



Kokosbräserverade järpar med sauterade rotfrukter och tournerad potatis.

Recept för 4 personer

Järpar

500 gr	blandfärs
1 st	urkärnad avokado
2 st	ägg
1 st	palsternacka
1 st	morot
2 tsk	malen fänkål
	Salt, peppar
1 msk	rapsolja
1 liten brk	kokosmjölk
1 knippe	dill

Riv rotfrukterna fint. Blanda alla ingredienser i en bunke. Forma järpar med hjälp av en matsked som doppas i vatten.
Bryn järparna lätt på medelhög värme i rapsoljan. Slå på kokosmjölk lite i taget och låt puttra ca 10 minuter. Strö hackad dill över järparna innan servering.

Rotfrukter

1 st	gul lök
1 st	gulbeta
1 st	polkabeta
1 st	morot
1 st	palsternacka
¼ st	färsk fänkål
100 g	strimlad savoykål
4 msk	rapsolja
	Salt, peppar
1 huvud	romanesco
1 knippe	hackad persilja

Hyvla alla rotfrukter och löken på längden med osthyvel eller potatisskalare. Plocka blommorna av romanesco. Stek rotfrukter och romanesco lätt i rapsolja 3-5 min. Tillsätt strimlad savoykål och persilja, salt och peppar strax innan servering.

Potatis

1 kg	fast potatis till exempel Folva
3 st	stjärnanis
2 tsk	gurkmeja
	Salt

Tournera potatisen: skala och forma sexkantiga cylindrar i ungefär samma storlek. Koka i saltat vatten tillsammans med stjärnanis och gurkmeja i ca 20 minuter.



Linda Nilsson, kock

Smart mat för alla!



På Furuboda har vi som mål att varje dag servera mat som både smakar gott och påverkar oss positivt.

*Vi anstränger oss för att kombinera naturliga råvaror som samverkar för att din hjärna och dina muskler skall få rätt bränsle.
Alla kan äta av våra bufféer. Även du med allergi!*

Smart mat för alla helt enkelt!



Välkommen till vår Restaurang!

*Vi serverar lunchbuffé varje dag för bara 63 kronor
Du hittar oss en mil söder om Åhus längs väg 118 mot Ystad.*