkräm:
150 g fetaost
2 dl grekisk yoghurt
salt
peppar

Pumpakräm:

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Skär pumpan på hälften och gröp ut alla kärnor ur den (spara kärnorna). Ringla olivolja över pumpahalvorna och baka i ugnen på tills de är mjuka (90 grader innertemperatur), ca 30 minuter.

3. Skölj och rensa pumpakärnorna. Sprid ut dem på plåt. Vänd runt med olivolja, salt och peppar. Rosta i ugnen samtidigt som pumpan tills de fått färg. Ta sedan ut pumpan och låt svalna.

4. Dra av skalet på ena pumpahalvan och fritera skalet i neutral olja. Skala zucchini och fritera skalet.

5. Finhacka lök och vitlök. Fräs tillsammans med kryddorna i olivolja. Pressa över citronsaft och tillsätt honung. Lägg i linser och vatten. Låt sjuda tills linserna är mjuka.

6. Mixa halva paketet fetaost med yoghurten. Pressa i lite citronsaft. Spara resten av fetaosten till servering.

7. Grovhacka 1/4 av pumpan och koka ihop med grädden. Ta från värmen och mixa till en slät puré. Smaka av med citronsaft och salt.

8. Fördela linsgrytan och den rostade pumpan på tallrikar, klicka ut pumpapuré, toppa med pumpakärnor, friterade pumpaskal och zucchiniskal. Avsluta med att ringla över fetaostkräm, smula över fetaost och lite finhackad citronmeliss. Toppa med en god olivolja

¼ av den rostade pumpan	och flingsalt.
1 dl vispgrädde	
salt	Fyra portioner
citronsaft	

Frasiga zucchinibiffar

liveslowrunfar.com

Portioner: 35-40 st.

Ingredienser

2 kg zucchini (~5 st medelstora)
2 dl solroskärnor (~120 g), rostade
2 st medelstora gula lökar (~220 g), hackade
2 st vitlöksklyftor, finhackade
1 dl ströbröd (~50 g)
2 tsk bakpulver
200 g valfri riven ost (~4-5 dl)
150 g dill, hackad
4 st ägg
1-2 dl vetemjöl (~60-120 g)
1 tsk salt
Svartpeppar

Gör så här

1. Börja med att riva zucchinin grovt. Lägg sedan "rivet" i ett durkslag, och strössla över med salt (ca 2 tsk). Låt rinna av i t.ex. vasken, eller över en bunke.

2. Under tiden, rosta solrosfröna gyllene i en het stekpanna. Mixa dem sedan till ett grovt mjöl i en matberedare. Vi gillar lite textur, så kör inte för långt.

3. Knäck ner äggen i en stor skål, och tillsätt sedan lök, vitlök, riven ost och dill. Rör ihop.

4. Återvänd sedan till zucchinin. Krama ur allt överflödigt vatten med dina händer, och tillsätt till skålen. Rör ihop.

5. Tillsätt därefter solrosfrömjölet, ströbröd, bakpulver, den mindre mängden vetemjöl och salt. Beroende på hur mycket vätska som är kvar i zucchinin kan du behöva tillsätta mer mjöl. Smeten ska hålla samman, men det ska vara lösare än att du kan forma biffar med händerna. Smaka av med eventuellt mer salt och generöst med svartpeppar. Hur mycket salt som behövs beror på val av ost samt tycke och smak.

6. Hetta upp rapsolja i en stekpanna på medelvärme, och klicka sedan ut biffar med hjälp av en slev. Platta till dem en aning, och stek sedan 4-6 min per sida, eller tills de är gyllenbruna och frasiga. Servera direkt, eller låt svalna innan du placerar dem i kyl/frys.

Fylld zucchini med fetaost och valnötter

mittgrekland.se

Portioner: 2 | **Förberedelsetid:** 25 min | **Tillagningstid:** 55 min

Ingredienser

2 zucchinier
0,5 gul lök
1 vitlöksklyfta
75 gr fetaost
25 gr valnötter
3 msk ströbröd
1 ägg
1 msk färsk dill
Olivolja
Salt & peppar

Gör så här

Koka upp vatten i en kastrull och lägg ner zucchinin. Låt vattnet koka upp igen och koka zucchinin i tre minuter. Häll av vattnet och fyll kastrullen med kallt vatten och låt zucchinin svalna i vattnet.

Värm ugnen till 180 grader.

Skär bort skalet på ena sidan av zucchinin. Gröp ur köttet med en sked och hacka det i småbitar. Hacka lök och vitlök. Värm olivolja i en panna och stek löken mjuk. Tillsätt zucchiniköttet och stek i cirka fem minuter. Salta & peppra. Ta av zucchiniröran från spisen och låt den svalna av. Hacka nötter, dill och smula fetaosten. Blanda ner nötter, dill, fetaost och ströbröd i zucchiniröran. Vispa upp ett ägg och rör ner.

Lägg zucchinin på ett folieark och fyll zucchinin med röran. Vik ihop foliearket och grädda i mitten av ugnen i 30 minuter. Öppna foliepaketet, flytta upp zucchinin i ugnen och grädda i cirka 15 minuter tills den har fått en fin färg. Servera zucchinin varm.

Glutenfria zucchinifrallor

www.koket.se

Portioner: 16 frallor

Ingredienser

6 dl havregryn

5 dl vatten, kallt

12,5 gram jäst (färsk)

2 dl potatismjöl

1 dl bovetemjöl

1,5 tsk salt

1,5 msk fiberhusk

2,5 dl zucchini, finriven (eller pumpa, rödbeta eller annan rotfrukt)

vallmofrö (eller havregryn, att strö över)

Gör så här

Mixa havregrynen slätt med vattnet med en stavmixer. Tillsätt jästen och mixa igen så att jästen löses upp. Häll havrevätskan i en bunke. Tillsätt potatismjöl, bovetemjöl och salt och vispa till en slät smet. Tillsätt fiberhusken under fortsatt vispning tills smeten är helt slät. Blanda ner den finrivna zucchinin.

Låt jäsa övertäckt i 2–3 timmar eller tills degen har jäst upp ordentligt (eller kalljäs över natten i kylskåp).

Undvik att arbeta degen, så behålls luftigheten som bildats under jäsningen. Jag bara tar en träslev och öser upp en degklump direkt på bakplåtspappret.

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg 16 frallor på två bakplåtspappersklädda plåtar. Strö eventuellt över vallmofrön eller havregryn.

Grädda en plåt i taget mitt i ugnen i 20–25 minuter.

Låt svalna på galler. Förvara frallorna i frysen så håller de sig saftiga.

Gnocchi med grillade grönsaker

www.zeta.nu

Ingredienser

1 aubergine
1 röd paprika
1 zucchini
1 rödlök
Extra jungfruolivolja Originale
1 tsk salt
Nymalen svartpeppar
500 g Gnocchi
1 frp Blandade vita bönor Ekologiska
3 vitlöksklyftor
1 citron, finrivet skal
1 bit Parmigiano Reggiano 20 mån
1 kruka timjan

Gör så här

Värm ugnen till 250 grader.

Skär aubergine, paprika och zucchini i grova bitar. Klyfta löken. Lägg allt i en smord ugnsform. Blanda med olivolja, chiliflakes, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen 15-20 min, tills grönsakerna fått fin färg.

Koka upp en kastrull med saltat vatten till gnocchin. Låt gnocchin koka 1-2 min. Häll av och låt rinna av väl.

Häll av och skölj bönorna. Skala och finhacka vitlöken. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Fräs den avrunna gnocchin med vitlök och bönor 3-4 min, tills allt fått fin färg.

Blanda gnocchi och bönor med de rostade grönsakerna och finrivet citronskal.

Toppa med rikligt med finriven parmesan. Ringla över lite god olivolja och krydda med nymald svartpeppar och finhackad färsk timjan.

Grillad zucchini med fetaostpaket

Ingredienser

Dressing:
0.5 dl olivolja
1 msk citronjuice
1 riven vitlöksklyfta
1/2 kruka persilja
1/2 kruka dill
Salt och peppar

Fetaost:
2 paket fetaost
1 citron
1 rödlök
Flytande honung
chiliflakes

1-2 zucchini

Gör så här

Blanda ihop en dressingen, smaka av med salt och peppar.

Lägg fetaosten på varsin bit folie. Ringla över 1-2 msk av dressingen och honung, riv över citronskal och skivad rödlök. Dra något varv med pepparkvarnen, strö över chiliflakes. Knyt ihop paketet så att det inte finns några glipor för vätska att rinna ut.

Skär zucchini i sneda skivor, cirka 0.5-1 cm tjocka. Pensla med olja och grilla på direkt värme tills den fått fina grillränder. Grilla fetaostpaketen i 5-10 minuter på indirekt värme tills det bubblar i paketet. Lägg upp zucchinin på ett fat och ringla över resten av dressingen. Servera med fetaost-paketet.

Grillade grönsaker

Eget recept

Ingredienser

Nyskördade grönsaker av alla de slag
Tomater
Zucchini
Aubergine
Majskolv
Lök
Sparris
Morötter
..etc

Olivolja (inte extra virgin)
Vitlök
Paprikapulver
Salt
Peppar

Gör så här

Blanda olivoljan med kryddorna i en liten skål

Skär de grönsaker du vill grilla i skivor som är ca 8mm tjocka.

Precis innan du lägger på grönsakerna på grillen pensla dem på båda sidorna med olivoljan.

Grilla tills de får en krispig yta eller/och har en fin färg och känns ordentligt tillagade. Tar ca 15-20 minuter på vår grill.

Grillade halloumi- & grönsaksspett

bluegaz.se

Ingredienser

2 paket halloumi
1 gul paprika
1 röd paprika
1 zucchini
200 g champinjoner
2 rödlökar
Chimichurri:
1 kruka persilja
2 vitlöksklyftor
1/2 röd chili
1 1/2 dl olivolja
2 msk rödvinsvinäger
Skal från en citron

Gör så här

1. Skiva paprikorna i 2 cm bitar. Skär zucchini i 1/2 cm tjocka skivor. Klyfta rödlökarna. Om svamparna är stora dela på mitten. Varva paprika, zucchini, rödlök och svamp på spetten. Pensla med olja. Salta och peppra. Dela halloumi i fyra avlånga bitar. Trä på spett. Pensla med olja.

2. Finhacka persilja och chili. Blanda i en skål tillsammans med pressad vitlök och skalet från citronen. Rör i olivolja och vinäger. Smaka av med salt och peppar.

3. Sätt grillreglagen på medelvärme. Lägg på spetten och grilla tills halloumin och grönsakerna fått färg och blivit mjuka. Pensla med lite av chimichurrin. Höj värmen och grilla ca 5 minuter till runt om. Pensla tortillabröden med lite olja. Grilla 1 minut per sida.

Grönsaksburgare

www.awesomevegandad.com

Ingredienser

1 gul lök
1 zucchini
1 morot
3 potatisar
1/2 stor burk majs
2 habaneros (alt. chilis)
1 msk bakpulver
2 dl kikärtsmjöl
2 tsk salt

Gör så här

Skala moroten och riv den samt zucchinin och potatisarna. Lägg över i ett durkslag och häll på saltet. Blanda med en slev och ställ åt sidan i ca 20 min.

Finhacka lök och habanero och lägg i en skål tillsammans med den avrunna majsen.

Använd händerna och krama ur vätskan ur dom rivna grönsakerna. Lägg över i skålen.

Blanda resten av ingredienserna i skålen väl. Stek 4-6 burgare på medelvärme i olja tills dom är gyllenbruna och fått yta på båda sidor.

Het halloumigryta

www.elle.se

Portioner: 4 | **Tillagningstid:** 30 min

Ingredienser

250 g halloumi
1 zucchini
100 g champinjoner (skivade)
1 gul lök
olivolja
1 burk konserverade körsbärstomater
2–3 msk kapris
1 tsk buljongpulver
1 tsk oregano
1 tsk sambal oelek
1 nypa socker
salt och peppar

Gör så här

1. Skär osten i stora kuber. Stek gyllene på hög värme och lägg åt sidan.

2. Skär zucchinin i halvmånar (skalet kan vara kvar), skiva svampen och hacka löken. Fräs allt i olja i en stor gryta.

3. Häll i tomaterna när allt är genomstekt. Rör i kapris, strö över buljongen. Krydda. Låt puttra i 15 minuter.

Koreanska zucchinipannkakor

zeinaskitchen.se

Portioner: 2

Ingredienser

ca 650 g fast zucchini
2,5 dl rismjöl el. Vetemjöl
2 st ägg
ca 1 dl vatten
1 salladslök
1 grön chili
Salt & peppar
Olja till stekning

Ljuvlig sojasås:
1 finhackad röd chili
1 liten bit finhackad rödlök
1 pressad vitlöksklyfta
2 st pressad lime
Ca 0,5 dl japansk soja
2 tsk sesamolja
1 msk honung
1 liten knippe finhackad koriander

Gör så här

Börja med dippsåsen, blanda ihop alla ingredienser och ställ i kylen.

Hacka zucchini i tunna stavar. Det funkar bra att riva zucchinin men pannkakorna får krispigare konsistens om du hackar zucchinin i tunna stavar. Lägg zucchinin i en sil, strö över ca 2 tsk salt, blanda och låt stå i 15 min. Zucchinin kommer att släppa ifrån sig massa vätska. Pressa sedan ur överflödig vätska från zucchinin med händerna.

Hacka lök och eventuellt chili fint. Lägg i en bunke med zucchinin och blanda. Tillsätt rismjöl, ägg och blanda. Gärna med händerna. Tillsätt sedan vätska och blanda, mängden vätska varierar beroende på hur mycket vätska du fick ur zucchinin. Smeten ska varken kännas torr eller för lös. Så fort du har blandat ihop smeten ska du börja steka pannkakorna för att zucchinin kommer att vätska sig och du vill inte att smeten ska bli svår att jobba med.

Hetta upp olja i en stekpanna. Klicka ut smet med en sked och platta till pannkakorna. Stek ca 3-4 min på varje sida på medelvärme. Servera gärna nystekta och varma. Även väldigt goda att avnjutas kalla!

Lemony courgette linguine - zucchini pasta

www.jamieoliver.com

Portioner: 2 | **Tillagningstid:** 15 min

Ingredienser

150 g spagetti / pasta
2 zucchini
15 gram färsk mynta
30 g Parmesan
1 citron

Näring

Belopp per portion
kalorier: 430
Totalt fett: 14,5g
Mättat fett: 4,4g
Natrium: 0,8mg
Total kolhydrat: 60g
Kostfiber: 2,2g
socker: 6,3g
Protein: 18,4g

Gör så här

Koka pastan, låt rinna av och spara en mugg kokvatten.

Skär under tiden zucchininin till tändsticksformat

Sätt en stor stekpanna med non-stick på medelhög värme med 1 matsked olivolja och lägg sedan i zucchinin.

Stek i 4 minuter, vänd om regelbundet, medan du finfördelar myntabladen och rör ner dem i pannan.

Rör ner den avrunna pastan i zucchinipannan med en skvätt av det reserverade kokvattnet.

Riv i det mesta av parmesanen och lite citronskal fint, pressa i all saft, blanda väl, smaka sedan av och krydda till perfektion med havssalt och svartpeppar.

Servera, riv finfint över den resterande parmesanen och ringla över 1 tesked extra jungfruolivolja

Matiga zucchini fritters

www.land.se

Ingredienser

500 gr zucchini + salt
150 g halloumi eller fetaost
2 ägg
1 ½ dl vetemjöl (el. Glutenfritt mjöl)
½ tsk bakpulver
1 dl mjölk
1 dl finskuren ”grön”lök, purjo eller salladslök
2 msk finhackad persilja

Gör så här

1. Riv zucchinin på järnets grova sida. Strö över ungefär en halv tesked salt. Saltet är för att zucchinin ska släppa vätska. Rör om och häll upp rivet i en sil. Ställ åt sidan minst tio minuter.

2. Riv halloumin grovt och ställ åt sidan.

3. Blanda som en tjock pannkakssmet av ägg, mjöl, bakpulver och mjölk. Försök få den helt klumpfri.

4. Krama ur så mycket vätska du kan ur zucchinin. Använd rena händer eller tryck med en träslev.

5. Blanda zucchini, halloumi, lök och persilja i smeten.

6. Hetta upp olja i en stekpanna och klicka i smeten. Gör dem tunna eftersom de puffar upp en del av bakpulvret. Servera heta med en enkel kall sås eller röra på yoghurttema.

Ostkaka med zucchini

Ingredienser

5 hg zucchini
1 dl socker lite drygt
2,5 dl mjölk
0,75 dl mjöl
2 ägg
60 gr mandel
3 bittermandlar
lite mald vaniljstång eller vaniljpulver

Gör så här

1. Dela och kärna ev ur zucchinin. Skär i bitar, koka mjuka i vatten, häll av vattnet. Mixa eller mosa. Hacka eller mixa nötterna, häll över i en skål. Tillsätt resten av ingredienserna och blanda. Häll sist i zucchinimoset och vispa. Smörj en form och häll i smeten.

2. Grädda i ugn, 200 grader, långt ner i ugnen.

3. Tid ca 45 min om du gör en hög kaka, ca 20 min om du gör en låg kaka. När du skakar formen lätt ska den ha stannat i mitten, då är den klar. Servera ljummen med lite vispad grädde och gärna hemkokt god sylt.

Paj med fetaost och zucchini

bongtouchoftaste.se

Portioner: 8

Ingredienser

Pajskal

3 dl vetemjöl special

100 g smör, kallt

1 dl kvarg

2 tsk Bong Touch of Taste Brynt Schalottenlökfond

1 nypa flingsalt

Fyllning

3 dl grädde

2 st ägg

2 st äggulor

2 tsk Bong Touch of Taste Ekologisk Grönsaksfond

2 dl prästost, riven

5 dl fetaost, smulad

2 små zucchini, strimlad

2 msk olivolja

2 msk persilade, torr krydda

salt och peppar

Gör så här

Dela smöret i bitar och lägg det tillsammans med mjölet i en skål. Arbeta degen tills den blir smulig, tillsätt kvarg, fond och salt. Arbeta snabbt ihop degen och tryck ut den i en pajform. Nagga botten och låt den vila 30 minuter i kylen.

Grädda sedan pajskalet, 200 grader i 8-10 minuter.

Stek zucchinin några minuter i olivolja, smaksätt med persilade, salt och peppar. Slå upp zucchinin i en sil och låt det rinna av några minuter. Rör samman ägg, gulor, fond, zucchini och feta, slå sedan i grädden (vispa inte). Smaka av med salt och peppar.

Slå smeten i pajskalet och grädda i 175 grader i ca 20-25 minuter.

Paj med spenat, zucchini och fetaost

metromode.se

Ingredienser

Pajdeg:

4 dl mandelmjöl

0,5 dl mixade sesamfrön

75 g smör

1 ägg

lite salt

Fyllning:

Fryst spenat (1 paket)

salt

peppar

vitlöksklyfta

2 ägg

2 dl matgrädde/grädde

1 schalottenlök

1 zucchini/liten squash

ca 100 g fetaost

Gör så här

1. Blanda alla ingredienser till pajskalet, tryck ut degen i en pajform och förgrädda i 10 minuter på 200 grader.

2. Tina den frysta hackade spenaten i en stekpanna med en skvätt vatten, salt och pressad vitlöksklyfta. Blanda spenaten med en stanning som du gör på ägg, matgrädde/vanlig grädde, salt och peppar.

3. Hacka och stek schalottenlöken samt tunna skivor av zucchini/squash.

4. Fördela squashen och löken i pajskalet och häll på spenat- och äggstanningen.

5. Toppa med smulad fetaost och grädda i ugnen på 175 grader i drygt 20 minuter.

Rostad Mandel- och Broccolisoppa

hippiedeluxe.se

Ingredienser

1,5 dl mandel
7,5 dl grönsaksbuljong
1 liter broccoli buketter
2 zucchinis i skivor
1 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar

Gör så här

Värm ugnen till 175 grader. Lägg mandlarna i en Blendtec Jar och kör på speed 1 i ca 30 sekunder. Häll mandlarna på en plåt med bakplåtspapper och rosta i ugnen i ca 5-8 minuter. De ska få en fin brun och rostad färg.

Lägg undan en näve av mandelsmulet till dekoration.

Under tiden som mandlarna förbereds så kokar du broccolin och zucchinin mjuka och värmer på buljongen.

Lägg sedan alla ingredienser i en Blendtec Jar och sätt igång på “Soppa”.

Surdegsmacka med rostade grönsaker och ärtguacamole

Ingredienser

6 stora skivor surdegsbröd
olivolja
2 vitlöksklyftor
2 msk hackad basilika

Rostade grönsaker:
1 röd + 1 gul paprika
2 stora rödlökar
1 zucchini
2 morötter
2 msk finhackad persilja
flingsalt
3 msk olivolja

Ärtguacamole:
2 avokador
5 dl tinade gröna ärtor
1 msk gräddfil
2 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
1 tsk citronsaft

Gör så här

Ringla olja på brödskivorna. Grilla strax under ugnens mitt tills de fått färg. Gnid in brödet med vitlöken.

Rostade grönsaker:

Kärna ur och strimla paprikorna på längden. Skala och klyfta löken. Skär zucchini och morötter i stavar, ca 10 cm långa. Lägg grönsakerna i en långpanna med bakplåtspapper. Strö över persilja och flingsalt. Häll på olja och rosta strax under ugnens mitt i 30 minuter. Låt svalna.

Ärtguacamole:

Dela avokadorna i halvor och gröp ur fruktköttet.

Mixa det grovt med ärtor, gräddfil och olja.

Riv ner vitlöken grovt. Smaka av med citronsaft och salt.

Fördela 3/4 av ärt guacamolen på brödskivorna. Lägg på de av svalnade grönsakerna. Klicka på mer guacamole och servera resten som tillbehör.

Blanda olja och basilika och droppa över.

Syltad zucchini à la Elly

tina.se

Portioner: 4

Ingredienser

2 zucchini
3 tomater
1 gul lök
1 burk krossade tomater, 400 g
4 dl strösocker
0,25 dl ättika 24 %
1 tsk krossade senapsfrön
2 tsk salt
1 tsk grovt stötta svartpepparkorn
0,75 msk stötta kryddpepparkorn

Gör så här

1. Riv zucchinin grovt. Skär tomaterna i tärningar. Skala och hacka löken.

2. Lägg alla ingredienser i en kastrull. Koka upp och låt sedan sjuda på svag värme i cirka 50 minuter.

3. Rör om då och då.

Tortilla de patata

www.systrarnaeisenman.se

Ingredienser

ca 650 g potatis, skalad och tunt skivad
ca 1 dl olivolja (av god kvalité)
5 ägg
2 schalottenlökar, finhackade
150 g riven och urkramad zucchini
1 1/2 tsk salt
hackad persilja till garnering

Gör så här

1. Värm olivolja i en teflonpanna och lägg ner potatisen, som nästan ska vara täckt av olja. Stek på låg värme i 15–20 minuter eller tills potatisen är mjuk. Rör om ofta. Potatisen ska inte få färg. Tillsätt lök och zucchini när cirka 5 minuter återstår. Låt det rinna av i ett durkslag – spara oljan.

2. Vispa äggen luftigt. Vänd ner potatis, lök och salt. Häll tillbaka cirka 2 msk av oljan i stekpannan. Häll ner potatis- och äggblandningen och stek tortillan utan omrörning tills den börjar stelna. Lossa runt kanterna med en mjuk stekspade och vicka på pannan så att äggsmeten rinner ner längs kanterna. Lägg ett fat över stekpannan när tortillan har stelnat på ovansidan. Vänd upp och ner på pannan så att tortillan hamnar på fatet och låt den sedan glida ner i pannan igen med ovansidan nedåt. Vill man ha tortillan lite lös i konsistensen, stek bara någon minut. Vill man ha en fastare tortilla stek i flera minuter. Lägg upp tortillan på ett fat och låt svalna något. Skär i trekanter. Servera varm eller rumstempererad. Garnera med persilja.

Vegetable Tzatziki

hovkonditorn.blogspot.com

Ingredienser

1 dl zucchini, grovt riven och pressas av överskottsvätska

1 dl morot, grovt riven

0,5 äpple, grovt riven och pressas av överskottsvätska

0,5 vitlöksklyfta, riven

1 dl kvarg / sojayoghurt

1 tsk citronsaft

1/4 tsk salt

svartpeppar

Gör så här

Blanda alla ingredienser i en skål och krydda efter smak. Förvara i kylen.

Vegetarisk zucchinilasagne

zeinaskitchen.se

Portioner: 6

Ingredienser

400 g djupfryst bladspenat (inte hackad spenat)

4 dl creme fraiche

1 burk krossad tomat

2 st zucchini

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 bunt finhackad färsk basilika eller 1 msk torkad

200 g riven ost av valfri sort

Salt & peppar

Olja till stekning

Du kan ha i mer grönt i tomatsåsen som tex champinjoner, riven morot, soltorkad tomat eller något annat gott!

Gör så här

Tina spenaten och låt rinna av i en sil. Lägg sedan i en ren kökshanduk och pressa försiktigt ur överflödig vätska. Zucchini innehåller ganska mycket vätska och lasagnen kan bli vattnig om du inte pressar ur spenaten. Skiva zucchinin tunt på längden. Hacka löken och stek den mjuk med olja. Pressa i vitlöksklyftor, vänd i basilika och fräs lite till. Tillsätt krossad tomat, krydda med salt och peppar. Låt såsen puttra under lock i ca 20 min.

Värm ugnen till 200°. Lägg zucchiniplattor i botten av en mellanstor ugnsform, häll över tomatsås, hälften av spenaten och 1 dl crème fraiche. Gör om samma sak och avsluta med zucchiniplattor, 2 dl crème fraîche och riven ost. Baka mitt i ugnen i ca 30 min. Tillagningstiden varierar beroende på hur tunt du skivat zucchinin. Ta ut ur ugnen och låt stå i ca 10 min innan servering. Servera med sallad.

Zucchini- och äpplechutney

freewheelin.nu

Ingredienser

1 kg zucchini
1 kg äpplen
2 pressade vitlöksklyftor
1 hackad röd chilli
500 ml äppelcidervinäger
400 gr rörsocker
8 kardemummakärnor
1 tsk spiskumminfrön
1 tsk korianderfrö
1 tsk chillipulver
2 tsk nigellafrön
8 cm färsk ingefära

Gör så här

Skala och skär zucchinin i bitar. Skala, kärna ur och skär äpplena i bitar. Koka upp äppelcidervinäger och rörsockret. Lägg i squashen och äpplena. Tillsätt vitlök och chilli.

Skala kardemummakärnorna och mortla dem med spiskummin- och korianderfröna. Rosta blandningen försiktigt i en stekpanna.

Riv ingefäran och och tillsätt den och övriga kryddor till chutneyn. Låt koka på svag värme i ca 1 timma, tills blandningen blir simmig.

Häll upp på väl rengjorda och steriliserade burkar med tättslutande lock. Kan sparas i upp till ca 6 månader.

Zucchinibröd

Ingredienser

2 tsk bakpulver
400 g zucchini, riven
6 ägg
150 g riven ost
1,5 dl pofiber
50 ml solrosfrön
2 msk fiberhusk
1/2 tsk salt
(Valfritt) 1 tsk torkad rosmarin
vallmofrön, till topping

Gör så här

Sätt ugnen på 180 grader.

Riv zucchini på den grova sidan av rivjärnet och använd en ren kökshandduk eller hushållspapper för att vrida ut vätskan.

Vispa äggen fluffiga. Blanda ner den rivna zucchinin och riven ost.

Häll ner resten av ingredienserna. Blanda till en jämn smet.

Lägg ett bakplåtspapper i en brödform. Häll i brödsmeten och toppa med vallmofrön.

Grädda i ugnen i ca 50 minuter. Låt svalna på ett galler. Skär brödet i skivor och ät med en klick smör och dina favoritpålägg.

Zucchinigrund

blogg.land.se

Ingredienser

2-4 zucchini
5-10 lökar
10-20 tomater
2 hela vitlökar
0,5-1 dl smakneutral olja
2 msk honung
Salt och peppar (kan uteslutas om du istället föredrar att krydda maten när den lagas)

Gör så här

Sätt ugnen på 175-225°C beroende på hur snabbt och hur mycket du vill att råvarorna ska rostas. Lägg bakplåtspapper i en långpanna, gärna så att bakplåtspappret täcker plåten en bit upp på kanterna. Tärna zucchini, skalad lök och tomater i grova bitar (3×3 cm) Skala vitlöksklyftorna och blanda alla ingredienser i långpannan. Ringla över olja och avsluta med ett par skedar honung. Krydda försiktigt med salt och peppar.

Baka grönsakerna mitt i ugnen i 2 – 2,5 timmar beroende på värme och ugnens effekt.

Ju mer rostade grönsakerna är desto bättre smak får grunden. När allt är klart häller du över blandningen i en skål och mixar med stavmixer. Mixa ordentligt så att grunden blir helt slät. Låt svalna och paketera i förpackningar (gärna i plastpåsar som du fryser platt) á 3-5 dl.

Tänk på att det går alldeles utmärkt att också använda fula tomater och vanskapt squash. Riktigt stora frukter skalas för att slippa den träiga karaktären. Plocka bort stora kärnhus medan du kan använda hela frukten på mindre zucchini.

Använd i grytor, färssåser, pastasåser eller i andra rätter där det ska användas krossade tomater t.ex.