

# Oscars gröna mätvecka

En tajt budget hindrar inte läkarstudenten Oscar från att laga god, varierad och hälsosam mat. Het sojafärssås, bönfrittata och laxlasagne är några av rätterna på vardagsmenyn som han gärna delar med sig av.

Text Camilla Thörnqvist Recept Oscar Kjellberg  
Styling Liselotte Forslin Foto Lennart Weibull

**D**et kom ett mejl till Buffédaktionen från 25-åriga Oscar Kjellberg, som pluggar till läkare vid Karolinska Institutet i Stockholm. Med sin positiva inställning till mat vill han inspirera fler att laga lite grönnare och hälsosammare till vardags. Att studentlivet medför vissa begränsningar rent ekonomiskt ser han inte som något hinder. Snarare är det en anledning att välja råvaror och ingredienser med omsorg.

– Hälsosamma vanor börjar med valen du gör i affären, vad du stoppar ner i kundvagnen. För mig blir det bra när jag utgår från frukt, grönsaker, fisk och fågel, säger Oscar.

Att planera veckans inköp underlättar, liksom det klassiska hälsoknippet att aldrig handla hungrig. Som läkarstudent håller han sig uppdaterad på den senaste forskningen inom mat, medicin och hälsa. En följd är att sojabaserade produkter har ersatt rött kött.

– Många studier har ju visat att rött kött är så där, milt uttryckt. Men soja är toppen, bara utifrån ren miljösynpunkt går det att motivera ett byte, menar Oscar.

Av färsen lagar han helst samma rätt flera gånger i månaden, en sojafärssås med söta rotfrukter, het chili, lök, tomater och en skvätt grädde. När han har råd att lyxa till det blandar han såsen med bönpasta, som också ger ett extra tillskott av protein. Färsch chili, vitlök och lök innehåller alla hälsosamma ämnen, så det använder Oscar flitigt. För att inte tala om olika sorters kål, där hackad grönkål gör sig fint i hans krämiga laxlasagne.

– Jag brukar köpa färsk hel laxsida när det är extrapris. En del äter jag direkt som sashimi, en del ugnsbakar jag och sista delen blir till lasagne.

Han bjuder gärna pluggkompisarna på middag, och att då laga något växtbaserat är ett lika hälsosamt som plånboksvänligt trick.

– Jag gör ofta en stor kikärtsskaka i stekpanna, typ som en jättefalafel, och serverar med olika såser och ett gott bröd. Alltid lika uppskattat!



## Oscar Kjellberg

ÅLDER: 25 år.

BOR: Stockholm.

FAMILJ: Sambo med Niclas.

GÖR: Pluggar tredje året på läkarprogrammet vid Karolinska Institutet, vill gärna bli barnläkare när jag är klar. Har även en kandidatexamen i ekonomi.

LAGAR HELST: Medelhavsinspirerat med en massa grönsaker. Sedan är det standard med en frukt till efterrätt. Kiwi är en favorit – äter den gärna med skalet på.

FAVORITPRYL I KÖKET: Vitlökspressen går varm hemma hos oss.

SENAST UPPTÄCKTA RÅVARA: Svartkål! Galet gott att fräsa i olivolja och vitlök, sedan blanda med rostade pinjenötter och parmesan.

## KYCKLINGBURGARE MED CURRYSLAW

Fräsch burgare med mycket smak – och spännande tillbehör.

FÖR 4 PERSONER

Skala och grovriv **4 morötter (350 g)**, strimla **250 g vitkål**. Blanda morot och vitkål med **1 dl crème fraiche**, **½ dl majonnäs**, **2 tsk curry** och **½ dl hackad gari (inlagd ingefära)**. Krydda med **2 krm salt** och **2 krm peppar**. Dela **2 kycklingfiléer (ca 350 g)** längs med så det blir 2 platta filéer. Dela, kärna ur och finhacka **1 röd chilifrukt (t ex spansk peppar)**. Stek kycklingen i chillin och **2 msk olja** i en stekpanna 2–3 minuter per sida. Krydda med **½ tsk salt** och **1 tsk mortlad sichuanpeppar**. Lägg ihop burgaren med **rostat surdegsbröd**, **romansallad**, **curryslaw** och kyckling.

## LAX- OCH GRÖNKÅLSLASAGNE

Den här lasagnen är grym! Smakrik, krämig och lättlagad.

FÖR 4 PERSONER

Ställ ugnen på **200°C**. Krama ut vätskan ur **500 g fryst, tinad hackad grönkål**. Fräs kålen med **2 pressade vitlöksklyftor** i **2 msk smör** i en stekpanna några minuter. Pudra över **3 msk vetemjöl**. Tillsätt **7 dl mjölk**, lite i taget, under omrörning. Låt koka upp. Tillsätt **1 msk finrivet citronskal**. Krydda med **1 tsk salt** och **2 krm peppar**. Smula **150 g fetaost**. Blanda ner hälften i grönkålsröran. Skär **500 g skinnfri laxfilé** i cm-stora tärningar. Blanda med **1 msk färskpressad citronjuice**, **2 krm salt** och **1 krm peppar**. Varva **300 g lasagneplattor**, laxen och grönkålsröran i en smord ugnssäker form, ca 20 x 30 cm. Börja och avsluta med kålröran. Smula över resterande fetaost. Ställ in i mitten av ugnen 35–40 minuter. Servera gärna med en grönsallad.

## FRITTATA MED CHÈVRE & EDAMAME

Den ultimata »brinner«- och resträtten – inventera kylan och släng i det du hittar!

FÖR 4 PERSONER

Sätt ugnen på **200°C**. Krama ut vätskan ur **400 g fryst, tinad bladspenat**. Blanda med **250 g keso** och **200 g smulad getost av chèvretyp**. Krydda med **½ tsk salt** och **½ tsk peppar**. Vispa ihop **6 ägg** med **2 dl mjölk (3%)**, **2 krm salt** och **1 krm peppar**. Rör ner hälften av kesoröran. Fräs **4 hackade schalottenlökar** i **2 msk olja** i en stor stekpanna som tål ugnsvärme ca 5 minuter, tills den mjuknar. Strö över **250 g frysta sojaböner** och håll på äggstanningen. Stek på medelvärme tills frittatan börjar stelna på kanterna, ca 5 minuter. Ta från värmen. Fördela resten av kesoröran över. Ringla över **1 msk olivolja**. Ställ in i mitten av ugnen 20–25 minuter, tills frittatan fått fin färg.

## TURBO-BORSJTJ MED PEPPARROTSCREME

En simpel soppa – men med imponerande smak och färg. Oscar kortar ner koktiden med förkokta rödbetor och skär dem i stavar i stället för att riva dem.

FÖR 4 PERSONER (+2 MATLADOR)

Skär **1 kg färdigkokta rödbetor** i ½ cm tjocka stavar. Fräs **1 hackad gul lök** i **2 msk olja** i en kastrull ca 5 minuter, tills den mjuknar. Tillsätt **1 ½ liter vatten**, **2 grönsaksbuljongtärningar** och **2 tsk torkad timjan**. Låt koka 5 minuter. Lägg ner rödbetorna och låt sjuda några minuter. Krydda med **¾ tsk salt** och **½ tsk peppar**. Rör ihop **2 dl crème fraiche**, **2 msk riven pepparrot** och **1 msk finrivet citronskal**. Toppa soppan med en klick **pepparrotscreme**. Bjud med ett gott bröd.

### Tips!

Laga soppan en dag i förväg, det vinner den bara på.

## CHILISTINGAD SOJAFÄRSSÅS MED PASTA

»Min absoluta favoriträtt! Oftast har jag vanlig pasta till, men när jag vill festa till det väljer jag bönpasta.»

FÖR 4 PERSONER

Fräs **2 finhackade gula lökar**, **2 pressade vitlöksklyftor**, **1 urkärnad** och **hackad röd chilifrukt (t ex spansk peppar)**, **2 dl grovriven morot** och **2 dl grovriven palsternacka** i **2 msk rapsolja** i en stekpanna ca 5 minuter, tills det mjuknar. Tillsätt **300 g sojafärs** och fräs ytterligare några minuter. Tillsätt **2 msk tomatpuré**, **1 burk krossade tomater (400 g)**, **1 tsk strösocker**, **2 msk japansk soja**, **1 dl vispgrädde (eller havregrädde)**, **1 dl rött vin** och **1 msk konc grönsaksfond**. Låt koka upp. Krydda med **2 tsk torkad timjan**. Smaka av med salt och peppar. Servera sojafärssåsen med **kokt spagetti** eller bönpasta.

För alla  
finns vid respektive  
recept på [ica.se/buffe](http://ica.se/buffe)