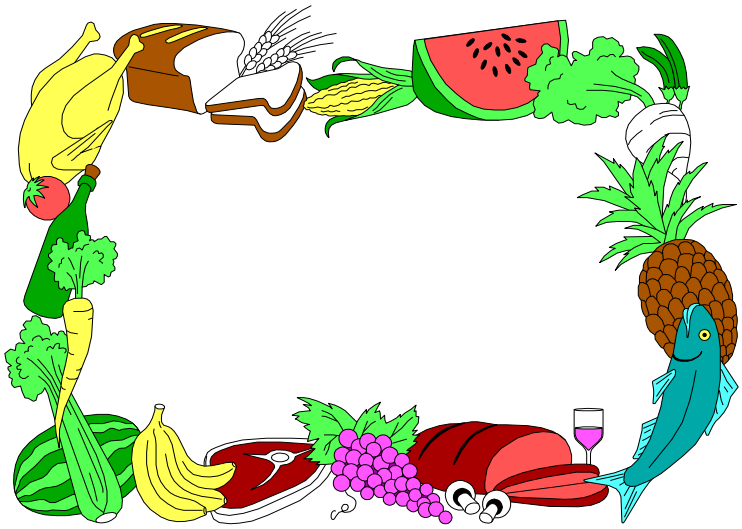
EJ PROVADE

RECEPT



Recept samlade av Christer Malmberg

december 2024

INNEHÅLL

MATRÄTTER 1
Mjöl och gryn 1
Mjölk och ost 11
Ägg 12
Grönsaker 13
Potatis och rotfrukter 22
Soppor 32
Fisk och skaldjur 48
Lamm 56
Nöt 58
Fläsk 65
Färs 75
Inälvsmat 96
Korv 96
Fågel 98
SÅS 113
EFTERRÄTTER 115
Frukt och bär 115
Kräm, soppa och kompott 119
Frusna efterrätter 120
Frukt och bär i ugn 122
Paj 123
Filbunke, pannkaka och pudding 125
Sås 128
MATBRÖD 129
Mjukt bröd 129
Knäckebröd 144
SKORPOR OCH KEX 145
VETEBRÖD 146
MJUKA KAKOR 148
SMÅ KAKOR 164
BAKELSER 165
TÅRTOR 166
KONFEKT 168
DRYCKER 170
KONSERVERING 172
Sylt och mos 172
Saft 175
Salladsinläggningar 175
KRYDDOR 177
REGISTER 178

MATRÄTTER

Mjöl och gryn

Havrepannkakor

4 personer

5 dl mjölk
3 dl havregryn
½ dl mjöl (t.ex. vete- eller grahamsmjöl)
3 ägg
1 krm salt
fett till stekning
Till servering:
frukt, bär, keso eller kvarg

Häll mjölken i en bunke. Tillsätt havregryn och låt stå och svälla 5–10 minuter. Mixa med stavmixer till en slät smet. Tillsätt mjöl, ägg och salt och mixa igen.

Stek pannkakorna gyllenbruna på medelvärme och servera med frukt, bär, keso eller kvarg.

(*Mersmak*)

Pasta hö och halm

En pastarätt inspirerad av spagetti carbonara. Enkelt, snabbt och gott.

500 g pasta
1 paket (150 g) bacon
100 g svamp
2 vitlöksklyftor
3 dl vispgrädde
1 dl frysta gröna ärtor
nymalen svartpeppar
Till servering:
nyriven parmesan

Koka pastan. Dela baconet i centimeterstora bitar. Skiva svampen och vitlöksklyftorna. Fräs i en panna på inte alltför hög värme i cirka 5 minuter. Tillsätt grädden och ärtorna. Koka upp. Smaka av med rikligt av svartpeppar. Häll såsen över den heta pastan och servera gärna med parmesan, ett gott bröd och ett glas rödvin.

(*Monika Ahlberg*)

Zucchini-lasagne med linser och fetaost

4 personer

1 zucchini
salt
840 g pastasås tomat (2 burkar)
400 g kokta röda linser sköljda, avrunna (på burk)
250 g färska lasagneplattor
150 g fetaost

Ostkräm:
2 dl crème fraiche
150 g riven ost
½ tsk grovmalen svartpeppar
½ tsk salt

Sätt ugnen på 200 ºC. Skär zucchinin i tunna skivor på längden med osthyvel eller mandolin. Salta skivorna, låt ligga en stund och torka bort vätskan.

Blanda tomatsåsen med linserna. Blanda crème fraiche, riven ost, salt och peppar. Varva tomatsås, zucchini och lasagneplattor i en ugnsform.

Bred ut ostkrämen ovanpå och smula över fetaosten. Gratinera mitt i ugnen cirka 30 minuter.

(*Mersmak*)

Pastasallad med svamp och paprika

ca 200 g pasta
1 grön paprika
1 röd paprika
200 g champinjoner
3–4 stjälkar selleri

Salladssås:
1 vitlöksklyfta
1–2 msk kapris
3–4 persiljekvistar
1 msk vinäger
1 tsk osötad senap
3 msk olja
2 msk vatten
½–1 tsk salt
Svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

Dela paprikorna. Kärna ur och skär dem i tärningar eller strimlor. Skär svamp och selleri i skivor.

Gör salladssåsen. Skala vitlöken. Finhacka vitlök, kapris och persilja. Blanda i vinäger och senap och tillsätt olja och vatten. Smaka av med salt och peppar.

Häll den nykokta pastan i ett durkslag, spola den med kallt vatten och låt den rinna av väl. Blanda pastan med grönsaker och svamp och häll över såsen.

Servera som ensamrätt eller till kall kyckling, rökt fisk, kassler, rökt skinka.

(*Vår bostad recept*)

Pastasallad med räkor och skinka

Ca 8 portioner

200 g pasta, t ex hjärtan, fjärilar eller snäckor
400 g skalade räkor (tinade)
ca 200 g prosciutto, rökt eller kokt skinka
3 avokador
pressad citron
1 ask (200–250 g) körsbärstomater
ca 1 liter blandade salladsblad

Dressing:
1 dl olivolja
2 msk pressad citron
2 msk vatten
1 tsk salt
nymalen svartpeppar

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Spola pastan snabbt i rinnande vatten och låt den rinna av.

Förbered resten medan pastan kokas. Skär skinkan i smala strimlor. Dela avokadon, ta bort kärnan och gröp ur fruktköttet med en sked. Skär det i skivor och droppa lite citron över så mörknar det inte så lätt. Dela tomaterna. Skölj och riv salladsbladen i bitar.

Blanda alla ingredienser med den ljumma pastan.

Rör samman dressingen, häll över och vänd ner den.

(*Vår bostad recept*)

Pastasallad med kassler

4 portioner

280 g pasta
1 tsk svensk senap
1 pressad vitlöksklyfta
några droppar citron
½ krm socker
3 msk olivolja
ev någon msk vatten
salt
peppar
200 g kassler i tärningar
½ burk majs
1 röd lök i klyftor
½ ask cocktailtomater
10 svarta oliver
kapris
1 kruka basilica

Koka pastan och skölj den snabbt. Häll upp den i en skål. Kör senap, vitlök, citron, socker, olivolja, vatten, salt och peppar med en mixerstav. Häll såsen över den ljumma pastan. Tillsätt kassler, majs, lök, cocktailtomater, oliver, kapris och basilika. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Pastasallad med soltorkade tomater

8 dl pasta t ex skruvar eller gnocchi
1 pkt soltorkade marinerade tomater
¾ dl marinad från tomaterna
1 melon
400 g kassler i tärningar
50 g ruccola
Basilikablad

Koka pastan. Skölj snabbt och häll på marinaden medan pastan fortfarande är varm. Dela melonen på mitten. Ta bort kärnhuset och forma kulor med hjälp av ett kuljärn. Tillsätt melon, kassler och ruccola till pastan. Strö på basilikablad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Fjärilens pastasallad

4 portioner

1 pkt farfalle (pastafjärilar)
200 g rökt korv (i bit)
1 gurka
2 tomater
1 grön paprika
3 dl gräddfil
1 burk senap
salt
vitpeppar

Koka pastafjärilarna enligt förpackningens anvisning. Spola av dem i kallt vatten och låt dem rinna av ordentligt.

Strimla korven och gurkan. Skölj och skär tomaterna och paprikan i bitar. Blanda pastan med korv och grönsaker.

Smaka av gräddfilen med senap, salt och vitpeppar.

Servera pastasalladen med senapssåsen.

(*ICA*)

Varm pastasallad med räkor och fetaost

4 portioner

300 g pasta
1 msk olivolja
1 finhackad vitlöksklyfta
1 purjolök i ringar
1 röd paprika i bitar
200 g champinjoner i halvor
2 msk olivolja
salt
peppar
några svarta oliver
300 g skalade räkor
100 g fetaost
½ dl finhackade örtkryddor

Koka pastan i rikligt med vatten. Skölj den hastigt och häll på olja. Fräs vitlök, purjolök, paprika och champinjoner hastigt i en panna. Salta och peppra. Tillsätt grönsaker, oliver, räkor, smulad fetaost och örtkryddor till pastan.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Kall pastasallad med skinka och rädisor

4 portioner

240 g pasta t ex hjul eller fjärilar
150 g rökt skinka
1 gul paprika
1 knippe rädisor
10 cm gurka
2 msk finhackad gul lök
2 msk ketchup
1 msk vinäger
1½ dl filmjölk
2 krm salt
½ krm kajennpeppar
1 bröd

Koka pasta av valfri sort enligt förpackningens anvisning. Skölj pastan i kallt vatten och låt den rinna av.

Strimla skinkan. Skölj, kärna ur och strimla paprika. Skölj och skiva rädisor och gurka. Blanda alla ingredienser i en stor skål.

Rör ihop en dressing av lök, ketchup, vinäger, filmjölk, salt och kajennpeppar.

Servera salladen med dressingen och bröd.

Tips! Är det kallt väder kan salladen göras varm. Tillsätt den strimlade skinkan och grönsakerna i den nykokta, varma pastan. Servera genast med riven ost.

(*ICA*)

Tortellini med ruccola och cocktailtomater

4 portioner

3 vitlöksklyftor i skivor
2 msk olivolja
2 askar cocktailtomater i halvor
1 msk balsamvinäger
50 g ruccola
25 g parmesanost i flagor
Tortellini

Fräs vitlöken i olja i en stekpanna. Tillsätt tomaterna och låt dem bli varma, men de ska fortfarande vara fasta. Tillsätt vinäger som får koka med i någon minut. Avsluta med att blanda i ruccola. Servera med parmesanost och tortellini.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Vårrullar

300 g nötfärs
1 msk olja
300 g strimlad vitkål
1 purjolök i fina skivor
1 röd paprika i bitar
3 msk kinesisk soja
salt
peppar
½ ask solrosskott

Pannkakssmet:

2 dl vetemjöl
4 dl mjölk
2 ägg
2 krm salt
2 msk margarine
sallad på salladsblad och 3 tomater

Fräs färsen i en stekgryta. Tillsätt vitkål, purjolök och paprika och låt det fräsa med i några minuter. Tillsätt soja, salt, peppar och slutligen solrosskott. Pannkakorna: Vispa mjölet med hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, ägg och salt. Stek pannkakorna på båda sidor och fyll dem med fyllningen. Servera med sallad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Crèpes med färsk spenat

Pannkakor:
2 dl vetemjöl
4 dl mellanmjölk
2 ägg
2 krm salt
2 msk margarin
Fyllning:
300 g färsk spenat
½ msk margarin
½ dl bladpersilja
2 hårdkokta ägg
200 g kassler
1 burk mager, kokbar crème fraiche (15 %)
salt
peppar
sallad på rädisor, purjolöksringar, blandad sallad

Vispa mjöl och hälften av mjölken till en slät smet. Tillsätt ägg, resten av mjölken och salt. Vispa och låt smeten vila en stund. Hacka spenaten något. Fräs den i margarin i en kastrull. Tillsätt hackad persilja, ägg delade i bitar, kassler skuren i tärningar och crème fraiche. Krydda. Sätt inte tillbaka kastrullen på värmen. Stek crèpsen på båda sidor i en stekpanna (gärna av teflon). Lägg en klick fyllning på mitten och vik över kanten. Servera med sallad och bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Lahmacun (lammfärs på deg)

6 stycken

Deg:
3 dl ljummet vatten
25 g jäst
1 tsk salt
6–7 dl vetemjöl
Fyllning:
400 g lammfärs
1 ½ msk tomatpuré
1 ½ tsk salt
peppar från kvarn
2 medelstora gula lökar
2 medelstora skalade och urkärnade tomater
½ röd paprika
½ grön paprika
1 liten stark chilifrukt
2 medelstora klyftor vitlök
2 ½ dl hackad bladpersilja
2 dl hackad färsk mynta
3–4 kvistar timjan eller 1 tsk torkad

Degreceptet varierar, enkel pizzadeg som här går bra. Blanda fingervarmt vatten med jästen. Rör i mjöl och salt och arbeta degen. Låt den jäsa i bunken cirka 30 minuter.

Sätt ugnen på 250 ºC. Blanda lammfärs, tomatpuré, salt och peppar i en bunke. Finhacka alla grönsakerna – vitlöken kan pressas – och örterna och tillsätt till färsen. Blanda väl och ställ den kallt i en halvtimme. Provstek gärna en klick för att kolla sälta och kryddning.

Dela degen i 6 bitar och kavla ut dem tunt, två i taget till varje plåt. Bred ut en handfull av färsen i ett tunt, jämnt lager på den utkavlade degen. Grädda i övre delen av ugnen. Kanterna ska ha gyllenbrun färg, det tar 8–10 minuter.

Lahmacun kan ätas med kniv och gaffel på tallrik med rödlökssalladen. Eller servera den som kurder brukar: Lägg rödlökssallad, mynta, persilja och rucola på; rulla ihop och bit.

(*DN: Mustafa Can*)

Familjens favoritpaj

5–6 portioner

En härligt mättande paj som kan avnjutas både varm och kall med en god sallad till.

3 dl vetemjöl
150 g margarin
2 msk kallt vatten

Fyllning:

500 g blandfärs
1 gul lök
2 msk tomatpuré
1 ½ dl vatten
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
½ tsk smulad oregano
1 pressad vitlöksklyfta

Äggstanning:

3 ägg
3 dl mjölk
2 dl god riven ost

Pensling:

uppvispat ägg

Finfördela margarinet i mjölet med fingertopparna till en grynig massa. Tillsätt vattnet och arbeta raskt ihop till en deg. Lägg den kallt att vila ca 30 minuter.

Tag undan ¼ av degen. Tryck ut resten av degen i en pajform, ca 28 cm i diameter. Nagga den i bottnen med en gaffel. Sätt aluminiumfolie runtom kanten och ställ pajskalet kallt ca 15 minuter.

Förgrädda pajskalet mitt i ugnen ca 10 minuter. Tag bort aluminiumfolien.

Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk och glansig i lite margarin. Höj värmen och tillsätt färsen. Bryn den jämnt smulig.

Tillsätt tomatpuré, vatten, salt, peppar, oregano och pressad vitlök. Låt allt puttra ihop till en fast röra.

Fördela färsröran över det förgräddade pajskalet. Strö över riven ost.

Vispa samman ägg och mjölk. Häll det över osten.

Kavla ut resterande deg och sporra ut remsor. Lägg dem som ett galler över pajen. Grädda mitt i ugnen i 200 °C i cirka 30 minuter eller tills äggstanningen har stelnat.

Pelmeni

En sibirisk maträtt. Det är viktigt att kavla tunt och nypa ihop rejält så att fyllningen inte kryper ut.

2 ½ tekopp vetemjöl
3 ägg
3 ägg vatten (lika mycket som rymms i äggskalen)
½ tsk salt

Fyllning:

Köttfärs
färsk skinka
lök
smör
salt
peppar

Kokning:

Buljong

Blanda vetemjöl, ägg, vatten och salt till en ganska hård deg. Kavla ut den och skär den i små fyrkanter, cirka 4–5 cm stora.

På dessa fyrkanter lägges rå köttfärs blandad med färsk skinka och något hackad lök, uppstekt i smör, salt och peppar. Degbitarna viks så att de bildar en triangel, och de båda hörnen nyps ihop – som en servett i miniatyr.

Degbitarna läggs så i starkt kokande saltat vatten eller buljong. När de flyter upp är de färdiga och äts med smör.

Pirogdeg

ca 16 piroger

7 dl vetemjöl
½ tsk salt
200 g margarin
1 ägg
½ tsk ättiksprit
1 dl vatten
1 ägg till pensling

Blanda mjöl och salt i en bunke. Finfördela margarinet i blandningen med fingertopparna. Blanda i ägg, vatten och ättiksprit. Arbeta snabbt ihop degen. Det här går också smidigt att göra i matberedare. Låt degen vila kallt minst en timme, gärna mer.

För att få rätt frasighet på degen ska den kavlas och vikas innan den bakas ut. Kavla till en rektangulär kaka. Vik om lott på ena ledden. Tryck till lite lätt och vik den sedan på samma sätt på andra ledden. Slutligen kavlas degen ut till en kaka på ca 40 x 40 cm. Skär ut 16 fyrkanter för trekantiga piroger eller ta ut med runt mått eller glas för halvmåneformade.

Fyll pirogerna med någon av nedanstående fyllningar. Håll någon centimeter runt kanten fri från fyllning för att pirogen bättre ska hålla ihop. Lägg bara på ungefär en matsked fyllning på varje pirog. Blir det för mycket håller inte pirogen ihop vid gräddningen. Tryck till kanterna med en gaffel och pensla pirogerna med uppvispat ägg. Grädda i 225 ºC ugnsvärme ca 15 minuter.

(*DN*)

Köttfärsfyllning med currysmak

200 g köttfärs
½ gul lök, hackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 morot, grovriven
1–2 tsk curry
½ dl hackad persilja
2 msk tomatpuré
ev lite vatten
salt
peppar

Stek köttfärsen smulig i stekpanna med lite matfett. Lägg i lök,vitlök, morot och curry efter smak. Stek grönsakerna mjuka på låg värme. Blanda i persilja och tomatpuré. Om det behövs för konsistensen kan man tillsätta en aning vatten, men den ska vara fastare än köttfärssås. Smaksätt med salt och nymald peppar. Låt svalna.

(*DN*)

Kantarellfyllning

ca 2 hg förvällda kantareller eller annan svamp, blötlagd torkad går också bra
2 msk smör eller margarin
1 liten gul lök, finhackad
1 tsk vetemjöl
1 dl matlagningsgrädde
1 tsk grov osötad senap
salt
peppar

Stek svampen i torr panna tills det mesta av vätskan försvunnit. Klicka i smör och lägg i löken. Stek 5–10 minuter under omrörning på svag värme. Pudra över mjöl. Späd med grädden. Smaksätt med grov senap, salt och peppar. Låt svampfyllningen sjuda ca 5 minuter. Tillsätt lite vatten om det behövs. Fyllningen ska absolut inte vara rinnig. Låt svalna.

(*DN*)

Fyllning med spenat och rökt lax

1 liten hackad lök
250 g förvällda spenatblad
50–60 g philadelphiaost
salt
lite vitpeppar
100 g kallrökt lax

Fräs upp löken i lite matfett. Lägg i den grovhackade spenaten och stek någon minut. Rör ner philadelphiaosten, salta och peppra.

Ta pannan från värmen när osten smält. Låt svalna lite innan laxen skuren i bitar blandas i och fyllningen läggs i pirogerna.

(*DN*)

Ugnspannkaka med fläsk

4 portioner

250 g rimmat fläsk
2 ½ dl vetemjöl
½ tsk salt
6 dl mjölk
3 ägg

Sätt ugnen på 225 ºC. Skär fläsket, svålen borttagen, i små tärningar och stek lätt knapriga i stekpanna. Häll av det mesta fettet och sprid ut fläsktärningarna i en oljad långpanna.

Vispa ihop mjöl, salt och hälften av mjölken i en bunke till en jämn smet. Blanda i resten av mjölken och sist äggen. Häll smeten i långpannan och grädda tills pannkakan blivit fast och fått fin färg, 20–25 minuter.

Servera med lingonsylt och en råkostsallad.

(*DN*)

Focaccia, Tonys pizza

4–6 personer

4 dl vetemjöl
4 dl durumvetemjöl
1 dl olivolja
1 knapp msk socker
1 knapp msk salt
30 g jäst
2 dl vatten

Lös upp jästen i ljummet vatten, tillsätt oljan. Blanda mjölsorterna, socker och salt. Rör samman degen som sedan arbetas i fem minuter. Kavla ut degen till ett par centimeters tjocklek och lägg direkt på oljad ugnsplåt med kanter. Låt jäsa till dubbla höjden vilket tar ungefär 30 minuter.

Bred ut tomatsåsen, fyll på med valfria ingredienser och toppa med riven ost.

Pizzan gräddas sedan i 300 ºC, eller så het ugn som möjligt, i ungefär 10 minuter.

Vill man äta brödet som det är, alltså som focaccia, smörjs det efter gräddningen med extra olivolja (ungefär en matsked), lite salt och rosmarin.

(*DN*)

Tomatsås

till en pizza för 4–6 personer

4 msk olivolja
2 dl tomatpuré (ungefär två tuber)
1 tsk socker
½ tsk salt
1 dl vatten
ev 2 msk mellangrädde

Fräs tomatpurén i oljan på medelhög värme under omrörning.

Efter en stund blir den grynig, färgen förändras från röd till rostbrun och den tappar den fräna syrliga lukten och börjar dofta mandel. Då är det dags att salta och sockra och späda med vatten.

Vill man ha en mildare sås tillsätter man grädde mot slutet, absolut inte innan man sockrat och saltat för då kan såsen skära sig. (Om man vill använda såsen till annat än pizza, kan den kryddas upp med rivet citronskal, vitlök, spiskummin eller en aning saffran.)

(*DN*)

Orientalisk linsgryta

4 personer

Spiskummin och vitlök ger grytan kryddig smak.

2 msk olja
5 tärnade potatisar
3 dl torkade gröna linser
1 hackad rödlök
2 skivade vitlöksklyftor
2 msk tomatpuré
1 tsk spiskummin
12 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar

Till servering:

100 g fetaost
1 dl hackad persilja

Värm olja i en kastrull och stek potatis, linser, lök och vitlök utan att få färg.

Tillsätt tomatpuré och spiskummin. Stek någon minut till under omrörning.

Häll på vatten och lägg i buljongtärningar. Låt koka tills potatisen är mjuk, cirka 15 minuter. Smaka av med salt.

Toppa soppan med smulat fetaost och persilja vid servering.

(*Mersmak*)

Mjölk och ost

Äggost

1 ½ l mjölk
1 dl filmjölk
1 dl gräddfil
1 dl vispgrädde
1 tsk ättiksprit
4 ägg
3 msk socker
½–1 tsk malen kardemumma
djupfrysta hallon eller björnbär

Blanda allt utom socker och kardemumma i en gryta. Värm upp och sjud sedan på svag värme under ständig vispning, det ska inte koka. Värm och vispa tills blandningen har skurit sig ordentligt, ta då grytan från värmen och låt den stå 8–10 minuter.

Ta upp massan med hålslev och lägg den i en äggostform eller i brist på det i en sil eller durkslag som klätts med fuktat uppklippt kaffefilter eller gasväv. Varva massan med socker och kardemumma.

Ställ formen i kylskåp med en skål under som vasslan kan droppa ner i. Låt stå t ex över en natt.

Stjälp upp äggosten och servera med till exempel djupfrysta hallon eller björnbär.

(*Vår bostad recept*)

Bohusländsk äggost

En rätt som idag ätes som dessert, men som gamla bihuslänningar åt som tilltugg till salt och sillinläggningar.

5 ägg
3 liter mjölk
2 dl gräddfil
ev. några droppar citronsaft
några msk strösocker
ev. lite riven bittermandel

Vispa ihop ägg, sötmjölk och gräddfil. Låt blandningen sjuda i vattenbad tills det "skär sig", det kan ta någon timma. Om det skulle gå alltför trögt kan det hjälpa med att droppa i lite citronsaft.

Rör försiktigt med en hålslev vid ystningen. Ta sedan upp ostmassan med hålsleven och lägg i en äggostform varvat med några matskedar strösocker och gärna lite riven bittermandel. Låt massan rinna av några timmar och stjälp sedan upp äggosten på serveringsfat.

Serveras med en god sylt – i Bohuslän är det ofta björnbärssylt – och/eller strösocker.

(Äggostform är en perforerad form i plåt eller trä med alldeles speciell utformning. Kan hittas i hemslöjdsbutiker. I brist på en riktig äggostform går det bra med ett vanligt durkslag.

(*Anders Svedholm*)

Stekt halloumiost med tomatsallad

250 g halloumiost (finns i lite större livsmedelsbutiker)
1 msk olja
Tomatsallad:
1 ask blandad sallad
8 tomater i tjocka skivor
1 rödlök i ringar
feferoni
några svarta oliver
1 kruka färsk basilika

Skiva osten i 8 skivor och stek dem i olja i en stekpanna. Riv salladen i bitar och fördela den på 4 tallrikar. Lägg på tomat, rödlök, feferoni och oliver. Strö över hela basilikablad. Servera med mycket bröd.

Halloumistroganoff med paprika och aubergine

4 personer

Krämig vegetarisk stroganoff med aubergine och paprika – grönsaker som är väldigt goda tillsammans med halloumi.

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
1 liten aubergine
olivolja
3 tsk oregano
1 ½ tsk paprikapulver
2 msk tomatpuré
500 g passerade tomater
1 dl vispgrädde
1 dl vatten
salt
nymald peppar
400 g halloumi
hackad persilja

Hacka lök och vitlök. Skär paprika och aubergine i bitar.

Mjukstek löken i olivolja i en stekpanna. Tillsätt paprika och aubergine och låt steka med några minuter. Blanda i vitlök och kryddor mot slutet.

Tillsätt tomatpuré, passerad tomat, grädde och vatten. Koka ihop under lock cirka 15 minuter.

Skär halloumin i bitar. Stek halloumin frasig och gyllenbrun i olivolja i en annan stekpanna.

Vänd ner halloumin i såsen. Smaka av med salt och peppar. Strö över persilja och servera genast.

(*Mitt Kök: Caroline Hofberg*)

Ägg

Basilikaomelett och sardiner i ciabatta

4 portioner

6 ägg
salt
peppar
4 msk vatten
1 kruka basilika
2 msk margarin
4 ciabattabröd
2 burkar sardiner i tomatsås
1 klyfta isbergssallad
Rädisor

Vispa ihop ägg, salt, peppar, vatten och finhackad basilika. Smält hälften av margarinet i en stekpanna. När det är ljusbrunt – häll i hälften av omelettsmeten. Lyft smeten med en gaffel. Omeletten ska bli krämig ovanpå. Stek resten av smeten på samma sätt. Dela bröden mitt itu. Fyll dem med omelett, sardiner och sallad. Servera rädisor till.

(*Aftonbladet, Kristina Eriksson*)

Omelett med sardiner och grönt

8 ägg
4 msk vatten
salt
peppar
2 burkar brisling (sardiner som de ofta kallas) i olivolja eller tomatsås
1 msk margarin
3 tomater
½ purjolök
rikligt med ruccolablad

Vispa ägg, vatten och kryddor. Smält margarinet i en stekpanna. När det fått lite färg – häll i hälften av smeten. Dra med en gaffel i smeten tills omeletten är krämig. För över den på en tallrik. Gör likadant med resten av smeten. Lägg fisk, skivad tomat, finskuren purjolök och ruccola på ena halvan av båda omeletterna. Vik över den andra halvan. Servera med mycket bröd.

(*Aftonbladet, Kristina Eriksson*)

Grönsaker

Italiensk kikärtsgryta

2–3 portioner

1 gul lök
1–2 vitlöksklyftor
2 morötter
4 potatisar
2 stjälkar blekselleri
3 dl grönsaksbuljong
1 msk tomatpuré
½ tsk smulad oregano
1 krm salt
1 krm peppar
ca 3 dl kokta kikärter (från burk eller hemkokta)
100 g färsk spenat
2–3 msk färsk basilika eller 1 tsk torkad

Hacka löken grovt, skiva vitlöken tunt, skär morötter och potatis i stora tärningar. Blekselleri strimlas grovt.

Låt allt svettas med olja i en gryta under omrörning i ett par minuter.

Tillsätt buljong, tomatpuré, oregano, salt och peppar. Sjud under lock i 15 minuter. Blanda i kikärterna och spenaten efter halva tiden.

Vänd ner basilikan när grytan är färdigkokt och smaka av med salt och peppar.

Välj ett gott bröd med knaprig skorpa att äta till.

(*DN*)

Gratäng med palsternacka

5–6 personer

ca 800 g potatis av mjölig sort
1 stor gul lök
ca 500 g palsternackor
ca 200 g riven ost, s.k. gratängost i påse kan användas
1 ½ tsk salt
2 krm svartpeppar
1 dl vispgrädde
3 dl mjölk
1–2 vitlöksklyftor

Sätt ugnen på 225 ºC. Skala potatis, lök och palsternackor och skiva tunt. Med matberedarens hjälp är det gjort på några sekunder. Bred ut hälften av det skivade i en lätt smord ugnssäker form. Strö på knappt hälften av osten samt hälften av saltet och pepparn.

Lägg på resten av det skivade och strö över det sparade saltet och pepparn. Koka upp grädde och mjölk i en kastrull. Pressa i vitlöken och häll blandningen i formen. Täck med aluminiumfolie och ställ in i ugnen i cirka 30 minuter.

Ta bort folien, strö över resten av osten och grädda tills potatisen är riktigt mjuk och gratängen har fin färg.

(*DN: 14/1-93*)

Auberginegratäng

4 personer

2 stora auberginer
1 tsk salt
3 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 morot
1 msk olivolja
2 msk tomatpuré
500 g krossade tomater
3 dl vatten
1 dl torkade röda linser
1 msk balsamvinäger
1 msk honung
2 tsk torkad timjan
1 tsk salt
1–2 msk olivolja
2 dl riven ost, gärna mozzarella

Oreganosås:

2 dl iMat fraiche
1 dl hackad oregano
1 liten pressad vitlöksklyfta
Salt

Sätt ugnen på 250 ºC. Skär auberginerna i 1 cm tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt stå cirka 10 minuter.

Hacka löken och pressa vitlöken. Riv moroten. Skölj linserna. Fräs lök, vitlök, morot och tomatpuré i olja i en kastrull. Häll krossade tomater, vatten, linser, balsamvinäger, honung, timjan och salt. Låt det sjuda i 15–20 minuter.

Torka av aubergineskivorna. Fördela dessa på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olja. Rosta högt upp i ugnen tills de får fin färg, cirka 10 minuter.

Varva aubergineskivorna med tomatsåsen i en passande gratängform och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen cirka 10 minuter.

Blanda ingredienserna till såsen och smaka av med salt. Servera gratängen med såsen och gärna en grön sallad.

(*Mersmak*)

Svart bönsallad med broccoli

2–3 portioner

1 broccolistånd eller 2 dl broccolibuketter
2 dl kokta svarta bönor
1 tomat
ca 5 cm purjolök
1 msk olivolja
1 msk pressad citron
salt
peppar

Dela broccoliståndet i små buketter och koka dem i lättsaltat vatten. Frysta broccolibuketter behöver bara ett uppkok i vattnet.

Låt bönorna rinna av. Tärna tomaten och strimla purjon fint.

Blanda den ännu varma broccolin med bönor och tomattärningar. Blanda olja och citron och droppa över salladen. Smaka av med salt och peppar. Strö tunna ringar av purjolök över salladen.

(*DN*)

Fylld ugnspaprika med svampfyllning

2 portioner

3–4 paprikor
Svampfyllning:
1 dl bulgur
2 dl vatten + ½ grönsaksbuljongtärning
1 hg svamp, t ex egen blandsvamp eller skogschampinjoner
½ msk ajvar relish
75 g färskost, typ philadelphia, gärna light
1 dl riven ost med smak
salt
peppar
½ dl hackad persilja

Sätt ugnen på 200 ºC. Dela paprikorna på längden och ta bort kärnhus och innerväggar. Låt gärna skaftet sitta kvar. Lägg paprikorna i en lätt oljad ugnsform, salta lite och sätt in i ugnen cirka 20 minuter medan fyllningen görs i ordning.

Koka bulgurgrynen mjuka i vatten med buljongtärning cirka 8 minuter.

Rensa och skär svampen ganska smått. Stek svampen i lite smör eller olja, salta och peppra. Blanda svampfräset med kokt bulgur, het eller mild ajvar (paprika-auberginröra på burk), färskost och riven ost. Smaka av och krydda eventuellt mer. Rör i persiljan och fyll de förstekta paprikahalvorna.

Stek dem i ugnen ytterligare 15–20 minuter.

Servera med matyoghurt och kokt potatis.

(*DN*)

Indisk rödbetsgryta

4 portioner

700 g rödbetor
3 medelstora gula lökar
2 vitlöksklyftor
2 tsk hel spiskummin
1 burk tomatkross, ca 400 g
1–2 krm kajennpeppar
1 tsk salt

Skala och skär rödbetorna i klyftor, ungefär som en apelsinklyfta. Hacka löken grovt och vitlöken fint.

Hetta upp någon matsked olja i grytan och fräs upp spiskumminfröna innan lökhacket läggs i. Bryn lök och vitlök lite lätt och häll sedan i tomatkross, kajennpeppar och salt. Lägg i rödbetsklyftorna och blanda om. Lägg på locket och koka upp. Räkna med cirka 30 minuters kokning för att rödbetsklyftorna ska bli väl kokta. Om det ser ut att bli torrt under kokningen kan man tillsätta lite vatten. Vill man ha såsen tjockare kokar man ihop den på hög värme, utan lock.

Servera rödbetsgrytan förslagsvis med råris eller bulgur kokt i buljong.

Den som vill ha sovel kan steka kasslerkotlett eller korv att äta till.

(*DN: Berit Lyregård*)

Guacamole (avokadoröra)

4 portioner

2 avokador
½–1 msk pressad lime eller citron
1–2 salladslökar
1 dl gräddfil
salt
kajennpeppar

Dela avokadon och tärna köttet i skalet med en kniv. Skrapa ur tärningarna med en matsked och mosa avokadoköttet grovt så att det forfarande är lite bitar kvar. Häll på citronsaft så inte avokadon mörknar. Finhacka löken. Blanda allt i en skål. Smaksätt med salt och kajennpeppar.

Ugnsrostade grönsaker

2 msk olivolja till formen
2 rödlökar och 1 gul lök
1 röd och 1 gul paprika
1 fänkål
2 skalade morötter
1 medelstor zucchini
1 liten aubergine
1–2 tsk grovt gourmetsalt
3 stora vitlöksklyftor
2 msk olivolja till grönsakerna
2 tsk timjan

Droppa lite olivolja, några matskedar räcker, i botten på en riktigt stor ugnsform.

Skala och skär rödlök och gul lök i klyftor. Dela och kärna ur paprikorna och skär dem i smala ”båtar”. Skär fänkål i stora bitar och aubergine i skivor. Dela skalade morötter och oskalad zucchini i halvor på längden och skär dem sedan i inte för tjocka bitar. Lägg alla grönsakerna huller om buller i formen.

Värm ugnen till 200 ºC. Smula lite grovt salt på grönsakerna och pressa över vitlök. Droppa över olivolja. Strö sist över timjan. Sätt in grönsakerna i ugnen i 1 timme.

Även när jag är ensam gör jag en så här stor sats och värmer sedan grönsakerna i omgångar.

Till risotto, grillad kyckling, med smulad fetaost till råris, eller till stekt fisk exempelvis.

(*Anna Bergenström*)

Thailändska grönsaker

4 portioner

2 hackade vitlöksklyftor
1 hackad röd chili
4 msk olja
1 purjolök
2 paprikor
1 burk minimajs (400 gram)
2 medelstora morötter
2 burkar bambuskott à 225 gram
1 dl ostronsås
2 msk fisksås
2 dl kycklingbuljong
1 tsk maizena utrört i 1 dl vatten

Rensa och hacka purjolöken snett. Skala och slanta morötterna. Rensa och skär paprikan i bitar. Fräs vitlök och chili i olja i en kastrull eller wok. Tillsätt purjolök, paprika, morötter, bambuskott och minimajs. Fräs under omrörning fem minuter. Tillsätt ostronsås, fisksås, buljong och maizena.

(*DN*)

Karibisk grönsaksgryta

1 chilifrukt
2 gula lökar
3 vitlöksklyftor
250 g champinjoner
ca 400 g potatis
ca 400 g squash
2 röda paprikor
olivolja
1 ½ msk färsk riven ingefära
1 tsk malen koriander
4 kryddnejlikor
1 kanelstång
1 tsk gurkmeja
1 burk kokosmjölk
2 ½ dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
rivet skal och saft av 1 lime
salt
tabasco
1 dl hackad persilja

Mangosalsa:

2 mangofrukter
1 rödlök
1 gräslök
saft av 1 lime
1 msk olivolja
Salt

Grytan: Klyv chilin på längden och skär bort kärnor och väggar. Hacka lök, vitlök o chilikött. Dela champinjonerna mitt itu. Skär potatis, squash och paprika i grova bitar.

Fräs lök, vitlök och chili i olja utan att det tar färg. Tillsätt grönsaker och kryddor och låt fräsa med en stund. Späd med kokosmjölk och buljong. Koka på svag värme under lock cirka 15 minuter. Grönsakerna ska vara mjuka men med tuggmotstånd.

Smaka av m lime, salt och tabasco. Strö över persilja. Servera grytan m ris och mangosalsa.

Salsan: Skala och tärna mangon, hacka rödlök o gräslök. Blanda mango, rödlök och gräslök. Häll på lime och olja och smaka av med salt.

Karibisk kokosgryta

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
1 chilifrukt
5 stora potatisar
1 stor squash
2 röda paprikor
200 g champinjoner
2 msk färsk riven ingefära
3 dl kokosmjölk
2 dl grönsaksbuljong
salt
peppar

Hacka all lök. Fräs den i olja i gryta. Hacka chilifrukten i små bitar. Dela potatis, squash, paprika och champinjoner i inte alltför små bitar. Tillsätt grönsakerna, ingefära, kokosmjölk och buljong till grytan. Låt koka tills potatisen är mjuk, cirka 20 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera med bröd.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Marinerade grönsaker med kalkon

4 portioner

2 majskolvar i bitar
6 morötter i halvor
200 g snoppade gula vaxbönor
1 knippe salladslök eller 6 små purjolökar
2 msk smör
1 dl finhackad bladpersilja
1 finhackad vitlöksklyfta
½ tsk örtsalt
8 tunna kalkonskivor
250 g chilikeso

Koka majsen i lättsaltat vatten i 5 minuter. Tillsätt morötter, vaxbönor och lök och koka i ytterligare 5 minuter. Häll av vattnet. Blanda i smör, bladpersilja, vitlök och örtsalt. Fördela keson på kalkonskivorna. Rulla ihop. Servera med bröd.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Kantareller med mandelpotatis och grekisk röra

4 portioner

16 mandelpotatisar i halvor
2 gula paprikor i bitar
1 ask cocktailtomater
2 röda lökar i klyftor
2 msk margarin
200 g kantareller
1 msk smör eller margarin
Salt
peppar

Grekisk röra:

100 g fetaost
2 msk ajvar relish
1 tsk olivolja
ev. pressad vitlök
100 g ruccolasallad
200 g parmaskinka eller serranoskinka

Lägg potatis och grönsaker i en långpanna. Klicka på margarinet och salta. Stek i 225 ºC i 30–40 minuter. Dela ev kantarellerna i bitar. Stek dem snabbt i en riktigt het panna. Salta och peppra. Röran: Kör fetaost, ajvar relish, olivolja och ev vitlök i en matberedare till en slät röra. Fördela potatisen och grönsakerna på 4 tallrikar. Lägg på kantareller, ruccola och skinka. Servera med fetaoströran.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Vegorecept

1 squash
1 aubergine
1 rödlök
1 stor paprika
4 färskpotatisar
olivolja
salt, peppar
50 g fetaost
10 svarta oliver

Sås:

1,5 dl matlagningsyoghurt
1–2 msk sweet chilisås
lite salt

Sätt ugnen på 225 ºC. Dela grönsakerna i bitar o klyftor. Lägg dem på en ugnsplåt, oljad eller m bakplåtspapper. Bred ut grönsakerna luftigt. Droppa på olja, salt och peppar. Skär osten i tärningar och strö över. Lägg på oliverna efter cirka 15 minuter eller tills grönsakerna är genommjuka och lätt rostade i kanterna.

Rör ihop alla ingredienser till såsen och servera till de varma grönsakerna. Ris, cous-cous eller bröd är gott att äta till.

(*DN*)

Ugnsbakad färsk vitlök

grovt salt
vitlök

Fyll en ugnsfast form med grovt salt. Ta bort det yttersta skalet på vitlöken, inte det som täcker klyftorna. Dela vitlökarna i halvor. Baka dem i cirka 20 minuter på 200 ºC. Servera de milda, saftiga lökarna med en klick smör.

(*DN*)

Lyxig grönsakslasagne

4 portioner

9 lasagneplattor som inte behöver förkokas

Fyllning:

1 liten aubergin i tärningar
1 liten squash i tärningar
1 röd och 1 gul paprika i tärningar
6–8 champinjoner i klyftor
1 rödlök i strimlor
2 vitlöksklyftor, finhackade
ca 6 basilikablad (1 tsk torkade)
salt
3 tomater i ganska tunna skivor

Såsen:

½ dl vetemjöl
½ l mjölk
25 g margarin/smör
1 lagerblad
1 krm nyriven muskot
salt
kajennpeppar
½ dl färskriven parmesanost + lite extra riven parmesan att strö överst på lasagnen

Sätt ugnen på 225 ºC. Bred ut grönsaker och svamp i en lätt oljad långpanna. Tomatskivorna sparas råa till hopläggningen av lasagnen. Strö över basilika, hackad vitlök och salt. Sätt in plåten i ugnen. Ugnsrosta cirka 25 minuter eller till dess grönsakerna börjar få färg i kanterna.

Gör under tiden såsen. Smält smöret i en kastrull. Pudra i mjölet och rör om. Häll i mjölken lite i taget under omrörning och tillsätt lagerblad, muskot, salt och en aning kajennpeppar. Låt såsen sjuda 4 5 minuter. Blanda i riven parmesanost och ta kastrullen från värmen. Smaka av om det behövs mer salt eller peppar.

Bottna en smord ugnseldfast form (precis lagom stor att rymma tre lasagneplattor bredvid varandra) med ¼ av såsen och lägg därpå ett lager lasagneplattor. Bred på ytterligare vit sås, lägg på ett lager tomatskivor och hälften av de rostade grönsakerna. Varva med ytterligare tre lasagneplattor, sås, tomatskivor och resten av grönsakerna. Den resterande fjärdedelen av såsen breds överst på lasagnen.

Toppa med lite riven ost och sätt in formen i ugnen. Grädda cirka 40 minuter. Verkar lasagnen få för mycket färg kan man lägga över en bit aluminiumfolie mot slutet.

(*DN*)

Rödlökssallad

2 medelstora rödlökar
1 röd paprika
60 g rättika
1 dl hackad bladpersilja
1 dl hackad färsk mynta
ev ½ tsk sumak (en röd, syrlig krydda, finns i många utländska affärer)
½ citron
salt
peppar

Skär lök, rättika och paprika i tunna skivor. Skölj löken under kallt vatten i cirka två minuter och låt rinna av. Det får lökens lite söta smak att framträda. Blanda försiktigt med persilja, mynta och sumak. Pressa citron över, salta och peppra efter smak.

Salladen, som är lite syrlig, passar till lahmacun (lammfärs på deg) och till grillade kött- och kycklingrätter.

(*DN: Mustafa Can*)

Majsplättar med avokadosalsa

2 burkar majskorn à 340 g
4 ägg
2 msk maisenamjöl
15–20 blad färsk basilika eller 1 knapp tsk torkad
1 knapp tsk oregano
2 krm muskot
en knivsudd sambal oelek, eller efter smak
salt
smör till stekning

Salsan:
4 mogna avokador
2 knippor persilja
2 knippor gräslök
1 knapp tsk oregano
2 msk limejuice
salt
peppar
ev. lite crème fraiche

Blanda hälften av majsen med de övriga ingredienserna i mixer eller matberedare. Blanda de resterande majskornen hela i smeten för att få lite tuggmotstånd. Grädda i plättlagg med lite smör på medelvärme.

Till salsan: dela avokadorna, ta bort kärnorna och grovmosa innehållet i en skål. Skölj, krama ur och finhacka persiljan och gräslöken. Blanda hacket, oreganon och limejuicen i avokadoröran och rör om med en trägaffel så att allt mosas. Låt salsan stå lite innan du smakar av den med lite salt och peppar, samt eventuellt någon sked crème fraiche.

(*DN*)

Vitlök, marinerad

5–6 hela vitlökar
2 msk vit- eller rödvinsvinäger
½ msk italiensk salladskrydda
1 tsk torkad eller 1 msk hackad färsk oregano
2 tsk torkad eller 2 msk hackad färsk basilika
1 ½–2 dl olivolja

Dela vitlökarna i klyftor. Koka upp en liter vatten och låt det stormkoka, lägg i de oskalade klyftorna och låt dem koka i 3 minuter. Spola omedelbart klyftorna i kallt vatten och låt dem sedan stå i kallt vatten.

Ta upp en klyfta i taget och skala. Stora klyftor kan delas på längden.

Lägg nu vitlöksklyftorna i en kastrull och fyll på kallt vatten så det gott och väl täcker. Koka upp och prova konsistensen med en sticka efter en knapp minut. Klyftorna ska ha kvar lite av sin knaprighet och får absolut inte koka så länge att de blir mjöliga.

Spola de färdigkokta klyftorna i kallt vatten. Lägg de avrunna klyftorna i en burk med tätt lock. Sätt till vinäger och kryddor och häll på olivolja så den täcker. Vänd klyftorna med en sked så allt blandas. Ställ burken svalt i minst två dygn. Vänd på burken då och då.

(*DN: 9/2-95*)

Potatis och rotfrukter

Snabb rotsaksgratäng

4 personer

5 potatisar
2 stora morötter
2 palsternackor
ca 20 cm purjolök
1–2 vitlöksklyftor
1 ½ dl hackad persilja
1 tsk salt
peppar ur kvarn
½ dl grönsaksbuljong
2 dl grädde
2 dl riven ost

Sätt ugnen på 200 ºC. Skala och skiva potatis, morot och palsternacka. Skiva purjolöken tunt. Skivandet går snabbt i matberedare.

Lägg allt i en kastrull och häll på grönsaksbuljong och grädde. Koka 4–5 minuter. Hacka persilja och vitlök och blanda i. Rör också ner det mesta av osten, spara en halv deciliter. Smaka av med salt och peppar.

Smörj en ugnsform och häll i rotsaksblandningen. Toppa med den sparade rivna osten. Baka i ugnen cirka 30 minuter eller tills rotsakerna är mjuka och har färg på ytan.

Servera gratängen med en sallad på linser, tomater och lök eller till skivad rostbiff, vilt eller annat kött.

(*Berit Lyregård*)

Potatisbullar med bacon

2 portioner

4 nykokta potatisar (400 g)
2 rårivna potatisar (200 g)
2 msk uppvispat ägg
2 msk mjöl
salt och peppar
ev. paprikapulver

Skala potatisarna och dela dem i mindre bitar. Koka potatisbitarna mjuka i lättsaltat vatten. Mosa potatisen. Det går också fint att använda en rest av potatismos.

Blanda den mosade potatisen med en råriven potatis, använd den grövre sidan av järnet. Rör också ner ägg samt mjöl. Smaka av smeten med salt och peppar.

Forma till 6–7 utplattade bullar. Vänd bullarna i grovriven potatis som en panering. Strö eventuellt över en doft paprikapulver.

Stek potatisbullarna i olja och/eller smör på ganska låg värme. Den råa potatisen inuti ska hinna bli geno mstekt samtidigt som ytan inte får bli bränd. Låt stå en stund på svagaste eftervärme eller ställ in potatisbullarna cirka 10 minuter i 200 °C varm ugn.

Servera med stekt bacon, eventuellt också lingon eller krämig färskost och en sallad.

Det tar sin tid att koka köttet men det kräver mycket lite passning. Koka gärna köttet ena dagen, kyl det och servera med sås av spadet nästa dag.

(*DN*)

Ugnsrostad potatis med tomat och fårost

2 personer

600 g potatis
olja
1 msk rosmarin
1 tsk salt, gärna gourmetsalt
6 marinerade soltorkade tomater
ca 10 urkärnade svarta oliver
75 g fetaost

Sätt ugnen på 200 ºC.

Skrubba potatisen men skala inte. Välj gärna små potatisar som kan tillagas hela. Större potatisar delas i klyftor. Lägg dem i en ugnsform som ganska precis rymmer potatisen. Häll på olja, smulad rosmarin och salt och skaka om i formen. Baka i ugnen cirka 40 minuter.

Skär tomater, oliver och fetaost smått och blanda. Strö blandningen över potatisen i formen när ungefär 15 minuter av tillagningstiden återstår. Servera med en frasig isbergssallad och gott bröd.

(*DN*)

Ugnsbakad potatis med solrosfrön

2 portioner

400 g potatis, medelstora, av någon mjölig sort
salt
Olivolja
½ dl rostade solroskärnor
ev lite salt

Sätt ugnen på 250 °C. Skrubba potatisen noggrant, putsa bort eventuella skador och lägg dem i en ugnseldfast form. Välj små till medelstora potatisar, inte de bamsiga bakpotatisarna i det här fallet. Ugnsbaka ca 30 minuter eller till dess potatisarna har fått knaprig yta och mjukt innanmäte. Rosta under tiden solroskärnorna i en torr stekpanna.

Gör ett snitt i toppen av varje potatis och tryck till. Droppa över olivolja och strö på rostade solroskärnor. Salta om så behövs. Kan ätas som ensamrätt med en sallad eller som tillbehör till något kött.

(*DN*)

Potatissallad

4 personer

500 g potatis
½ röd lök (hackad)
2 dl creme fraiche
1 dl gräddfil
½ tsk salt
2 msk dijonsenap
4 msk hackad dill (finklippt)
2 msk kapris

Skala och koka potatisen
Finhacka löken
Blanda creme fraiche, gräddfil, salt, senap, dill, lök och kapris i en skål.
Skiva den kokta potatisen och blanda den med övriga ingredienser.

Citronpotatis

1 portion

2 stora fasta potatisar
saften av en halv citron
salt
en näve hackad persilja

Antingen:

en skvätt olivolja
6 svarta oliver

Eller:

en stor klick smör
1 dl frysta gröna ärter

Skala potatisarna och skiva tunt. I med olja eller smör i en tjockbottnad, gärna teflonbelagd kastrull på medelhög värme, lägg i potatisen och persiljan, salta och krama en halv citron över och rör om. Låt oliverna vara med från början om det är den varianten som gäller, de frysta ärterna får man vänta med en kvart. Sänk värmen och låt det stå och puttra under lock, rör om då och då, tillsätt lite vatten om det ser ut att bränna vid. Mellan 20 minuter och en halvtimme, beroende på potatissort och hur tunt man skivat, tar det.

Passar till en kotlett, en god korv, köttbullar med mera

(*Torkel Rasmusson*)

Lufsa

8 personer

En öländsk potatisrätt med anor. Det här receptet är nedskrivet från ett recept som satt vid entrén vid Sandviks kvarn på Öland sommaren 2001.

15 stora potatisar (ca 2 kg)
5 dl mjölk
4 dl vetemjöl
1 ägg
16 rimmade fläskskivor ca 1 cm tjocka (ung 1 kg)

Riv potatisen.
Blanda mjölk, vetemjöl och ägget till en smet.
Blanda i den rivna potatisen i äggsmeten.
Häll alltsammans i en välsmord och mjölad långpanna eller ugnsfast form.
Täck med fläsket.
Grädda i cirka 250 °C ungefär 1 timme.
Servera med lingonsylt och mölk.

Lufsa

4–5 portioner

1½ kg råskalad potatis
2–3 dl mjölk eller gräddmjölk
2 tsk salt
4 msk smör eller margarine
500 g lättrimmat sidfläsk

Riv potatisen eller mal den i kvarn. Lägg massan i en grov handduk och låt vattnet rinna av.

Tillsätt så mycket mjölk eller gräddmjölk att konsistensen blir som hos en kraftig pannkakssmet. Salta.

Slå smeten i en väl smord långpanna. Lägg små råa fläskskivor över hela ytan. Grädda puddingen i 225 °C 45–60 minuter.

Lufsa

8 portioner

En öländsk potatisrätt som än i dag är mycket populär. Här finner du två varianter på lufsa.

Alt 1

15 rårivna potatisar
1–2 ägg
Salt
peppar
ca 1 kg skivat eller tärnat rimmat fläsk.

Blanda den rivna potatisen med ägg och kryddor. Smörj en ugnsplåt och täck sedan botten med skivat eller tärnat fläsk. Slå potatissmeten ovanpå. Täck sedan allt med ytterligare ett lager skivat eller tärnat fläsk. Grädda i medelvarm ugn till smeten känns fast och färdig och fläsket fått en knaprig yta. Skär upp lufsan i rutor och servera med lingon. En del vill också ha grädde till.

Alt 2

15 rårivna potatisar
1 ägg
salt
peppar
4 dl vetemjöl
5 dl mjölk
1 kg skivat eller tärnat sidfläsk.

Arbetsmetoden är i stort detsamma. Skillnaden är att om du tar vetemjöl och mjölk vispar du detta tillsammans med ägget (som pannkakssmet) och lägger i resten. Den varianten upplevs också som mer kompakt och hård i konsistensen.

Karins lufsa

6 personer

8 stora råa potatisar (skalade)
2 kokta kalla potatisar (skalade)
1 liten gul lök
1,5 dl mjölk eller gräddmjölk
1,5–2 dl vetemjöl
1 stort ägg
salt och pepper
en nypa malen eller stött kryddpeppar
smör
ca 500 g rimmat fläsk

Smörj en ugnssäker form väl.
Riv den råa potatisen fint. Riv även den kokta potatisen och löken.
Blanda all det rivna med mjölk, mjöl och ägg. Smaka av med salt, peppar och kryddpeppar.
Häll av den eventuella överskottsvätska som bildats.
Fyll smeten i formen cirka 2–2,5 cm högt.
Skär fläsket i halva skivor och lägg tätt över lufsan.
Grädda lufsan på 225 °C i cirka 40–50 minuter. ytan ska vara alldeles knaprig, sätt annars på grillslingan mot slutet av grädningen.
Tag ut lufsan och låt den vila en liten stund innan man skär i den.
Servera med lingon och mjölk.

Om man gör lufsa i portionsformar går det betydligt snabbare, då tar det bara 20–30 minuter. Bottna då, gärna med lite mindre bitar fläsk och även lite mindre bitar överst.
Vegetarianer gör lufsa utan fläsk, men klicka då över lite smör på ytan innan den går in i ugnen.
Servera med lök- och kryddpepparstekt svamp på toppen. Och även här lingon och mjölk.

Klyts

Detta är ett mellanting mellan fina kroppkakor utan fyllning och klimp. Receptet härstammar från Resmo socken i slutet av 1890. Något tillbehör finns inte angivet men kroppkaketillbehör borde passa bra till den här rätten.

kokt potatis
2 ägg
mjölk
vetemjöl

Riv kokt potatis och blanda med ett par ägg och lite mjölk. Knåda sedan med vetemjöl till en mycket lös kroppkakssmet. Arbeta degen länge och noggrant. Ta sedan en sked och släpp ner rätt stora klimpar i kokande saltat vatten. Låt koka tills de känns genomkokta. Tag upp klimparna med hålslev och varva dem med lättstekta rimmade fläsktärningar. Ös över hela anrättningen med spad.

Puffer

Ett roligt namn på något som liknar små raggmunkar. Receptet härstammar från sekelskiftet.

1 l skalad rå potatis
1 l mjölk
4 ägg
2 stora matskedar mjöl
salt
socker
smör

Riv potatisen och blanda med övriga ingredienser utom smöret. Stek små plättar i smör. Eventuellt kan man ta hälften smör och hälften margarin när man steker. Serveras nystekta med lingon.

Ragglafsa

5–6 portioner

Rätten kallas också för råriven pannkaka. Precis som ordet lafsa påminner om lufsa finns det stora likheter mellan dessa rätter. Enligt personen som lämnat ifrån sig receptet, lagades rätten av hennes mor som föddes 1877. Troligtvis lärde hon sig i sin tur maträtten från sin mor. Båda var bosatta i Högsrum.

1 kg skalad rå potatis
3 hg färskt fläsk (gärna lite fetare)
100 g gul lök (förr charlottenlök)
2 ägg
4 strukna msk mjöl
2 dl mjölk
1 struken msk salt

Riv potatisen på rivjärn. 1/3 rives med fördel lite grövre. Skär fläsket i små tärningar och gör likadant med löken. Blanda därefter samtliga ingredienser till en jämn smet. Grädda i smord långpanna i ugnen i 175 °C. Efter ungefär 1 ½ timme när ragglafsan fått fin brun färg sänker man värmen till 125 °C. Låt stå ytterligare cirka 30 minuter. Blir det något över kan man värma det under lock i ca 100 °C.

Ragglafsa

4 portioner

Ragglafsa liknar receptet på Lufsa, men inte riktigt. Receptet är modifierat efter ett gammalt recept från Högsrum på Öland.

1 kg skalad rå riven potatis
4 hg skivad brynt julskinka
2 hg fint strimlad purjolök
2 ägg
4 msk vetemjöl
2 dl mjölk (röd)
1 msk salt
(krydda gärna med vitpeppar och eller kryddpeppar)

Alltsammans (utom skinkan förstås) blandades till ihop till en smet.

Gör smeten ganska "seg" och häll den i en smörjd och ströad (veteströ) långpanna. Täck smeten med skink-skivorna. Grädda i ugnen en timme i 175–200 °C.

Det smakade nästan som fläskpannkaka! Servera med lingon och mjölk (röd).

Ölandskroppkakor

14 stycken

ca ½ kg kokt potatis,
helst av mjölig sort
1 kg rå potatis
2 dl vetemjöl
1 ½ tsk salt

Fyllning:

200 g rimmat fläsk
1 gul lök
3 krm kryddpeppar

Kokning:

3 l vatten
1 ½ msk salt

Stek fläsket (svålen borttagen) skuret i små tärningar tillsammans med finhackad lök och kryddpeppar. Låt svalna.

Pressa den skalade, kokta potatisen. Om potatisen kallnat är det lättare att riva den. Skala och riv den råa potatisen fint, för hand eller på rivskiva i matberedare. Pressa ur vattnet ur den rivna råa potatisen över en bunke Låt potatisvattnet stå en stund så att den vita stärkelsen sjunker till botten. Häll bort vattnet och spara bottensatsen av stärkelse.

Sätt på en rejäl gryta med vatten och salt och koka upp.

Blanda kokt och rå potatis med stärkelsen, mjöl och salt. Forma den ganska lösa massan med våta händer till 14 bullar. Gör en rejäl fördjupning i varje och lägg i en matsked av fyllningen. Forma kroppkakan och se till att fyllningen täcks ordentligt.

Lägg ner kroppkakorna i det kokande vattnet och låt sjuda sakta cirka 30 minuter. Ta upp med hålslev.

Vissa föredrar att inte steka fläsket och löken utan använda rå fyllning. I det fallet bör kroppkakorna koka ca 45 minuter.

Servera med lingonsylt och/eller smält smör. Värm gärna fyllning som blivit över (eller gör större sats) och servera till kroppkakorna.

(*DN*)

Kroppkakor av kokt potatis

12 stycken

1 kg potatis, gärna av mjölig sort
2 ägg
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk salt

Fyllning:

200 g rimmat eller rökt fläsk
1 gul lök
3 krm kryddpeppar

Kokning:

3 l vatten
1 ½ msk salt

Förbered helst potatisen dagen innan. Koka den, skala och pressa genom potatispress och låt kallna helt.

Skär fläsk (utan svål) i små tärningar, finhacka löken och stek tillsammans med kryddpeppar. Låt fyllningen svalna.

Blanda den pressade potatisen med uppvispat ägg, mjöl och salt.

Arbeta snabbt ihop till en deg, som formas till en tjock rulle. Skär den i 12 jämnstora bitar, som formas till bullar. Tryck ut en fördjupning i varje och lägg i ca 1 matsked fyllning. Forma till bullen igen.

Lägg halva satsen åt gången i kokande saltat vatten i en stor gryta. Låt sjuda på inte alltför hög värme tills de flyter upp och sedan ytterligare fem minuter.

Servera som i det första receptet. De kokta kroppkakorna är även goda att äta halverade och stekta.

(*DN*)

Pitepalt

12 stycken

ca 1 kg rå potatis
1 ½ tsk salt
1 ½ dl kornmjöl
1 ½ dl vetemjöl

Fyllning:

200 g rimmat fläsk
1 gul lök

Kokning:

3 l vatten
1 ½ msk salt

Skala och dela potatisen i bitar. Mal i köttkvarn eller hacka mycket fint med stålkniven i matberedare.

Blanda potatisen med salt och mjöl, mjölet lite i taget. Smeten ska inte vara fastare än att den precis går att forma.

Skär fläsket i tärningar och finhacka löken.

Forma bullar av potatissmeten, lättast med våta händer, och lägg in cirka 1 msk fyllning i varje.

Lägg ner i kokande saltat vatten och sjud ca 45 minuter en timme.

Serveras heta med kallt smör som får smälta på palten och lingonsylt.

(*DN*)

Pitepalt

4 portioner

12 medelstora mandelpotatisar (totalvikt ca 1 kg)
1 ½ tsk salt
3 dl kornmjöl
2 dl (cirka) vetemjöl

Fyllning:
tärnat, rimmat fläsk.

Mal potatisen rå i en köttkvarn.
Blanda mjölet med potatisen tills alltsammans blev en fast deg. Strö salt i.
Rulla paltarna med mjölade händer. Tryck ett hål i mitten av varje palt och lägg in litet fläsktärningar där varefter palten trycks ihop.
Koka paltarna i en stor tioliters gryta full med lättsaltat vatten under cirka 45 minuter.

Pitepalt utan fyllning kallas för flatpalt. Det kan passa vegetarianer bättre och även barn. Man kan då ha stekt fläsk eller skinka-purjolök-röra som tillbehör utöver lingon och kanske rårivna morötter.

Rårakor

2 portioner

4–5 medelstora potatisar
2 krm salt
olja till stekning
ev några ostskivor och lite paprikapulver

Riv den skalade potatisen grovt på rivjärn eller i matberedare. Blanda den med saltet i en bunke. Låt stå några minuter och stek sedan cirka en halv deciliter åt gången i stekpanna eller pannkakslagg.
En variant är att göra rårakan med ost: lägg skivor på den färdigstekta sidan av rårakan så att de smälter lite medan den andra sidan steks. Strö lite paprikapulver över osten.
(*DN: Berit Lyregård*)

Raggmunk

2 portioner

1 ½ dl mjölk
½ dl vetemjöl
½ tsk salt
1 ägg
4 stora potatisar, ca 400 g
smör till stekning

Vispa ihop mjölk och vetemjöl till en slät smet. Tillsätt salt. Knäck i ägget och blanda väl.
Skala potatisen och riv den fint. Blanda omgående ner potatisen i smeten, annars blir den brun.
Stek raggmunkarna i smör så de får fin färg på båda sidor.
(*DN: Berit Lyregård*)

Rösti

2 portioner

4 normalstora potatisar, ca 400 g
½ tsk salt
1 krm vitpeppar
lika delar olja och smör till stekning

Skala och riv potatisen på grov råkostskiva. Blanda potatis med salt och peppar i en skål.

Hetta upp olja och smör i en stekpanna, gärna med släpplätt-beläggning. Lägg i potatisrivet när matfettet börjar bubbla. Stek på inte för hög värme cirka 10 minuter. Skaka försiktigt då och då så att röstin inte fastnar i botten. Vänd den med hjälp av platt lock eller tallrik. Lägg i lite mer olja/smör och stek den andra sidan ytterligare 10 minuter, eller tills den är brun och frasig och innanmätet mjukt.

Skär röstin i "tårtbitar". Den är god som vegetarisk rätt, exempelvis tillsammans med en ljummen linssallad och mosad fetaost utrörd med matlagningsyoghurt.

Rösti passar också fint som tillbehör till många slags kötträtter.

(*DN: Berit Lyregård*)

Potatisknödel från Wien

ca 14 stycken

1 kg kokt potatis av mjölig sort
10 skivor vitt formbröd
2 ägg
100 g smör
2 msk mjöl
1 tsk salt

Pressa potatisen. Skär bort kanterna på brödet och skär det i små tärningar. Stek brödet i lite av smöret. Blanda potatis och brödtärningar med mjöl och rör i det rumsvarma smöret. Rör ner äggen och lite salt. Forma till bullar, något mindre än en tennisboll.

Koka upp en rejäl gryta med saltat vatten och lägg ner potatisknödeln. Låt sjuda tills de flyter upp och sedan ytterligare 7 minuter.

Serveras till en mustig gulasch.

(*DN*)

Potatisgnocchi med spenat

2–3 portioner

Italiensk potatisgnocchi har vissa likheter med svenska kroppkakor. Basen är potatis och de läggs i kokande vatten och är klara när de flyter upp till ytan. Men du hittar ingen fyllning inuti gnocchi. Servera med spenat, ädelostsås och en svart bönsallad.

½ kg potatis av mjölig sort (ca 6 normalstora)
1 dl förvällda nässlor eller bladspenat (1 påse à 100 g)
1 ägg
riven muskotnöt
salt och peppar
½–1 dl vetemjöl

Liksom till svenska kroppkakor krävs det stärkelserik vinterpotatis för att gnocchin ska hålla ihop. Därför kan det passa att laga sådana potatisrätter nu innan färskpotatisen kommer.

Skulle du ha tur att hitta nässlor är det ett smakrikt alternativ till spenaten i receptet. Nässlorna kräver förvällning i kokande vatten.

Skala och koka potatisen (ej färskpotatis!) skuren i bitar. Häll av vattnet och låt potatisen ånga av. Mosa och låt svalna.

Fräs upp spenaten i lite matfett så den slakar sig och hacka den grovt. Om du har nässlor: låt dem rinna av ordentligt efter förvällningen och hacka dem.

Blanda potatis och det gröna med ägg, muskot, salt samt peppar, sist så mycket vetemjöl att potatisdegen kan formas till långsmala rullar, cirka 2 cm tjocka. Mängden beror på hur mycket fukt det är i potatisen.

Skär rullarna i cirka 2 cm långa bitar. Vill man kan man trycka till med gaffel för att få gnocchin räfflad.

Koka upp vatten med salt i en kastrull. Lägg i gnocchin i det sjudande vattnet. De sjunker till botten först. När de flyter upp är de klara och kan tas upp med hålslev.

Servera med ädelostsåsen nedan och/eller med grönsaker eller tomatsås – hemlagad eller färdigköpt.

Tips: Stek överblivna gnocchi i lite smör tillsammans med färsk eller torkad, smulad salvia.

Gnocchi (Italien)

2 portioner som ensamrätt

½ kg potatis av mjölig sort
1 äggula
ca 1 ½ dl vetemjöl
½ tsk salt
½ tsk riven muskot

Till stekning:

2 krm saffran
5 salviablad
2 msk smör

Tomatsås:

1 burk hela eller krossade tomater
½ morot
1 liten gul lök
1 vitlöksklyfta
några kvistar persilja
1 tsk basilika
½ tsk socker
salt och peppar

Koka potatisen. Skala den och pressa den varm genom potatispress. Blanda potatisen med äggula, salt, och muskot samt mjölet lite i taget. Ta inte mer än att potatisdegen precis går att forma.

Rulla ett par cm tjocka stänger av degen och kapa i ca 2 cm breda bitar. Mönstra genom att trycka lätt med en gaffel på varje.

Lägg gnocchibitarna i kokande saltat vatten (1 msk till 2 liter). När de flyter upp lyfter man upp dem med en hålslev.

Till tomatsåsen hackar man lök, vitlök och grovriver eller tärnar moroten fint. Fräs i lite olja ca 5 minuter. Lägg i hackad persilja och basilika och tillsätt en burk krossade tomater. Tillsätt socker, lite salt och peppar. Låt tomatsåsen koka ihop på svag värme 20–30 minuter.

Inför serveringen steker man upp gnocchi i en panna med smör, saffran och strimlade salaviablad. Äts med tomatsåsen och lite riven parmesanost.

(*DN*)

Soppor

Spenatsoppa med rökt lax

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk margarin
3 msk vetemjöl
1,2 l vatten
3 grönsaksbuljongtärningar
500 g fryst, hackad spenat
2 msk finhackad gräslök
salt
peppar
200 g rökt lax

Hacka all lök. Fräs den i margarinet. Strö över mjöl. Rör. Späd med vatten och buljong. Låt koka 5 minuter. Tillsätt spenat och låt soppan koka några minuter. Tillsätt gräslök, salt och peppar. Servera med lax och bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Rysk laxsoppa

400 g lax i bit
2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
100 g rotselleri
1 palsternacka
4 morötter
1 msk margarin
2–3 fiskbuljongtärningar
1,2 l vatten
4 lagerblad
1 tsk timjan
3 msk tomatpuré
4 msk kapris

Skär laxen i tärningar. Hacka all lök. Skär rotselleri, palsternacka och morötter i fina stavar. Fräs lök och grönsaker i en gryta. Tillsätt buljongtärningar, vatten, lagerblad, timjan och tomatpuré till soppan och låt koka i 5–10 minuter. Tillsätt laxen som bara ska sjuda i någon minut. Servera med kapris och bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Majssoppa

4 portioner

500 gram burkmajs
400 gram hela tomater på burk
1 st stor lök
2 klyfta vitlök
0,5 tsk sambal oelek
0,5 tsk mald spiskummin
2 msk olivolja
2 st tärningar grönsaksbuljong
2 dl lätt crème fraiche
250 gram rimmat fläsk
4 msk hackad mynta
salt
peppar

Sätt igång ugnen på 200 °C.

Skala löken och vitlöken. Hacka fint.

Fräs tillsammans med sambal oeleken och spiskumminen på svag värme till löken mjuknar.

I med majsen, tomaterna, buljongtärningarna/fonden, crème fraichen och 1 l vatten. Sjud i 15 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Tärna fläsket och stek det knaprigt i stekpanna eller i ugnen. Låt rinna av på hushållspapper.

Hacka myntan.

Servera soppan med fläsktärningar och hackad mynta.

Vego-varianten: Blåmögelost i små bitar i stället för fläsket.

Gott att dricka till: Vatten med eller utan bubblor. Låt några skivor lime simma i karaffen.

Krämig majssoppa med ost

2 portioner

1 gul lök
1 dryg matsked smör
1 msk mjöl
1 dl vitt vin
2 dl vatten
2 dl mjölk
½ tärning grönsaksbuljong
175 g majskorn, ca en halv burk
1 liten grön paprika
några kvistar färsk timjan
50 g finriven prästost
½ tsk worchestersås
kajennpeppar och salt

Finhacka löken och fräs den mjuk i smör. Rör ner mjölet och fräs ytterligare en minut. Slå på vin, vatten, mjölk och smula ner buljongtärningen. Hacka majsen grovt. Skär paprikan i små tärningar. Rör ner majs, paprika och timjanblad i soppan och låt den sjuda ca 15 minuter.

Ta grytan från värmen och rör ner osten. Smaka av med worchestersås, kajennpeppar och salt.

(*DN*)

Gunillas bönsoppa med variationer

4 portioner

Här en god och lättlagad bönsoppa som DN:s Gunilla Wetterlundh brukar laga. Tillbehöret kan variera från tryffelolja till några bitar stekt tysk korv.

3 dl stora vita bönor (cirka 230 g)
2 dl torrt vitt vin
7 ½ dl grönsaksbuljong (vatten + tärning)
2 dl grädde
salt
vitpeppar ur kvarn
2 msk finhackad färsk körvel eller persilja

Tillbehör:

tryffelolja eller balsamvinäger eller stekt korv, exempelvis bratwurst eller knackwurst

Lägg bönorna i en bunke och häll på vatten så att det täcker. Låt stå över natten.

Häll av vattnet och koka bönorna med vin och buljong i cirka 40 minuter under lock.

Mixa soppan med stavmixer. Häll i grädden: Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Strö i körvel eller persilja. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt eventuellt lite vatten om soppan är för tjock.

Servera med några droppar tryffelolja eller lite balsamvinäger i varje soppskål. Eller stek några korvar och skiva ner i soppan.

(*DN: Jens Linder*)

Ärtsoppa Extra allt

8 portioner

Gillar du ärtsoppa? Prova då denna lite extravaganta variant med flera olika styckdelar och korvar som dels är goda i sig, dels ger soppan en ovanligt fyllig karaktär. Det sägs att ärtsoppa blir bättre om den lagas i stora mängder, så när man väl håller på kan man åtminstone koka 8 portioner åt gången. Överbliven soppa går utmärkt att frysa. Pannkakor är förstås ett lämpligt tillbehör, men denna soppvariant går också att servera som den är. Beskrivningen kan se lång ut, men det finns inget svårt med att koka ärtsoppa och smaken är väl värd den blygsamma mödan.

8 dl torkade gula ärter (cirka 700 g)
blötläggningsvatten
1 morot, skalad
1 stor gul lök, skalad
2 kryddnejlikor
1 lagerblad
2 tsk torkad timjan, mejram eller kyndel
400 g rimmat bogfläsk eller sidfläsk i bit eller fläsklägg
150–200 g bacon i bit (rökt sidfläsk)
200 g rå fläskkorv eller köttkorv
eventuellt lite vatten och lite salt

Tillbehör:
timjan, mejram eller kyndel, skånsk senap, söt svensk senap och dijonsenap

Lägg ärterna i en bunke eller skål.

Fyll med vatten, cirka 2 liter, så att det täcker ärterna. Ställ svalt eller kallt över natten.

Låt ärterna rinna av i ett durkslag och häll dem sedan i en kastrull och täck dem med vatten, cirka 2 liter.

Koka upp det hela och skumma bort de lösa skal som flyter upp till ytan.

Lägg i morot, lök med två nejlikor instuckna, samt lagerblad och timjan, mejram eller kyndel. Lägg även i bogfläsk, sidfläsk och bacon.

Sjud under lock i 1 ½ timme. Efter 1 timme, lägg också ner korven.

Tag upp moroten och löken, de har gjort sitt. Fiska upp lagerbladet. Tag också upp kött och korv och skär dem i skivor och bitar, så att man kan särskilja dem.

Sjud upp soppan och vispa den lite så att lite fler skalrester fastnar i vispen och avlägsnas.

Smaka av. Späd med vatten om soppan blir alltför tjock. Tillsätt eventuellt lite salt och kanske lite mer örtkrydda.

Duka med djupa tallrikar och sked, men också med en liten assiett och kniv och gaffel. Kött och soppa serveras var för sig med extra örtkryddor och flera sorters senap till.

(*DN: Jens Linder*)

Lime- och kycklingsoppa i fransk stil

3–4 portioner

Lime och kyckling sammanknippar vi väl mest med det thailändska köket. Följande milda och lätta soppa är dock metodmässigt inspirerad av fransk kokkonst. Den passar som lättare huvudmål.

125 g kycklingfilé
saften från 1 limefrukt
den vita halvan av 1 purjolök, finhackad
1 msk smör
1 msk olivolja
1 msk vetemjöl
½ liter hönsbuljong (vatten + tärning)
1 dl vispgrädde
saften från ½ limefrukt

Skär kycklingköttet i ½-centimeterbitar och lägg i en skål. Pressa över limefrukt. Blanda runt, plasta och låt stå och marinera i cirka 1 dygn i kylskåp.

Fräs purjohacket i smör och olja utan att det bryns tills det blir mjukt och doftar gott.

Strö över vetemjölet och rör om. Häll i hönsbuljongen och grädde och låt det hela koka upp under vispning. Låt sjuda utan lock i 10 minuter.

Lägg i den marinerade kycklingen med marinad och allt. Låt sjuda i ett par minuter tills kycklingköttet blir genomlagat. Pressa limesaft från en halv frukt. Servera på en gång. Gärna med baguette.

(*DN: Jens Linder*)

Tom Kha Gai

4 portioner

½ grillad kyckling
1 morot
1 purjolök
1 msk vetemjöl
4 dl vatten
2 hönsbuljongtärningar
5 dl Kelda kokos
1 tsk riven färsk ingefära
ca 1 tsk sambal oelek
rivet skal och pressad saft av ½ lime

Ta bort skinn och ben på kycklingen. Skär den i strimlor. Skala och skiva moroten tunt. Skiva purjolöken tunt. Vispa ut mjölet i vattnet i en kastrull. Låt det koka upp. Tillsätt buljongtärningar, kokosmjölk och ingefära. Lägg i kyckling och morot. Låt soppan koka cirka 3 minuter. Lägg i purjolöken. Smaksätt med sambal oelek och skal och saft av lime. Koka inte soppan efter att limen är tillsatt. Servera.

Tom Kha Gai

1 liter soppa

2,5 dl kycklingbuljong
2 stjälkar citrongräs
5 cm galanrot
3 blad kaffirlime skurna i tunna strimlor
3 hg kycklingkött i strimlor
3 hg slidskivling
1 tsk salt
4 msk limejuice
3 msk fisksås
0,5 tsk strösocker
7,5 dl kokosmjölk
6 st taichilifrukter, lätt krossade (antalet kan varieras efter tycke och smak)

Häll buljongen i en gryta och tillsätt citrongräs, galangarot, och limeblad. Koka upp på medelvärme.

Tillsätt kyckling, svamp, salt, limejuice, fisksås och strösocker. Koka sakta utan lock i 10 minuter och rör därefter ner kokosmjölk och chili. Sjud under omrörning tills soppan nästan har kokat upp igen (den får INTE koka, kokosmjölken skär sig då). Drag grytan från värmen och servera genast.

Tom Kha Gai

Den här matiga soppan serveras inte med ris men det går bra om man vill ha den lite matigare.

300 g kycklingfilé
400 g kokosmjölk
1 bit galangalrot, skivad
2 st kaffirlimeblad
citrongräs, krossat och skivat
½ msk räkchilipasta
1 ½ msk fish sauce
2 tsk pressad lime
1 tärning kycklingbuljong
6 st champinjoner, färska
2 st tomater
färsk koriander

Koka kokosmjölken med galangalrot, kafir limeblad, citrongräs (endast den nedre delen används), räkchilipasta, fisksås, limejuice och kycklingbuljong i några minuter.

Lägg i kycklingfilén när soppan kokat ihop. Koka tills kycklingen är klar. Sänk värmen och lägg i skivade champinjoner och tomater.

Garnera med färsk koriander.

Asiatiska kryddor och råvaror finns ofta I välsorterade affärer och saluhallar. Det går bra med torkade kryddor och man kan då halvera mängden. Det går också att utesluta en krydda om man inte hittar den i affären.

Tom Kha Gai

4 portioner

Kryddkok:
2 bit galangalrot i tumstorlek
8 vitlöksklyftor
4 röda chili
4 citrongräs
10 limeblad
8 dl vatten
2 hönsbuljongtärning
2 burk kokosmjölk (400 ml)
2 msk olja till stekning
10 kycklinglår
2 msk socker
2 näve longbeans (eller haricots verts)
4 små röda chili till garnering
4 msk fisksås

Mosa kryddorna i mortel, alt hacka dem fint.
Koka kryddor, vatten, buljong och kokosmjölk i 5–10 minuter.
Strimla kycklingen på en plastskärbräda.
Fräs kycklingen i olja, tillsätt socker och bönor.
Sila i kryddbuljongen och smaksätt med fisksås.
Garnera gärna med thaibasilika, skivad röd chili och ev rostad kokos.
Leilas tips!
Detta är en superenkel och god rätt som går lika bra att laga med fisk, bläckfisk, tigerräkor, grönsaker eller strimlad biff. Du kan byta ut buljongen fast jag tycker att hönsbuljong ger den bästa smaken även till kött och grönsaker.
(*Leila Lindholm*)

Tom kha gai (kycklingsoppa)

4 portioner

2 kycklinglår
2 kycklingfiléer
6 dl kokosmjölk
6 skivor frusen galangal (eller 10 skivor torkad)
2 stjälkar citrongräs, skurna i 2 cm bitar
3 limeblad, delade på längden
4 stora torkade röda chilifrukter
300 g champinjoner
3 msk nam pla (fisksås)
1 dl kokosgrädde
½ dl limesaft
salt
socker
1 dl färska korianderblad

Rosta chilifrukterna i torr het stekpanna tills de fått mörka, men inte svarta, fläckar. Ta upp, skiva och lägg åt sidan.
Skär kycklingfiléerna i cirka ½ cm breda skivor. Hugg (om du har en köttyxa, låt bli annars) kycklinglåren tvärs över benen i 2 cm stora bitar.
Lägg ner kycklinglåren (inte filéerna) i en gryta och slå på kokosmjölken. Lägg ner galangal och citrongräs.
Koka upp, sänk sedan värmen och sjud kycklingen på låg värme utan lock i cirka 20 minuter.
Sila soppan, spara kycklinglåren till något annat. Häll tillbaka soppan i kastrullen.
Tillsätt skivade kycklingfiléer, limeblad, rostad chili, champinjoner och nam pla. Koka på medelvärme tills kycklingen är genomkokt, cirka 8 minuter.
Rör ner koksgrädde och limesaft i den heta soppan.
Smaka av med salt och socker. Vänd ner korianderbladen.

Soppa med kyckling, kokosmjölk och limeblad (Tom kha gai)

4 portioner

4 msk olja
500 gram urbenad kyckling
1 burk kokosmjölk (400 gram)
5 dl kycklingbuljong
3 limeblad (kaffirblad)
1 tsk grön currypasta
2 röda paprikor

Dela kycklingen i mindre bitar. Fräs den i oljan. Tillsätt kokosmjölk, buljong, limeblad, currypasta. Låt koka fem minuter. Rensa och dela paprikorna i bitar. Fräs i en panna och tillsätt soppan mot slutet. Kan serveras med thairis.

(*DN*)

Tom Kha Gai (Chicken Coconut Soup)

Serves 4

A rich, aromatic dinner soup, which is enjoyed throughout the meal. Whenever possible, fresh kaffir lime leave should be used, and their flavor and aroma is increased when they are torm insted of cut with a knife. Young galangal (Kha orn) is pale yellow, with firm unwrinkled pink shoot. Fresh young ginger can be substituted if necessary, but the flavor will not be quite the same

2 cups (500 ml) coconut milk
6 thin slices young aglangal (kha orn)
2 stalks lemon grass/citronella (ta-krai), lower 1/3 portion onlym, cut into 2,5 cm lemghts and cruhed
5 fresh kaffir lime leave (bai ma -grood), torn in half
250 g boned chicken breast, sliced
5 tablespoons (75 ml) fish sauce (nam pla)
2 tablespoons sugar
½ cup (125 ml) lime juice
1 teaspoon black chili paste (nam prik pow)
¼ cup cilantro/coriander leave (bai pak chee), torn
5 green Thai chili peppers (prik khee noo), crushed

Combine half the coconut milk with the galangal, lemon grass and lime leave in a large saucepan and heat to boiling. Add the chlicken, fish sauce and sugar.

Simmer for about 4 minutes, or until the chlicken is cooked. Add the remaining coconut milk to the saucepan and heat just to boiling.

Place the lime juice and chili paste in a serving bowl then pour the soup into the serving bowl.

Garnish with the torn cilantro leaves and crushed chili pepper, and serve.

Tom kha gai – A hot thai soup

Chicken Coconut Soup – from the kitchen of the Peach Hill Resort, Phuket, Thailand.

500 ml coconut milk
6 stalks Galangal – similar to ginger root
2 stalks Lemongrass
5 fresh kaffir lime leaves
250 gms sliced boneless chicken
5 tblspoons fish sauce
2 tblspoons sugar
125 ml lime juice
¼ cup coriander leaves
5 Thai chilli peppers, crushed

Cut the lower part of the lemongrass stalks into 20 ml pieces then crush to release the oil and aroma.
Bring 250 ml of coconut milk to the boil. Add galangal, lemongrass and kaffir lime leaves.
Add chicken, fish sauce and sugar. Cook until chicken is tender.
Add the rest of the coconut milk and bring back to the boil.
Put lime juice into a serving bowl and pour the soup over it.
Garnish with coriander leaves and crushed fresh chillies.

Sötsur soppa med citrongräs och räkor (Tom yum goong)

4 portioner

1 liter vatten eller räkbuljong på skalen
250 gram skalade räkor
2 stjälkar citrongräs
3 limeblad (kaffirblad)
1 tsk het chilipasta
en halv silverlök
1 tsk socker
1 limefrukt
2 msk fisksås
färsk hackad röd chili (valfritt)
några kvistar färsk koriander
12 champinjoner

Koka upp vattnet/buljongen. Alternativt fräs räkskalen och koka i 20 minuter. Sila. Krossa nederdelen av stjälkarna på citrongräset och dela dem så att de går ner i kastrullen. Tillsätt limeblad, chilipasta, tunt skivad silverlök och socker. Låt koka 5 minuter. Pressa i limefrukten och tillsätt räkorna. Koka upp och smaksätt med fisksås. Garnera med röd chili, grovt hackad färsk koriander samt skivade champinjoner. Lite skivad galangal liksom någon tsk tamarindpasta kan också ha i om man hittar det.
(*DN*)

Fänkålssoppa

4 (6–8 som förrätt) portioner

2 st fänkål, ca 350 g
2 schalottenlökar
1 msk flytande margarin
1 liter vatten
2 höns- eller grönsaksbuljongtärningar
1 dl matlagningsgrädde (15 proc fett)
1–2 msk Pernod eller Ouzo
salt och peppar
några kvistar färsk körvel

Ansa och skölj fänkålen, skär bort de gröna kvistarna och rotstocken, strimla resten fint. Skala och skiva löken tunt.

Fräs grönsaker i en kastrull i margarinet utan att det tar färg.

Häll på vattnet och buljongen. Låt koka på svag värme under lock tills fänkålen är mjuk, ca 20 minuter. Mixa soppan slät i mixerkanna eller med mixerstav i kastrullen.

Tillsätt grädde och Pernod. Låt soppan koka upp och smaka av med salt och peppar.

Späd med lite vatten eller mjölk om soppan känns tjock.

Häll upp i portionsskålar och strö över rikligt med färsk körvel.

(*DN*)

Svamp- och löksoppa med smak av curry

4 portioner

Vanligt currypulver är kanske inte Indienexperternas favoritval, men det är mycket väl avvägt, och på något konstigt vis både hett och milt på en gång. Här får det ge smak åt en soppa med hela svampar och schalottenlökar – en vegetarisk vintervärmare.

8–10 schalottenlökar (250 g)
150 g färska champinjoner
2 msk majsolja eller annan matolja
1 msk vanligt currypulver
1 tsk anchochilipulver eller vanligt chilipulver
1 tsk spiskummin
1 tsk paprikapulver
1 msk smör
1 msk vetemjöl
3 dl grädde
7 ½ dl grönsaksbuljong (vatten + tärning)
1 tsk rödvinsvinäger
½ dl finhackad persilja
salt efter smak

Tillbehör:

riven lagrad sveciaost och bondbröd

Skala lökarna och fräs dem tillsammans med svamparna i olja i en tjockbottnad rymlig kastrull eller gryta under omrörning.

När svamp och lök börjar få lite färg, tillsätt curry, chili, spiskummin, paprikapulver och smör. Fräs alltsammans någon minut för att väcka smakerna till liv.

Strö över vetemjölet och rör om. Häll på grädde, buljong och vinäger. Koka upp och låt sjuda under lock i 15 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner i botten.

Tillsätt persiljan och eventuellt lite salt. Koka upp och servera, gärna med segt och gott bondbröd och lite riven ost.

(*Jens Linder (?)*)

Tomatsoppa med lammfrikadeller

4 portioner

Här en bonnig tomatsoppa med kryddiga men snälla köttbullar inspirerad av nordafrikansk chorba, soppor som ofta har en tomatig och aromatisk karaktär. Den som vill kan fiska upp köttbullarna när dessa är genomkokta och koka ihop soppan till en tjock sås och lägga tillbaks köttbullarna. Detta hopkok kan serveras till couscous eller pasta, eller ställas fram som en smårätt bland flera. Soppan ser lite sprucken ut, men det är bara som det ska.

1 finhackad gul lök
3 finhackade vitlöksklyftor
1 fintärnad morot
2 msk olivolja
2 msk finhackad persilja
2 msk paprikapulver
1 burk krossade tomater (cirka 400 g)
½ liter kalvbuljong eller annan buljong (vatten + tärning)
½ liter vatten
2 msk pressad citron
svartpeppar ur kvarn

Frikadeller:

400 g lammfärs
½ dl vatten
1 msk gurkmeja
1 msk spiskummin
1 tsk salt

Fräs lök, vitlök och morot i oljan under omrörning tills hacket mjuknar och börjar dofta gott. Det ska inte brynas.

Tillsätt persilja och paprikapulver och låt fräsa någon minut.

Häll på tomatkrosset, buljong och vatten. Låt sjuda utan lock i cirka 10 minuter.

Under tiden, blanda färs, vatten, gurkmeja, spiskummin och salt i en skål. Rör om med en slev tills färsen blir lite smetig och smidig. Forma smeten till cirka 20 frikadeller.

Lägg ner frikadellerna i soppan och låt denna sjuda i cirka 5 minuter. Skumma bort en del av fettet som stiger till ytan. Smaka av med citron och svartpeppar. Servera.

(*DN: Jens Linder*)

Paprikasoppa med räkor och fisk

2 portioner

ca 400 g röd paprika, rostad och skalad
1 liten lök
1 vitlöksklyfta
1 msk tomatpuré
3 dl grönsaksbuljong
1 krm spiskummin
salt och kajennpeppar
1 hg skalade räkor och/eller 200 g fiskfilé i tärningar
klippt bladpersilja

Att rosta paprika:

Sätt ugnen på 250 °C.

Lägg paprikorna på en ugnsplåt täckt med bakplåtspapper eller folie. Paprikorna vätskar sig och saften bränner annars fast på plåten. Låt dem stå inne cirka 20 minuter i övre delen av ugnen tills de fått ett litet bränt utseende. Vänd dem några gånger under tiden.

Lägg de rostade heta paprikorna i en plastpåse och knyt till.

När de svalnat är det ganska lätt att dra bort skalet. Ta också bort kärnhuset.

Hacka lök och vitlök och fräs den i lite olja tillsammans med tomatpurén några minuter. Skär den rostade paprikan i bitar och fräs ytterligare några minuter med löken.

Häll på grönsaksbuljong och spiskummin och låt sjuda cirka 10 minuter på låg värme. Mixa soppan med stavmixer eller i matberedare.

Häll tillbaka i kastrullen och smaka av med salt och peppar. Lägg eventuellt i räkor och fiskbitar de sista minuterna och strö över persilja.

(*DN*)

Paprikasoppa med crème fraiche och pinjenötter

4 portioner (som förrätt), 2 portioner

ca 400 g röd paprika, rostad och skalad
1 liten lök
1 vitlöksklyfta
1 msk tomatpuré
3 dl grönsaksbuljong
1 krm spiskummin
salt och kajennpeppar
½ dl crème fraiche
1 ½ msk pinjenötter
Olivolja

Att rosta paprika:

Sätt ugnen på 250 °C.

Lägg paprikorna på en ugnsplåt täckt med bakplåtspapper eller folie. Paprikorna vätskar sig och saften bränner annars fast på plåten. Låt dem stå inne cirka 20 minuter i övre delen av ugnen tills de fått ett litet bränt utseende. Vänd dem några gånger under tiden.

Lägg de rostade heta paprikorna i en plastpåse och knyt till.

När de svalnat är det ganska lätt att dra bort skalet. Ta också bort kärnhuset.

Hacka lök och vitlök och fräs den i lite olja tillsammans med tomatpurén några minuter. Skär den rostade paprikan i bitar och fräs ytterligare några minuter med löken.

Häll på grönsaksbuljong och spiskummin och låt sjuda cirka 10 minuter på låg värme. Mixa soppan med stavmixer eller i matberedare.

Häll tillbaka i kastrullen och smaka av med salt och peppar.

Vill du servera paprikasoppan som en elegant förrätt, rör i crème fraiche och strö över pinjenötter rostade i torr panna och ringla i lite extra god olivolja. Olja smaksatt med citronskal (t ex limone) passar mycket bra.

(*DN*)

Linssoppa med tomat

2 portioner

Mustiga röda linser blir en mättande och god soppa. De orange-röda linserna tappar lite färg när man kokar dem men bitar av rödlök, tomat och hackad persilja piggar upp soppan. Den som vill ha rätten vegetarisk utelämnar korven i receptet.

½ röd lök
1 vitlöksklyfta
1 limeblad eller 1 lagerblad
1 tsk hackad ingefära
2 dl röda linser
8 dl vatten
1 ½ tärning grönsaksbuljong eller motsvarande
2 urkärnade tomater i bitar
ev 1 kabanossenkorv
hackad persilja

Hacka löken och fräs den tillsammans med ingefäran i en aning olja. Lägg i linser, häll på vatten och buljongtärning samt lime- eller lagerblad.

Koka upp och låt sjuda cirka 10 minuter eller tills linserna är mjuka. Lägg i tomatbitarna och eventuellt den kryddiga korven skuren i skivor. Sjud ytterligare några minuter. Strö över hackad persilja och servera.

Grovt bröd och ost är gott till.

(*DN: Berit Lyregård*)

Lammfärssoppa med getosttoast

4 portioner

4 hg lammfärs
1 msk olivolja
1 msk smör
1 gul lök
1 stor vitlöksklyfta
2 hg spetskål
2 msk köttfond eller 2 köttbuljongtärningar
½–1 tsk spiskummin
1 krm chilipulver
1–2 l vatten
4 tomater
1 msk vitvinsvinäger
4 skivor baguette
4 skivor getost
salt
peppar

Bryn lammfärsen i smör och olja i en stor kastrull.

Hacka löken och skiva vitlöken och blanda ner med lammfärsen. Strimla spetskålen och rör ner. Låt bryna en stund.

Blanda i buljong och vatten och krydda med spiskummin och chilipulver. Låt sjuda cirka 15 minuter.

Lägg under tiden baguetteskivorna på en plåt och lägg över en skiva getost på varje brödbit. Gratinera i 200 ºC i ugn i cirka fem minuter eller tills osten har börjat smälta.

Skär tomaterna i bitar och grovhacka persiljan. Rör ner tomater och persilja i soppan. Smaka av med peppar och eventuellt lite salt.

Servera soppan i djupa tallrikar med toasten vid sidan om.

Ostgratinerad löksoppa

4 personer

6 gula lökar
3 vitlöksklyftor
1 dl vitt vin
½ dl olivolja
1 liter grönsaksbuljong
1 lagerblad
½ dl färsk timjan (eller 1 tsk torkad)
6 skivor grahamsbröd
4 dl riven ost av emmenthalertyp

Skala lökarna, dela dem, dela varje halva en gång till och skiva mycket tunt.

Fräs löken länge i olivoljan, 20–30 minuter, tills den blir gyllene men inte brun.

Tillsätt buljong, vin, krossad vitlök och kryddor. Låt koka 15 minuter.

Skär brödet i stora tärningar och rosta det. Smaka av soppan med salt och peppar och fördela i ugnssäkra portionsskålar.

Fördela brödet och osten över soppan.

Gratinera 8–10 minuter i het ugn (250 ºC) eller under grillelement.

Gratinerad löksoppa

2 portioner

3 stora gula lökar
några korn socker
¾ liter buljong
ev ½ dl vitt vin
1 lagerblad
1 kvist färsk timjan eller ½ tsk torkad
salt och peppar

Till gratinering:

2 skivor vitt bröd
1 dl riven ost

När du ska gratinera löksoppan behöver du två ugnssäkra portionsskålar. Soppan kan förberedas för att sedan gratineras före serveringen.

Skiva löken så tunt som möjligt. Stek den långsamt i smör tills den får en guldbrun färg. Strö över några korn socker. Lägg över i en kastrull och häll på buljongen och eventuellt vin. Krydda med salt och peppar, lägg i lagerbladet och timjankvisten. Koka ca 30 minuter. När löken är mjuk och genomskinlig är soppan färdig. Ta upp lagerbladet och timjankvisten. Smaka av med salt och peppar.

Skär brödet i tärningar. Torka brödet i ugnen i 125 °C i 15 minuter. Hit kan rätten förberedas.

Höj ugnstemperaturen till 275 °C. Häll upp soppan i ugnssäkra skålar. Strö brödtärningarna ovanpå soppan och täck med riven ost. Sätt in skålarna och gratinera så att det blir en vacker brun yta. Servera genast.

(*DN: Gunilla Blixt*)

Grön sparrissoppa

4 portioner

500 g grön sparris
5 dl hönsbuljong
2 msk vetemjöl
2 dl kaffegrädde
salt
peppar

Dela sparrisstjälkarna i bitar och koka dem mjuka i buljong, cirka 10 minuter. Ta upp sparrisknopparna och lägg dem åt sidan. Kör resten av sparrisen i en mixer, spara buljongen i kastrullen. Lägg den mixade sparrisen i buljongen. Blanda mjöl och kaffegrädde i en redningsbägare. Tillsätt redningen i en fin stråle och låt soppan koka i 5 minuter. Salta och peppra. Späd eventuellt med vatten. Garnera med sparrisknoppar. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Laxsoppa på Kretavis

4 portioner

Mycket grönsaker och rotfrukter och krossat grovt vete är huvudingredienserna i fisksoppan. Den smaksätts med avgolemono, citronskum.

600 g lax (stjärtbit med ben)
drygt 1 l vatten
salt
10 svartpepparkorn,
1 bit gul lök
1 tsk stötta fänkålsfrön
ev 2–3 msk fiskfond (på flaska)
1 purjolök
1 klyfta palsternacka
1 liten bit rotselleri
2 morötter
½ fänkål
2 dl grovt krossat vete (bulgur)

Avgolemono:

1 ägg
1 pressad citron
lite kokspad från buljongen

Rensa laxen och ta bort ryggbenet, men låt lite fiskkött vara kvar på benen.

Koka upp vattnet med laxbenet, salt, svartpepparkorn och lökklyftor samt fänkålsfrön. Koka 15–20 minuter under lock och sila sedan buljongen. Förstärk eventuellt smaken med fiskfond.

Skala och putsa rotfrukterna och skär dem i ganska grova bitar.

Häll kokande vatten på det krossade vetet och låt det stå och dra tills vattnet svalnar.

Koka upp buljongen med rotfrukterna och vetet. Koka cirka 10 minuter tills det krossade vetet är "al dente". Ta bort skinnet från laxen och skär den i ganska stor bitar. Lägg ner i buljongen och låt bitarna koka med.

Dela ägget i äggula och vita. Vispa äggvitan till fast skum. Vispa in gulan i vitan och vispa sedan i citronsaften, några droppar i taget, under vispning. Vispa också i några matskedar av buljongen. Dra kastrullen av plattan och vispa ner citronredningen i soppan.

(*DN*)

Köttfärssoppa till årsmötet

4 personer

300 gram nötfärs 10 %
1 msk olivolja
1 lök
1 klyfta vitlök
200 gram tärnad potatis
400 gram krossade tomater (1 burk)
2 tärningar oxbuljong
300 gram zucchini (1 medelstor)
1 tsk rosmarin
salt
peppar

Skala löken och vitlöken och hacka fint.

Skala potatisen och skär i halvcentimeterstora tärningar.

Fräs löken, vitlöken och potatisen i en stor kastrull eller gryta några minuter. Löken ska bli mjuk men inte ta färg.

Lägg i köttfärsen och fortsätt fräsa på lite höge värme. Rör om flitigt så att inget bränner fast.

När färsen börjar bli helt grå, ös i tomaterna, buljongtärningarna och 1 l vatten.

Koka ett par minuter och krydda med salt, peppar och rosmarin.

Skölj och ansa zucchinin. Skär den i tärningar som potatisen och lägg i soppan.

Koka ytterligare 5 minuter och servera med bröd och någon knaprig grönsak som morötter eller paprika. Lite gräddfil är inte helt fel att klicka i.

Vego-varianten: Använd quornfärs i stället för köttdito. Men krydda lite extra. Quorn ger i stort sett noll smak.

Andra varianter: Den här soppan är som gjord för att berika med diverse matnyttigheter. Häll i en burk majs, eller tärnade morötter, selleri eller palsternacka.

Fransk bondsoppa med kyckling

4 personer

En riktig bondsoppa med mycket grönsaker där var och en får krydda sin egen soppa med den smakrika basilikasåsen pistou.

cirka 300 g kycklingfilé
1 purjolök
2 vitlöksklyftor
2 morötter
1 selleristjälk
1 squash
100 g haricots verts
4 tomater
olivolja
1 ½ liter vatten
3 tärningar kycklingbuljong
1 tsk timjan
1 tsk rosmarin
1 burk stora vita bönor, 400 g
salt
nymald peppar

Pistou:

1 kruka basilika
2 hackade vitlöksklyftor
1 dl riven parmesanost
1 dl olivolja
salt
nymald peppar

Skär kycklingen i små bitar. Ansa och skär alla grönsaker i ½ centimeter stora tärningar.

Fräs alla grönsaker, utom tomaterna, i olivolja i en gryta.

Tillsätt vatten, buljongtärning och kryddor. Koka sakta under lock tills grönsakerna är mjuka, 10–15 minuter.

Skölj bönorna i kallt vatten. Lägg ner tomater, kyckling och bönor i soppan. Koka ytterligare cirka 5 minuter. Späd med lite vatten om soppan är för tjock. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med pistoun och eventuellt lite extra riven parmesanost.

Pistou: Mixa ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

(*DN: Caroline Hofberg*)

Fisk och skaldjur

Tonfisk och currygratäng

4 portioner

5 dl makaroner
300 gram purjolök i skivor
200 gram tomater i bitar
300 gram tonfisk i vatten avrunnen
1 dl lättcreme fraiche
2 dl keso
2 tsk curry
3 msk mango chutney
1 tsk sambal oelek
salt
2 st ägg
40 gram riven 17 %-ig ost
orientalisk vitkålssallad:
200 gram strimlad vitkål
2 skiva ananasskivor i bitar
1 krm ingefära
1 msk finhackad gräslök

Koka makaronerna. Låt dem kallna något. Blanda makaroner, purjolök, tomater och tonfisk i en bunke. Lägg ingredienserna i en smord ugnsfast form. Vispa ihop lättcreme fraiche, keso, curry, mango chutney, sambal oelek och salt. Avsluta med att röra ner äggen. Häll creme fraicheblandningen på makaronerna. Rör lite med en sked så allt blandas. Strö på ost. Grädda i 225 °C i 20–25 minuter. Blanda under tiden vitkål, ananas, ingefära och gräslök till en sallad. Smaka av med salt.

(*Aftonbladet*)

Räkor, bambu och mango i röd curry

4 portioner

1 gul lök
4 msk olja
2 burkar bambuskott à 225 gram
1 mango
1 tsk röd chilipasta
1 burk kokosmjölk (400 gram)
1 röd paprika
5 dl kycklingbuljong
2 msk fisksås
300 gram skalade räkor

Skala och hacka löken grovt. Fräs i olja i en kastrull eller wok. Tillsätt bambuskott och chilipasta. Dela paprikan i bitar. Tillsätt paprika, kokosmjölk, buljong och fisksås. Rör i räkorna precis innan servering. Servera med ris.

(*DN*)

Grillade havskräftor med mozzarellasallad

4 portioner

16 kokta havskräftor
4 msk olivolja
4 pressade vitlöksklyftor
timjan
salt

Sallad:
6 tomater i skivor
125 g mozzarella i skivor
rödlök i tunna klyftor
basilika, gärna både röd och grön

Dela havskräftorna mitt itu, gärna med en grov sax. Börja från huvudet. Lägg havskräftorna på en stor bricka med köttsidan uppåt. Blanda olja, vitlök, timjan och salt i en skål. Pensla kräftorna med marinaden. Låt dem ligga och dra i minst 1 timma, gärna längre. Grilla dem 3–4 minuter per sida. Varva tomater och mozzarella på ett uppläggningsfat. Strö på rödlök och basilika. Servera med småfranska.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Tonfiskwraps med chilikeso

4 portioner

4 tunnbröd
2 burkar tonfisk i vatten
1 burk chilikeso
några rivna salladsblad
4 tomater i klyftor
1 rödlök i tunna skivor
1 dl salsa

Fördela avrunnen tonfisk och chilikeso på 4 tunnbröd. Lägg på sallad, tomatklyftor och rödlök. Avsluta med salsa. Rulla ihop, gärna med ett papper runt.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Laxspett med honungssås och grönsakscouscous

4 portioner

400 g skinnfri laxfilé
salt
peppar
sesamfrö
2 äpple i skivor
1 blandad sallad
1 rödlök i klyftor
2 kiwi i skivor
3 dl vatten
½ grönsaksbuljongtärning
3 dl couscous

Sås:

5 dl mild yoghurt naturell
2 msk svensk senap
1 msk honung
½ dl finklippt dill
salt
peppar

Skär laxen i 8 avlånga bitar. Trä upp dem på grillspett. Salta, peppra och strö på sesamfrö. Stek i 175 °C i 5–8 minuter. Blanda äpple, sallad, rödlök och kiwi i en skål. Koka upp vatten och buljongtärning. Tillsätt couscous och låt dem dra under lock i 5 minuter.

Blanda ner den något avsvalnade couscousen i grönsakerna. Sås: Blanda yoghurt, senap, honung, dill, salt och peppar. Låt såsen dra i kylen i minst en timma.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Parmesanpanerad torsk med lättfrästa rödbetor

4 portioner

400 g torsk (helst färsk)
1 ägg
1 påse (40 g) torkad parmesanost
2 msk smör eller margarin
500 g rödbetor
100 g sockerärter
2 msk smör eller margarin
ris
1 kruka salad

Börja med rödbetorna. Tvätta dem och koka med skalet på i lättsaltat vatten i 30–45 minuter. Koka ärterna i 3 minuter. Skär rödbetorna i klyftor och stek dem tillsammans med ärterna i smör. Vänd fisken först i det uppvispade ägget och sedan i osten. Stek i smör. Servera med rödbetor, sockerärter, ris och sallad.

Gratinerad makrillfilé med lättstuvad spenat

4 portioner

4 makrillfiléer
1 msk margarin
salt
peppar
2 msk fransk senap
1 ½ dl 17%-ig ost
150 g grovt hackad färsk spenat
2 dl kaffegrädde
salt
peppar

Sallad:

1 ask blandad sallad
10 rädisor
½ gurka

Stek makrillen snabbt i en stekpanna. Salta och peppra lite lätt. Lägg fisken i en ugnsfast form. Bred på ett tunt lager senap på den skinnfria sidan. Strö på osten. Stek färdigt fisken i 225 °C i cirka 10 minuter.

Blanda spenat och kaffegrädde i en kastrull. Låt småputtra i någon minut under omrörning. Salta och peppra.

Servera med potatis och sallad.

Scampi i saffrans- och mango chutney-sås

400 g scampi eller räkor utan skal
1 röd paprika
4 salladslökar eller ½ purjolök
2 msk olivolja
4 msk mango chutney
½–1 påse saffran
½ msk japansk soja
ev. salt
ev. peppar

Om scampin är rå, koka den i saltat vatten i 3–4 minuter. Skär paprika och salladslök i bitar. Fräs grönsakerna i olja i en kastrull. Tillsätt mango chutney, saffran och soja. Koka ihop i någon minut. Lägg i scampin/räkorna. Låt dem bli varma. Servera med pasta, grissini och grönsallad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Torsk Serrano

400 g färsk torsk i 4 portionsbitar
1 msk fransk senap
8 skivor serranoskinka

Risotto:

1 gul lök
1 msk margarin
3 dl avorioris eller grötris
6 dl hönsbuljong
2 dl vitt matlagningsvin
½ pkt små fina ärter

Bred senap på fisken. Svep in den i skinkan. Lägg den i en bakplåtspappersklädd form. Stek den i 225 °C cirka 10 minuter. Risotton: Hacka löken. Fräs den i margarin i en kastrull. Tillsätt risgryn och rör om. Späd med buljong och vin. Rör då och då. Koka cirka 25 minuter. Tillsätt ärter då det är 5 minuter kvar. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Lax under fetaosttäcke

500 g laxfilé i 4 bitar
75 g fetaost (16 %)
några droppar olivolja
finhackad basilika
1 krm svartpeppar

Couscous:

3 dl couscous
3 dl vatten
en fjärdedels buljongtärning
½ purjolök
1 röd paprika + 1 gul paprika
1 ask cocktailtomater

Skär bort skinnet från laxen. Lägg den i en ugnsfast form. Mosa fetaost och blanda med olja, basilika och svartpeppar. Bred det ovanpå laxen. Stek i ugn, 225 °C i 10–15 minuter. Koka upp vatten och buljong. Lägg i couscous, lägg på ett lock och låt dra i 5 minuter. Finfördela grönsakerna och rör ned dem i couscousen.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Ugnsstekt strömming på medelhavsvis

1 gurka
6 stora tomater
salt och peppar
2–3 vitlöksklyftor
ca ½ dl olivolja
600 g strömmingsfilé
1 kruka basilika eller 1 msk torkad
1 knippe persilja
smör att klicka på fisken

Sätt ugnen på 220 °C övervärme. Vill du ha potatis till är det dags att sätta på den nu, efter att du sköljt och skrubbat den.

Skala gurkan, dela den på längden och kärna ur den. Dela och kärna ur tomaterna. Skär grönsakerna i halva klyftor och lägg i en ugnsform.

Salta lätt, pressa över vitlök och slå på olivolja så att det täcker till hälften. Ställ in fatet i mitten av ugnen 7–8 minuter.

Förbered strömmingen. Om du vill kan du klippa bort ryggfenan. Lägg ihop filéerna två och två med basilika, salt och peppar emellan.

Ta ut formen ur ugnen och lägg på de ihoplagda filéerna med en liten smörklick på varje och sätt in den i ugnen ytterligare 7–8 minuter.

Strö rikligt med hackad persilja över den färdiga rätten.

Ett potatistips: Ska man göra pressad potatis behöver man inte skala den, bara tvätta och skrubba. Lägg den kokta oskalade potatisen i pressen. Tryck till och skalet stannar kvar medan den pressade potatisen hamnar på tallriken.

(*DN*)

Pasta med tonfisk

4 personer

1 burk tonfisk, 200 g
1 burk krossade tomater, 400 g
4 msk tomatpuré
½ lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk oregano
20 svarta oliver, helst kalamata
2 msk olivolja
pasta
salt
peppar

Sätt igång pastakoket.
Skala löken och vitlöken och hacka fint.
Fräs löken och vitlöken i olivoljan i en stor kastrull ett par minuter utan att det tar färg.
Häll i tonfisken, de krossade tomaterna, tomatpurén, oliverna och oreganon.
Rör om och koka ihop i tio minuter.
Smaka av med salt och peppar och servera med pastan.
(*Aftonbladet: Jon Hansson*)

Pestofisk i ugn

4 personer

600 g torskfilé eller annan vit fisk
250 g körsbärstomater
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar
pesto
2 dl grädde
150 g sockerärter

Sätt ugnen på 175 ºC. Lägg torsk och tomater i en ugnsform, salta och peppra. Blanda pesto och grädde och häll såsen över fisken. Tillaga mitt i ugnen cirka 20 minuter.
Lägg sockerärter runt fisken när cirka 5 minuter av tillagningstiden återstår.
Servera pestofisken med ris eller potatis.
(*Mersmak*)

Örtig fisk i ugn

4 personer

1 kg potatis
300 g frysta tinade haricots verts
4 torskryggfiléer (à ca 150 g)
finrivet skal av en citron
pressad saft av ½ citron
2 msk olivolja
¾ tsk salt
½ tsk svartpeppar
2 dl crème fraiche
1 dl vatten
1 kruka hackad basilika

Sätt ugnen på 200 ºC.
Koka potatisen i lättsaltat vatten.
Lägg haricots vertsen i en ugnsform och lägg fiskbitarna i mitten.
Riv och pressa citron över fisken och ringla över olivolja. Salta och peppra.
Blanda crème fraiche med vatten och basilika och häll över fisken.
Gratinera mitt i ugnen cirka 20 minuter.
(*Mersmak*)

Tomatfisk med oliver

2 personer

Till dagens fiskrätt använde vi frysta fisktärningar, en färdig blandning av lax, sej och torsk. Köper man färsk fiskfilé och själv delar i tärningar, kanske man nöjer sig med bara en sort.

300 g stora tärningar av fiskfilé
salt, peppar
2 tsk pressad citron
½ gul lök
1 liten vitlöksklyfta
½ fisk- eller grönsaksbuljongtärning
1 burk skalade tomater
4 soltorkade, marinerade tomater
8–10 svarta oliver
några nypor socker
peppar
ev salt
några kvistar dill

Salta och peppra fiskbitarna. Droppa över pressad citron.

Fräs upp hackad lök och vitlök. Skär burktomaterna i bitar. Lägg dem med tomatspadet, soltorkade tomater skurna i bitar, buljongtärning och svarta oliver i pannan. Koka ihop tomatsåsen cirka 5 minuter.

Smaka av med socker, peppar och eventuellt salt.

Lägg i fisken och låt sjuda några minuter tills den är nätt och jämnt genomkokt. Hur lång tid som behövs beror på om fisken var fryst eller tinad.

Strö över hackad dill och servera med potatis eller ris.

(*DN*)

Pasta med lax och broccoli

2 personer

Matredaktionen har med gott resultat prövat att göra pastarätten både med färsk laxfilé skuren i tärningar, liksom av tärningar av flera olika sorters fisk, bland annat lax, som man hittar i frysdisken i många butiker.

ca 150 g kort pasta, t ex fusilli eller penne
200 g laxfilé i tärningar eller frysta fisktärningar
salt och peppar
1 tsk rosépeppar
1 liten rödlök
ca 200 g broccolibuketter
1 dl vatten
½ grönsaks- eller hönsbuljongtärning
1 dl kaffegrädde eller liknande
1–2 msk pinjenötter eller hackade hasselnötter

Koka pastan i saltat vatten enligt beskrivning på förpackningen.

Skär en bit laxfilé i drygt sockerbitsstora tärningar eller använd halvtinade tärningar av blandade fisksorter.

Krydda fisken med salt, peppar och krossad rosépeppar.

Skär löken i tunna klyftor och dela hel broccoli i buketter. Använder du fryst broccoli bör den vara halvtinad.

Stek lök och broccoli i lite matfett i en rymlig panna. Häll på vatten och buljongtärning.

Är broccolin färsk behöver den koka i cirka 4 minuter för att bli mjuk. Lägg på ett lock i så fall.

Tillsätt grädden och koka upp. Lägg i laxtärningarna och låt småkoka i några minuter tills de är klara. Vänd dem eventuellt en gång under tiden.

Häll av pastavattnet och vänd ned pastan i pannan med broccoli och lax. Strö över pinjenötter eller grovhackade hasselnötter som rostats lätt i en torr stekpanna.

(*DN*)

Bombay-scampi med indiskt mangoris

4 personer

3 dl basmatiris
6 dl vatten
1 tsk salt
10 gröna kardemummakapslar

600 g scampi, eller tigerräkor
2 msk mangochutney
1 tsk spiskummin
1 msk olivolja
flingsalt
svartpeppar från kvarn
½ finhackad röd chili (mild)

2 msk smör
1 msk rapsolja
2 stjälkar citrongräs, finhackade
1 msk senapsfrö
1 tärnad mango
1 ½ dl rostat mandelspån (rosta med flingsalt i torr stekpanna)
flingsalt

1 kruka grovt hackad koriander till garnering

Limeyoghurt:
2 dl tjock grekisk yoghurt
1 msk flytande honung
1 lime (rivet skal och saft från halva)
svartpeppar från kvarn

Spola av riset. Koka det under lock med salt och kardemumma.
Marinera räkorna i mangochutney, spiskummin, olivolja, salt, peppar och chili.
Stek citrongräs och senapsfrö hastigt i smör och olja i en stekpanna.
Blanda i riset försiktigt och tag av från värmen.
Blanda mangon med riset och vänd slutligen i den rostade mandeln.
Stek räkorna hastigt i en riktigt het panna.
Lägg riset på serveringsfat, häll räkorna över och garnera med koriander.
Limeyoghurt: Riv skal, pressa och blanda ihop alla ingredienser.
Tips! Scampi/tigerräkor kan du köpa styckfryst i påse, tina dem långsamt i rumstemperatur och se till att de är torra när du marinerar dem. Du kan torka dem med hushållspapper.

Lamm

Lammstek med rosmarinbakade grönsaker och citronsky

4 portioner

ca 1,2 kg lammstek
3 klyftor vitlök
flytande margarin (till stekning)
12 små potatisar (halverade)
2 röda paprikor
2 gula paprikor
2 rödlökar (skurna i klyftor)
2 vitlöksklyftor (halverade)
1 zucchini
ca 10 cocktailtomater
1 kruka rosmarin (eller ca 1 msk torkad rosmarin)
1 msk olivolja
salt
vitpeppar

Citronsky:

2 tsk strösocker
2 msk balsamicovinäger
3 dl rödvin
3 dl vatten
1½ msk flytande kalvfond
2 vitlöksklyftor
½ citron (saften + rivet skal)
Maizena

Putsa lammsteken. Salta, peppra och bryn den i en stekpanna.

Stek färdigt i ugn på 180 ºC i ca 1–1½ timme. Steken ska ha en innertemperatur på 60 ºC. Låt lammsteken vila i minst 20 minuter innan den skivas.

Skär paprika och zucchini i mindre bitar. Lägg tillsammans med övriga grönsaker i en ugnsfast form (ej cocktailtomater). Blanda med olivolja, salt, peppar och rosmarin och rosta i ugn i ca 50 minuter, tillsätt tomaterna efter cirka 40 minuter.

Smält strösocker i en kastrull. Tillsätt balsamicovinäger när sockret börjar bli gyllenbrunt, häll därefter i rödvinet. Låt koka ner till 2/3.

Tillsätt vatten, kalvfond och vitlöksklyftorna. Koka ner till 2/3. Smaka av med citronsaft, citronskal, salt och peppar.

Red av såsen med maizena.

Sila såsen och servera tillsammans med de ugnsrostade grönsakerna, lammsteken och ett gott bröd.

Lammstek

4 personer

1 kg lammstek av lår eller bog
1–2 vitlöksklyftor
salt
vitpeppar

Låt köttet ligga i rumstemperatur 1–3 timmar. Putsa köttet och gnid in det med pressad vitlök eller späcka köttet med vitlöken skuren i stavar. Krydda runt om med salt och peppar.

Lägg steken på ett stekgaller och stek i ugn 125–150 ºC i 75–90 minuter eller tills termometern visar 58 ºC. Lammstek blir mörast om den steks rosa – genomstekt blir smaken faktiskt sämre.

Låt steken vila minst 30 minuter efter att den tagits ur ugnen, då bevaras all den goda köttsaften.

Bräserad lammstek med citron och oliver

6–8 portioner

1,5 kg lammstek
1 saftig citron
2 gula lökar
20–30 svarta oliver
5–6 vitlöksklyftor
3–4 dl rödvin
Olivolja
persiljekvistar
lagerblad
timjan
mejram
salt,
peppar

Häll en liten skvätt olivolja i en stekgryta och bryn hastigt steken runt om. Häll på saften från en saftig citron (eller två torra). Salta, peppra och lägg i löken skuren i stora bitar, de krossade vitlöksklyftorna plus oliverna och häll på rödvin. I med några nypor timjan, ett par lagerblad, persiljekvistar (om det finns sådana tillgängliga) och gärna också lite mejram. Locket på. Låt stå på svag värme, vänd efter en timme, smaka av efter två timmar och stick en gaffel i köttet. Smaken ska vara stark och intensiv, häll på mer vin om det behövs och korrigera kryddningen. Köttet ska vara riktigt mört, om inte, låt det stå och koka ett tag till.

Servera med kokt potatis. Eller med nudlar.

(*Torkel Rasmusson*)

Souvlaki

4 personer

400 g benfritt lammkött, till exempel stek eller bog
2 citroner
2 msk timjan
12 lagerblad
1 dl olivolja
4 medelstora vitlöksklyftor
4 pitabröd
4 tunna grillspett av trä eller metall

Pressa citronerna i en citruspress. Blanda den färska citronsaften med timjan och olja och pressa över vitlöksklyftorna.

Skär köttet i väl putsade tärningar cirka 4 cm stora och trä upp på grillspetten med ett lagerblad i varje ände och ett i mitten. Rulla spetten i marinaden och marinera 1–2 timmar.

Grilla på het grill, någon minut per sida, och servera med heta pitabröd, sallad och gärna en klick vitlöksyoghurt.

Souvlaki med bön- och fetaostsallad

4 portioner

500 g lamm- eller nötkött
salt
peppar
2 vitlöksklyftor
1 msk olja
saft från ½ citron
1 dl finhackad bladpersilja
½ finhackad rödlök

Bön- och fetaostsallad:

2 dl stora eller små vita bönor
½ buljongtärning
1 msk olja
1 tsk äppelcidervinäger
1 pressad klyfta vitlök
1 ask blandad sallad
1 gurka i skivor
4 tomater i klyftor
1 grön paprika i bitar
1 rödlök i tunna skivor
100 g smulad fetaost
färsk oregano

Souvlaki: Gnid in köttet med salt och peppar. Lägg det i en plastpåse tillsammans med pressad vitlök, olja och citron. Låt köttet marineras i minst 2 timmar. Trä upp köttet på grillpinnar. Grilla eller stek i ugn i 275 °C, cirka 5 minuter per sida. Strö på persilja och rödlök. Sallad: Lägg bönorna i blöt över natten. Koka dem i vatten och buljong i cirka 45 minuter. De ska inte koka sönder. Häll bort kokvattnet och tillsätt olja, vinäger och vitlök medan bönorna fortfarande är varma. Blanda i sallad, gurka, tomater, paprika och rödlök. Bred ut salladen på ett fat. Smula över fetaosten och strö på oregano.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Nöt

Malaysiska grillspett

5 portioner

250 g mört biffkött
250 g benfritt kycklingkött
½ tsk gurkmeja (pulver)
1 msk råsocker eller farin
6 schalottenlökar
3 vitlöksklyftor
2 ½ cm rot av gurkmeja eller galangal
½ tsk vitpepparkorn
½ tsk korianderfrö
1 tsk fänkålsfrö
1 tsk spiskummin
1 krm belacan, räkpasta eller sardellpasta
någon matsked vatten
grillpinnar av trä som fått ligga i blöt en timme

Stöt eller mixa lök, alla kryddor utom gurkmejan samt räk- eller sardellpasta och rör i lite vatten till en kryddsmet. Tillsätt pulvriserad gurkmeja och socker och blanda väl.

Skiva biffkött och kycklingkött i tunna strimlor och lägg i 2 olika skålar. Blanda hälften av marinaden i varje. Marinera köttet minst 4 timmar i kylen, gärna över natten. Trä upp köttet på spett och grilla i ugn eller på utegrill. Pensla köttet under grillningen med en blandning av 1 msk olja och 1 tsk socker.

Servera med sataysåsen: se recept, skivad gurka, strimlad rödlök och ris. Det finns även färdig sataysås på burk att köpa i välsorterade butiker.

(*DN: Berit Lyregård*)

Sataysås

1 ½ medelstor lök
2 klyftor vitlök
2 tsk sambal oelek
1 stjälk citrongräs
½ tsk belacan, räk- eller sardellpasta
½ tsk salt eller efter smak
1 msk råsocker
1 msk tamarindmassa
¾ dl varmt vatten
3 dl kokosmjölk
2 ½ dl rostade jordnötter utan salt

Stöt eller mixa sambal, lök, räk- eller sardellpasta och citrongräs (använd bara den nedre delen) till en pasta.

Stöt jordnötterna grovt.

Rör upp tamarindpastan med varmt vatten och sila för att få ut 2 msk tamarindsaft.

Hetta upp olja i en liten kastrull och lägg i den mixade pastan. Stek den så att den får rostad smak och börjar dela sig.

Blanda i tamarindsaft och koka upp, häll på kokosmjölk, socker, salt och koka upp igen, låt sedan såsen sjuda i fem minuter.

Blanda i de krossade jordnötterna och sjud ytterligare fem minuter till en trögflytande konsistens.

(*DN: Berit Lyregård*)

Mustig köttgryta med porter och plommon

ca ¾ kg nötkött, t ex grytbitar
2 gula lökar
3–4 morötter
2 msk smör eller margarin
3 lagerblad
3 msk vetemjöl
1 flaska (33 cl) porter eller öl
2 buljongtärningar
1–1 ½ tsk salt
1 krm svartpeppar
8–10 katrinplommon
Persilja

Skär köttet i ganska stora tärningar. Skala, dela och skiva löken. Skala och skär morötterna i skivor.

Hetta upp fett i en stekpanna och fräs lagerbladen. Lägg dem i en ugnssäker form. Fräs löken och bryn köttet i omgångar och lägg över i formen. Lägg i morötterna.

Strö mjölet över allt i formen, rör om och häll i öl. Smula i buljongtärningen, salta och peppra. Späd med lite sky ur stekpannan om det behövs för att köttet ska bli nätt och jämnt täckt.

Lägg lock på formen eller täck med aluminiumfolie. Sätt in i 150 °C ugnsvärme och låt sjuda 1 ½–2 timmar. Rör om någon gång under tiden och späd med vatten eller buljong om det behövs. Blanda i katrinplommonen efter ungefär halva koktiden.

Smaka av och servera med kokt potatis eller potatismos och någon kokt grönsak, till exempel gröna bönor. Grytan passar också utmärkt att laga med älgkött.

(*Vår bostad recept*)

Marinerad köttgryta

ca 400 g benfritt nötkött, t ex grytbitar
2 msk olja
1 ½ msk vinäger
1 kryddmått svartpeppar
1 liten finhackad gul lök
1 msk tomatpuré eller chilisås
½ tsk timjan
1 lagerblad
ca 1 tsk salt
2 dl vatten
2 morötter
1 purjolök

Skär köttet i ca 2 cm stora tärningar. Lägg dem i en rymlig plastpåse.

Blanda en marinad av olja, vinäger, peppar, lök och tomat. Häll den i påsen och knyt ihop.Lägg påsen på ett fat i kylskåpet och låt den ligga ett dygn. Vänd den några gånger under tiden.

Häll påsens innehåll i en gryta. Tillsätt timjan, lagerblad, salt och vatten. Koka under lock på svag värme 30–40 minuter.

Skala morötterna, klyv och skölj purjon och skär allt i skivor. Blanda morötterna i grytan och koka ytterligare 10–15 minuter, tills köttet är mört och morötterna nätt och jämnt mjuka. Låt purjon koka med de sista 10 minuter.

Smaka av.

Servera med kokt potatis eller ris.

(*Vår bostad recept*)

Wokad biff

ca 200 g lövbiff eller ”wokstrimlor”
ca 1 cm färsk ingefära
1 msk soja
1 msk olja, gärna rapsolja
2 morötter
200 g broccoli
2 dl vatten + ½ buljongtärning eller
1 msk köttfond
1 msk honung
½ tsk vinäger
salt och peppar
mango chutney

Skär köttet i smala strimlor. Skala och riv eller finhacka ingefäran. Blanda kött, ingefära, soja och olja och låt det stå medan resten förbereds.

Skala och skär morötterna i tändstickssmala stavar. Dela broccolin i små buketter.

Hetta upp en wok och lägg i och fräs köttet under omrörning. Ta upp det.

Häll lite olja i woken och fräs morötterna ett par minuter under omrörning. Häll i buljongen och låt sjuda ett par minuter. Lägg i broccolin och sjud ytterligare 1–2 minuter.

Blanda i honung, vinäger och köttet. Hetta upp, smaka av med salt, peppar och chutney.

Servera med kokt ris eller pasta.

(*Vår bostad recept*)

Snabbaste woken

300 g strimlad lövbiff
2 påsar frysta wokgrönsaker à 500 g
2 msk olja
1 tsk ingefära
2 pkt snabbnudlar
några purjolöksringar att garnera med

Woka köttet i oljan i en riktigt het wokpanna. Tillsätt grönsakerna, lite i taget. Strö över ingefära. Koka upp några deciliter vatten i en gryta. Tillsätt nudlarna och låt dem bli mjuka. Häll av vattnet och tillsätt dem till det wokade. Blanda i kryddpåsarna som medföljer nudelpaketen.

(*Aftonbladet, Kristina Eriksson*)

Köttgryta, exotisk

6 personer

ca 800 g benfritt nötkött av högrev, märgpipa eller fransyska
2 stora rödlökar
4–5 vitlöksklyftor

Marinad:

1 ½ dl soja
2 ½ dl torrt vitt vin
4 msk tomatpuré
2 msk olja
6–7 hela kryddnejlikor
1 ½ tsk hela svartpepparkorn
1 ½ tsk torkad oregano
1 msk curry, gärna den röda

Redning:

1 ½ msk vetemjöl
1 dl vatten

Servering:

½ liter naturell yoghurt
1 ½ dl kokosflingor
3 tomater
2–3 fasta bananer
kokt ris

Skär köttet fritt från senor och skär det sedan i kuber med cirka 2 cm sida. Skala och hacka rödlöken grovt och vitlöken fint. Lägg allt i en gryta som inte bör vara av aluminium.

Vispa i en skål soja, vin, tomatpuré och olja. Stöt i en mortel nejlikor, svartpeppar och oregano. Rör ner i marinaden tillsammans med curryn. Häll alltsammans över kött och lök, och rör om så allt blir väl blandat. Låt stå i kylskåp till följande dag.

Sjud nu köttet sakta under lock i cirka 1 ½ timme. Skaka ut mjölet i vattnet och rör ner redningen. Koka upp, sjud ett par minuter och smaka av.

Låt yoghurten rinna av i kaffefilter tills cirka hälften återstår. Rosta kokosflingorna i en het torr stekpanna tills de börjar ta färg. Häll upp dem i en skål. Lägg också upp klyftade tomater och skivade bananer. Den avrunna yoghurten serveras också till liksom nykokt ris.

(*DN: 1/11-95*)

Stekt rostbiff i kryddig marinad

8 personer

1 kg nötkött, t.ex. rostbiff eller fransyska
1 tsk salt
1 krm peppar

Marinad:

1 ½ dl soja
½ dl vitvinsvinäger
2 msk honung
3–4 pressade vitlöksklyftor
½ msk grovt krossad svartpeppar
½ msk torkad smulad timjan ***eller***
1 ½ msk finhackad färsk

Sätt ugnen på 125 ºC. Gnid in köttet med salt och peppar och lägg det i en långpanna, eventuellt på ett galler. Stick in en köttermometer så att spetsen hamnar mitt i köttet. Sätt in pannan i nedre delen av ugnen.

Blanda samtliga ingredienser till marinaden. Ta fram två kraftiga plastpåsar där köttet väl får plats.

När innertemperaturen visar 62–63 ºC är köttet rosa, vid 65–67 ºC är det ljust rosa och vid 70 ºC är det helt genomstekt. Tiden i ugnen beror på köttets form. Räkna med minst en och en halv timme, men det kan också ta uppåt tre timmar.

Låt det stekta köttet vila i fem minuter och lägg det sedan i dubbla plastpåsar.

Håll den dubbla påsen med öppningen upp och häll i marinaden. För sedan båda händerna uppåt så att marinaden pressas upp och den mesta luften försvinner ur påsen, tillslut den väl.

Lägg påsen i en form och ställ omedelbart in denna i kylen. Vänd på köttet då och då, det är klart efter två dygn.

Spara marinaden och sila den. Skiva köttet så tunt som möjligt. Lägg upp köttet på serveringsfat och droppa eventuellt över lite av den silade marinaden.

Servera en rotfrukts- eller potatisgratäng till köttet, eller bröd och sallad.

(*DN: 30/3-95*)

Gästgivarbiff

4 personer

4 st lövbiffar
2 st finhackade gula lökar
2 msk senap

Till stekning:

1 ½ msk smör, margarin, olja
1 krm salt

Bulta ut lövbiffarna lätt. Blanda löken med senapen. Bred ut blandningen på köttskivorna – nästan ut i kanten. Vik dem dubbla.

Stek på stark värme cirka 1 ½ minut på var sida, salta.

Servera tillsammans med kokt eller bakad potatis, kokta grönsaker eller sallad.

Variation: Ersätt senapen med riven pepparrot eller ta lite av båda sorterna.

(*ICA*)

Yakiniku

4 personer

Entrecôte i tunna skivor som marineras i soja, mirin, sesamolja och ingefära. Serveras med ris och rostade sesamfrön.

500 g entrecôte, i bit
1 dl japansk soja
3 msk mirin
4 msk strösocker
1 tsk sesamolja
2 vitlöksklyftor, finrivna
30 g färsk ingefära, finriven
1 msk rapsolja
½ purjolök, tunt strimlad

Till servering:

3 dl jasminris
2 msk torrostade sesamfrön

Frys eventuellt entrecôten i 1–2 timmar. Skär det sen i tunna skivor. Behåll fettet som ger den goda smaken.

Blanda soja, mirin, 2 msk socker, sesamolja, vitlök och ingefära. Vänd ner köttskivorna i blandningen och låt marinera i kylen minst 5 timmar, gärna längre.

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Hetta upp olja i en wok eller stekpanna. Stek köttet i omgångar på hög värme under omrörning.

Fräs sist på purjolöken och lägg tillbaka köttet i pannan. Smaka av med resten av sockret och eventuellt mer soja. Servera köttet med ris och strö över sesamfrön.

Strimlad biff på thaivis

2 personer

250 g magert nötkött,
t ex biff eller lövbiff
½ msk fishsauce av thailändsk
typ eller japansk soja
1 msk ostronsås
1–2 tsk hackad röd chili
2 schalottenlökar
eller en halv gul lök
1 liten röd paprika
½ dl vatten
ett par kvistar basilika

Skär köttet i strimlor och lägg det i en skål. Blanda med fishsauce/soja, ostronsås och finhackad chili (urkärnad!). Låt gärna köttet marineras en stund.

Skiva löken och skär den urkärnade paprikan i smala strimlor.

Hetta upp olja i en panna och stek köttet under omrörning så det blir lätt brynt.

Lägg i lök och paprika och stek några minuter.

Häll på vattnet och koka upp. Smaka av med salt om det behövs. Strö över basilikablad och servera det kryddiga köttet på en bädd av jasminris.

Lättkokta broccolibuketter eller morotsstavar är ett gott grönt tillägg.

(*Berit Lyregård*)

Lövbiffswraps

4 stycken

1 gul lök
1 röd paprika
1 grön paprika
Salt
ca 300 g lövbiff
svartpeppar
1 msk kinesisk soja
4 mjuka tortillas

Strimla lök och paprika. Hetta upp olja i en rejäl stekpanna och fräs lök och paprika 3–4 minuter. Salta lite.

Ta upp grönsaksfräset ur pannan och bryn köttet hastigt. Lägg i lite i taget, annars blir det mycket köttsaft i pannan och köttet blir snarare kokt än brynt. Peppra och droppa över sojan. Vänd ner lök paprikafräset och låt allt bli varmt.

Värm tortillabröden, tunnbröd av mexikansk typ, i en het och torr gjutjärnspanna, ca en halv minut på varje sida.

Lägg en sträng kött grönsaksfräs på varje tortilla och vik ihop så att det bildas ett bottenstopp innan sidorna viks in mot mitten.

(*DN*)

Thailändsk gryta med basilika

4 portioner

500 g innanlår av nöt
1 purjolök
2 röda lökar
1 röd paprika
2–3 morötter
1–2 färska chilifrukter (eller sambal oelek)
1 kruka basilika
1 msk olja
1–2 pressade vitlöksklyftor
skal och saft av en lime
1 ½ dl kokosmjölk
2 dl vatten
2 tsk maizena
½ tsk salt

Skär köttet i tunna strimlor. Skär purjon i sneda skivor. Skala och klyfta rödlökarna. Strimla paprikan. Skala och skär morötterna i stavar. Dela, kärna ur och finstrimla chilifrukterna . Grovhacka basilikan. Hetta upp lite olja i en wok eller gryta. Stek köttet hastigt under omrörning i 3 minuter. Ta upp det och woka purjolök, rödlök, paprika och morötter i några minuter. Tillsätt kött, chili, det mesta av basilikan, vitlök, limeskal, saft, kokosmjölk och vatten.

Smaka av med lite salt. Garnera med resten av basilikan.

Servera med jasminris och en klyfta lime.

Fläsk

Svampgratinerad fläskfilé

2 portioner

ca 300 g fläskfilé
salt och peppar
150 g rensad svamp, kremlor, blandsvamp eller champinjoner
1 dl crème fraiche
1 liten pressad vitlöksklyfta
½ tsk mejram eller oregano

Sätt ugnen på 175 °C. Putsa fläskfilén och krydda den med salt och peppar. Bryn den i matfett på alla sidor. Ta upp filén på skärbrädan och skär den i ganska tjocka skivor och lägg i en liten ugnseldfast form.

Stek svampen skuren i bitar. Salta och peppra. Blanda i crème fraiche med vitlök och örter och låt det koka ihop 3–4 minuter.

Häll svampröran över fläskfiléskivorna och sätt in i ugnen. Låt den stå inne 15–17 minuter beroende på tjocklek. Får det stå för länge blir köttet torrt.

Servera fläskfilén med kokt potatis och haricots verts.

(*DN*)

Kinagryta med fläskkött och ingefära

2 personer

ca 250 g skinkschnitzel
eller benfri fläskkarré
150 g vitkål
1 liten, röd paprika
½ purjolök, gröna delen
salt och peppar
ev 1 msk sesamfrö, rostat i torr stekpanna

Marinad:
2 msk kinesisk soja
1 msk pressad citron
1 hackad vitlöksklyfta
1 msk riven, färsk ingefära
ev 1 msk chutney

Strimla köttet och vänd runt det i en skål med den hoprörda marinaden. Låt det gärna stå i kylen och marinera någon halvtimme. Strimla vitkål, paprika och purjolök.

Stek det marinerade köttet i en wok eller stekpanna. Ta upp och lägg åt sidan.

Stek vitkål och paprika. Lägg sedan i purjolöken. När grönsakerna börjar mjukna blandas de stekta köttstrimlorna och skyn i. Låt allt bli varmt. Den som vill ha rätten lite såsigare blandar i en halv deciliter vatten.

(*DN*)

Saffranskotlett, marinerad

4 personer

4 kronkotletter eller stora vanliga fläskkotletter

Marinad:

1 ½ msk soja
1 msk citronsaft
2 msk olja, gärna olivolja
2 msk vatten
1 kuvert saffran à ½ g
1 pressad vitlöksklyfta
½ krm kajennpeppar

Stekning:

½ msk smör eller olja
½ tsk salt
1 krm peppar

Blanda samtliga ingredienser till marinaden. Ansa kotletterna och snitta fettranden på ett par ställen. Lägg kotletterna i en kraftig plastpåse. Häll över marinaden. Förslut påsen och lägg den i kylen. Låt den ligga i minst 5 timmar men gärna till nästa dag. Vänd då och då på påsen.

Låt köttet rinna av, torka det lätt, spara marinaden. Hetta upp 1 tsk smör eller olja i en stekpanna och bryn tjocka kotletter 3 minuter på varje sida, för tunna kotletter räcker det med 1 ½ minut på varje sida. Salta och peppra.

Sänk värmen i pannan, häll på marinaden och låt kotletterna bräsera i 5–6 minuter.

Servera köttet med citronklyftor, små gröna ärter och ris.

(*DN: 4/5-95*)

Lime- och ingefärsmarinerade fläskfiléspett

4 personer

800 g fläskfilé
1 burk matlagningsyoghurt
saften av 2 lime
2 tsk ingefära
1 knivsudd cayennepeppar
salt
peppar

Skär filén i bitar.

Blanda alla ingredienser till marinaden. Låt köttet marinera över natten, eller åtminstone 10 timmar.

Trä upp köttet på grillspett och grilla i 250 ºC några minuter på var sida.

Servera med till exempel en potatisgratäng och en blandsallad.

Fläskmedaljonger med grönpepparsås

4 portioner

800 g fläskfilé
1 msk dijonsenap
250 g schalottenlök
1 liten vitlöksklyfta
10 g smör
1 dl torrt vitt vin
2 dl kalvbuljong (fond på flaska + vatten)
salt
svartpeppar
2 tsk inlagd grönpeppar
3 msk crème fraiche
1 kvist dragon

Skär bort synligt fett och ev senor från fläskfilén. Skölj och torka av den och skär i 3½ cm tjocka skivor. Bred ett tunt lager senap på varje medaljong. Skala schalottenlökarna och skär dem i klyftor. Skala och hacka vitlöksklyftan. Sätt ugnen på 100 °C.

Hetta upp hälften av smöret i en teflonstekpanna. Stek fläskmedaljongerna i 3 minuter på varje sida. Ta upp köttet, lägg det i en ugnsfast form och sätt in i ugnen.

Hetta upp resten av smöret i teflonstekpannan. Lägg i schalottenlöken och vitlöken och stek tills löken börjar mjukna. Häll på vin och kalvbuljong och sjud utan lock tills vätskan har reducerats till hälften.

Krydda såsen med salt och peppar. Låt grönpepparn rinna av och lägg den i såsen. Rör ner crème fraiche. Ta av dragonbladen från kvistarna och hacka bladen.

Ta ut fläskmedaljongerna från ugnen och rör ner ev sky från dem i såsen. Krydda medaljongerna med salt och peppar och lägg dem i såsen. Strö över dragon och servera, t ex med pressad potatis.

(*Smakfullt*)

Stekt fläskfilé med schalottenlök och svamp

4 personer

500 g fläskfilé
1 msk smör
4 schalottenlökar
150 g färska champinjoner
1 glas rödvin
2,5 dl kalvbuljong

Koka samman vin och buljong i en kastrull så att såsen blir koncentrerad. Skala och hacka löken. Rensa och skiva svampen.

Fräs svampen tills den fått lite färg, tillsätt löken och fräs i 2 minuter. Lägg upp lök och svamp på ett serveringsfat.

Skär fläskfilén i små skivor och stek i smör i en stekpanna. Tag upp och arrangera med löken och svampen.

Servera köttet med råstekt potatis och en dryg matsked av den koncentrerade såsen per person.

Kotlettrad i lergryta

4 portioner

ca 1 kg kotlettrad med ben
1 msk riven färsk ingefära
1 msk flytande honung
1–2 kvistar färsk rosmarin eller ½ msk torkad
salt och peppar
200 g små lökar
500 g små potatisar
2 morötter
2 syrliga äpplen
1 dl russin, gärna gula
100 g torkade dadlar
2–3 dl äppeljuice

Lägg lergrytan i blöt i kallt vatten i minst 15 minuter.

Putsa eventuellt kotlettraden och ta bort lite fett.

Gnid in köttet med ingefära, honung, rosmarin, salt och peppar.

Skala lökarna, skrubba potatisen, skala och skär morötterna i bitar. Lägg allt i grytan och kotlettraden ovanpå.

Kärna ur och skär äpplet i grova klyftor och lägg dem runt köttet. Strö över russin och dadlar och häll på äppeljuicen. Sätt på locket och ställ in i kall ugn.

Sätt ugnen på 200 °C och låt grytan stå inne i ca 1 ½ timme. Ta av locket de sista 15 minuterna så att köttet får lite färg. Skär upp kotlettraden i portionsbitar och servera med tillbehören och den goda skyn.

(*DN*)

Kasslersallad

4 personer

8 skivor bacon, strimlade
4–6 skivor vitt bröd, kantskuret
olivolja till stekning
4 ägg, hårdkokta
sköljda delade sallatsblad, gärna olika sorter
ca 300 g kassler, i tärningar
2 tomater, i klyftor

Senapsvinägrett:
1 dl olja
1 msk vinäger
1 msk senap
1 tsk socker
salt
peppar

Stek baconet knaprigt. Dela brödskivorna i trekanter och stek dem gyllenbruna i oljan. Skala och dela äggen. Blanda vinägretten.

Lägg upp en bädd av sallad på fyra tallrikar och fördela bacon, brödkrutonger, ägghalvor, kassler och tomatklyftor. Skeda över vinägrett och servera.

(*Gröna konsum*)

Kassler med wokade grönsaker

4–5 personer

500 g kassler
3–4 msk olja
1 rödlök
1 gul paprika
1 grön paprika
1 röd paprika
1 purjolök, det vita
1 liten squash
150 g sockerärtor
200 g champinjoner
1 vitlöksklyfta
1 spansk peppar, röd
1 msk ingefära, färsk, finriven

woksås
soja
sesamfrö

Skär kassler, lök, paprika, purjo, squash och sockerärtor i fina strimlor. Skiva champinjonerna och hacka vitlök och spansk peppar. Hetta upp hälften av oljan i en wok eller stor stekpanna. Lägg i hälften av kasslern och hetta upp under omrörning. Tag upp, stek resten av köttet och tag upp. Hetta upp mera olja, lägg i grönsaker och ingefära och fräs ca 1 minut under omrörning. Blanda ner köttet. Smaka av med woksås och soja.

Servera med ris, sesamfrö och gärna färsk koriander.

(*Gröna konsum*)

Fylld fläskfilé

ca 500 g fläskfilé
ca 100 g god leverpastej
1–2 msk smör eller margarin
ca 1 tsk salt
1 kryddmått svartpeppar
1 vitlöksklyfta
ca 50 g färska champinjoner
½ dl torr sherry
2 ½ dl buljong (tärning)
1 tsk fransk senap
någon droppe Worcestershiresås
2–3 msk grädde
(2 msk hackad gräslök eller 1 msk hackad kapris)

Skär en skåra längs köttet och platta ut det lite. Salta och peppra. Bred över ett lager leverpastej. Vik ihop köttet så det ser helt ut och bind om det med ett steksnöre.

Låt lite fett bli ljusbrunt i en stekpanna. Bryn köttet runtom. Krydda med salt och peppar. Efterstek under lock på svag värme 15–20 minuter. Ta upp köttet och håll det varmt.

Finhacka under tiden champinjonerna och vitlöken . Fräs dem i lite fett i pannan efter köttet. Tillsätt alla övriga ingredienser utom grädde och gräslök eller kapris. Koka ihop skyn utan lock 8–10 minuter. Smaka av med grädde, salt och peppar och ev gräslök eller kapris.

Skär köttet i skivor. Servera med skyn, kokt, gärna pressad, potatis och någon grönsak, till exempel ärter, bönor eller minimajs.

(*Vår bostad recept*)

Lättlagad fläskfilégryta

400 g fläskfilé
1 gul lök
4 skivor rökt skinka
1 msk margarin
½ tsk salt
½ msk rosépeppar
1 msk vetemjöl
1 msk tomatpuré
1 ½ dl buljong
1 ½ dl grädde eller créme fraiche

Skär köttet i strimlor. Skala och hacka löken. Skär skinkan i tärningar.

Bryn först köttet i margarin i en stekpanna. Lägg i löken och låt den bryna med. Blanda i skinkan.

Strö över rosépeppar och mjöl och rör om. Rör ut tomatpurén med buljongen och häll den i pannan. Koka på svag värme 5–10 minuter.

Häll i grädden och smaksätt ev med mer kryddor.

Servera med kokt ris och tomatsallad.

(*Vår bostad recept*)

Baconinlindade fläskfiléspett

4 portioner

400 g fläskfilé
1 pkt bacon

Marinad:

1 msk olivolja
Saft från 1 apelsin
2 msk tomatpuré
1 ½ tsk oregano
2 pressade vitlöksklyftor
2 msk margarin

Grönsakscouscous:

3 dl couscous
4 tomater i bitar
½ gurka i bitar
10 rädisor i klyftor
½ dl finhackad bladpersilja
½ msk citron
1 msk olivolja

Sås:

2 dl matlagningsyoghurt
1 msk finhackad färsk mynta
salt
peppar

Putsa fläskfilén och dela den i 4 bitar. Dela varje bit en gång och rulla in dem i bacon. Blanda marinaden i en plastpåse. Lägg i fläskfilébitarna och låt dem marineras i minst 2 timmar. Trä upp dem på 8 spett.

Grilla eller stek dem i margarin i en stekpanna. Koka couscousen. Blanda tomater, gurka, rädisor, bladpersilja, citron och olivolja i en bunke. Blanda i couscousen. Blanda ingredienserna till såsen och servera den till.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Kål- och skinkwok med ingefära

2 portioner

ca 250 g skinkschnitzel
eller färskt bogfläsk
1 msk soja
½ krm svartpeppar
1 msk finhackad ingefära
ev 1 finhackad vitlöksklyfta
ca 300 g spetskål eller vitkål
ca 15 cm purjolök
ev 1 krm sambal oelek
eller annan het chilikrydda

Skär köttet i strimlor och lägg i en skål med soja och svartpeppar.

Strimla kålen, spetskål lite bredare och vitkål ganska fint. Skär den väl sköljda purjolöken i drygt centimeterbreda, diagonala skivor.

Stek kål, purjolök, ingefära och eventuellt vitlök på ganska hög värme i wokpanna eller rymlig stekpanna. Peta kålfräset åt sidan när det har blivit slankigt och fått lite färg.

Häll i lite mer olja mitt i pannan och lägg i de sojavända köttstrimlorna. Stek några minuter. Blanda allt i pannan och häll på resten av sojamarinaden.

Häll på ett par matskedar vatten och låt steka tills kålen är mjuk och köttet genomstekt.

Spetskålen behöver kortare tid än vitkål.

Den som gillar lite hetta kryddar med lite stark chili i någon form. Det är också gott med rostade sesamfrön på kålwoken. Koka ris eller nudlar att äta till.

(*DN*)

Orientalisk fläskfilé

4 personer

400 g fläskfilé i 6–7 cm långa strimlor
1 äggvita
1 msk potatismjöl
6 vitlöksklyftor
1 msk kinesisk soja
50 g färsk, riven ingefära
½ dl matolja
½ purjolök
¼ huvud kinakål
100 g sockerärtor
2,5 dl mungböngroddar
100 g blekselleri
1 grön paprika
1,5 dl torkad svamp t ex skogsöron, svart trumpetsvamp eller trattkantarell.

Tillbehör:

soja
sambal oelek
koriander

Marinera köttet i 30 minuter i soja, ingefära, pressad vitlök, äggvita och potatismjöl. Finstrimla grönsakerna och blötlägg svampen. Hetta upp oljan på hög värme och fritera köttet. Låt köttet rinna av på hushållspapper.

Fräs grönsaker, ärtor, groddar och svamp i 30 sekunder under omrörning i lite het olja. Blanda i köttstrimlorna. Garnera med lite färsk koriander och sätt fram tillsammans med soja och pepparpasta, sambal oelek. Servera omedelbart.

Fläskfilé med fyllig sås

4 portioner

ca 500 g fläskfilé
1 ½ msk margarin
½–1 tsk salt
1 kryddmått svartpeppar

Sås:

2 gula lökar
1 ½ msk margarin
1 syrligt äpple
1 grön paprika
1–1 ½ tsk curry
½–1 tsk paprikapulver
1 msk vetemjöl
2 msk tomatpuré
1 kryddmått ingefära
2 dl vatten
1 buljongtärning

Skär fläskfilén i ca 2 cm tjocka skivor.

Gör såsen. Skala och hacka löken. Skär äpple och paprika i tärningar.

Fräs lök och curry i margarinet i en kastrull tills löken börjar bli mjuk utan att ta färg.

Blanda ner äpple och paprika. Strö över paprikapulver och mjöl och rör om. Tillsätt tomatpuré, ingefära, vatten och buljongtärning. Koka under lock på svag värme ca 5 minuter.

Platta ut köttskivorna lite med knuten hand. Stek dem i margarin cirka 3 minuter på varje sida. Salta och peppra.

Servera köttet med såsen, kokt ris och ev grönsallad.

Gryta med tomat och paprika

4 portioner

ca 400 g benfritt fläskkött av bog eller skinka
2 gröna paprikor
1–2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
½ kryddmått svartpeppar
1 tsk äkta soja
1 tsk lökpulver
2 tsk paprikapulver
1 burk hela eller krossade tomater (400 g)
¾ dl vatten
persilja

Skär köttet i mindre bitar. Skölj och strimla paprikorna. Pressa vitlöken.

Blanda kött, paprika och vitlök i en gryta. Tillsätt alla övriga ingredienser utom persilja. Koka under lock på svag värme cirka 30 minuter, tills köttet är mört.

Smaka av och klipp persilja över.

Pasta med kålrotsfläsk och ingefära

4 portioner

Rimmat sidfläsk ingår i den här rätten. Vill du ha rätten magrare så byt ut fläsket mot kassler eller rökt kalkon. Röran är även god till bakad potatis. Öka eller minska kålrotsmängden efter eget tycke. Servera yoghurten till pastan eller blanda den med fräset. Vill du koka yoghurten måste lite mjöl tillsättas. Lite honung gör rätten rundare i smaken.

4 portioner pasta
400 g rimmat fläsk i strimlor
5 dl finstrimlad kålrot
1 hackad gul lök
1 tsk finstrimlad färsk ingefära
salt och peppar
efter egen smak
ev lite honung
2 dl matlagningsyoghurt

Fräs fläsket utan fett i en stekpanna. När fettet kommer ut i pannan tillsätts kålrötterna och löken. Stek över svag värme tills kålrötterna är mjuka. Koka pastan under tiden.

Tillsätt ingefära, salt och peppar och ev honung.

Tillsätt nu yoghurten om så önskas eller servera den separat.

(*SvD: Marie Törnblom*)

Pasta med kassler och broccoli

2 portioner

1 l grönsaks- eller hönsbuljong
200 g kort pasta, typ fusilli eller penne
150 g broccoli
½ gul lök
150 g kassler i strimlor
svartpeppar och ev salt
50 g grönmögelost
1 dl matlagningsgrädde

Koka upp vatten och buljongtärningar och häll i pastan. Koka enligt anvisning på paketet. Lägg ner broccolibuketterna när cirka 3 minuter återstår av koktiden. Häll av buljongen i durkslag (kan sparas till ett soppkok senare).

Medan pastan kokar: fräs upp lök i lite matfett och lägg i den strimlade kasslern. Stek lite lätt några minuter.

Blanda lök och kassler med pasta och broccoli. Vrid några varv över med pepparkvarnen. Smaka om det behövs mer salt. Kasslern kan vara ganska salt i sig.

Gör ostsås genom att värma grädden i en liten kastrull och smula ner grönmögelosten. Ta kastrullen från värmen när osten har smält. Den ska inte koka. Häll såsen över pastablandningen.

(*DN*)

Thaigryta med curry och lime

1 msk grönsaksfond
2 dl vatten
4 dl kokosmjölk
5 st limeblad
4 tsk röd currypasta
2 tsk fisksås
3 msk råsocker
1 tsk salt
1 msk smör
1 msk mjöl
0,6 kg Scan Piggham benfri fläskkarré

Blanda fond, vatten och kokosmjölk. Tillsätt limeblad, currypasta, fisksås, socker och salt. Koka upp. Skär köttet i 1 cm stora tärningar. Bryn i smör i en stekpanna tills de har fått fin färg. Strö över vetemjöl och tillsätt köttet i grytan. Koka sakta i 15–20 minuter.Servera med ris eller nudlar och skivad gurka.

Spaghetti Carbonara

4 personer

Spaghetti Carbonara är populärt. En pastarätt man kan göra när man har bråttom. Snabbt går det, lätt är det och gott blir det. Trots att carbonararecept sällan innehåller speciellt många ingredienser, är variationerna på rätten många. Oftast innehåller nutida recept grädde – ibland vin. I gamla klassiska carbonararecept finns ingen grädde, bara pancietta, eller guanciale, pasta, ägg, ost och svartpeppar.

400–500 g spaghetti
200 g bacon, tärnat
ev. smör
3–4 äggulor
1 krm salt
1 ½ dl riven Parmesanost
1 ½ dl riven Pecorinoost
4 msk grädde
1–1 ½ msk nymalen och grovmalen svartpeppar
ev. 3 msk finhackad persilja

Koka spaghettin enligt anvisning på paketet.
Stek bacontärningarna tills fettet kryper ut.
Vispa äggulorna med salt, riven ost, grädde, persilja och svartpeppar.
Låt spaghettin rinna av, häll den i baconpannan och värm upp på låg värme.
Rör om så att spaghettin får smak av baconet.
Tillsätt äggblandningen och rör om utan att koka. Värmen från spaghettin är tillräcklig för att hetta upp äggblandningen.
Servera genast.

Mejramkorv

4 korvar

250 g griskött (från skinkan)
2 klyftor vitlök, finhackade
2 msk finhackad färsk mejram
(eller 1 msk torkad)
1 tsk muskotblomma, malen
1 dl gräddmjölk
1 dl risgrynsgröt
1 äggula
½ tsk potatismjöl
salt
peppar

Skär korvköttet i bitar och marinera det med vitlöken och kryddorna i 1–2 timmar.

Mal eller kör köttet i mixer. Tillsätt potatismjölet, gräddmjölken, gröten och äggulan. Smaka av färsen med salt och peppar. Forma fyra små korvar av färsen (cirka 7 cm långa och 2 cm tjocka). Vira in dem i dubbla lager plastfolie. De ska bli som smällkarameller. Sjud korvarna sakta i buljong cirka 10 minuter.

Låt korvarna svalna i folien. Vid servering, tag av folien, snitta korvarna och stek dem vackert gyllenbruna i smör.

(*Mersmak*)

Färs

Köttbullar från Balkan

4 portioner

Köttbullarna gräddas färdiga i ugnen i en yoghurtomelett som pöser upp som en frisk, syrlig sufflé. Min erfarenhet är att barn inte alltid gillar kombinationen yoghurt-kummin, så prova eventuellt på vuxna först.

500 g blandfärs eller lammfärs
1 skiva dagsgammalt lantbröd
1 ägg
½ dl mjölk
2–3 msk ströbröd
1 liten gul lök
1 ½ tsk stött kummin
1 ½ tsk salt
Vitpeppar

Yoghurtomelett:
5 dl yoghurt naturell
4 ägg
2–3 msk vetemjöl
½ tsk salt
¾ tsk stött kummin
1 tsk paprikapulver
smör eller olja till formen

Sätt ugnen på 225 ºC.

Skär kanten av brödet och lägg den i blöt 5 minuter i hopvispad mjölk, ägg och ströbröd. Skala och finhacka löken. Dela färsen i bitar och lägg i matberedaren och kör den snabbt med stålkniven tillsammans med ägg- och brödblandningen, hackad lök och kryddor till en finmalen färs.

Forma färsen till ganska stora bullar, lägg dem i en smord form och sätt in den mitt i ugnen. Stek bullarna 6–7 minuter. Skaka formen ett par gånger.

Vispa under tiden ihop ingredienserna till omeletten, ta ut formen och häll smeten runt bullarna. Sätt in i ugnen och stek ca 15–20 minuter tills omeletten stelnat och blivit guldgul. Strö på lite stötta, rostade kumminfrön (rosta på torr panna. Servera med sallad eller brynta potatisklyftor och gott bröd.

Grekiska köttbullar i ugn

4 portioner

1 kg skalad potatis
salt och svartpeppar
1 smulat lagerblad
1 msk torkad oregano
2 tsk paprikapulver
2 msk koncentrerad tomatpuré + 2 dl vatten
1 citron
2–3 msk olivolja

Köttbullarna:

400–500 g blandfärs eller lammfärs
¾ gul lök
1–2 vitlöksklyftor
1 ägg
3–4 msk ströbröd
¾ dl mjölk
salt och grovmalen svartpeppar
1 msk torkad mynta (eller färsk hackad mynta)
1 tsk paprikapulver

Sätt ugnen på 200 ºC.

Skala potatisen och skär den i klyftor. Lägg potatisen i en stor smord långpanna. Strö över salt, peppar, smulat lagerblad, oregano och paprikapulver. Rör ut tomatpurén i vattnet och ringla över potatisen, pressa på citronsaft och droppa på lite olivolja.

Sätt in en långpanna med potatisen mitt i ugnen 20–25 minuter innan köttbullarna läggs i.

Köttbullarna: Finhacka lök och vitlök och blanda med ägg, ströbröd och mjölk. Blanda väl med färsen och rör i kryddorna. Forma till bullar och lägg dem bland potatisen. Strö på lite paprikapulver på potatisen. Sätt in långpannan strax under mitten av ugnen och stek ytterligare 15–20 minuter tills köttbullarna är genomstekta. Pressa över citronsaft, strö på lite mynta och servera direkt ur långpannan.

Gör gärna en rödbetstzatsiki till: matlagningsyoghurt blandas med vitlök, rivna rödbetor och hackade valnötter. Så serveras tzatsikin nämligen ibland på det grekiska fastlandet.

Polpette med citron och parmesan

4 portioner

500 g blandfärs, nötfärs eller kalvfärs
1 skiva kantskuret vitt bröd
1 ägg
½ dl mjölk
2–3 msk ströbröd
2 msk riven parmesanost
½ tsk salt
Svartpeppar
1 citron
olivolja till stekning

Till servering:

kokt tagliatelle
hyvlad parmesanost
raspat citronskal

Lägg brödet i blöt i mjölk med ströbrödet i 10 minuter. Mosa det i mjölken och blanda väl med köttfärs och ägg (det går fint i matberedare). Arbeta färsen väl och blanda sedan med parmesanost, salt och peppar. Smaksätt färsen med cirka 2 tsk finrivet citronskal och lite citronsaft.

Forma till bullar, stek dem bruna i olivolja och pressa till sist rejält med citronsaft över de varma bullarna i pannan. Hyvla över parmesanost och servera direkt ur pannan med nykokt bandspagetti och en sallad till.

Bitok – ryska köttbullar

4 portioner

Namnet bitok hänger ihop med verbet för att slå , att hugga. Illustrationerna i den ryska kokbok där receptet hittades visar att man formade en lång rulle av köttfärsen på arbetsbordet. Sedan höggs den i fingerlånga bitar.

500 g nötfärs
1 skiva dagsgammalt lantbröd
1 dl mjölk
2–3 msk ströbröd
1 äggula
¾ finhackad gul lök
2 vitlöksklyftor
½ tsk salt
grovmalen vitpeppar
1 dl hackad saltgurka
smör, margarin eller olja till stekning

Sås:

2 ½ dl vatten eller köttbuljong
2 dl creme fraiche
några stänk vitvinsvinäger
2 hackade saltgurkor + lite spad från burken
2–3 msk hackad dill

Kantskär brödet och lägg det i blöt i mjölken med ströbrödet 10 minuter. Rör i äggulan och blanda väl med färsen (går fint i matberedare). Stek eventuellt löken och vitlöken lite innan den blandas i färsen.

Blanda färsen med lök och vitlök. Krydda med salt och peppar. Rör till sist i lite finhackad saltgurka och forma till avlånga bullar.

Stek bullarna bruna i matfett eller olja i en traktörpanna. Ta upp dem, håll dem varma på ett fat under folie och häll sedan vatten eller buljong i pannan.

Koka upp och vispa i creme fraiche, smaksätt med lite vinäger för en frisk och syrlig smak och blanda i hackad saltgurka. Smaksätt också med lite gurkspad och rör till sist i dillen. Lägg i köttbullarna och servera med kokt potatis.

Snabba vardagsbullar från Nordafrika

4 portioner

300–400 g lammfärs (eller nötfärs)
½ dl ströbröd
2–3 vitlöksklyftor
1 äggula + ½ dl kallt vatten
salt och svartpeppar
1 ½ tsk malen spiskummin
1 tsk paprikapulver
½ tsk malen kryddnejlika

Till pannan:

1–2 gula lökar eller rödlökar
2–3 vitlöksklyftor
4 paprikor i olika färger
2–3 msk olivolja
1 burk krossade tomater (eller 6–8 färska tomater)
1–2 tsk hackad röd eller grön chilipeppar
salt och svartpeppar
4 ägg
1 nypa paprikapulver eller harissa (het chili)

Sätt ugnen på 225–250 ºC. Gör köttbullarna först: Skala och hacka vitlök och arbeta ihop färsen med alla ingredienserna med äggula och kallt vatten. Forma till ganska små köttbullar.

Till pannan: Skala och hacka lök och vitlök och kärna ur och strimla paprikor till såsen. Fräs löken glansig i olja, lägg i paprikan och fräs tills den mjuknar. Häll på krossade tomater och krydda med chili, salt och peppar. Småkoka utan lock tills såsen tjocknar lite grann. Häll upp i en ugnsfast form.

Bryn köttbullarna runt om i lite olja i en panna, stek några minuter tills de är halvfärdiga. Lägg ner dem i tomatröran.

Gör fördjupningar med en sked i tomatröran och knäck i äggen. Sätt in mitt i ugnen och stek tills äggen stelnat, cirka 10–12 minuter. Det här kan också göras i en stor stekpanna med lock på spisen. Strö lite paprikapulver på äggen och servera.

Indisk kebab i yoghurtsås

4 portioner

En raffinerad blandning i mötet mellan det varma och det kalla, mellan det kryddstarka och kall frisk yoghurt.

500 g lammfärs
¾ gul lök
2–3 vitlöksklyftor
1 ägg
¾ dl ströbröd
¾ dl mjölk eller yoghurt
salt och svartpeppar
2 msk hackad syltad ingefära
1 tsk malen kanel
¾ tsk malen kryddnejlika
½ tsk malen kardemumma
½ tsk malen koriander
1 tsk gurkmeja
olja till stekning

Kall yoghurtsås:
5 dl yoghurt naturell
¾ dl riven gul lök
½ dl rostad kokos
1 tsk finhackad röd eller grön chilipeppar
1 tsk riven färsk ingefära eller 2 tsk hackad syltad ingefära
2 pressade vitlöksklyftor
1 msk torkad mynta

Till servering:
3–4 tsk rostad kokos
1 msk finhackad röd paprika eller röd chilipeppar
lite hackad färsk mynta

Börja med såsen: Blanda alla ingredienserna till såsen och häll upp i en oval eller avlång form. Ställ kallt.

Sätt ugnen på 225 ºC.

Kebabrullar: Finhacka lök och vitlök och blanda ägg, ströbröd och mjölk. Blanda färsen med lök, vitlök och äggblandningen (det går bra att blanda i matberedaren). Blanda i alla kryddorna. Arbeta färsen väl och forma till avlånga kebabrullar, tjockare än din tumme, och cirka 10 cm långa.

Lägg dem på bakplåtspapper på en plåt och stek dem mitt i ugnen cirka 10 minuter eller tills de är genomstekta.

Lägg de varma kebabrullarna i den kalla yoghurtsåsen. Strö över rostad kokos, lite finhackad röd paprika eller chili och myntablad.

(*Eja Nilsson*)

Köttfärskebab

ca 400 g lamm- eller nötfärs
1 tsk salt
1 kryddmått svartpeppar
1 tsk paprikapulver
1 pressad vitlöksklyfta
½ ägg
½ msk vetemjöl
2 tsk vatten

Blanda färsen med alla ingredienserna till en fast färs. Låt den gärna stå övertäckt i kylskåp en stund ”att samla sig”.

Forma färsen med sköljda händer till avlånga bullar. Trä upp dem på spett. Varva ev med paprika i bitar.

Pensla med lite olja blandad med soja.

Grilla spetten vackert bruna runt om.

Servera med citronklyfta att pressa över, bröd och en blandad sallad.

(*Vår bostad recept*)

Köttbullar i kokos- och tomatsås

2 portioner

250 g lammfärs eller fläskfärs
¼ gul eller röd lök
½ tsk salt
½ tsk kanel
nymald peppar

Sås:

1–1 ½ tsk röd currypasta (av thailändsk typ)
2 dl tomatkross
1 dl vatten
½ buljongtärning
1 dl kokosmjölk
1 msk hackad basilika eller färsk koriander

Riv eller hacka löken mycket fint och blanda med färs, salt och kryddor.

Fräs upp currypasta (från butikens asiatiska hylla) i lite olja i en tjockbottnad kastrull. Häll på tomatkross och låt steka tillsammans några minuter. Tillsätt vatten och buljongtärning och koka upp. Blanda sist i kokosmjölken. Smaka av med salt och eventuellt mer currypasta för mer hetta.

Rulla små köttbullar av smeten och lägg i den sjudande tomat-currysåsen. Koka cirka fem minuter tills bullarna är genomkokta.

Strö över hackad basilika eller koriander.

Servera med ris eller kokt potatis.

(*DN*)

Fylld ugnspaprika med lammfärsfyllning

2 portioner

3–4 paprikor

Lammfärsfyllning:

2 msk ströbröd
2 msk vatten
1 dl tomatkross
250 g lammfärs eller annan köttfärs
ca 50 g fetaost
½ finhackad lök
1 finhackad vitlöksklyfta
½ tsk salt
nymald svartpeppar
2 msk hackad färsk basilika
½ dl vatten + 1 tsk koncentrerad fond (grönsaks, kyckling eller kalv)

Sätt ugnen på 200 ºC. Dela paprikorna på längden och ta bort kärnhus och innerväggar. Låt gärna skaftet sitta kvar. Lägg paprikorna i en lätt oljad ugnsform, salta lite och sätt in i ugnen cirka 20 minuter medan fyllningen görs i ordning.

Häll ströbröd och vatten i en bunke och låt svälla någon minut. Tillsätt tomatkross och köttfärs, blanda. Hacka lök och vitlök och stek den mjuk i lite matfett. Blanda allt i bunken, rör i basilika, salta och peppra. Stek gärna en liten sked färs för att kolla kryddningen.

Fyll de förstekta paprikorna med färsblandning. Stick ner små tärningar av fetaost i färsen. Sätt in formen i ugnen och grädda ca 30 minuter eller till dess färsen är genomstekt och paprikorna mjuka. Häll på vatten och fond i botten av formen när cirka 5 minuter återstår.

Servera med skyn från formen och kokt potatis till.

(*DN*)

Fårsmäcka

6 personer

3 kokta kalla potatisar
1 gul lök
500 g lammfärs
200 g fläskfärs
2 msk ströbröd
2 ägg
2 dl mjölk eller vatten
1 krm kryddpeppar
1 tsk krossade senapskorn
1 tsk salt
½ tsk svartpeppar

Till stekning:

2 msk smör eller margarin

Skala och mosa potatisen. Skala och hacka löken. Blanda samman alla ingredienser till färsen. Forma färsen till små biffar.

Bryn matfett i en stekpanna och stekbiffarna gyllenbruna, cirka 5 minuter på var sida.

Servera med pressad potatis, hackade inlagda rödbetor och kapris.

Fårsmäcka

4 personer

4 hg mager lammfärs
1 rödlök
1 ägg
1 msk gula senapskorn
2 skalade, kokta, kalla potatisar
2 msk gräddfil

Blötlägg senapskornen i lite hett vatten. Mosa potatisarna med en gaffel i en bunke och blanda med ägget till en smet.

Skala och hacka rödlöken och rör ned i äggsmeten. Salta och peppra och blanda ned senapskornen, gräddfilen och färsen i äggsmeten. Arbeta kraftigt under 5 minuter.

Forma 12 små biffar och stek sakta utan matfett i teflonpanna. Servera med potatismos och gräslök.

Röd färsbiff med pepparrotsfil

4 portioner

400 g köttfärs
3 medelstora rödbetor, finrivna
1 liten gul lök, finhackad
ev 2 msk hackad kapris
1 ägg
1 tsk salt
1 krm peppar

Såsen:

1 ½ dl gräddfil eller matyoghurt
1 tsk riven pepparrot eller ½ msk ljus dijonsenap
Salt

Skala och riv de råa rödbetorna och blanda med köttfärs, hackad lök, kapris, ägg, salt och peppar. Forma till små biffar och stek dem. Gräddfil utblandad med riven pepparrot eller senap och en aning salt är gott som sås till de röda biffarna.

Biffar som blir över kan frysas och eventuellt sparas till en matlåda.

(*DN: Berit Lyregård*)

Lammfärsbiffar med senap

2 portioner

250 g lammfärs eller blandfärs
1 kokt mosad potatis
1 ägg
2 msk vatten
1 msk söt grovkorning senap
½ tsk salt
Svartpeppar

Blanda alla ingredienser och forma smeten till små biffar. Stek dem i olja eller smör på måttlig värme, den söta senapen gör att de lättare bränns. Servera med potatis och rödbetssalladen.

(*DN*)

Färsrulle med feta och basilika

4 portioner

500 g nötfärs eller blandfärs
½ dl ströbröd
1 msk potatismjöl
1 ½ dl vatten
1 ägg
1 tsk salt
1–2 krm peppar
1 msk soja

Fyllning:

ca 100 g grekisk fetaost
6 marinerade soltorkade tomater
½ kruka basilika

Sätt ugnen på 200 ºC.

Blanda ströbröd, potatismjöl och vatten. Rör ner köttfärs och ägg, salt och peppar.

Lägg ut bakplåtspapper eller plastfolie på arbetsbänken. Platta ut köttfärsen till en rektangel, drygt 1 cm tjock.

Smula eller skiva fetaosten tunt och lägg ut över färsen. Strimla tomaterna och lägg på liksom grovhackad basilika.

Rulla ihop som en rulltårta med hjälp av underlaget. Lägg över rullen i en smord ugnsform. Pensla köttet med soja och sätt in i ugnen. Låt rullen steka cirka 45 minuter i nedre delen av ugnen. Lägg på en bit folie om ytan verkar få för mycket färg.

Lägger man rullen i en rymlig ugnsform eller på plåt kan man steka hyvlad potatis, gärna med strimlad rödlök och lite hackad vitlök samtidigt som köttet. Blanda i så fall potatisskivor och lök med en aning olja och salt innan det läggs i formen.

(*DN*)

Färsrulle

4 personer

Kött- och grönsaksfräs:
300 g köttfärs, eller fläskfärs
matfett, till stekning
1 gul lök, finhackad
2 morötter, grovrivna
250 g vitkål, strimlad
1–2 vitlöksklyftor, pressade
salt och peppar
1 msk senap
1 msk soja
1 köttbuljongtärning
1–1 ½ dl vatten

Deg:
6 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
2 tsk curry
3 msk olja
2 dl vatten

1 ägg, till pensling
sesamfrö, eller
vallmofrö, om så önskas

Låt fettet bli ljusbrunt i en stor stekpanna. Stek färsen under omrörning tills den är jämnt grynig. Lägg i och fräs lök och morötter. Tillsätt vitkål, vitlök, övriga kryddor, smulad buljongtärning, vatten och rör om.

Koka under lock på svag värme ca 10 minuter.

Arbeta snabbt ihop degen, för hand eller i matberedare. Kavla ut degen till en platta ca 30–40 cm. Tag eventuellt undan lite av degen till garnering. Lägg fyllningen på mitten. Fukta kanterna på degen med uppvispat ägg. Vik upp degen kring fyllningen med kanterna omlott och tryck ihop dem. Lägg rullen med skarven ner på en plåt med bakplåtspapper. Garnera eventuellt med deg.

Pensla med uppvispat ägg och strö över sesam- eller vallmofrön. Grädda i nedre delen av ugnen i 200–225 ºC ugnsvärme i 20–25 minuter. Servera med tomatsallad.

(*Gröna konsum*)

Fransk lantpaté

1 kg fläskfärs ***eller*** *hälften lamm/hälften fläskfärs*
2 rågade tsk salt
1 stor lök
1 dl mjölk
1 dl vetemjöl
1 buljontärning
1 ½ dl vatten
1 ägg
2 vitlöksklyftor
¾ tsk mald svart- eller vitpeppar
1 tsk socker
1 tsk fyra kryddor ***eller***
1 krm riven muskotnöt,
¼ tsk malda kryddnejlikor och
¼ tsk mald kryddpeppar
15–20 gröna pimientofyllda oliver

Finhacka och fräs löken. Lös buljongtärningen i vattnet. Pressa vitlöksklyftorna. Blanda alla ingredienserna i en rymlig bunke. Arbeta färsen tills den blir smidig. Lägg den i en smord rak bakform och tryck gärna ner gröna pimientofyllda oliver här och där i smeten. Ställ formen i vattenbad, det vill säga i en långpanna, till knappt hälften fylld med varmt vatten.

Grädda patén långsamt, det är då den blir så saftig och god. Grädda den i 160 ºC ugnsvärme i 1 ¾–2 timmar. Lägg folie över formen om pastejen ser ut att bli för mörk på ytan. Låt pastejen kallna helt.

(*DN: Annas mat: 2/4-95*)

Färsröra

4 portioner

Mat i tex-mexstil med ett helt batteri av skålar med färssås, stekta bönor, goda såser och grönsaker. Maten rullar man in i värmda tortillabröd, lägger i knapriga tacoskal eller äter på tallrik med nachochips. Var och en kan plocka för sig av det han eller hon gillar: Färssås gjord på kycklingfärs, stekta bönor med mycket smak för vegetarianen, en len guacamole på avokado, het eller mild tacosås. Strimlad isbergssallad, tomater och gurka i skivor, tunt strimlad rödlök är goda tillbehör på grönsakssidan. En del kanske också vill ha riven ost och gräddfil.

350 g kycklingfärs eller köttfärs
1 gul lök
1–2 vitlöksklyftor
1 burk krossade tomater
2 msk tomatpuré eller chilisås
1 tsk socker
2 tsk chilipulver (mexikansk kryddblandning)
1 tsk salt
Peppar

Fräs upp köttfärsen i stekpanna med lite matfett. Lägg i hackad lök och vitlök och låt löken steka mjuk. Tillsätt tomatkross, puré, socker och chilipulver.

Koka ihop på låg värme tills röran är ganska fast, cirka 10 minuter. Smaksätt med salt och peppar och låt steka någon minut till.

Kryddiga köttfärsspett med couscous

Spett är snyggare men visst kan du göra vanliga stora köttbullar av färsen i stället.

600 gram blandfärs eller lammfärs
1 klyfta pressad vitlök
rivet skal av ½ citron
½ msk färsk hackad rosmarin
2 tsk spiskummin
1 msk paprikapulver
hackad röd chili
2 st äggulor
små spett
1 st lök, hackad
2 msk olivolja
1 st burk krossade tomater à 400 g
socker
4 st portioner couscous
saft från ½ citron
¼ skalad urkärnad gurka
2 st tärnade tomater
1 st hackad rödlök
1 st kruka koriander, grovt hackad
1 dl hackad bladpersilja
3 msk olivolja
2 msk ajvar relish
2 dl matlagningsyoghurt
salt och peppar

Blanda färsen med vitlöken, citronskalet, rosmarinen, spiskumminen, paprikan, chilin, äggulorna och salt och peppar i en bunke.

Forma till 12 avlånga biffar. Trä upp på spett och bryn snabbt runt om på utegrill eller i ugnen eller bryn först i stekpanna och trä sedan upp på spett.

Fräs löken på låg värme i oljan i en stor kastrull någon minut. Löken ska bara mjukna lite.

Häll i tomaterna, rör om och smaka av med salt, peppar och lite socker.

Ställ de brynta färsspetten rakt ner i tomatsåsen och småputtra tills de är genomstekta. Det tar ungefär 10 minuter.

Gör couscousen enligt anvisningarna på paketet.

Pressa över citron och vänd ner gurkan, tomaterna, rödlöken, koriandern, persiljan och olivoljan. Smaka av med salt och peppar.

Gör en sås på ajvar och yoghurt. Smaka av med salt.

(*Sofia Sjödin*)

Chili con carne

4 portioner

500 g köttfärs
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
5 dl tomatkross
2 msk tomatpuré
7 dl kokta bruna bönor (alt 2 burkar vita eller röda bönor)
1–1 ½ msk chilipulver (mexikansk kryddblandning)
2 tsk kakao
2 tsk oregano
½–1 tsk salt
svartpeppar
ev 3–4 färska tomater

Skala och hacka lök och vitlök. Stek köttfärsen så att den smular sig i en stor stekpanna eller järngryta med lite matolja. Låt löken fräsa med köttfärsen tills den mjuknar. Krydda med chilipulver, kakao, oregano, salt och nymald svartpeppar ur kvarn. Häll på tomatkross samt tomatpuré och bönor och låt småkoka på svag värme under lock cirka 15 minuter. Smaka av och krydda mer om det behövs. Lägg gärna i några grovt skurna tomater på slutet eller när du värmer den färdiga chilin, det är trevligt för både fräschör och konsistens.

Servera med ris eller bröd, gärna tortillabröd värmda i panna, och krispig isbergssallad, tabasco och chilisås för den som vill. Det som blir över passar fint att frysa till matlådor eller senare middagar.

(*DN: Berit Lyregård*)

Hemmarullade köttbullar

4 personer

400 g köttfärs
1 dl yoghurt, naturell
4 msk ströbröd
1 ägg
1 lök
2 vitlöksklyftor
1 mild chilifrukt
1 msk spiskummin (kan inte ersättas med vanligt kummin)
1 ruska persilja
2 tsk timjan
2 krm kanel
1 msk olivolja
potatis
salt
svartpeppar
2 msk olja till klyftpotatisen
3 msk margarin

Sätt ugnen på 200 ºC.
Skala potatisen och skär i klyftor.
Häll oljan i en långpanna. Lägg i potatisen, salta, peppra och ställ in i ugnen.
Blanda ägget, yoghurten och ströbrödet i en stor bunke. Låt ströbrödet svälla några minuter.
Skala och hacka löken och vitlöken.
Dela chilin och ta bort kärnorna. Hacka chilin.
Fräs löken, vitlöken och chilin i olivoljan. Det ska bli blankt och mjukt, inte brynt.
Hacka persiljan fint.
Blanda ner den stekta lökblandningen i bunken tillsammans med persiljan och köttfärsen.
Krydda med peppar, salt, spiskummin, timjan och kanel. Blanda ordentligt.
Rulla små köttbullar.
Stek på medelvärme i margarinet. Stek i omgångar eller i flera stekpannor så att köttbullarna blir fint brynta och genomstekta.
Lägg de stekta köttbullarna på ett ugnssäkert fat och håll dem varma i ugnen.
Servera med ugnsstekt klyftpotatis, sallad och gärna citron att pressa över.
Varianter:
Det går naturligtvis att inskränka kryddandet till bara salt och peppar. En del är ju lite pippliga när det gäller vitlök, chili och andra starka smaker.
Chili:
Finns inte färsk chili i affären så kan du använda torkad, chili-flakes eller sambal oelek. Det är svårt att vara exakt med hur mycket som behövs. Det beror ju på hur starkt du vill ha det och styrkan på chilin. Ta det lite vackert i början och testa dig fram.
I det här receptet ska det vara hackad vitlök men ibland ska den vara pressad. Om inte en vitlökspress ingår i möblemanget så kan du göra som kockarna.
Skala vitlöksklyftan, dela i några bitar, salta och mosa med flata sidan av knivbladet. Saltet fungerar som slipmedel och du får snabbt ett vitlöksmos.
Knepig metod dock om du har gammal vitlök. Köp inte sådan som börjat gro. Den är seg och ofta besk.
(*Jon Hansson*)

Chili con carne med mörk choklad

4 portioner

1 msk raps- eller olivolja
1 finhackad gul lök
400 g köttfärs
2 finhackade eller pressade vitlökar
2 tsk chilipulver
½ tsk chilipeppar (exempelvis red hot chilipeppar)
2 tsk paprikapulver
½ tsk salt
1 msk kalvfond (koncentrat)
½ dl vatten
1 burk stora vita bönor (410 g)
50 g hackad mörk choklad

Hetta upp olja i en stekpanna och fräs löken i cirka 1 minut. Lägg i köttfärsen och låt den fräsa på hög värme tillsammans med vitlök, chilipulver, chilipeppar och paprikapulver. Rör om hela tiden och låt steka i cirka 5 minuter.

Tillsätt salt, kalvfond, vatten och avrunna vita bönor. Låt puttra i cirka 3 minuter. Blanda ner chokladen och låt den smälta in. Servera direkt med grönsaker som tillbehör, exempelvis tomat, paprika och salladslök.

Tomatsallad med vitlök eller lök samt basmatiris är passande tillbehör.

(*DN: "Seglarens kokbok" av Charlotte Jenkinson och Susanne Almers*)

Köttfärsgryta med chili

4 portioner

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
2 msk margarin eller t ex rapsolja
400 g nötfärs
1 tsk salt
1–2 tsk chilipulver
1 tsk spiskummin
1 tsk koriander
1 dl rött vin, t ex matlagningsvin
1 msk Worcestershiresås
1 burk (ca 400 g) krossade tomater
1 burk (ca 400 g) kidneybönor

Skala och grovhacka löken. Skala och pressa vitlöken. Dela, kärna ur och hacka paprikan.

Fräs lök och paprika i margarin eller olja under omrörning i en gryta. Ta upp det frästa. Lägg lite mer fett i grytan och lägg i och bryn färsen med salt, chilipulver, kummin och koriander under omrörning. Tillsätt vin, Worcestershiresås, tomater och de frästa grönsakerna. Koka upp och låt sjuda cirka 15 minuter.

Skölj bönorna. Blanda dem i grytan och låt alltsammans sjuda ytterligare 5–10 minuter, med locket på glänt om det verkar vara för mycket vätska.

Servera med ris.

(*Vår bostad recept*)

Köttfärssås med paprika

1 grön eller röd paprika
1 liten gul lök
200 g köttfärs
1 ½ msk margarin eller olja
½–1 tsk salt
Svartpeppar
ca 1 kryddmått chilipulver
2 tsk tomatpuré
½ burk (à 400 g) krossade tomater
några svarta eller gröna oliver
ca 1 dl majskorn

Skölj, dela och kärna ur paprikan. Skär den i tärningar. Skala och finhacka löken.

Fräs lök, paprika och färs i fettet i en tjockbottnad gryta, smula sönder färsen med en gaffel. Tillsätt salt, peppar, chilipulver, tomatpuré och krossade tomater. Koka under lock på svag värme 15–20 minuter.

Smaka av och blanda i oliver och majs-korn.

Servera med nykokt pasta.

(*Vår bostad recept*)

Köttfärssås på fyra sätt

Grundrecept:
1 kg nötfärs
margarin att steka i
4 tsk salt
4 krm svartpeppar
4 msk vetemjöl

Med bacon och tomat:
1 gul lök
1 morot
75 g bacon eller rökt skinka
1 burk (400 g) krossade tomater
1 msk tomatpuré

Med sydländsk smak:
1 gul lök
1 liten aubergine eller squash
1 krm kanel
2 tsk soja
1 dl vitt eller rött vin (t ex matlagningsvin)

Med äpple och kål:
4 dl finstrimlad vitkål
1 rårivet äpple
ca 1 tsk paprikapulver
ca 1 tsk curry
1 tsk soja
1 dl vatten

Med purjo och senap:
1 purjolök
1–2 msk osötad senap
1 tsk franska örter
2 dl mjölk

Bryn färsen i fyra omgångar i margarin i en stekpanna. Strö över salt, peppar och mjöl. Blanda väl och fördela färsen i fyra frysformar av aluminium (rymd 8,5 dl).

Hacka eller strimla grönsaker, rotfrukter och bacon. Lägg dem tillsammans med kryddor i sina formar. Häll på vätskan. Placera formarna i en långpanna och täck dem med aluminiumfolie.

Sätt in långpannan i 225 ºC ugnsvärme, i mitten av ugnen, och låt stå cirka 1 timme.

Smaka av såserna och låt dem svalna. Fördela dem i lagom stora portioner och frys in.

Servera med pasta, ris, couscous eller potatis. Eller använd såserna till förslagen här intill.

(*Vår bostad recept*)

Köttfärssås

4 portioner

300 g nöt- eller blandfärs
2 gula lökar
2 msk margarin
½ msk paprikapulver
1 ½ msk vetemjöl
1 burk krossade tomater
1 tsk salt
svartpeppar
ev 1–2 tsk örtkrydda
ev. vitlök

Skala och hacka löken.

Bryn färsen i hälften av margarinet i en stekpanna. Rör om hela tiden så att färsen blir grynig. Lägg över den i en gryta.

Fräs löken i resten av fettet. Lägg över löken i grytan.

Strö över paprikapulver och mjöl och rör om. Tillsätt allt det övriga. Koka under lock 10–15 minuter. Verkar det bli torrt, späd med en skvätt vatten. Låt koka upp igen. Smaka av.

Servera med pasta eller ris och en blandad sallad.

TIPS:

Fylld paprika: Dela och kärna ur gröna paprikor. Koka halvorna i lättsaltat vatten ca 3 minuter. Låt dem rinna av. Fyll dem med köttfärssås och strö över riven ost. Gratinera i 225 °C ugnsvärme ca 15 minuter. Servera med blandad sallad och bröd.

Lätta soppan: Rör ut köttfärssåsen med vatten till lagom soppkonsistens. Blanda i litet vita bönor i tomatsås (burk) och/eller finhackad paprika. Värm upp. Smaka gärna av med en klick gräddfil och ett gott bröd till.

ELLER lägg köttfärssåsen som fyllning i pannkakor. Gratinera gärna med ost.

ELLER som pizzapålägg tillsammans med skivade tomater, litet örtkrydda och ost.

(*Vår bostad recept*)

Italienska köttbullar

5 portioner

Italienarens köttbulle är naturligtvis gjord på kalvfärs. Skinka, citron och parmesan ger en extra touche åt dessa goda bullar.

500 g kalvfärs
100 g prosciutto eller rökt skinka
200 g kokt potatis - ca 2 medelstora
2-3 vitlöksklyftor
1 knippa persilja
skalet av ½ citron
1 ägg + 1 äggula
1 ½ dl lättmjölk
3 msk parmesan
½ tsk riven muskot

Skär skinkan mycket smått eller kör den till grovt mos i matberedaren. Mosa potatisen fint med gaffel eller kör den till mos i matberedaren. Skala och finhacka vitlöken. Finhacka persiljan. Riv citronskalet. Sätt ugnen på 175 ºC.

Blanda alla ingredienserna väl. Forma pingpongbollstora bullar.

Bryn bullarna i smör runt om och sätt sedan in dem i ugnen i 15 minuter. Kokt eller stekt potatis samt en tomatsallad passar fint till.

(*SvD: Carl Butler*)

Indiska köttbullar

4 portioner

En köttbulle av något slag finns i stort sett i varenda matkultur. Här är en indisk variant, som naturligtvis är kryddad därefter.

400 g lammfärs
1 gul lök
1 liten grön paprika
1 vitlöksklyfta
1 ägg
1 tsk malen koriander
1 tsk kummin
½ tsk svartpeppar
2 kryddnejlikor
1 krm malen kardemumma
1 tsk salt

Såsen:

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 burk hela tomater
1 msk curry eller mer för den som så önskar
½ tsk malen ingefära
1 tsk salt
1 krm cayennepeppar
2 dl matlagningsyoghurt

Börja med såsen: Finhacka lök och vitlök och skär tomaterna smått.

Ta fram en rejäl kastrull, stor nog att rymma både köttbullar och sås. Sätt den på medelvärme med 2 msk smör och när detta smält lägger du i lök och vitlök och fräser lätt några minuter.

Tillsätt tomater och rör ner curry, ingefära, salt och cayenne. Låt småputtra en eller annan minut.

Rör ner yoghurten och låt såsen småputtra medan du gör köttbullarna.

Skala och finhacka löken. Skär paprikan lika smått. Finhacka vitlöken och stöt kryddorna.

Blanda alla ingredienserna och forma sedan ganska stora köttbullar.

Lägg bullarna i den småputtrande såsen. Efter 15 minuter är rätten klar. Bjud osaltat ris till.

(*SvD: Carl Butler*)

Keftedes

Det finns massor av varianter på grekiska köttbullar. Här är en som min vän Yannis på Mykonos brukar laga.

½ kruka färsk basilika
2-3 vitlöksklyftor
2 burkar krossade tomater
1 ½ dl frikadellbuljong
salt
peppar

Finhacka lök och vitlök. Så också persiljan.

Blanda alla ingredienser och tillsätt 1 tsk salt och tag några tag med pepparkvarnen. Blanda väl.

Forma små bullar, som du steker i ganska het panna i margarin. Eller gör lite större, tillplattade bullar, som du grillar på grillen.

(*SvD: Carl Butler*)

Thailändska köttbullar

4 portioner

Också thailändarna har sina köttbullar och de är ordentligt starka. En god idé är att nöja sig med en msk currypasta. Men den djärve tar naturligtvis två. Alla ingredienserna finns att köpa i orientaliska butiker.

500 g nötfärs
1 ägg vetemjöl olja
2 msk osaltade jordnötter
1–2 msk thailändsk röd currypasta
4 dl koksmjölk
1 msk thailändsk fisksås
1 msk socker
Olja

Blanda färs och ägg. Forma bullar av en pingpongbolls storlek. Rulla dem i vetemjöl.

Låt ca 1 dl olja bli het i en panna. Lägg i bullarna, några i taget, och bryn dem väl runt om. Lägg upp dem på hushållspapper att rinna av.

Mal nötterna i kvarn eller kör dem fint i matberedaren.

I en gryta på svag värmer du ca 2 msk olja. Rör ner currypastan och fräs den lätt någon minut. Tillsätt koksmjölken och rör sedan i nötter, fisksås och socker. Sjud någon minut och smaka av. Kanske behövs det mera fisksås eller socker.

Lägg i köttbullarna och sjud ytterligare 5–6 minuter. Bjud jasminris till.

(*SvD: Carl Butler*)

Kinesiska köttbullar

4 portioner

Lejonhuvuden. Det här är kinesernas svar på våra köttbullar. Lite annorlunda än våra men nog så spännande att pröva.

500 g grisfärs eller blandfärs
50 g torkade räkor
100 g vattenkastanjer
1 liten purjolök
25 g färsk ingefära
2 msk sherry eller risvin
½ msk socker
1 tsk salt
2 msk soja
1 msk potatismjöl
1 ägg
500 g salladskål
2 ½ dl buljong
Olja

Blötlägg räkorna tills de mjuknar en aning.

Finhacka räkor, kastanjer och purjolök. Skala och riv ingefäran.

Blanda färs, räkor kastanjer, purjo, ingefära, sherry, socker, salt, soja, potatismjöl och ägg.

Skär kålen grovt. Låt cirka ½ dl olja bli het i en gryta. Lägg i kålen och fräs den under omrörning 3–4 minuter. Låt stå medan du gör klar bullarna.

Forma bullar cirka 3–4 cm i diameter. Häll så mycket olja i en panna att det står ca 2 cm upp. Hetta upp oljan och när denna är riktigt het lägger du i bullarna och ger dem en fin brynt färg runt om. Det kan vara en fördel att göra detta i en liten panna och i så fall i två omgångar. På så sätt behöver du inte använda så mycket olja.

Lägg över bullarna i grytan med kålen. Häll på 2 ½ dl buljong. Låt det hela sedan puttra under lock. Efter 7-8 minuter lyfter du upp bullarna och låter kålen småkoka tills den är klar, det vill säga efter totalt cirka 15 minuter.

(*SvD: Carl Butler*)

Köttbullar i röd currysås

2 portioner

250 g lammfärs eller fläskfärs
¼ gul eller röd lök
½ tsk salt
½ tsk kanel
½ krm svartpeppar
2 dl tomatkross
1 dl vatten
½ buljongtärning
1 dl kokosmjölk
1 msk hackad basilika eller färsk koriander

Sås:

1–1 ½ tsk röd currypasta (av thailändsk typ)

Riv eller hacka löken mycket fint och blanda med färs, salt och kryddor.

Fräs upp currypasta (från butikens asiatiska hylla) i lite olja i en tjockbottnad kastrull. Häll på tomatkross och låt steka tillsammans några minuter. Tillsätt vatten och buljongtärning och koka upp. Blanda sist i kokosmjölken. Smaka av med salt och eventuellt mer currypasta för mer hetta.

Rulla små köttbullar av smeten och lägg i den sjudande tomat-currysåsen. Koka cirka fem minuter tills bullarna är genomkokta.

Strö över hackad basilika eller koriander.

Servera med ris eller andra gryn.

(*DN*)

Kafta mikli

4 portioner

Mellanösterns hamburgare. Med lätt smak av kanel är denna intressantare än vår västerländska version.

1 finhackad, medelstor gul lök
55 g hackad persilja
450 g köttfärs, helst på lamm
½ tsk kanel
¼ tsk svartpeppar
¼ tsk kryddpeppar
1 tsk salt – eller efter smak
en knapp dl olivolja

Kör lök och persilja i matberedare.

Blanda med köttfärsen, krydda samt arbeta ihop färsen, som sedan formas till små biffar.

Hetta upp oljan till moderat värme och stek biffarna på båda sidor (totalt 6–8 minuter). Låt dem rinna av ett ögonblick på kökspapper.

Servera med dip på äggplanta och en grön sallad. För att göra rätten fettsnålare, kan förstås biffarna i stället grillas.

(*SvD: Lee Persson*)

Reginas köttfärskebab

4 portioner

Lättlagade och jättegoda köttfärskebab som Regina lagar på utegrillen och bjuder på om sommaren. På hennes namnsdag gör jag en höstversion och steker små fina kebab på spisen.

400 g köttfärs
1 gul lök
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk malen spiskummin
1 dl mjölk

Sås:
2 dl matlagningsyoghurt
2 pressade vitlöksklyftor
1 tsk färsk hackad mynta eller ½ tsk torkad
1 krm salt

Rör ihop alla ingredienser till såsen.
Skala och finhacka löken. Blanda köttfärs, lök, salt, peppar, spiskummin och mjölk.
Rör om till en jämn smet. Forma färsen till långa smala biffar.
Stek kebaben gyllenbruna runt om i smör i en stekpanna. Servera kebaben i pitabröd med såsen, grönsaker och gärna pepperoni.
(*SvD: Berit Paulsson*)

Tomatfärsbiffar

4 portioner

Biffarna blir extra goda om man smaksätter färsen med tomatpuré och senap.

400 g nötfärs
1 msk tomatpuré
1 tsk grov senap
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 ägg
1 msk potatismjöl
1 dl mjölk
1 msk riven gul lök
matfett till stekning

Blanda färsen smidig med de övriga ingredienserna.
Forma 8 biffar och stek dem på medelvärme på båda sidor tills de fått fin färg.
Servera färsbiffarna med ett gott potatismos, gärna smaksatt med lite riven ost.
(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Basilikabiffar

4 portioner

En variation på de saftiga Wallenbergarna. Här får basilika, kryddpeppar och grönpeppar sätta smak på fläskfärs.

500 g fläskfärs
1 tsk salt
1 tsk grönpeppar
½ tsk kryddpeppar
1 msk finhackad färsk basilika
2 äggulor
2–2 ½ dl matlagningsgrädde

Till stekningen:

flytande margarin

Arbeta ihop färsen med saltet och de ihopstötta pepparkornen samt den finhackade basilikan. Tillsätt äggulorna och grädden omväxlande. Det blir en ganska lös smet.

Forma cirka 10 platta, runda biffar, lägg dem på vattensköljd skärbräda och låt dem torka till lite på ytan innan de steks.

Hetta upp stekpannan med flytande margarin och stek basilikabiffarna på medelvärme, cirka 3–4 minuter på varje sida. De ska inte bli för mörka. Lägg upp dem i form och slå över stekskyn som bildas. Stek dem i omgångar annars blir pannan för kall.

Dekorera med hela basilikablad och bjud stuvade skärbönor till samt dilldoftande färskpotatis och kanske pressgurka nu när de svenska gurkorna mognar för fullt.

(*SvD: Marianne Sandberg*)

Rysk köttfärspanna med gräddfil och rödbetor

Det är dillen som gör den här rätten. En mild smakbrytning mot den syrliga grädden.

1 kg potatis
600 g köttfärs
smör/margarin att steka i
salt och svartpeppar
4 dl gräddfil
1 knippa dill
inlagda rödbetor
ev en liten påse jordnötter

Börja med att sätta på ungefär en liter potatisvatten som du saltar. Borsta sedan potatisen, lägg i en kastrull och häll på det kokande vattnet.

Medan potatisen kokar sätter du i gång med köttfärsen som ska brynas i smör. Salta och peppra. Häll 2–3 deciliter gräddfil i köttfärsen och låt det puttra under tiden du skär dillen, använd bara de fina bladen, stjälkarna kan läggas i potatiskoket.

När potatisen är klar rör du ner dillen i köttfärsen och serverar med inlagda rödbetor och återstående gräddfil.

Den som vill strör lite jordnötter över sin portion.

(*DN*)

Burek à la Fatima

6–8 personer

Det är ett rent skådespel att se hur Fatima proffsigt svingar degen runt oklagian, den 120 cm långa, tunna kaveln. Bakbordet är täckt med ett grovt bomullstyg. Hon kavlar och drar i degen tills den är tunn som tidningspapper och nästan lika stor som bakbordduken med cirka 20 cm överhäng runt om.

500 g vetemjöl
2 1/5–3 dl vatten (degen ska vara fast som pizzadeg)
1 msk salt
1 2 msk matolja (ej oliv) till utkavlning

Fyllning:

500–600 g köttfärs
500–600 g grovt råriven potatis
lök, grovhackad
2 msk matolja
salt, peppar

Degen kavlas ut i två omgångar. Först till ca ½ cm tjocklek, då den penslas med oljan och får vila i en kvart. Därefter börjar Fatima, ömsom kavla, ömsom bearbeta degen med händerna. Med handflatorna uppåt, under degen drar hon försiktigt med fingertopparna ut degen mot och över bordskanterna.

Därefter blir det 15 minuters paus, degen måste nästan torka innan fyllningen läggs på.

Köttfärsen blandas med lök, olja, och litet vatten och kryddas. Lägg den intill den rårivna potatisen i strängar med cirka 30–40 cm mellanrum. Med en effektfull skakning på duken rullas degen som en rulltårta runt fyllningen. Skär av och rulla därefter degen runt nästa sträng och lägg rullarna tätt, tätt tillsammans. Fyll hela den väl smorda långpannan eller formen, annars kan det lätt osa.

Grädda i 275 ºC ugnsvärme i cirka 30 minuter eller tills den fått en gyllenbrun färg. Häll 3 dl kokande, saltat vatten med en smörklick i över anrättningen, och efter ytterligare 5 minuter i ugnen slås 3 dl tjock, lättsaltad grädde över pitarullarna. Därefter ytterligare en kvart i ugnen.

Låt vila minst en kvart innan Burek serveras med naturell yoghurt och en grönsallad till.

(*DN*)

Julkorv

500 g fläskfärs
500 g nötfärs
500 g kokt kall potatis
4 dl vispgrädde
4 dl buljong
1 msk potatismjöl
2 msk salt
1 tsk vitpeppar
½ tsk svartpeppar
1 tsk ingefära
1 ½ tsk kryddpeppar
1 krm malda kryddnejlikor
1 ½–2 m fjälster (korvskinn)

Lägg fjälstren i kallt vatten över natten.

Börja med att koka upp grädden under vispning. Låt den koka upp ett par gånger under vispning. Detta gör man för att bli av med luftbubblorna som bildas i grädden och gör att korvskinnet spricker. Häll i kall buljong i grädden så svalnar den snabbt. Vispa ut potatismjölet i blandningen. Låt blandningen bli kall.

Kör den kalla potatisen i köttkvarnen. Alternativt kan potatisen köras genom en potatispress. Blanda kött och potatis.

Använd gärna händerna att blanda med. Tillsätt den kalla grädden och buljongen lite i taget. Tillsätt alla kryddorna. Smeten är nu ganska lös, ungefär som en gröt.

Stoppa mycket löst i de väl rengjorda fjälstren, med släta sidan utåt, med smeten antingen via köttkvarnen eller en spritspåse. Korven får inte bli hård, utan det måste finnas utrymme för smeten att svälla. Knyt ihop korven i lämplig storlek.

Lägg korven i frysen. Den kan läggas in i frysen utan någon som helst förpackning. Den fryses alltså styckevis. Dagen efter tas korven ut ur frysen och doppas omedelbart i kallt vatten. Det bildas då en tunn ishinna som fungerar som påse.

De fjälster som inte går åt, går bra att frysa.

För tillagning tas korven fram en dag i förväg. Det går dock att koka upp den på svag värme i fryst tillstånd.

Sjud korven i lättsaltat vatten med lite lagerblad, pepparkorn och kryddnejlikor i, cirka 20 minuter.

Julkorv II

1 kg magert färskt fläsk
1 kg oxkött
1 kg späck
1 kg kokt potatis
½ liter fläskbuljong kokad av svål och benen från fläsket
2 liter kokt mjölk
3 msk salt
2 tsk finkrossade vitpepparkorn
2 tsk finkrossade kryddpepparkorn
1 tsk finkrossade kryddnejlikor
2 tsk ingefära
2 msk potatismjöl
6 m krokfjälster

Mal köttet tre gånger, varav den sista gången tillsammans med den iskalla potatisen. Blanda med kryddorna, potatismjölet och den likaledes iskalla mjölken och buljongen. Arbeta färsen mycket väl. Smaka av. För att vara riktigt säker kan man koka en liten bulle av färsen som smakprov. Stoppa mycket löst i väl rengjorda krokfjälster med släta sidan utåt. Knyt av till lagom längder och stick gott om små hål i skinnet så luften går ut.

När korven sedan skall kokas naggar man den ordentligt med en nål. Lägger den i kallt vatten med ett par lagerblad och några vitpepparkorn och kryddpepparkorn. Kokas långsamt upp. Får sedan sjuda tills den är genomkokt, cirka 20 minuter.

Inälvsmat

Kycklinglever med äppelsallad

4 portioner

1 pkt kycklinglever
1 msk margarin
stött rosépeppar
salt
3 röda äpplen i skivor
4 clementiner i klyftor
1 kruksallad

Dressing:

2 tsk saft från citron
1 msk kaffegrädde
2 msk vatten
1 msk grov senap
1 krm smulad timjan
½ krm socker
3 msk olivolja

Tina kycklinglevern och dela den i bitar. Stek dem i margarin i en stekpanna. Salta och peppra. Blanda ingredienserna till salladen i en skål. Dressing: Vispa ihop citronsaft, kaffegrädde, vatten, senap, timjan och socker i en liten bunke. Tillsätt oljan lite i taget samtidigt som du vispar. Häll dressingen över salladen och blanda. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Korv

Falutorn med tomatsås

2 portioner

ca 250 g falukorv
1 aubergine, helst långsmal
svartpeppar

Tomatsås:

1 schalottenlök eller ½ gul lök
1 vitlöksklyfta
1 burk tomatkross, ca 370 g
½ grönsaksbuljongtärning
½ tsk socker
½ tsk vinäger
½ krm kajennpeppar

Skivad aubergine brukar dra åt sig mycket matfett när man steker den. Om man först förväller skivorna några minuter i kokande vatten går det både snabbare att steka dem och de blir mycket mindre feta.

Börja med tomatsåsen: Hacka löken ganska fint och fräs upp i olja i en tjockbottnad kastrull. Löken ska inte ta färg.

Häll på tomatkross och smula i buljongtärning. Låt såsen koka ihop i cirka 10 minuter. Smaka av med socker, vinäger och peppar.

Skiva auberginen i cirka en centimeter tjocka skivor. Koka upp vatten i en kastrull och lägg i aubergineskivorna. Låt dem sjuda i två minuter. Ta upp dem och låt dem rinna av på hushållspapper.

Bryn den skivade korven och aubergineskivorna i matfett så de får lite färg. Vrid över peppar ur kvarn.

Varva två tre aubergineskivor och lika många korvskivor till små torn. Bjud dem med tomatsåsen till. Ris eller andra gryn som bulgur eller quinoa är gott som tillbehör.

(*DN*)

Falukorvspaj

4 personer

Pajdeg:
3 dl vetemjöl
125 g margarin
1–2 msk kallt vatten
Fyllning:
300 g falukorv
2 ägg
1 dl mjölk
ca 3 dl riven ost
2 msk klippt gräslök
½ tsk salt
2 krm vitpeppar
3 tomater

Arbeta snabbt ihop mjöl, kallt margarin skuret i kuber och vatten till en pajdeg i matberedare eller för hand. Tryck ut degen i en pajform, cirka 25 cm i diameter. Ställ formen kallt minst 30 minuter. Förgrädda sedan pajskalet cirka 10 minuter.

Stek korven, skuren i stavar, snabbt i lite matfett. Vispa äggen med mjölken, blanda ner den rivna osten och den klippta gräslöken och krydda.

Lägg korven i det förgräddade pajskalet och häll på hälften av äggsmeten. Täck med tomatskivor och resten av smeten av smeten.

Grädda i 200 ºC i 25–30 minuter tills pajen fått fin färg. Servera med grönsallad.

(*Gröna konsum*)

Kabanoss- och vitkålsgryta

4 portioner

250 g kabanoss eller annan stark korv i slantar
1 msk margarin
400 g finskuren vitkål
3 äpplen i skivor
1 purjolök i ringar
1 dl kaffegrädde
2 msk grovkornig senap
salt
peppar

Fräs korven i en stekgryta. Ta upp den och lägg den åt sidan. Fräs vitkål, äpple, purjolök i någon minut. Tillsätt kaffegrädde, senap, salt och peppar och låt grytan koka i några minuter. Toppa med korven. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Fågel

Kakao- och chilipanerad kycklingfilé

2 portioner

2 kycklingfiléer, ca 250 g
1 msk kakao
1 msk ancho style chili (mild och rund i smaken)
1 tsk paprikapulver
1 krm kanel
Salt
½ dl vatten
1 dl matlagningsgrädde
1 msk ketchup
1 tsk av kakao-kryddblandningen
ev lite kajennpeppar

Blanda kakao, anchochili, paprika och kanel i en djup tallrik. (Du behöver inte dubbla mängden om du vill göra fyra filéer.) Vänd kycklingfiléerna i blandningen och bryn dem i smör i inte allför het stekpanna. Salta. Häll på vatten och grädde och låt småkoka på lägsta värme under lock cirka 15 minuter eller tills innertemperaturen är 70 ºC.

Vispa ner ketchup och lite kakao-kryddblandning i skyn och koka upp. Smaksätt eventuellt med lite kajennpeppar. Skär upp kycklingfiléerna så att den mörka ytan förblir hel och kontrasterar mot det vita köttet inuti. Servera med gräddsky och prickigt ris.

(Ancho är en ganska mild typ av chili med smak av kakao, kaffe och torkad frukt. Ancho style chili finns i Santa Marias kryddsortiment. Ett alternativ är att köpa en hel, torkad anchochili, till exempel i saluhall, och finfördela i mixer.)

(*DN*)

Ugnskyckling med rostade rotsaker

3–4 portioner

lite olja till ugnsplåten
ca 900 g kycklingben
5 potatisar
3 morötter
½ rotselleri
1 stor palsternacka
1–2 rödlökar
salt
peppar
1 msk oregano
1 msk tomatpuré
2 msk pressad citron
1–2 krm sambal oelek eller liknande stark krydda
ett tiotal salladskapris (sådana med ”svans”)
100 g grekisk fetaost

Sätt ugnen på 200 ºC. Olja en rymlig ugnsform eller plåt. Lägg i kycklingbitarna. Skala och dela rotsakerna i drygt sockerbitsstora bitar. Skär löken i klyftor. Sprid ut grönsakerna på plåten med kycklingbitarna, salta och peppra och strö över oregano. Sätt in mitt i ugnen.

Ta ut plåten efter 30 minuter.

Rör om lite bland rotsakerna så de inte fastnar. Pensla kycklingbitarna med en blandning av tomatpuré, citron och sambalkrydda. Strö kapris och tärnad fetaost över grönsakerna på plåten.

Låt steka i ugnen ytterligare 15–20 minuter.

Kontrollera med en sticka att kycklingen är genomstekt, saften som tränger ut ska vara klar, och rotsakerna är klara.

Servera med citronbulgur.

(*DN: Berit Lyregård*)

Kyckling, nudlar och grönsaker

4 portioner

250 gram äggnudlar
4 msk olja
2 hackade vitlöksklyftor
1 hackad röd chili
500 gram urbenad kyckling
2 morötter
½ purjolök
2 paprikor
1 gul lök
1 dl ostronsås
2 msk fisksås
2 dl kycklingbuljong
1 tsk maizena utrört i 1 dl vatten

Koka nudlarna. Skala morötter, rensa purjolök och paprika. Strimla dem. Skala och hacka löken grovt. Dela kycklingen till matskedsstora bitar. Stek lök, kyckling, vitlök och chili i olja i kastrull eller wok. Tillsätt ostronsås, fisksås, buljong och maizena. Rör om och vänd i nudlarna. Salta och vitpeppra efter smak. Lite socker kan också liva upp det hela.

(*DN*)

Kyckling med ananas och bönor i röd curry

4 portioner

1 gul lök
500 gram urbenad kyckling
4 msk olja
1 tsk röd currypasta
1 burk kokosmjölk (400 gram)
5 dl kycklingbuljong
2 msk fisksås
1 burk ananas (400 gram) eller motsvarande färsk
200 gram brytbönor

Skala och hacka löken grovt. Dela kycklingen till matskedsstora bitar. Fräs lök och kyckling i oljan i kastrull eller wok. Tillsätt currypastan, kokosmjölk, buljong och fisksås. Låt koka fem minuter. Dela ananasen i bitar och rensa bönorna. Låt koka med ytterligare två minuter. Servera med thairis. God blir rätten också med grön currypasta istället för röd.

(*DN*)

Kyckling med pecannötter och grönsaker

4 portioner

4 msk olja
2 hackade vitlöksklyftor
1 hackad röd chili
½ purjolök
500 gram urbenade kycklinglår
3 dl pecannötter
2 röda paprikor
2 burkar bambuskott à 225 gram
1 dl ostronsås
2 msk fisksås
2 dl kycklingbuljong
1 tsk maizena utrört i 1 dl vatten

Rensa och skiva purjolöken lite snett. Fräs nötterna i oljan någon minut i en kastrull eller wok. Tillsätt vitlök, chili, purjolök samt kycklinglår. Fräs i cirka fem minuter. Tillsätt bambuskotten samt ostornsås, fisksås, buljong samt maizena. Rör om och servera med thairis.

(*DN*)

Wokad kycklingfilé med grönsaker

4 personer

3–4 kycklingfiléer
olja, till stekning
1 vitlöksklyfta, hackad
1 pepparfrukt, röd, i tunna skivor
1 zucchini, strimlad
1 gul paprika, strimlad
1 purjolök, strimlad
1 ask böngroddar, färska eller på burk
1 burk woksås, färdig, efter smak

Skär kycklingfiléerna i tunna skivor eller strimlor. Hetta upp olja i en wok eller stor stekpanna och fräs vitlök och pepparfrukt. Stek kycklingen, hälften åt gången, 2–3 minuter under omrörning.

För köttet åt sidan, tillsätt eventuellt lite mer olja och fräs zucchini, paprika och purjo under omrörning 2–3 minuter.

Tillsätt böngroddar och woksås och hetta upp.

Servera med nudlar.

(*Gröna konsum*)

Wokad kinesisk kyckling

2–3 portioner

2 kycklingfiléer
2 msk soja
ca 200 g broccoli
ca 50 g gröna bönor
1 msk smör eller margarin
1 tsk majsenastärkelse
1 dl vatten
saft av 1 apelsin
färska basilikablad

Skär kycklingfiléerna i strimlor och blanda dem med 1 msk av sojan. Dela broccolin i små buketter. Skär bönorna i skivor på snedden.

Hetta upp fettet i en wok eller stekpanna. Fräs kycklingen ett par min.

Blanda i broccoli och bönor och fräs ytterligare 3–5 minuter under omrörning.

Rör samman apelsinsaft med resten av sojan och majsenan. Häll det i pannan tillsammans med vattnet och sjud ett par min. Strö gärna basilikablad över. Servera med ris.

(*Vår bostad recept*)

Kycklingwok med räkor

4 portioner

Det är gott att blanda skaldjur och kyckling. Det känns kanske lite ovanligt men det är väldigt gott. Att woka, snabbsteka, går fort och lätt. Metoden låter grönsakerna behålla en stor del av sin fräschör och sina värmekänsliga näringsämnen. Du kan om så önskas byta ut kycklingen mot kalkon eller fläskfilé. Gott till är kokt ris eller pressad potatis.

400 g kycklingkött utan skinn
2 msk majs- eller jordnötsolja
2 morötter i tunna strimlor
1 purjolök i strimlor
200 g sockerärter i sneda bitar
1 gul paprika i bitar
200 g rensade räkor

Såsen:
½ dl japansk soja
1 dl vatten
½ dl vitt vin
1 msk brun farin
1 tsk majsenamjöl

Skär kycklingköttet i strimlor. Hetta upp en wok eller stor stekpanna med olja. Fräs kycklingbitarna tills de tar färg.

Tillsätt grönsakerna och fräs dem under omrörning. Låt alltsammans bli lätt brynt.

Skaka samman ingredienserna till såsen. Häll den över grönsakerna och blanda väl. Koka upp och servera nywokat.

(*SvD: Marie Törnblom*)

Kycklingwok med ris och sweet chili

2 portioner

1 röd paprika
1 rödlök
1 ½ dl majskorn
2 kyckligfiléer (ca 200 g)
2 dl böngroddar
1 tsk färsk riven ingefära
1 msk japansk soja
1–2 msk sweet chilisås
ev 1 tsk sesamfröolja

Strimla paprika och lök. Skär kycklingköttet i centimeterbreda strimlor. Spola av böngroddarna i kallt vatten. Hetta upp olja i wok eller stor stekpanna. Fräs upp lök, paprika och majs några minuter på hög värme under omrörning. Lägg i kycklingbitarna och låt dem steka med. Lägg i böngroddarna när kycklingen nästan är genomstekt och låt dem bli varma. Smaksätt med färsk ingefära, soja och sweet chilisås, eventuellt lite sesamfröolja.

Lägg upp på tallriken med en portion gott ris.

(*DN*)

Kinakyckling

4 personer

3 kycklingfiléer
1 gul lök
1 paprika, röd eller gul
1 msk olja, eller flytande margarin
½–1 tsk salt
2 msk tomatpuré
2 dl vatten
2 dl ärtor, frysta

Skär kycklingfiléerna i tunna strimlor. Skala och hacka löken. Dela, kärna ur och skär paprikan i tärningar.

Hetta upp fettet i en wok eller stekpanna. Fräs löken under omrörning. Vänd ner kycklingen och stek under omrörning på ganska hög värme 2–3 minuter. Blanda i salt, tomatpuré, vatten, ärtor och hackad paprika. Koka under omrörning ca 3 minuter.

Servera med nudlar eller ris, gärna med pinnar på kinavis.

(*Gröna konsum*)

Lättlagad kycklingragu

½ grillad kyckling
1 salladslök eller ca 5 cm purjolök
1 msk margarin
1 ½ tsk paprikapulver
1 msk vetemjöl
1 dl visp- eller mellangrädde
1 dl vatten
½ hönsbuljongtärning
½ burk majskorn
salt
cayennepeppar
pressad citron

Ta bort skinn och ben från kycklingen och dela den i bitar. Skär löken i tunna ringar.

Smält fettet i en kastrull och fräs paprikapulvret. Rör ut mjölet i grädden och häll det i kastrullen tillsammans med buljong. Koka upp under omrörning.

Blanda ner kycklingbitar och lök och sjud 5–6 minuter, tills allt är genomvarmt. Rör ner majsen efter ca halva tiden.

Smaka av med salt, cayenne och citron. Servera med ris eller potatismos.

(*Vår bostad recept*)

Kycklinggryta på italienska

4 portioner

1 liten kyckling i bitar
2 msk margarin
salt
peppar
1 fänkål i bitar
1 finhackad gul lök
1 dl vitt matlagningsvin
1 ½ burk krossade tomater
1 hönsbuljongtärning
10 svarta oliver
ris

Sallad:

200 g champinjoner i skivor
1 vitlöksklyfta
2 msk finhackad persilja
Örtsalt

Stek kycklingdelarna i margarin i en stekpanna, några åt gången. Salta, peppra och lägg över delarna i en stekgryta. Tillsätt fänkål och lök som får fräsa med i några minuter. Rör i vin, tomater och buljongtärning. Låt grytan koka i 35–40 minuter. Tillsätt oliver. Servera med ris och sallad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Nordafrikansk kycklinggryta

400 g kycklingfilé
2 msk olja
salt
peppar
1 finhackad gul lök
2 finhackade vitlöksklyftor
2 dl röda linser
2 msk tomatpuré
8 dl grönsaksbuljong
2 morötter i bitar
1 squash i tärningar
1 tsk chilipasta t ex harissa
1 tsk kardemumma
couscous
citron

Skär kycklingen i bitar. Stek dem i hälften av oljan i en stekgryta. Salta och peppra. Ta upp köttet och lägg det åt sidan. Fräs all lök i resten av oljan i stekgrytan. Tillsätt linser, tomatpuré och buljong och låt det koka tills linserna kokat sönder, cirka 20 minuter. Tillsätt grönsaker och kryddor efter halva tiden och kycklingen när det återstår 5 minuter. Servera med couscous och citronskivor.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Waldorf med kyckling

1 grillad kyckling
400 g rotselleri skuren som tändstickor
2 äpplen skurna som tändstickor
150 g färsk spenat
2 dl gräddfil
2 msk majonnäs
salt
peppar
50 g valnötter
200 g halverade gröna druvor

Rensa kycklingen och skär den i tärningar. Förväll rotsellerin i 5 minuter. Låt den svalna. Blanda kyckling, rotselleri, äpple, riven spenat, gräddfil, majonnäs, salt och peppar. Garnera med valnötter och druvor.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Kalkonsallad med getostdressing

150 g blandad sallad
200 g kalkonkött i skivor
4 tomater
1 rödlök
2 hårdkokta ägg
½ paket bacon
Dressing:
25 g chèvre (getost)
4 msk mjölk
½ pressad vitlöksklyfta

Bred ut salladen på ett stort fat. Vik kalkonskivorna och lägg dem ovanpå. Skiva tomater, lök och ägg. Lägg allt på salladsbädden. Stek baconet och fördela det över det andra. Kör ost, mjölk och vitlök i en matberedare. Låt dressingen stå kallt en stund. Ringla dressingen över salladen. Servera med bröd.
(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Äppelsallad med grillad kyckling

2 äpplen
4 kiwi
12 rädisor
1 msk finskuren gräslök

Dressing:

2 dl gräddfil
1 tsk äppelcidervinäger
1 msk olivolja
1 msk provensalska örtkryddor (frysta)
1 pressad vitlöksklyfta
salt
svartpeppar
1 grillad kyckling

Skär äpple, kiwi och rädisor i tunna skivor. Blanda med gräslök i en skål. Blanda alla ingredienser till dressingen. Rensa kycklingen från ben och skinn. Servera med bröd.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Kyckling i tortillas

8 små tortillas
1 liten grillad kyckling
3 dl färdig salsa
1 hackad gul lök
3 dl riven 17%-ig ost

Sallad:

en skiva melon
2 tomater
½ finhackad rödlök
en låda blandad sallad

Rensa kycklingen och skär köttet i tärningar. Bred salsan på 4 av bröden. Strö på kyckling, lök och ost. Lägg på de återstående bröden som lock. Stek på mellanstark värme i stekpanna utan matfett. Vänd brödet försiktigt och stek på andra sidan. Skär i bitar och servera med sallad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Fetaostkyckling

4 kycklingfiléer
1 msk neutral olja t ex raps
salt
peppar
2 rödlökar
1 röd paprika
4 blekselleristjälkar
1 ½ msk vetemjöl
4 dl hönsbuljong
1 msk crème fraiche
ev. salt
ev. peppar
100 g fetaost (16 %)
1 kruka basilika
pasta

Sallad:

100 g cocktailtomater
ekbladssallad
en halv gurka

Skär kycklingen i bitar. Stek dem i olja i en stekgryta. Skär löken i stora klyftor, paprikan i stora bitar och sellerin i små bitar. Fräs grönsakerna tillsammans med köttet. Strö över mjöl, rör och späd med buljong. Låt koka i 5 minuter. Tillsätt crème fraiche och eventuellt salt och peppar. Smula över fetaost och riv några basilikablad över. Servera med pasta och sallad.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Antonias paella

4 portioner

Den här paellan lärde jag av Antonia, som drev i en liten restaurang i Alicantes gamla stad. Att blanda kött och fisk är inte klassiskt, ta antingen det ena eller det andra, var hennes råd.

1 kycklingbröst
150 g rökt fläsk
4 kycklingklubbor
salt och svartpeppar
2–3 msk finhackad färsk rosmarin
olivolja
1 hel stor vitlök (oskalad)
1 röd chilipeppar
3 vitlöksklyftor
2 tomater
salt
peppar
2 avlånga, tunnskaliga röda paprikor
150 g gröna bönor
5 dl avorioris
1 l hönsbuljong
4–5 svartpepparkorn
1 pkt saffran (0,5 g)

Sätt ugnen på 200 ºC.

Dela kycklingbröstet i mindre bitar, salta och peppra. Vänd kycklingbitarna i finhackad färsk rosmarin. Skär fläsket i tärningar.

Bryn kycklingen och fläsket i olivolja under omrörning 5–6 minuter. Sätt pannan åt sidan.

Skär av bottenplattan på vitlöken, men klyftorna ska fortfarande hålla ihop. Stek den med snittytan neråt i en panna tills den mjuknar, omkring 10 minuter. Vänd den 1–2 gånger under tiden. Sätt in på galler i ugnen och stek tills löken är helt mjuk.

Halvera och kärna ur chilipepparn och stek den i en panna tills den är lätt brynt, tillsammans med vitlöksklyftorna. Lägg över i en mortel. Skär tomaterna i klyftor och stek dem mjuka.

Stöt chili och vitlöksklyftor tillsammans med saffran, tillsätt sedan tomaterna och mosa till en pasta. Det går också att köra i matberedare.

Halvera paprikorna. Kärna ur dem och skär i långa breda strimlor. Stek dem mjuka och lite brynta i olja. Lägg åt sidan.

Fräs riset i olja i en stor kastrull. Häll på buljong och lägg i tomatchilipastan samt pepparkornen. Koka upp och småkoka 5 minuter. Skumma av ytan väl.

Lägg i det tärnade fläsket och kycklingbitarna i riset och de gröna bönorna, skurna i mindre bitar. Koka ytterligare cirka 15 minuter tills riset är färdigkokt och kycklingen är klar.

Garnera med breda strimlor av stekt paprika, som ekrarna i ett cykelhjul. Ploppa ur de mjukstekta vitlöksklyftorna ur vit-löken, bryn dem i en panna och strö över paellan. Strö också över färsk hackad rosmarin.

(*Eja Nilsson*)

Kokoskyckling med ingefära och lime

Så nära Thailand man kan komma utan att resa dit. Det är en perfekt rätt för att vänja barnen vid asiatisk mat. Var försiktig i början och undvik för stark kryddning.

300 g kycklingfilé
1 medelstor purjolök
1 bit färsk ingefära (stor som en vinkork ungefär)
200 g sockerärter (frysta går)
2 limefrukter
2 msk sesamolja
3 5 vitlöksklyftor
1 burk kokosmjölk
400 ml salt
2 tärningar hönsbuljong
400 g nudlar (4 portioner snabbnudlar)
chili, sambal oelek eller någon annan stark krydda
färsk koriander efter smak, annars går det bra med torkad

Rimmad gurksallad:

1 gurka
salt
ev lite färsk koriander eller rivet citronskal

Strimla kycklingen på en egen skärbräda. Tvätta händerna och ta fram en annan skärbräda (eller diska den första noggrant).

Skölj och strimla purjolöken fint, skala ingefäran och riv den så fint du kan, samt snoppa sockerärterna om de är färska. Riv också limen och pressa ur fruktsaften.

Bryn kycklingen i sesamolja med pressad vitlök, riven ingefära och rivet limeskal.

Sätt på 6–8 dl vatten och lägg i en buljongtärning. Låt det koka upp.

När kycklingen fått färg är det dags att hälla i kokosmjölk, salt, den andra buljongtärningen och limejuice ta lite i taget så det inte blir för syrligt. Sjud i fem minuter. Samtidigt lägger du i nudlarna i det kokande vattnet.

Avsluta med att lägga i purjolök och sockerärter i kycklinggrytan. De ska forfarande vara knapriga, så låt dem inte koka för länge. Häll av nudlarna och lägg dem i grytan.

Om grytan är stark är det gott med gurksallad till, eventuellt smaksatt med färsk koriander eller rivet citronskal:

Skala gurkan, skiva den, salta lätt, krydda och låt den stå fem tio minuter.

(*DN*)

Ingefärskyckling

4 personer

1 kyckling (ca 1400 g)
2 msk olja
1 tsk salt
1 tsk paprikapulver

Sås:

2 msk smör
2 msk vetemjöl
2 msk farinsocker
3–4 dl vatten
1 dl konc. apelsinjuice
2 tsk mald ingefära
några stänk tabasco
örtsalt

Dela kycklingen i 8 bitar.

Blanda samman olja, salt och paprikapulver. Pensla över kycklingdelarna. Lägg köttet i en ugnsfast form. Stek i ugn i 25 minuter, 200 ºC.

Sås: Smält smöret i en kastrull. Rör ned mjöl och farinsocker. Späd med vatten och rör om hela tiden.

Häll i juice och ingefära. Låt koka i 5 minuter. Smaksätt med tabasco.

Häll såsen över kycklingdelarna efter 25 minuter och fortsätt sedan stekningen tills köttsaften är genomskinlig och klar.

Servera med ris och sallad.

(*Guldfågelns provkök*)

Kyckling i cider och senap

4 personer

4 st kycklingfiléer
smör
1 st gul lök
salt
peppar
2 dl äppelcider
1 msk osötad senap
4 krm timjan
2 dl grädde
1 dl mjölk
1 msk vetemjöl

Garnityr:

finhackad persilja eller färsk timjan

Bryn kycklingfiléerna i smör i en stekgryta. Salta och peppra.

Skala och skiva löken. Rör ner det i stekgrytan så att de får puttra med köttet ett par minuter.

Tillsätt cider, senap, timjan och grädde. Låt småputtra under lock i 10 minuter.

Rör samman mjölk och mjöl. Häll det i stekgrytan under omrörning. Låt koka 3–5 minuter.

Servera ett smakrikt ris till, exempelvis basmatiris och färska grönsaker.

(*Guldfågelns provkök*)

Klubbor på färgglad bädd

4 personer

4 st kycklingklubbor
3–4 morötter
4–6 mellanstora potatisar
2 äpple
1 röd lök
½ purjolök
smör

Pensling:
olja + soja + citronpeppar + salt

Riv morötter, potatis och äpple grovt.
Skala och skiva löken tunt. Skär purjon i tunna slantar.
Lägg grönsakerna i en ugnsfast smord form. Klicka lite smör över.
Pensla klubborna med olja och soja. Strö citronpeppar och salt över.
Lägg klubborna över grönsakerna. Stek i ugn 30–45 minuter, 200 ºC, eller tills köttsaften är genomskinlig och klar.
(*Guldfågelns provkök*)

Julkyckling

4 personer

4 st kycklingfilé
salt och peppar
2 dl creme fraiche
2 msk mjölk
påse saffran eller ½–1 tsk gurkmeja
1 tsk dragon
1 dl riven ost

Lägg filéerna i en ugnsfast form. Salta och peppra.
Rör samman creme fraiche, saffran (eller gurkmeja), dragon och riven ost i en skål.
Bred blandningen över köttet och stek i ugn, 175 ºC 25 minuter.
Servera ris och färgglada grönsaker till.
(*Guldfågelns provkök*)

Kanelfilé

4 personer

4 st kycklingfiléer
smör
salt
peppar
1½ dl vatten
1 buljongtärning
2 dl matlagningsyoghurt
1 msk vetemjöl
1 krm socker
2 krm kanel
1 krm paprikapulver
1 röd paprika

Bryn filéerna. Salta och peppra försiktigt. Låt eftersteka under lock i 10 minuter.
Häll vatten och buljongtärning i en kastrull.
Vispa samman yoghurt, vetemjöl, socker och kryddor i en skål. Rör ner det i buljongen. Rör om och låt koka i 5 minuter. Smaka av med ev. mer peppar och salt.
Finhacka paprikan och strö den över såsen.
Servera kött och sås tillsammans med ris.
(*Guldfågelns provkök*)

Snabblagad kyckling

4 personer

5–6 st kycklingfiléer
2 msk olja
2 msk kinesisk soja
1 röd paprika
½ gurka
1 dl majs
1 burk vattenkastanjer
1 msk riven, färsk ingefära
2 msk sesamolja
2 tsk majsenamjöl
2 msk vatten1
salt
peppar

Strimla filéerna. Blanda samman olja och soja i en skål. Rör ned köttbitarna. Låt stå i 15–20 minuter.
Stek köttbitarna gyllenbruna i en stekpanna.
Tag upp köttet.
Hacka paprika och gurka fint.
Fräs paprika, gurka och majs tillsammans med ingefära i sesamolja.
Lägg tillbaka köttet i stekpannan.
Rör ut majsenamjölet i vatten och häll det över kött/grönsaksblandningen. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.
Servera med ris, sallad och bröd.
(*Guldfågelns provkök*)

Exotisk kycklinggryta

4 personer

8 st kycklinglår
smör
1–2 vitlöksklyfta
1gul lök
1 msk curry
1 krm kardemumma
2 dl buljong
200 g minimajs
1 röd paprika
1 grön paprika
1 dl majonnäs
salt och peppar

Tag bort skinnet på låren. Bryn dem en stekgryta. Ta upp dem.
Hacka lök och vitlök fint. fräs dem i stekgrytan tillsammans med curry och kardemumma.
Lägg tillbaks köttet och tillsätt buljongen. låt koka under lock i 15 minuter.
Finhacka paprikorna och rör ner dem i grytan tillsammans med majsen.
Låt sjuda ytterligare 10 minuter.
Rör ner majonnäs och smaka av med salt och peppar.
Servera den exotiska grytan tillsammans med ris och paprikaringar, ananasbitar och gurkstavar.
(*Guldfågelns provkök*)

Grillade vingar

4 personer

700–1000 g vingar
1 ½ tsk salt
2 tsk citronpeppar
2 tsk paprikapulver
1 krm cayennpeppar
2 tsk dragon

Blanda samman alla kryddor och strö kryddblandningen över vingarna.
Låt vila i kyla minst 30 minuter.
Grilla vingarna i ugn, 225 ºC tills de blir gyllenbruna och knapriga i skinnet.
Servera en dip-sås och gott bröd till.
(*Guldfågelns provkök*)

Thaikryddad kyckling

2 portioner

ca 300 g kycklingfilé
salt
peppar
1 grön chilifrukt eller 1 tsk torkade green chiliflakes
½ strå citrongräs eller skalrasp från en lime
2 dl kokosmjölk från burk eller av pulver
2 msk hackade korianderblad
ev någar droppar tabasco eller annan stark chilikrydda
limeklyftor till serveringen

En rejäl kycklingfilé per person brukar vara lagom. Eller använd andra benfria kycklingdelar. Salta och peppra och bryn dem lätt i lite matfett.

Ta ur kärnorna ur chilifrukten innan den strimlas fint. Lägg chilistrimlor eller torkade chiliflakes samt finhackat citrongräs eller rivet limeskal i pannan med kycklingbitarna. Häll på kokosmjölken, lägg i hackad koriander och låt sjuda på svag värme. Sjud bröstfiléer i kokossåsen 8–10 minuter, lite längre om man använder de nya lårfiléerna. Man kan lägga på ett lock de första fem minuterna så att inte såsen kokar bort. Smaka om det behövs mer hetta. Droppa i så fall lite tabasco eller en gnutta stark chilikrydda i såsen. Garnera gärna med några hela korianderblad. Ta upp och skiva bröstfiléerna innan rätten ställs på bordet. Servera med limeklyftor och gott ris.

(*DN*)

Kyckling med kokos och citrongräs

4 personer

400–500 g kycklingfilé
3 dl kokosmjölk från burk ***eller*** *1,5 dl kokosflingor + 4 dl vatten*
½ medelstor gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk sesamolja eller vanlig matolja
½ tsk stött spiskummin
½ tsk stött koriander
2 krm chilipeppar
1 citrongräsplanta, den blekare delen
1 msk soja
1 dl jordnötter
5–6 basilikablad
ev. salt

Dra eventuellt skinnet av kycklingfilén, skär den i mindre bitar. Om kokosmjölk inte används: koka upp den rivna kokosen med vatten och låt småputtra cirka 5 minuter. Sila sedan av vätskan och använd som kokosmjölk.

Hacka lök och vitlök och fräs i oljan. Lägg i finhackad citrongräs och kryddor och fräs ihop. Häll över 2 ½ dl kokosmjölk och sojan och låt det hela koka upp. Lägg i kycklingbitarna. Sänk värmen.

Kör jordnötter och ½ dl kokosmjölk till en röra i mixer eller matberedare. Blanda ner även detta i grytan med kycklingen. Låt småkoka cirka 10 minuter.

Strax före serveringen kan man klippa ner basilikabladen. Smaka av med salt om det behövs.

Servera med jasminris.

(*DN: Berit Lyregård, 11/5-95*)

Yoghurtmarinerad ingefärskyckling

4 personer

1 kyckling

Marinad:

2 dl naturell yoghurt
2 msk olja
2 msk pressad citron
en bit skalad färsk ingefära, ca 2 msk riven
3 vitlöksklyftor
1 tsk paprikapulver
½ tsk nystött eller nyvald spiskummin
½ tsk gurkmeja
1 krm kajennpeppar
1 tsk salt
1 krm nymald svartpeppar

Dela kycklingen i 4–8 bitar och ta bort skinnet.

Blanda yoghurten med citronsaft, olja, riven ingefära och pressad vitlök i en skål, sätt till kryddorna, lägg i kycklingdelarna och rör om. Täck med plastfilm och marinera i kylskåp ett par timmar eller över natten.

Värm ugnen till 175 ºC. Ta upp kycklingbitarna ur skålen och skaka av överflödig marinad. Lägg upp på ett stort ugnssäkert fat och stek mitt i ugnen i cirka 40 minuter. Ös med skyn ett par gånger.

Servera kycklingen med citronskivor och rikligt med slätbladig persilja.

(*DN: Agneta Borlid, 10/2-94*)

Orientalisk kycklinggryta

4 personer

1 färsk kyckling, drygt 1 kg
4 msk vetemjöl
1 ½ tsk salt
2 krm peppar
1 msk olivolja
1 msk smör
1 msk socker
1 burk krossade tomater à 400 g
1 burk kokosmjölk à 400 g
1 tsk chilipulver
½ tsk timjan
½ tsk torkad dragon
1 msk citronsaft

Servering:

1 liten burk ananas, ca 200 g
½ dl rostade jordnötter

Stycka kycklingen i fyra delar, i två kycklingklubbor och två bröstbitar. Tag bort såväl ryggben som bröstben samt skär bort det yttersta på vingspetsarna.

Blanda vetemjöl med salt och peppar och vänd kycklingbitarna i detta. Hetta upp smör och olivolja och bryn kycklingdelarna väl runt om i en gryta. Ta upp dem och häll i socker. Låt detta smälta i matfettet, det vill säga karamelliseras.

Sänk värmen, sätt till tomatkross, kokosmjölk och kryddor och koka upp. Lägg i kycklingen och låt den sjuda i såsen i 20–25 minuter. Ta upp kycklingen igen och låt såsen koka ihop, smaka av, den ska vara välkryddad och ha lite av både sötma och syrlighet.

Lägg tillbaka kycklingen och låt den bli genomvarm. Garnera med ananas skuren i bitar, strö över jordnötter och lägg på en kvist timjan.

Servera till exempel *Pilaffris med paprika* till kycklingen.

(*DN: Roger Hallberg, 23/2-95*)

Kyckling i kokosmjölk och röd curry

6 personer

400 gram kycklingfilér, skurna i mindre bitar
1 påse wokgrönsaker 400–500 gram, valfri sort
2 pressade vitlöksklyftor
1 burk kokosmjölk
2 tsk currypasta, röd eller grön
1 tsk salt
1 hönsbuljongtärning
5 cm strimlad purjolök

Skär kycklingfilén i mindre bitar eller strimla den. Genomstek dem i olja i stekpanna. Salta, krydda med currypastan och pressa i vitlöken. Rör om. Lägg ner wokgrönsakerna och häll över kokosmjölken. Lägg ner hönsbuljongtärningen. Låt puttra 15–20 minuter, rör om då och då. Strö över purjolöken och servera med ris och eventuellt cashewnuts.

Julkryddad quorn- eller kycklingfilé

4 portioner

Ingredienser:
4 quorn- eller kycklingfiléer, 400–500 g
Yoghurtmarinad:
1 ½ dl matlagningsyoghurt
1 ½ msk finhackad färsk ingefära
1 pressad vitlöksklyfta
1 tsk salt
1 krm kajennpeppar
1 krm svartpeppar
1 tsk paprikapulver
1 tsk gurkmeja
Kryddolja:
1 ½ msk rapsolja
1 kanelstång
3 nejlikor
½ tsk grovkrossad kardemumma

Rör ihop alla ingredienser till marinaden. Skär några snitt i filéerna. Lägg dem i yoghurtmarinaden i en tät plastpåse i kylen i cirka 2 timmar.

Sätt ugnen på 200 ºC. Hetta upp oljan i en stekpanna och lägg i alla kryddorna till kryddoljan. Låt dem steka under omrörning någon minut.

Lägg de marinerade kycklingfiléerna med sitt yoghurttäcke i en liten ugnseldfast form och ringla kryddoljan över. Stek i ugnen cirka 20 minuter eller tills filéerna är genomstekta.

(DN)

SÅS

Ingefärsglaze

1 dl socker
½ dl äppelcidervinäger
4 dl vatten
I hönsbuljongtärning
30 g finstrimlad färsk ingefära
1 finhackad vitlöksklyfta
1 liten röd chilipeppar
1 tsk salt
2–3 msk arrowrot eller majsena

Smält sockret i en tjockbottnad kastrull. När sockret blivit ljust brunt, dra kastrullen åt sidan och slå på vinäger,vatteb och buljontärning. AKTA, det kan stänka.

Sänk värmen och låt glazen sakta koka upp. Lägg i ingefära, vitlök och chilipeppar som du berfriat från mellanväggar och kärnor och sedan finstrimlat. Låt allt koka i 15 minuter. Red av med arrowrot så att glazen blir trögflytande.

Kan användas till både lax eller kyckling!

Portvin-fikonsås

ca 20 portioner

1 stor morot
6 charlottenlökar
1 liten purjolök
6 färska fikon
2 dl portvin (rött)
2 lagerblad
10 pepparkorn, blandade sorter
1 kanelstång
4 dl kalvfond
3 dl rödvin

Skär lök i tunna skivor och moroten i tärningar, lägg det i en form och dela fikonen i fyra delar och ställ dem i formen. Lägg i lagerblad, kanelstång och pepparkornen och slå på portvinet. Koka i ugnen 10–12 minuter. 175 °C. Ta bort lagerbladen och kanelstången och kör resten i en mixer tillsammans med 3 dl rödvin och 4 dl kalvfond. Smaka av med salt och peppar.

Rabarberchutney

2 burkar à ½ l

Chutney ska vara het och stark men inget hindrar att du utesluter en del av kryddorna om du vill ha en snällare variant. Chutney är ett självskrivet tillbehör till asiatiska rätter, men gör sig bra till inhemsk husmanskost också.

Låt chutneyn stå till sig några veckor innan den avnjutes. Då har alla smakämnen utvecklats och ingått i skön förening med varandra. Förvarad svalt står sig chutneyn minst ett år.

1 l rabarber i småbitar (cirka ½ kg)
1 rödlök, finhackad
1 äpple, urkärnat och finhackat
3–4 vitlöksklyftor, finhackade
1 dl vinäger
5 dl socker, helst farin
1 tsk salt
½ tsk malen kryddpeppar
½ tsk malen kanel
½ tsk malen kardemumma
½ tsk stött spiskummin
1 knivsudd chilipulver

Blanda allt i en kastrull, hetta upp och låt massan småputtra tills den är tjock och lite klibbig. Det kan ta upp till en timme. Rör om då och då så att det inte bränner fast.

Häll upp på rena, varma glasburkar och sätt genast på lock.

(*DN: Sölvi Vatn*)

EFTERRÄTTER

Frukt och bär

Jordbgubbstiramisú

5–6 portioner

12 savoiardikex
2 dl outspädd fläderdryck eller lika delar flädersaft och vatten
2 äggulor
2 msk socker
250 g mascarpone eller 375 g kesella 10 procent
ca 1 liter jordgubbar
1 tsk riven färsk ingefära
1 msk socker

Vill man använda kesella i stället för den gräddigare mascarponen (italiensk färskost på burk i osthyllan) kan man låta kesellan rinna av i ett kaffefilter några timmar.

Fukta hälften av savoiardikexen (avlånga kex av torr sockerkaksdeg) i fläderdryck och lägg dem tätt ihop i en form. Vispa äggulor och socker vitt och pösigt. Blanda vispet med mascarpone eller avrunnen kesella, 1 ½ dl mosade jordgubbar och ingefära.

Bred ut en tredjedel av ägg-jordgubbskrämen över de blötta kexen. Skiva 1/3 liter jordgubbar och sockra dem lite, fördela dem över kakan.

Bred på ytterligare lite kräm och lägg sedan på ett lager fläderfuktade kex. Täck med resterande ägg-jordgubbskräm. Ställ in formen i kylen några timmar eller över natten.

En variant är att göra portionsdesserter i glas. Halvera de doppade kexen och varva med lager av äggkräm och jordgubbar på samma sätt som i den större kakan.

Inför serveringen: garnera med kvartade jordgubbar och små blad av grönmynta eller citronmeliss.

(*DN*)

Hjortrontiramisu

10 personer

3 äggulor+2 äggvitor
½ dl socker
250 g mascarponeost
2 dl grädde
1 ½ dl +1 ½ dl hjortonsylt
10 savoiardekex (italienska kakor, kex)
1 dl starkt kaffe
1/ dl amaretto el marsalavin
ca 1 msk kakako

Vispa äggulorna och sockret poröst.
Vispa äggvitorna och ställ dem åt sidan.
Vispa ner mascarponen i äggulsmeten.
Vispa grädden och vänd ner den också i äggulsmeten.
Rör ner 1 ½ dl av hjortronsylten och vänd ner till sist den uppvispade äggvitan.
Täck botten av 10 portionsglas med resten av hjortronsylten.
Blanda kaffe och amaretto i en skål, doppa kexen ett och ett i kaffeblandningen.
Varva sedan tiramisusmetern och de doppade kexen i portionsglasen.
Vid servering, pudra toppen med kakao.

Hjortronmousse

4–6 portioner

Hjortron är en viktigt råvara i Jämtland. Det här är ett mycket enkelt recept i gammal stil där hjortronsmaken, som ju både är lite kärv och söt, bäddas in i grädde.

2 dl vispgrädde
5 dl (250 g) färska eller frysta hjortron
½ dl strösocker

Vispa grädde, socker och hjortron tills det blir en ganska lös mousse.
Låt stå i kylskåp någon halvtimme så att smakerna gifter sig.
Servera i skål eller form tillsammans med småkakor eller italienska skorpor.
(*DN: Jens Linder*)

Kryddmarinerade päron

2 portioner

2 mogna päron
1 tsk fänkålsfrö
1 tsk anis
½ tsk krossade kardemummakärnor
1 dl apelsinjuice eller pressad apelsin
5 msk brunt farinsocker

Koka apelsinjuice, kryddor och farin till en trögflytande lag. Skala och skär päronet i centimetertjocka klyftor och ta bort kärnhuset. Vänd ner päronbitarna och låt dra ca 5 minuter. Servera frukten ljummen med lite vaniljglass.
(*DN: Berit Lyregård*)

Inkokta päron på ett halvdussin vis

Portioner: 5–6 päron (per inkokning)

Päronen är praktiska frukter. Dels är de goda som de är, men man kan också smaksätta dem på olika vis. Här har jag samlat sex olika varianter. Sockermängden är alltid ungefärlig, eftersom olika päron är olika söta.

För inkokning med citron:
3 dl strösocker eller råsocker
3 dl vatten
skal och saft från 1 citron

För inkokning med lingon:
2 dl strösocker
3 dl vatten
4 dl lingon, färska eller frysta som tinat
eventuellt färskpressad saft från 1 citron

För inkokning med hallon:
2 dl strösocker
3 dl vatten
2 dl hallon
eventuellt fler hallon som garnityr

För inkokning med björnbär:
1 dl strösocker
3 dl vatten
2 dl björnbär
eventuellt saften från 1 citron
eventuellt fler björnbär som garnityr

För inkokning med blåbär:
1 dl ströcker
3 dl vatten
3 dl blåbär
eventuellt saften från 1 citron
eventuellt fler blåbär som garnityr

För inkokning med rödvin:
1 ¾ dl strösocker
2 dl rödvin
6 svartpepparkorn
1 bit pomeransskal

Börja med att göra i ordning koket. Blanda socker, vatten och vald smaksättare i en hög tjockbottnad kastrull.

Skala päronen på längden men låt skaftet titta kvar. Skär gärna ett kryss i den tjocka änden. Lägg i päronen i koklaget och sjud dem i lagen tills de är lagom mjuka. Det kan ta allt från en kvart till en hel timme. Det beror helt enkelt på hur hårda päron man valt. Tänk på att frukterna mjuknar ytterligare i den avsvalnande lagen, så ta av kastrullen från värmen när päronen är lite hårdare än önskvärt.

När päronen är kokta, lyft av kastrullen från värmen och tillsätt den urpressade citronsaften. Låt lagen svalna lite.

Om de ska konserveras tillsätter man konserveringsmedel (följ instruktionerna på förpackningen). Lyft över päronen i den sterila burken. Häll över lagen. Den måste täcka frukterna helt och gärna gå ända upp till burkens kant. Tillslut med gummiring, klämma och lock. Inläggningen bör hålla i omkring ett år om den oöppnad förvaras oavbrutet svalt och mörkt. Men päronen kan också ätas utan konservering, varma eller kalla. Man kan gärna garnera med lite bär (gärna samma som de inkokats i) och servera med grädde, glass eller vaniljsås.

(*DN: Jens Linder*)

Marinerade bär med kardemummagrädde

6 portioner

Crème fraiche är underbart gott som tillbehör till dessert. Smaksätt med kardemumma och servera till apelsin- och/eller punschmarinerade bär.

½ liter hallon
2 dl blåbär
3 dl jordgubbar
saften av 1 apelsin
ev. 2 msk punsch

Grädden:
2 dl crème fraiche
1 msk florsocker
½ tsk nymald kardemumma

Ansa bären. Dela jordgubbarna i två eller fyra delar beroende på hur stora de är.

Lägg alla bären i en skål och häll över apelsinsaft och ev punsch. Blanda och ställ i kylskåpet ett par timmar.

Rör ut crème fraichen med florsocker så att den tunnas ut. Späd gärna med lite av marinaden om crème fraichen är för tjock. Smaksätt med nymald kardemumma.

Lägg upp bären i portionsskålar. Klicka på crème fraiche eller servera den separat.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Ingefärspäron

8 hårda päron (inte för mogna)
½ liter vatten
2 dl socker
2 msk skalad och finhackad färsk ingefära
1 kanelstång

Koka en lag av vattnet och sockret, låt lagen koka kraftigt, cirka 5 minuter.

Skala under tiden päronen, men behåll helst skaften. Skär av en liten bit i botten av varje päron, så står frukten stadigare.

Ställ eller lägg päronen trångt i en kastrull, slå försiktigt över sockerlagen. Lägg i hackad ingefära och kanelstångsbiten och sjud det hela på mycket svag värme i 25–40 minuter. Päronen ska bli helt mjuka men får inte koka sönder.

Låt päronen svalna i lagen. De kan lagas ett par dagar i förväg eller på höstkanten och läggas i frysen.

Kräm, soppa och kompott

Rabarberkompott

4 portioner

Den här superlättlagade kompotten påminner mig om barndomens självklara sommarefterrätt, då serverad med mjölk, förmodligen för att neutralisera syran, och inte så kryddstark. Mjölk duger fortfarande, men vaniljsås eller lättvispad grädde är givetvis festligare. Pröva att byta ut lite av rabarbern mot jordgubbar. Suveränt gott.

Med några rabarberstjälkar i frysen blir det här receptet även under vintern en snabb räddare i nöden när gräddglassen nästan står på bordet och syltburken gapar tom. Halvera receptet och häll den varma kompotten över glassen.

2 l rabarber i småbitar
2–3 cm färsk ingefära, finhackad
2 tsk grovstött kardemumma
2 ½ dl socker

Blanda allt och låt koka ihop på medelvärme cirka 15 minuter.
Låt kompotten svalna något innan den serveras.
(*DN: Sölvi Vatn*)

Rabarberkompott med ingefärsgrädde

4 personer

500 g späd rabarber
2 msk vatten
1 dl strösocker

Servering:
1 ½ dl vispgrädde
2 msk fint hackad syltad ingefära

Skölj och skala rabarbern lite slarvigt. Skär den i 3–4 cm långa bitar. Lägg den i en kastrull med vatten och socker och sjud under lock på mycket svag värme i 6–8 minuter. Rabarbern ska vara mjuk, men absolut inte mosig.

Vispa grädden men inte för hårt och vänd ner den hackade ingefäran. Ställ grädden kallt. Rabarbern kan gärna vara lite ljummen när den avnjuts med den kalla ingefärsgrädden.
(*DN: 4/5-95*)

Äppelkompott med kryddigt havrefras

2 portioner

2–3 äpplen
ca 2 msk socker
ca 2 msk vatten
1 ½ dl havregryn
2 msk farinsocker
½ tsk kanel
½ tsk nymald kardemumma
vaniljvisp eller vaniljkesella

Skala och kärna ur äpplena och skär dem i bitar. Koka dem med vatten och socker tills äppelbitarna börjar mosa sig. Låt kallna. Man kan förstås också använda färdigt äppelmos.

Hetta upp en klick smör i en stekpanna och lägg i havregryn, socker och kryddor och stek under omrörning cirka 5 minuter eller tills grynen är krispiga och gyllenbruna.

Varva äppelkompott, gryn och vaniljvisp/vaniljkesella i portionsskålar eller höga glas.
(*DN*)

Rabarbersoppa under marängtäcke

4 portioner

300 g rabarber i bitar
4 dl vatten
1 kanelstång
1 ½ dl strösocker
½ msk potatismjöl + lite vatten

2 äggvitor
½ dl socker

Blanda rabarber, vatten, kanelstång och socker i en kastrull. Låt koka tills rabarbern är mjuk. Blanda potatismjöl och vatten i en redningsbägare. Tillsätt redningen samtidigt som du rör. Låt soppan få ett uppkok. Ställ soppan åt sidan så att den svalnar. Vispa äggvitorna till hårt skum. Tillsätt sockret och vispa lite till. Häll upp rabarbersoppan i 4 glas. Toppa med marängsmet. Gratinera i någon minut i 275 ºC.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Frusna efterrätter

Glass på bär och savoiardikex

4 portioner

1 pkt vaniljsås från kyldisken
2 msk florsocker
2 dl hallon
2 dl blåbär
10 savoiardikex

Blanda vaniljsås och florsocker i en bunke. Vispa med en elvisp tills vaniljsåsen är riktigt tjock.

Kläd en 1 ½ l sockerkaksform med plastfolie. Varva vaniljsås, bär och kex i formen. Stoppa in glassen i frysen i minst 4 timmar. Vid serveringen – skär längs kanterna på formen och lyft upp glassen med hjälp av plastfolien!

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Elegant yoghurtglass

4 portioner

5 dl yoghurt naturell (3 proc fett)
5 dl frysta bär, t ex hallon, blåbär eller svarta vinbär
2–3 msk florsocker

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa snabbt ihop till glass på högsta hastighet.

Skeda omedelbart upp glassen i portionsglas och servera garnerad med några bär.

(*DN*)

Chokladglass

4 personer

100 g mörk blockchoklad
3 dl vispgrädde
2 äggulor
2 msk florsocker

Bryt chokladen i små bitar och lägg dem i en skål. Ställ skålen över en kastrull med hett vatten och låt chokladen smälta.

Vispa under tiden grädden.

Rör ner en äggula i taget i den smälta chokladen.

Sikta ner florockret i chokladsmeten och rör om.

Blanda ner grädden.

Häll krämen i en skål eller burk och sätt på lock eller folie.

Ställ glasskrämen i frysen och frys cirka 4 timmar.

Chokladglass, lättlagad, med äppelskum

6–8 personer

Chokladglass:
100 g mörk blockchoklad
4 msk vatten
1 dl strösocker
½ tsk vanila
eller
1 ½ tsk vanillinsocker
5 dl vispgrädde

Äppelskum:
2 äggvitor
2 msk strösocker
2 dl äppelmos
2 tsk pressad citronsaft

Bryt chokladen i bitar direkt ner i en skål. Tillsätt vattnet, sockret och vanilj. Täck skålen med folie och ställ den över en kastrull med hett vatten. Låt chokladen smälta.

Vispa grädden till skum.

Rör om i chokladmassan och blanda ner grädden.

Häll krämen i en form. Täck med lock och frys 3–4 timmar.

Vispa äggvitorna med socker till ett hårt skum. Vänd försiktigt ner äppelmoset blandat med citronsaften.

Fördela glassen i portionsglas och lägg äppelskummet ovanpå.

Garnera gärna med äppelklyftor doppade i pärlsocker och servera med rån.

Fransk chokladglass

6–8 personer

2 blad gelatin
1 liter mjölk (3 %)
100 g mörk blockchoklad
1 dl kakao
1 dl strösocker
2 dl vispgrädde

Låt gelatinbladen ligga i kallt vatten 5–10 minuter.

Häll mjölken i en kastrull och bryt chokladen i små bitar ner i den.

Tillsätt kakao och strösocker. Låt blandningen sakta värmas under omrörning tills chokladen smält. Tag kastrullen från värmen. Krama vattnet ur gelatinbladen och lös dem i den varma chokladmjölken. Låt blandningen svalna under omrörning. Låt kastrullen stå i kallt vatten så går det fort.

Vispa grädden till lätt skum och rör ner den i chokladmjölken.

Häll blandningen i en form, rymd cirka 1 ½ liter. Täck med lock eller folie. Ställ formen i frysen. Tag ut och rör i glassen efter cirka 1 timme. Rör ytterligare en gång efter cirka 30 minuter och frys därefter glassen cirka 4 timmar.

Doppa formen hastigt i hett vatten och stjälp upp glassen. Låt gärna glassen stå i rumstemperatur cirka 20 minuter före serveringen.

OBS! Genom att man tillsätter lite gelatin i glassmet undviker man i regel iskristallbildning. Ju magrare glass, desto större risk för iskristaller.

Frukt och bär i ugn

Rosmarinstekta äpplen

2 portioner

2 stora syrliga äpplen
1 msk smör
1 msk råsocker, farin eller honung
1 msk färska rosmarinblad eller 1 tsk torkade

Kärna ur och skiva äpplena. Bryn smör och socker i en stekpanna under omrörning. Lägg i äppelklyftorna och rosmarinen och låt dem ta färg i sockerlagen under några minuter. Servera efterrätten ljummen med vispad grädde, eventuellt smaksatt med lite konjak eller calvados, eller med vaniljglass.

(*DN*)

Paj

Rabarberpaj

4–6 portioner

Det räcker att jag tänker på den här härligt friska rabarberpajen för att det ska vattna sig i munnen. Byt ut cirka hälften av rabarbern mot jordgubbar så får du en nära nog oförglömlig smakupplevelse. Minska i så fall något på sockermängden i fyllningen.

För en fiberrikare och frasigare pajdeg brukar jag byta ut en del av vetemjölet mot havregryn, rågflingor eller vetegroddar.

Pajdeg:
2 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
125 g margarin, kallt
2 msk socker
2–3 msk kallt vatten

Fyllning:
1 l rabarber i småbitar (cirka ½ kg)
1 dl socker
1 msk potatismjöl

Hacka snabbt samman ingredienserna till degen. Låt den vila i kylen minst 30 minuter.

Tryck ut degen i en vattensköljd pajform (cirka 26 cm), nagga med gaffel i botten, låt vila kallt 15 minuter.

Förgrädda pajskalet i 200 ºC cirka 10 minuter.

Lägg rabarbern i pajskalet. Blanda potatismjölet med sockret, strö det över rabarbern.

Grädda i 200 ºC, cirka 30 minuter.

Servera med vaniljsås eller lättvispad grädde, gärna smaksatt med lite mald ingefära eller kardemumma.

(*DN: Sölvi Vatn*)

Fransk chokladpaj

ca 8 personer

Pajbotten:
125 g smör eller margarin
3 ½ dl vetemjöl
½ dl farinsocker eller strösocker
1 äggula
1 msk vatten

Fyllning:
200 g blockchoklad, gärna mörk
25 g smör eller margarin
3 äggulor
3 äggvitor

Garnering:
2 dl vispgrädde
ev. 3–4 msk krossad nougat

Finfördela fettet i mjölet. Tillsätt socker, äggula och vatten. Arbeta snabbt samman till en deg.

Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, cirka 25 cm i diameter. Sätt en folieremsa runt degkanten på insidan så att inte degen ramlar ner under gräddningen. Nagga botten med en gaffel. Låt den stå i kyl cirka 30 minuter.

Sätt ugnen på 225 ºC.

Grädda degskalet på galler mitt i ugnen tills det fått fin färg, 12–15 minuter. Tag bort foliet mot slutet av gräddningen. Låt degskalet kallna.

Bryt chokladen i små bitar ner i en skål. Lägg i fettet. Ställ skålen över en kastrull med hett vatten. Låt choklad och fett smälta.

Rör ner en äggula i taget i chokladen.

Vispa äggvitorna till hårt skum. Rör först ner hälften av vitorna i chokladsmeten och vänd därefter försiktigt ner resten.

Lägg pajskalet på ett serveringsfat och häll i chokladkrämen.

Låt pajen stå kallt cirka 1 timme.

Vispa grädden och lägg den på pajen. Strö över nougaten.

Marits pajkaka med röda vinbär

8–10 bitar

1 ägg
¾ dl socker
1 tsk vaniljsocker
50 g smält smör
1 ½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Fyllning:
¾–1 liter rensade röda vinbär eller lingon
ev. 1 msk socker

Täcke:
1 burk kesella gourmet
½ dl socker
1 ägg
½ dl grädde

Rör samman ägg, socker och vaniljsocker.

Häll på det smälta smöret och rör om. Blanda mjöl och bakpulver och rör ned i smeten. Dra ut smeten tunt med hjälp av degskrapa i en smord kakform, cirka 24 cm diameter.

Häll på bären. Om man använder lingon kan det behövas lite extra socker på bären.

Blanda alla ingredienserna till kesellatäcket och bred ut det över bären.

Grädda i 200 ºC varm ugn på mittfalsen cirka 35 minuter tills kakan fått lite färg.

Servera den ljummen med lite lösvispad grädde.

(*DN*)

Majs rabarberkaka

6 personer

2 ägg
1 ½ dl socker
2 dl vetemjöl
400 g rabarber
75–100 g kallt smör
ca 1 ½ dl pärlsocker

Sätt ugnen på 225 ºC. Smörj och bröa en rund form cirka 24 cm i diameter, helst med löstagbar kant. Vispa samman ägg och socker och blanda ner mjölet till en slät smet. Häll den i formen och täck med rabarber skurna i cirka 2 cm långa bitar. Täck med tunna skivor smör. Strö över rikligt med pärlsocker. Grädda kakan cirka 30 minuter tills den är torr inuti. Servera den ljummen med mjukrörd vaniljglass eller lättvispad grädde.

(*DN*)

Filbunke, pannkaka och pudding

Frasvåfflor med tutti-frutti

4–6 portioner

Våffelsmet:
3 dl vispgrädde
3 msk strösocker
2,5 dl vetemjöl
3 ägg
5 dl mjölk
50 g smör

Tutti-frutti:
100 g strösocker
2 dl vatten
200 g äpple
200 g päron
200 g plommon

Så gör du smeten:

Vispa grädden och sockret krämig. Vänd ner mjölet. Rör ner ägg och mjölk. Smält smör och rör ner. Låt svälla cirka 10 minuter. Grädda våfflorna. Servera dem varma.

Så gör du tutti-fruttin:

Koka en klar lag av socker och vatten, låt svalna. Skala äpplen och päron, ta ur kärnhusen, tärna grovt. Lägg tärningarna i sockerlagen och låt sjuda under omrörning 15 minuter. Koka plommonen tills skalet lossnar, skala och ta bort kärnorna. Lägg ner plommonen tillsammans med det övriga, de behöver inte tärnas. Låt sjuda 30–45 minuter och rör om då och då. Låt svalna. Klart.

(*Vårt svenska matarv, en kärleksförklaring. Bokförlaget Arena*)

Engelsk citronpudding

4 portioner

Det här receptet har jag hittat i den engelske matskribenten Nigel Slaters utmärkta kokbok ”Real good food”. Fast jag har ökat tiden i ugnen från trekvart, som visat sig vara i minsta laget, till en timme. "Detta om någon är en rätt som lyfter fram citronens rena, skarpa smak", skriver Slater. Det är bara att hålla med.

100 g mjukt smör
2 dl socker
rivet skal och saft från 3 citroner
4 äggulor
4 äggvitor
1 dl vetemjöl
1,2 dl mjölk

Smöra en 20 centimeters suffléform och sätt ugnen på 180 ºC. Vispa smör och socker tills det blir vitt och poröst och tillsätt citronsaft och rivet skal. Strunta i att det ser ut som om det skurit sig, ta det lugnt och vispa i stället ner gulorna, en i sänder. Rör till slut i mjöl och mjölk. Vispa vitorna styva och vänd försiktigt ner dem i smeten. Häll alltsammans i formen och grädda i vattenbad i ugnen under en timme. Ät den ljummen eller kall. Vispad grädde passar bra till.

(*Torkel Rasmusson*)

Chokladpudding, gammaldags

4–6 personer

25 g smör eller margarin
3 dl mjölk
1 msk pulverkaffe
1 msk potatismjöl
2 msk strösocker
½ krm salt
200 g mörk blockchoklad
1 ½ dl vispgrädde

Garnering:

rostade mandel- eller nötspån

eller

hackad blockchoklad

Vispa samman fett, mjölk, pulverkaffe, potatismjöl, socker och salt i en kastrull. Låt blandningen sakta värmas under ständig vispning tills den tjocknar. OBS! Krämen skall ej koka.

Bryt chokladen i små bitar direkt ner i krämen. Rör om tills chokladen smält.

Kyl krämen under omrörning i kallt vatten.

Vispa grädden och vänd ner den i chokladkrämen med en urskrapare eller gaffel så att krämen blir randig.

Häll upp krämen i en skål och låt den stå kallt fram till serveringen. Strö över mandel- eller nötspån.

Chokladpudding, enkel

4 personer

8 dl mjölk (3 %)
5 msk maizenamjöl
2 ½ msk kakao
3 msk strösocker
½ tsk vanila
eller
1 tsk vanillinsocker

Vispa samman mjölk, maizenamjöl, kakao och strösocker i en kastrull.
Låt blandningen koka upp på svag värme under vispning och koka ett par minuter.
Tag kastrullen från värmen och kyl krämen i kallt vatten under omrörning. Smaksätt med vanilj.
Häll upp krämen i en skål och låt den stå kallt 2–3 timmar.
Servera med mjölk eller gräddmjölk.

Rabarberpannkaka

½ kg rabarber
smör
2 ägg
två dessertskedar socker
6 dl gräddmjölk
3 dl vetemjöl
Socker

Skär rabarbern i bitar och låt dem fräsa i smör i några minuter. Häll över i en eldfast form. Vispa samman en smet av ägg, socker, gräddmjölk och vetemjöl och häll över rabarbern. Grädda i medelvarm ugn tills pannkakan nätt och jämnt stelnat – det kan ta 20–25 minuter beroende på hur tjock pannkakan är – strö ett tunt lager socker över, höj värmen och låt stå en liten stund till.

Serverad med ovispad grädde och ytterligare socker är kakan ännu godare lätt uppvärmd dagen efter.

Snabb ostkaka med lingonsylt och grädde

En enkel och härlig svensk efterrätt med ostkaka, syrlig lingonsylt och len grädde.

500 g keso
2 ägg
2 msk socker
1 tsk vaniljsocker
½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
1 dl grädde
1 dl lingonsylt

Förbered smeten: Sätt ugnen på 175 °C. Blanda keso, ägg, socker, vaniljsocker, mjöl och bakpulver i en skål tills det blir en jämn smet.

Grädda: Häll smeten i en smord och bröad ugnsform. Grädda i ugnen i cirka 30–35 minuter tills kakan fått en gyllene färg och känns fast.

Servera: Låt ostkakan svalna och servera med vispgrädde och en klick lingonsylt på toppen.

Sås

Jens Linders goda chokladsås

4 portioner

3 msk råströsocker
2 dl vispgrädde
1 ½ msk kakao
1 msk smör

Hetta upp sockret i en tjockbottnad kastrull under ständig omrörning tills det får en gyllenbrun färg. Slå i grädden, fortsätt röra. Om sockret hårdnar rör igen tills det löser sig.

Häll i kakaon. Låt koka upp. Tag av från värmen och lägg i smöret. Rör om tills det smälter och förenas med såsen.

(*DN: Jens Linder*)

Chokladsås

4–6 portioner

50 g margarin
1 dl socker
1 dl kakao
1 tsk äkta vaniljsocker
½ dl mellangrädde eller matlagningsgrädde

Sikta kakaon eller tryck sönder eventuella klumpar innan alla ingredienserna blandas i kastrullen. Värm under kraftig omrörning tills den börjar sjuda.

Vaniljsås

Äggula
socker
vaniljsocker
vispgrädde

Vispa äggulor, socker och vaniljsocker poröst. Vispa grädden för sig och vänd sedan ner den i äggsmeten och såsen är klar.

(*Måns Falk*)

Vaniljkräm

1 dl visp- eller mellangrädde
1 dl mjölk
2 äggulor
1 msk socker
1 msk maizenamjöl eller potatismjöl
1 msk vanillinsocker eller motsvarande mängd vaniljsocker

Vispa mjölk, äggulor, socker och mjöl i en kastrull. Obs! Använd inte stålvisp i aluminiumkastrull för då kan krämen bli missfärgad. Sjud krämen på svag värme under omrörning tills den tjocknar. Smaksätt med vanillinsocker. Låt krämen kallna.

Blanda ner 1 dl vispad grädde om vaniljkrämen önskas luftigare.

Limesås

2 dl crème fraiche
1 liten limefrukt
½ dl strösocker
1 dl vatten

Riv det gröna ytterskalet på limefrukten på fint rivjärn.
Koka upp socker och vatten. Hacka fruktköttet, utan skalrester och blanda ner i sockerlagen.
Låt sjuda cirka 10 minuter och lägg då i hälften av det finstrimlade gröna ytterskalet.
Fortsätt sjuda några minuter och låt sedan lagen svalna.
Sila ifrån fruktköttet och blanda lagen med crème fraiche. Garnera med de sparade skalraspet.
(*DN: Karl-Henry Dahlberg*)

MATBRÖD

Mjukt bröd

Enkla småfrallor

20–22 bullar

5 dl fingervarmt vatten
50 g (1 pkt) färsk jäst
2 msk neutral matolja (t ex majsolja)
1–2 tsk salt
13 dl vetemjöl special

Smula ner jästen i en bunke, häll på vattnet och rör så att jästen löser sig. Blanda i salt, olja och hälften av mjölet. Arbeta degen med en trägaffel i 2–3 minuter, ordentliga tag.

Häll i resten av mjölet och arbeta ihop degen. Låt jäsa under handduk eller plastfolie i 30 minuter.

Vält ut degen på mjölat bord, knåda kraftigt någon minut och dela den med degskrapan i 2 delar. Baka ut varje del till en längd och skär varje längd i 10 bitar.

Rulla varje bit till en bulle, lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa i 30 minuter. Sätt under tiden ugnen på 225 ºC.

Den som vill kan pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över lite vallmofrön, alternativt pudra dem med lite mjöl. Grädda bullarna i 20–25 minuter mitt i ugnen. Låt svalna på galler utan övertäckning.

Tjyvsmaka en bulle med lite smör och kanske en skiva god hårdost. Mums! Frys in de bullar som inte kommer att gå åt inom det närmaste dygnet.

(*DN: Gunilla Wetterlundh och Catharina Lübeck*)

Hälla-ut-bröd

1 stort bröd
½ pkt jäst (25 g)
2 tsk salt
4 dl fingervarmt vatten
8–9 dl vetemjöl special

Smula ner jästen i en degbunke. Lägg i salt, slå på litet av vattnet, rör ut jästen och häll i resten av vattnet.

Häll i allt vetemjöl och rör ihop degen med en trägaffel. Degen blir ganska lös. Jäs degen under handduk i cirka 1–1 ½ timme.

Häll försiktigt upp degen i en långpanna med bakpapper. Låt den jäsa i 15 minuter och sätt under tiden ugnen på 250 ºC.

Grädda mitt i ugnen i 15 minuter, sänk sedan värmen till 125 ºC och fortsätt grädda i cirka 40 minuter.

Låt brödet svalna på ett galler. Och fall för frestelsen att vara den första som får smaka på underverket.

(*DN: Gunilla Wetterlundh och Catharina Lübeck*)

Mustig rågsiktsbulle

2 stycken

50 g smör
6 dl fingervarmt vatten
½ pkt jäst för söta degar
½–1 msk salt
15–16 dl rågsikt

Smält fettet i en kastrull eller i mikron. Häll i vattnet och värm till 37 ºC.

Smula ner jästen i en bunke och rör ut den med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, salt och mjöl. Spara cirka 1 dl till utbakningen.

Arbeta samman till en smidig deg, först i bunken och sedan på mjölat bakbord. Jäs degen under handduk i cirka 1 timme.

Värm ugnen till 250 ºC. Knåda degen på nytt och dela den i två delar. Forma till rundlar. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Låt rundlarna jäsa under handduk i cirka 30–40 minuter. Pensla eventuellt med lite smör blandat med vatten.

Placera bröden i nedre delen av ugnen. Dra samtidigt ner värmen till 200 ºC. Grädda i 45–60 minuter. Låt sedan kallna under handduk.

Se till att norpa den goda skalken innan andra hinner före.

(*DN*)

Korngrynsbröd

5 dl vatten
2 dl korngryn
1 dl linfrö
5 dl vatten
50 g jäst
1 msk honung
2 tsk salt
14–15 dl vetemjöl special

Koka en gröt av korngryn, linfrö och 5 dl vatten, låt denna sjuda på låg värme ca 10 minuter. Häll sedan 5 dl kallt vatten på gröten och låt svalna till 37 °C.

Smula ner jästen i degbunken, blanda i honung och salt så att jästen löser sig. Rör ner den avsvalnade gröten och tillsätt vetemjöl tills degen känns fast. Arbeta degen väl. Täck över och låt degen jäsa cirka 40 minuter.

Knåda degen och baka ut 2 limpor. Lägg dem på plåt med bakplåtspapper och låt dem jäsa ytterligare 30 minuter. Grädda i 225 °C ugnsvärme i nedre delen av ugnen 35–40 minuter. Låt svalna på galler under bakduk.

(*Vår bostad recept: Mona Eriksson*)

Solrosbröd

1 dl solrosfrön
1 dl havregryn
50 g jäst
5 dl vatten (37°)
½ dl solrosolja
½ dl honung
2 tsk salt
2 ½ dl fint rågmjöl
ca 10 dl vetemjöl

Rosta solrosfrön och havregryn i ugn i 200 °C på smörpapper i en långpanna.

Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja, honung, salt och rågmjöl.

Blanda väl och tillsätt vetemjölet, lite i taget, tills det blir en slät deg.

Täck över och jäs cirka 30 minuter. Ta upp degen på bakbord och knåda den lätt.

Dela degen i två delar, och forma 2 ovala bullar. Dekorera med rutsnitt. Jäs 25–30 minuter under bakduk.

Grädda i 175 °C ugnsvärme, i nedre delen av ugnen, cirka 60 minuter. Pensla med kallt vatten efter cirka 50 minuter gräddning. Låt svalna på galler under bakduk.

(*Vår bostad recept: Ann Lindström*)

Pinnbröd

4 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk salt
2 dl vatten

Blanda vetmjöl, bakpulver och salt i en plastpåse och ta den med ut.

Häll i vatten i påsen när elden är klar. Tryck degen slät (i påsen) och dela den i (10) bitar.

Rulla bitarna till fingertjocka längder och snurra dem runt en skalad träpinne eller ta med grova blomsterpinnar och snurra degen runt dem.

Lägg eller ställ pinnarna nära elden eller glödbädden och baka dem tills de jäst upp och fått färg.

Trä upp korvar på pinnar och grilla dem samtidigt så blir det en hel måltid!

Snabbare morgonbullar

10 bullar

Här är ett annat alternativ till färskt morgonbröd, som kräver lite färre moment på morgonen än vad briocherna gör. Receptet kommer från Hälsomålet och innehåller följaktligen betydligt mindre fett och mer fibrer än briocherna.

25 g jäst
1 dl lättmjölk
1 dl vatten
¾ tsk salt
1 dl havregryn
2 dl grahamsmjöl
2–2 ½ dl matbrödsmjöl av vete
2 tsk margarin till formarna

Smula ner jästen i en bunke.

Blanda lättmjölk och vatten och ljumma till ca 37 ºC.

Häll degvätskan över jästen och rör tills den löst sig. Blanda i saltet.

Tillsätt havregryn, grahamsmjöl och minsta mängden matbrödsmjöl. Arbeta degen för hand 5–6 minuter eller med elvispens degkrokar 2–3 minuter. Degen skall vara kladdig. Om den känns mycket lös kan man tillsätta något mer matbrödsmjöl.

Smöra 10 bullformar av metallfolie och ställ dem på en plåt.

Klicka ut den lösa degen i formarna med hjälp av två skedar. Ställ in plåten i kylen utan att täcka bullarna.

Bullarna skall stå i kylskåpet minst 8 timmar och högst 24 timmar.

Ta ut plåten ur kylen och sätt samtidigt ugnen på 225 ºC. Sätt in plåten när ugnen är varm och grädda bröden i cirka 10 minuter på mittenfalsen. Låt svalna en aning och servera sedan bullarna direkt.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Valnötsbröd

1 formbröd

Detta blir ett mörkt mustigt bröd som smakar gott av valnötter.

1 påse valnötskärnor ca 40 g
25 g smör
4 dl filmjölk
50 g jäst
1 tsk salt
1 tsk malda brödkryddor
½ dl mörk brödsirap
1 dl krossade linfrön
9–10 dl matbrödsmjöl av fyra sädesslag

Hacka valnötterna ganska grovt. Smält smöret och tillsätt filmjölken. Värm till 37 ºC.

Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt lite av det ljumma degspadet och rör tills jästen har löst sig.

Tillsätt resten av degspadet och rör ner salt, brödkryddor, sirap och linfrön. Tillsätt det mesta av mjölet och arbeta degen smidig. Täck med bakduk och låt jäsa cirka 30 minuter.

Smörj en avlång bakform på cirka 2 liter.

Ta upp degen på lättmjölat bakbord och arbeta degen. Forma till en avlång limpa.

Lägg brödet i formen. Nagga det med en gaffel eller skär några sneda skåror i brödet med en vass kniv. Täck över och låt jäsa cirka 30 minuter.

Sätt ugnen på 200 ºC.

Grädda i nedre delen av ugnen i cirka 50–60 minuter eller tills en köttermometer instucken i brödet visar 96 ºC. Täck med folie på slutet om ytan blir för mörk.

Stjälp upp brödet, linda in det i bakduk och låt svalna på galler.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Ostbröd i långpannan

ca 16 bitar

Det här brödet är väldigt enkelt att baka. Degen jäser en gång och trycks ut i en långpanna. Mejram och ost smaksätter brödet som skärs i rutor. Det går utmärkt att frysa och kan också bakas helt neutralt i smaken.

25 g jäst
2 dl värmt vatten
2 dl kesella gourmet
½ tsk salt
1 msk mejram
2 msk honung
½ dl finriven parmesan
ca 10 dl lantbrödsmjöl
uppvispat ägg till pensling
riven ost

Blanda vattnet med kesellan. Det skall bli lätt ljummet. Lös upp jästen i degspadet och tillsätt kryddorna och honungen.

Blanda parmesanosten med mjölet helt lätt och arbeta in mjölet i degspadet. Ställ degen åt sidan medan du smörjer en långpanna.

Häll degen i pannan och tryck ut den med mjölad hand så jämnt som möjligt. Skär rutor i degkakan med en oljad kniv så går det sedan lätt att bryta portionsbitar av brödet.

Lägg över en handduk och jäs i cirka 40 minuter eller till dubbel storlek. Värm under tiden ugnen till 225 ºC.

Pensla den färdigjästa degen med ägget och grädda i cirka 10 minuter. Strö på osten och grädda ytterligare 5–7 minuter. Låt brödet svalna på galler.

(*SvD: Marie Törnblom*)

Örtknutar

30 stycken

50 g smör
2 dl mjölk
50 g jäst
¾ dl ljus sirap
2 tsk salt
200 g keso
5 msk hackad färsk basilika
5 msk hackad persilja
4 dl grahamsmjöl
7 dl vetemjöl

Till pensling och garnering:

1 uppvispat ägg
gourmetsalt i flagor

Smält smöret och häll i mjölken. Ljumma blandningen.

Lös jästen i mjölkblandningen och tillsätt sirap, salt, keso och örter. Rör ner grahams- och vetemjöl lite i taget och arbeta degen smidig. Låt jäsa under bakduk 45 minuter.

Sätt ugnen på 200 ºC. Tag upp degen och knåda den väl. Dela brödet och forma två längder. Skär dem i cirka 3 cm tjocka skivor. Gör cirka 1 ½ dm långa rullar och lägg ändarna i kors. Lägg bröden på två plåtar och låt jäsa ytterligare 20 minuter.

Pensla brödet med ägg och strö över lite grovt salt. Sätt in en plåt i taget i ugnen, sänk värmen till 175 ºC. Ta ut knutarna efter cirka 15 minuter.

Låt bröden svalna under bakduk.

(*DN*)

Olivbröd

2 stora limpor

6 dl ljummet vatten
25 g jäst
1 msk salt
1 tsk honung
2,5 dl grahamsmjöl
12 dl vetemjöl special
2 dl svarta oliver (helst med kärna, kan bytas ut mot 2 dl grovhackade valnötter)

Lös upp jästen i lite av det ljumma vattnet och blanda sedan med resten av degvätskan, salt och honung. Arbeta in mjölet, men spar någon deciliter av vetemjölet till utbakningen. Arbeta degen ordentligt, minst fem minuter, för att få fram den rätta segheten som specialvetemjölet ger.

När degen är färdigarbetad blandas de urkärnade och grovhackade oliverna i. Oliver med kärna har mer olivsmak, därför är det bättre att köpa med kärna och kärna ur själv, heller än att välja de ganska smaklösa urkärnade svarta oliverna. Men var noga med att se till att alla kärnor är urtagna.

Låt degen jäsa övertäckt i sin bunke i 30 minuter 1 timme. Ta upp degen på bakbordet och arbeta den en stund. Forma till två limpor som skåras med vass kniv. Låt bröden jäsa cirka 45 minuter på plåt.

Sätt ugnen på 275 ºC. Grädda 10 minuter och stäng sedan av värmen. Låt bröden stå på eftervärme 15 minuter. Lägg bröden att svalna på bakgaller utan att täcka över dem.

(*DN*)

Morotsbröd

cirka 20 småbröd

50 g smör
2 dl morotsjuice
3 dl vatten
50 g jäst
1 ½ tsk salt
2 msk råsocker
2 morötter, rivna
13–14 dl vetemjöl

Smält smöret i en kastrull. Häll i morotsjuice och vatten och låt värma till 37 ºC.

Häll vätskan i en stor bunke. Smula ner jästen, tillsätt salt och socker och rör om så att det löser sig. Tillsätt de rivna morötterna och allt mjöl utom någon deciliter. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt sedan degen jäsa under handduk i en halvtimme.

Sätt ugnen på 225 ºC. Knåda degen på mjölat bakbord. Dela degen i två längder och skär dessa i sammanlagt 20 bitar. Rulla dem till bullar och lägg på smord plåt. Låt jäsa under handduk i en halvtimme.

Grädda på mittersta falsen i ugnen i 10–14 minuter. Låt svalna på galler inslagna i en handduk, så håller bröden sig mjuka och fina.

(*DN: Jens Linder*)

Matgifflar

16 stora gifflar

25 g jäst
5 dl vatten
1 msk olja med neutral smak
2 tsk salt
1 tsk socker
ca 12 dl vetemjöl special

Garnering:
1 ägg uppvispat med 1 msk vatten
1 msk vallmofrö eller sesamfrö

Smula jästen i degbunken, tillsätt ljummet vatten, olja, salt och socker, rör om så jästen löser sig. Rör ner ungefär 11 dl av mjölet och arbeta degen kraftigt till en smidig deg, 10 minuter för hand eller minst 5 minuter i maskin. Strö på en aning mjöl, täck bunken och låt degen jäsa i minst en timme.

Mjöla bakbordet och häll upp den jästa, fluffiga degen. Dela den i fyra delar. Täck tre av delarna med en bakduk. Platta eller kavla ut degen till en rundel, 20–25 cm i diameter. Dela den i fyra snibbar. Rulla snibbarna till gifflar och lägg dem att jäsa på bakplåtspapper på plåt. Gör likadant med resterande degbitar. Degen skall arbetas så lite som möjligt.

Gifflarna skall inte täckas under jäsningen. Det tar cirka 40 minuter; gifflarna bör vara mycket väljästa. Sätt ugnen på 275 ºC.

Sätt in en bakplåt så att den blir het. Pensla de jästa gifflarna försiktigt med äggblandningen och strö på vallmofrö. Ta ut den heta plåten och för över bakplåtspappret med gifflar till plåten. Sätt in plåten mitt i ugnen.

Duscha gärna gifflarna med blomspruta, när de stått någon minut i den heta ugnen.

Grädda gifflarna till vacker färg, det tar cirka 10 minuter. Låt dem svalna på galler utan bakduk.

(*DN*)

Lingonbröd

2 limpor

50 g jäst
3 dl vatten
½ dl honung
2 tsk salt
1 dl lingon, färska eller frysta som tinat
2 dl rågsikt
4 dl grovt rågmjöl
2–3 dl vetemjöl

Det här lingonbrödet är friskt och aptitligt. Det behöver inte knådas så noga, det ska vara lite buckligt och grovt.

Smula jästen i en bunke. Värm vattnet till 37 ºC och häll på det och rör om tills det löst sig. Tillsätt honung, salt, lingon och rör om. Blanda i mjölsorterna. Arbeta degen fem minuter, den ska vara lös och behöver inte bli helt smidig.

Häll degen på en smord plåt och låt bröden jäsa under handduk i cirka 40 minuter. Sätt ugnen på 175 ºC och grädda på nedre falsen i ugnen i ungefär 1 timme. När bröden låter ihåliga när man knackar på botten är de klara. Låt dem kallna inlindade i handdukar så blir de mjuka.

(*DN: Jens Linder*)

Matbröd med yoghurt

3 bröd

Det här brödet bakas ut som en baguette. Det skall spricka lite dekorativt på ytan och därför vänds skarven uppåt. Brödet kan också bakas ut på många andra sätt, exempelvis till vanliga limpor eller små bullar. Eller smaksätt det med vitlök och baka ut det till en vitlöksfläta.

5 dl naturell yoghurt
1 paket jäst, 50 g
3 dl fint rågmjöl
8–9 dl vetemjöl
1 msk salt

Häll yoghurten i degbunken och låt den bli rumstempererad.

Smula i jästen. Häll i rågmjölet och det mesta av vetemjölet. Arbeta till en smidig deg, i maskin 5 minuter, för hand några minuter längre.

Tillsätt saltet och kör ytterligare 2 minuter.

Låt degen jäsa i 40 minuter.

Dela degen i tre lika stora delar. Använd handloven och tryck ut varje del till en rektangel, cirka 10 x 35 cm. Vik den på längden så att långsidorna möts på mitten. Tryck ut den igen och vik in långsidorna ytterligare en gång. Rulla den försiktigt så att den blir rund.

Strö mjöl på en plåt med bakplåtspapper. Lägg på baguetterna med skarven nedåt. Jäs i ytterligare cirka 40 minuter.

Värm ugnen till 200 ºC.

Vänd baguetterna försiktigt när de är färdigjästa så att den mjölade sidan med skarven kommer uppåt. Grädda dem i mitten av ugnen i cirka 20 minuter.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Snabbakat bröd

4 portionsbröd

Ett perfekt recept att ta fram när man vill ha nybakat bröd på en kvart. Servera bröden varma till en soppa eller dela dem och lägg i en spännande fyllning. Dubbla gärna satsen men baka inte mer än vad som går åt samma dag.

4 dl rågsikt
eller 3 dl vetemjöl + 1 dl rågmjöl
2 tsk bakpulver
¾ tsk salt
½ ägg
1 ½ dl filmjölk

Sätt ugnen på 250 ºC.

Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke.

Tillsätt ägg och filmjölk och blanda allt till en deg.

Dela degen i 4 delar och forma dem till runda bullar med mjölade händer.

Platta ut bullarna på bakplåtspapper till runda kakor, 12–14 cm i diameter.

Grädda mitt i ugnen 7–8 minuter. Låt bröden svalna på galler.

Servera bröden nygräddade till soppa eller dela och fyll dem med t ex skivade grönsaker och fårost, mozzarella, rökt skinka eller rökt fisk. Smaksätt med en kryddstark sås eller en dressing. En nystekt strömmingsflundra eller hamburgare brukar också vara en uppskattad fyllning.

(*SvD: Berit Paulsson*)

Äppelbröd

1 bröd

Ett äpple i degen gör brödet extra gott och saftigt. Degen kan också bakas ut till småbullar men själv föredrar jag ett enda stort generöst bröd på utflykten. Glöm bara inte att ta med skärbräda och kniv.

1 äpple
25 g smör
2 dl mjölk
½ pkt jäst, 25 g
½ tsk salt
½ msk strösocker
6–7 dl matbrödsmjöl av de fyra sädelsslagen.

Skala äpplet, kärna ur och riv det ganska grovt.

Smält smöret, häll på mjölken och värm till fingervärme, cirka 37 ºC. Rör ner det rivna äpplet.

Smula ner jästen i en bunke och rör ut den i lite av degvätskan. Tillsätt resten av vätskan samt salt, socker och det mesta av mjölet.

Arbeta degen smidig, täck bunken med en bakduk och jäs degen till dubbel storlek, cirka 30 minuter.

Ta upp degen på bakbordet och knåda den. Tillsätt mer mjöl om det behövs. Kavla ut degen till en rektangulär platta och rulla ihop den till en avlång limpa.

Lägg brödet med skarven nedåt på plåt med bakplåtspapper. Täck med bakduk och låt jäsa till knappt dubbel storlek, cirka 30 minuter. 7. Sätt ugnen på 200 ºC.

Sätt ugnen på 200 ºC.

Grädda brödet i nedre delen av ugnen i cirka 30 minuter. Svep in i en bakduk och ta med på picknicken.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Örtbullar

ca 24 bullar

Enklare än så här kan inte kuvertbröd bakas. Degen är lite kladdig och skall inte knådas utan klickas ut i formarna direkt, där bullarna sedan får jäsa. Örtsmöret på toppen smälter ned under gräddningen och om de serveras ljumma behövs inget smör. Jag har använt specialmjöl eftersom det är särskilt lämpligt till matbröd. Specialmjölet är ett starkare mjöl som behöver arbetas ordentligt i maskin eller med degkrokar.

25 g jäst
100 g smör
3 dl mjölk
1 ägg
2 tsk salt
8 dl vetemjöl special

Örtsmör:

50 g mjukt smör
½ dl finhackad persilja
½ dl finklippt gräslök
½ dl finhackad oregano
2 krm salt
1 krm nymald svartpeppar

Smula ned jästen i degbunken. Smält smöret och häll i mjölken. Häll degspadet ljummet över jästen och lös upp den.

Tillsätt ägget och därefter saltet blandat med mjölet. Arbeta degen kraftigt tills den blir riktigt seg.

Klicka ner degen i aluminiumformar.

Rör samman örtsmöret.

Fördela smöret i degklickarna med hjälp av två teskedar. Tryck ned smöret i degen ordentligt.

Ställ bullarna att jäsa till dubbel storlek, cirka 40 minuter. Sätt under tiden ugnsvärmen på 250 ºC.

Grädda bullarna i cirka 12 minuter. Serveras ljumma. Örtbullarna kan frysas. När de sedan värms bör de värmas i formarna eftersom smöret ligger runt bullen.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Lökbröd

2 stycken

25 g jäst
3 ¾ dl vatten
½–1 ½ tsk salt
2 dl rågsikt
6–6 ½ dl vetemjöl eller lanvetemjöl
3–4 lökar
25 g smör eller margarin
1 krm nymald peppar
ca 1 dl vetemjöl eller lanvetemjöl

Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet (37 °C) och rör tills jästen är löst. Tillsätt resten av vattnet, salt, rågsikt och vetemjöl. Arbeta degen tills den är smidig. Täck med duk och låt degen jäsa cirka 30 minuter.

Skala och hacka löken och fräs den mjuk i fettet utan att den tar färg. Blanda ner pepparn och låt löken svalna.

Stjälp upp den jästa degen på mjölat bord och arbeta in smaktillsatsen med lite mer mjöl tills degen är smidig.

Dela degen i två delar och låt dem vila cirka 5 minuter. Forma delarna till två ganska smala längder och lägg dem på smord plåt. Täck med duk och låt jäsa cirka 30 minuter.

Värm under tiden ugnen till 225 °C.

Skåra försiktigt bröden med vass kniv eller rakblad och pensla med mjölk. Strö över lite mjöl.

Grädda i mitten av ugnen 25–30 minuter.

Låt bröden svalna på galler utan duk.

Mjuka kornmjölskakor

8 stycken

50 g margarin
5 dl mjölk eller filmjölk
50 g jäst
1 ½ tsk salt
2 msk salt
2 msk sirap
1 tsk stött fänkål
8 dl (400 g) kornmjöl
ca 4 dl (ca 250 g) vetemjöl eller lantvetemjöl

Smält margarinet i en kastrull, häll i mjölken och värm till 37 ºC (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen i lite av degvätskan.

Tillsätt resten av degvätskan, salt, sirap, fänkål, kornmjöl och nästan allt vetemjöl. Spara lite mjöl till utbakningen.

Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt i bunken cirka 30 minuter.

Knåda degen med några få tag på mjölat bakbord, bara så att gasblåsorna pressas ut. Dela degen i 8 bitar. Kavla ut dem till runda kakor, cirka 15 cm i diameter. Använd helst kruskavel, nagga annars tätt med en gaffel. Lägg kakorna på plåtar. De behöver inte jäsa.

Grädda högt upp i ugnen i 250–270 ºC cirka 7 minuter.

Låt kakorna svalna under bakduk. De bör ätas färska.

Claras rågsiktslimpor I

3–4 limpor

1 ½ liter mjölk (gärna lättmjölk)
50 g jäst
2 kg rågsikt + ½ kg rågsikt till utbakning
1 msk salt

Pensling:
svart kaffe
sirap

Värm mjölken till 37 ºC (fingervarmt). Lös upp jästen i lite av degspadet i degbunken. Tillsätt resten av degspadet.

Tillsätt salt och rågsikt. Blanda ihop mjölet och degspadet med trägaffel. Arbeta degen grundligt för hand och strö därefter lite rågsikt över degen. Låt degen jäsa övertäckt cirka 1 timme.

Dela degen i tre eller fyra lika stora bitar. Arbeta in mera mjöl, cirka ½ kg, i degen och forma till avlånga limpor. Lägg limporna på mjölad eller papprad (med mjöl på) plåt. Täck limporna med bakduk och låt dem jäsa till dubbel storlek, cirka 15–30 minuter.

Värm upp ugnen till 250 ºC. Pensla de jästa bröden med lite kallt svart kaffe blandat med sirap. Sätt in limporna i ugnen och sänk värmen till 200 ºC. Grädda limporna, i nedre delen av ugnen, i 40–60 minuter. Låt limporna kallna på galler utan bakduk.

Claras rågsiktslimpor II

3–4 limpor

1 liter mjölk (gärna lättmjölk)
50 g jäst
2 kg rågsikt
½ msk salt
3 msk sirap (¼ kopp)

Pensling:
svart kaffe
sirap

Värm mjölken till 37 ºC (fingervarmt). Lös upp jästen i lite av degspadet i degbunken. Tillsätt resten av degspadet.

Tillsätt rågsikt, salt och sirap. Blanda ihop mjölet och degspadet med trägaffel. Arbeta degen grundligt för hand och strö därefter lite rågsikt över degen. Låt degen jäsa övertäckt cirka 1 ½ timme.

Stjälp upp den jästa degen på ett mjölat bakbord och arbeta den grundligt. Dela den i tre lika stora delar. Forma först stora bullar, rulla sedan bullarna till avlånga limpor. Lägg limporna på smord eller papprad plåt. Täck limporna med bakduk och låt dem jäsa till dubbel storlek, 30–45 minuter.

Pensla de jästa bröden med lite kallt svart kaffe. Grädda limporna, i nedre delen av ugnen, i (175) 200 ºC ugnsvärme i 1 timme. Låt limporna kallna på galler utan bakduk.

Matbröd med kaffe och morötter

3 bröd

50 g jäst
3 dl kaffe
2 dl mjölk
200 g rivna morötter (ca 3 medelstora)
2 msk honung
1 ½ dl solroskärnor
1 msk salt
15–20 dl vetemjöl

Pensling:
Ägg

Rör ut jästen i den fingerljumma blandningen av kaffe och mjölk. Tillsätt allt utom mjölet och blanda. Arbeta in mjölet (ju mer finrivna morötter desto mer mjöl behövs) och arbeta degen väl tills den släpper från bakbunken. Låt den vila övertäckt cirka 40 minuter. Baka ut tre runda bröd som får jäsa på plåten cirka 30 minuter.

Pensla med ägg och grädda 40–45 minuter i 180 ºC varm ugn.

(*DN: Søren Ørum*)

Farmorsbröd

10 stycken

50 g jäst
5 dl lättmjölk
1 dl messmör
1 tsk salt
1 tsk malda pomeransskal
5 dl kornmjöl
6–7 dl vetemjöl

Smula ner jästen i en degbunke. Ljumma mjölken och häll över jästen. Rör om tills den har löst sig. Tillsätt resten av ingredienserna men spara lite av vetemjölet till utbakningen.

Arbeta degen smidig (den ska vara ganska lös) och låt den jäsa cirka 30 minuter. Ta upp degen på bakbord och knåda den smidig i vetemjöl. Dela degen i 10 delar.

Kavla ut varje del till en stor rund kaka cirka ½ cm tjock. Lägg dem på en bakplåtsklädd plåt och nagga med gaffel. Låt kakorna jäsa 20 minuter. Grädda i 250 ºC på översta falsen, cirka 5 minuter eller tills de fått gyllenbrun färg. Låt kakorna svalna på galler under bakduk.

(*ICA provkök*)

Snabba morgonlimpor

2 stycken

Ljuvligt saftiga och snabba morgonlimpor som går lätt att skära upp i tunna skivor.

50 g jäst
6 dl vatten, ljummet
1 dl mörk sirap
3 msk rapsolja
2 tsk salt
8 dl vetemjöl
8 dl rågsikt

Smula ner jästen i en bunke och lös upp den i det fingervarma vattnet.
Rör ner sirap, olja och salt.
Blanda ner mjölen och knåda till en smidig deg.
Dela degen i två bitar och forma dem till limpor. Lägg dem bredvid varandra på en plåt med bakplåtspapper. Lägg även en bit bakplåtspapper mellan limporna.
Sätt in bröden mitt i ugnen i kall ugn och sätt temperaturen på 200 ºC. Bröden jäser under tiden ugnsvärmen ökar.
Låt bröden stå i ugnen i ca 50 minuter.
(*Linda Andersson*)

Frölimpa

1 limpa

Ett matigt bröd som jäser i formen under natten. Så smart!

5 g jäst (1/10 paket)
1 ½ dl kallt vatten
3 ½ dl naturell yoghurt
1 ½ tsk salt
2 tsk honung
8 dl vetemjöl
2 dl blandade frön (pumpakärnor, solrosfrön, linfrön)

Smula jästen i en bunke och rör ut i vattnet tills jästen lösts upp. Tillsätt yoghurt, salt och honung.
Tillsätt mjöl och frön under omrörning. Arbeta ihop degen och lägg den i en insmord brödform (ca 1 ½ liter). Låt jäsa under bakduk i rumstemperatur cirka 8 timmar, eller under natten.
Grädda i nedre delen av ugnen i 200 ºC ugnsvärme i cirka 30 minuter, till en innertemperatur på 98 ºC. Lyft direkt ur formen och låt svalna.
(*Mersmak*)

Havrescones

2 stora scones eller 6–8 små

3 ½ dl havremjöl
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
25 g smör, rumstempererat
1 ägg
1 ½ dl filmjölk

Blanda havremjöl, bikarbonat och salt i en bunke. Lägg i smöret och blanda så att det fördelar sig ordentligt. Rör i ägg och sist filmjölk.
Klicka ut sconesen på en plåt med bakplåtspapper, Grädda i 225 ºC i cirka 10 minuter.
Njut med smör, ost och marmelad.
(*Mersmak*)

Potatisscones med parmesan och bacon

10 scones

4 skivor bacon
2 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
50 g smör/margarin
125 g mosad potatis
50 g parmesanost i små tärningar
1 tsk torkad oregano
1 msk mjölk
1 uppvispad äggula att pensla med

Värm ugnen till 225 ºC. Skala och koka potatisen. Skär baconet smått och stek det utan fett i pannan så att det blir knaprigt. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper.

Blanda mjöl, bakpulver och salt i en stor skål. Arbeta in matfettet så att det blir en smulig massa. Blanda i den mosade potatisen, osttärningarna, baconbitar och oregano.

Rör ner så mycket mjölk att det blir en ganska fast deg. Vält ut den på lätt mjölad arbetsbänk och knåda en aning. Kavla ut degen ca 1 ½ cm tjock och ta ut små scones med kakform (cirka 6 cm diameter). Lägg dem på bakplåtspapper. Pensla med äggulan och grädda cirka 10–15 minuter tills de svällt upp och blivit gyllenbruna.

Sconsen är godast nybakade, som allt jästpulverbröd. Man kan frysa dem och värma dem i ugnen cirka 5 minuter innan de ska serveras.

Den som vill undvika kött utesluter baconet i receptet.

(*DN*)

Enkla ostmuffins

ca 16 stycken

De här enkla och goda bullarna passar perfekt till en kopp the eller till en god soppa. Lättgjorda och lite matiga, inte så magra kanske men goda!

ca 150 g bacon
½ finhackad gul lök
2 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
50 g margarin
3 dl riven lagrad ost
2 dl gräddfil

Finstrimla och stek bacon. Låt rinna av på hushållspapper. Fräs löken i lite baconfett. Blanda mjöl, bakpulver, finfördelat margarin, gräddfil, lök, bacon och ost. Klicka ut smeten i muffinsformar. Grädda i 225 ºC i 10–15 minuter.

Tekakor med havregryn

26 stycken

Tekakor med havregryn mättar extra bra och är en vinterfavorit hos barnen. Toppen att förvara i frysen och ta med sig på utflykten!

4 dl havregryn
½ msk salt
1 msk honung
5 dl mjölk
150 g smör
50 g jäst
ca 8 dl vetemjöl

Mät upp havregryn, salt och honung i en bunke.

Mät upp mjölken i en kastrull och låt den bli varm. Det räcker att den sjuder, den behöver inte koka. Häll sedan den varma mjölken över havregrynen och rör runt. Låt stå i 20 minuter så att havregrynen kan svälla till sig i vätskan.

För att snabba på det hela är det smart att smälta smöret direkt efter att du har hällt ner den varma mjölken över havregrynen i bunken, så hinner det svalna lite. Dumpa ner smöret i samma kastrull som du värmde mjölken i, och ta det av värmen så fort det har smält. Vill du att det ska svalna extra fort kan du hälla över det i en skål, så slipper du eftervärmen från kastrullen.

När havregrynen har svällt klart i sina 20 minuter, häll ner det smälta smöret och rör om. Nu behöver degen bli fingervarm innan du kan smula ner jästen. Det tar ca 5–10 minuter. När degen är fingervarm, rör ner jästen och arbeta därefter ner mjölet. Arbeta degen i maskin ca 5–10 minuter.

Låt degen jäsa övertäckt i ca 45 minuter. Jag brukar jäsa under plastfolie för att det ger lite bättre effekt.

Kavla sedan ut degen på mjölat bakbord, ca 1 cm tjock, och stansa ut runda kakor med hjälp av en kopp, en rund pepparkaksform, hederliga stansare eller något annat lämpligt. Alternativt bara knåda ut 24–26 bullar och platta till dem. Utstansade bitar blir dock något jämnare. Se till att degen inte är sträckt när du stansar ut dina bitar, för då krymper bitarna ihop när du tar loss verktyget du stansar med.

Fördela bitarna på två plåtar med bakplåtspapper, pudra lite vetemjöl över dem med hjälp av en tesil och nagga dem lätt med en gaffel. Låt jäsa i ytterligare ca 30 minuter.

Sätt ugnen på 250 ºC och grädda tekakorna i mitten av ugnen i ca 7–8 minuter. Låt svalna på galler.

Tekakor med havre

Saftiga och goda tekakor. Går bra att forma till vanliga brödbullar också. Jag brukar ta i lite linfrön, rågkross, vetegroddar el vad jag har hemma.

4 dl havregryn
5 dl mjölk
50 g jäst
½ tsk salt
1 msk strösocker
8 dl vetemjöl
50 g smör, eller margarin

Ugn: 225 ºC.
Låt havregrynen svälla mjölken ca 30–60 min.
Smält fettet, häll i grynmassan och värm under omrörning tills det är ca 37 grader.
Smula jästen och rör ut den i lite av grynblandningen. Tillsätt sedan resten av blandningen, salt, socker och det mesta av mjölet. Arbeta degen väl och jäs i ca 30 minuter.
Ta upp degen på mjölat bakbord, knåda den och dela den i ca 16 bitar som rullas till runda bullar.
Platta till bullarna till kakor, ca 1 cm tjocka. Lägg dem på bakplåtsklädda plåtar och jäs i ca 30 minuter.
Grädda mitt i ugnen i ca 8–10 minuter. Låt dem kallna på galler under bakduk. De går bra att frysa.
(*Tasteline*)

Knäckebröd

Fröknäcke

Om du inte har provat att göra ett eget fröknäcke är det på tiden. Det är så gott och knaprigt.

2 ½ dl blandade frön, ex. solrosfrön, pumpakärmor och sesamfrön
172 dl chia-, lin- eller psylliumfrön
2 dl majsmjöl
2 dl hett vatten
1 tsk salt

Sätt ugnen på 150 ºC. Blanda alla ingredienser i en bunke till en jämn smet.
Tryck ut smeten tunt med blöta händer på en ugnsplåt med bakplåtspapper.
Grädda mitt i ugnen cirka 1 timme. Bryt sönder i bitar i önskad storlek. Servera med smör och smarrigt pålägg.
(*Mersmak*)

SKORPOR OCH KEX

Cappuccinoskorpor

60–70 stycken

50 g smör
2 ägg
2 dl farinsocker
1 hg valnötskärnor
2 msk starkt kaffe
½ tsk salt
50 g mörk blockchoklad
ca 5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Värm ugnen till 200 ºC. Skär smöret i små tärningar och låt det bli rumsvarmt. Rör ihop smör, ägg, kaffe, farinsocker, salt, valnötterna hackade i mindre bitar och hackad blockchoklad. Blanda sist i mjölet ihoprört med bakpulvret.

Häll upp på mjölat bakbord och forma till 3–4 ganska smala längder som läggs på plåt, lätt smord eller med bakplåtspapper. Grädda 20 minuter.

Låt längderna svalna något innan de skärs diagonalt till skorpor som läggs tillbaka på plåten.

Rosta dem cirka 7 minuter i samma ugnsvärme som tidigare. Sänk sedan värmen till 100 ºC och torka skorporna med luckan på glänt ca 10 minuter.

(*DN*)

VETEBRÖD

Berits söta bröd

Portioner: 2 stora längder ellet kransar eller 4 små eller 45 bullar

15 dl vetemjöl
1 dl vit baksirap eller socker
¾ tsk salt
150 g rumsvarmt smör
1 pkt jäst för söta degar, 50g
5 dl mjölk
1 ägg till pensling

Ev fyllning:
100 g rumsvarmt smör
¾ dl strösocker
2 msk mald kanel
bakformar av papper
pärlsocker till garnering

Värm lite av mjölken och blanda med resterande kall mjölk till max fingervarmt, 37 ºC. Smula ner jästen i en bunke och lös upp den lite av den ljumma mjölken. Häll på resten av mjölken, det rumsvarma smöret i klickar, sirap eller socker samt salt.

Tillsätt mjölet lite i taget under omrörning med en trägaffel. Arbeta degen med ordentliga tag i cirka 5 minuter tills den blir blank och börja släppa i kanterna – inte längre. Strö lite mjöl över.

Jäs degen i sin bunke under handduk i cirka 30 minuter. Den som ska fylla bullar rör under tiden ihop rumsvarmt smör, socker och kanel.

Häll lite mjöl på bakbordet, stjälp upp degen, knåda. Känns degen kladdig, tillsätt lite mer mjöl. Dela den i 2 eller 4 delar.

Forma 2 eller 4 längder eller kavla ut i centimetertjocka rektanglar för bullar. Bred på fyllningen, rulla ihop och skär den i bitar som läggs i pappersformarna.

Jäs i 30 minuter under handduk. Sätt under tiden på ugnen på 200 ºC för längderna, 225 för bullarna. Känn lite lätt med ett finger på degen- bildas en fördjupning som snabbt går tillbaka är den färdigjäst. Pensla längderna eller bullarna med uppvispat ägg. Strö eventuellt över pärlsocker.

Grädda längderna i 15–20 minuter, bullarna i 8–10 minuter mitt i ugnen. Njut med en kopp nybryggt kaffe. Frys in de bullar som inte går åt

(*DN: Gunilla Wetterlundh*)

Saffransbröd

1 krans och 24 gifflar

2 pkt saffran (1 g)
200 g smör
5 dl mjölk
50 g jäst
1 ägg
1 ½ dl socker
½ tsk salt
1,6 l vetemjöl
1 ägg till pensling

Till kransen:
1 ½ dl russin
pärlsocker och hackade hasselnötter till garnering

Till gifflarna:
150 g mandelmassa

Stöt saffranet tillsammans med någon tesked av sockret i en mortel. Smält smöret och häll i mjölken. Känn efter att degspadet är fingervarmt, 37 ºC. Lös upp jästen i lite av den ljumma vätskan. Tillsätt sedan resten av degspadet. Rör ner saffran, ägg, socker, salt och arbeta in vetemjölet undan för undan. Arbeta degen ordentligt så den blir blank och smidig. Låt den jäsa i bunken till dubbel storlek, cirka 40 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda den smidig. Dela degen i två delar. Till kransen: Kavla degen till en tjock kaka och strö över russinen. Rulla ihop degen, arbeta den lite lätt, dela degen i tre delar som rullas till smala längder och flätas till en krans. Lägg brödet på bakpåt och låt jäsa 30–40 minuter. Pensla med ett uppvispat ägg och strö på pärlsocker och hackade nötter. Grädda 12–15 minuter i 225 ºC varm ugn. Naturligtvis kan man göra en mängd olika figurer av degen: flätor, prästens hår eller lussekatter. Men på de sistnämnda strör man förstås inte pärlsocker och nötter.

Till adventsgifflarna: Dela degen i 3 bollar. Kavla ut dem till runda kakor som skärs i ca 8 snibbar vardera.

Lägg lite riven mandelmassa på varje snibb och rulla ihop från bredaste sidan till en lätt böjd giffel med skarven på undersidan. Låt jäsa på plåt cirka 30 minuter. Pensla med uppvispat ägg och grädda cirka 8 minuter i 225 ºC varm ugn.

(*DN*)

MJUKA KAKOR

Äppelkaka

Deg:
3 dl vetemjöl
¾ dl socker
125 g margarin
1 tsk vanillinsocker
½ tsk bakpulver
några droppar pressad citron
1 litet ägg

Fyllning:
4 äpplen (ca 500 g)
2 ägg
2 msk socker
1 dl vispgrädde

Gör först degen. Lägg mjölet på bakbordet. Gör en fördjupning och lägg i de övriga ingredienserna. Arbeta ihop till en deg. Eller blanda allt i matberedare. Låt degen ligga kallt cirka 1 timme.

Kavla ut degen så att den täcker botten och kanter på en paj- eller bakform med cirka 25 cm diameter.

Skala, dela och kärna ur äpplena. Lägg dem i formen med den kupiga sidan upp.

Sätt in formen i 200 °C ugnsvärme cirka 20 minuter.

Vispa ihop ägg, socker och grädde. Tag ut formen och häll blandningen över äpplena. Grädda tills smeten stelnat och fått fin färg, cirka 30 minuter.

Servera ljum eller kall med vaniljglass, vaniljsås eller lättvispad grädde.

(*Vår bostad recept*)

Mjölkchokladkaka med krisp

Blir en mycket söt kaka som bör njutas i tunna bitar.

Krisp:
1 dl sötmandel
½ dl strösocker

Botten:
250 g mandelmassa
1 msk kakao

Fyllning:
400 g mjölkchoklad eller ljus blockchoklad
1 burk (2 dl) matlagningsyoghurt

Börja med krispet. Hacka mandeln grovt och blanda med socker i en tjockbottnad kastrull eller vid panna. Låt sockret lösas upp på högsta värme under omrörning.

Sänk värmen till hälften och låt mandeln få lite färg och en härligt rostad doft. Sprid sedan ut på en plåt och låt svalna. Hacka därefter fint.

Riv mandelmassan till bottnen grovt och knåda in kakaon. Kavla ut degen och tryck fast den i botten på en form med löstagbar kant, cirka 21 cm i diameter. Degen behöver inte täcka kanterna.

Bryt chokladen i bitar och smält den över vattenbad. Låt svalna något och blanda sedan ner yoghurten.

Rör ner mandelkrispet och häll smeten i formen.

Låt stå kallt minst ett par timmar.

Klassisk kladdkaka

Lättlagad kaka.

ströbröd
100 g smör eller margarin
2 ägg
3 dl strösocker
2,5 dl vetemjöl
4 msk kakao
1,5 tsk vaniljsocker
½ krm salt

Sätt ugnen på 200 ºC.
Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 21 cm i diameter.
Smält smöret på låg värme.
Vispa ägg och socker pösigt och tillsätt sedan smöret.
Blanda mjöl, kakao, vaniljsocker och salt och rör ner blandningen i äggsmeten. Rör försiktigt sönder eventuella klumpar.
Häll smeten i formen och grädda cirka 20 minuter.

Kladdkaka

6 dl socker
6 dl vetemjöl
1 tsk vanillinsocker
4 ägg
200 g smör
jordgubbar eller hallon

Smält smöret och låt det svalna av. Blanda socker, vetemjöl och vanillinsocker. Blanda i ett ägg i taget. Tillsätt det avsvalnade smöret. Rör ihop och häll ut smeten i en smord långpanna. Stick i bären.
Grädda i 175 ºC ugnsvärme 30 minuter i mitten av ugnen.
Skär i rutor.

Favoritkakan

En glutenfri fyllig kaka som inte behöver gräddas.

Botten:
250 g mandelmassa
Fyllning:
125 g smör eller margarin
3 dl vispgrädde
250 g mörk blockchoklad
250 g ljus blockchoklad
2 msk rom

Kavla mandelmassan mellan plastfolie så stor att den täcker botten på en form som är cirka 21 cm i diameter, med löstagbar kant. Tryck fast mandelmassan i botten. Den behöver inte täcka kanterna.
Smält smöret på svag värme och tillsätt grädden när smöret är nästintill smält. Låt koka upp och lyft kastrullen från värmen.
Bryt ner chokladen i gräddblandningen och låt den smälta. Rör om så att det blir en jämn smet, och tillsätt därefter rommen.
Häll smeten i formen och kyl minst fyra timmar före servering.

Mintchokladkaka

En tunn kaka med rejäl mintsmak.

Ströbröd
100 g smör eller margarin
100 g mintchokladkakor, t ex After Eight
2 ägg
2 dl strösocker
2,5 dl vetemjöl
2,5 msk kakao
1,5 tsk bakpulver

Glasyr:

150 g mintchokladkakor, t ex After Eight

Sätt ugnen på 175 ºC.
Smörj och bröa en form med löstagbar kant, cirka 21 cm i diameter.
Smält smöret i en kastrull på svag värme. Dra kastrullen från värmen och bryt ner mintchokladkakorna. Låt smälta och rör till en jämn smet.
Vispa ägg och socker pösigt och tillsätt sedan chokladblandningen. Rör om noga.
Blanda mjöl, kakao och bakpulver och rör ner blandningen i smeten.
Häll smeten i formen och grädda i 18 minuter.
Ta ut kakan ur ugnen och täck toppen med mintkakor.
Grädda ytterligare 5 minuter för att kakorna ska smälta och bred sedan ut dem så att de täcker hela toppen.
Låt stelna. Ta sedan försiktigt bort formens kant. Förvara svalt.

Lätt limechokladkaka

Saftig kaka utan matfett.

Ströbröd
3 ägg
2,5 dl strösocker
1 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
¾ dl kakao
2 tsk vaniljsocker
2 krm salt
250 g kesella lätt
rivet skal av 1 lime

Sätt ugnen på 200 ºC.
Smörj och bröa en form med löstagbar kant, cirka 21 cm i diameter.
Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
Blanda mjöl, bakpulver, kakao, vaniljsocker och salt och rör ner blandningen i äggsmeten.
Tillsätt därefter kesella och finrivet limeskal.
Häll smeten i formen och grädda i 15–20 minuter beroende på hur kladdig du vill ha kakan.
Låt kakan svalna. Garnera gärna med skivad lime och servera med grädde.

Apelsinchokladkaka

Blir en fruktig kaka.

Ströbröd
rivet skal av 2 apelsiner
½ dl pressad apelsinsaft
½ dl apelsinlikör
100 g smör eller margarin
200 g mörk blockchoklad
4 ägg
2 dl strösocker
1 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
½ tsk salt

Sätt ugnen på 175 ºC.
Smörj och bröa en form med löstagbar kant, gärna 21 cm i diameter.
Riv skalet från apelsinerna och pressa därefter saften ur en av dem. Blanda i en kastrull tillsammans med likören och låt sjuda på svag värme tills cirka 2 msk av vätskan återstår.
Smält smöret i en kastrull. Drag bort från värmen och bryt ner chokladen. Låt smälta och rör därefter ner apelsinvätskan. Blanda väl.
Vispa ägg och socker pösigt och rör sedan ner chokladsmeten.
Vänd sist ner mjölet blandat med vaniljsocker och salt.
Häll smeten i formen och grädda 30 minuter. Låt svalna och servera gärna med grädde eller glass.

Mjuk pepparkaka

100 g margarin eller smör
2 ½ dl farinsocker
3 ägg
4 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 msk kanel
2 tsk malen ingefära
1 tsk malda kryddnejlikor
1 burk (2 dl) créme fraiche eller gräddfil
4 msk lingonsylt

Sätt ugnen på 175 ºC. Smöra och bröa en rund eller avlång form ca 2 liter.
Rör margarin och socker poröst. Tillsätt äggen ett i taget. Rör kraftigt.
Blanda de torra ingredienserna i en skål. Rör ner dem växelvis med créme fraiche och lingonsylt.
Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 1 timme. Ta ut kakan och låt den stå cirka 5 minuter innan den stjälps upp. Låt kakan kallna övertäckt med formen.
(*Vår bostad recept*)

Kardemummakaka med äpplen

2 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk malen kardemumma
3 ägg
2 dl strösocker
75 g smör eller margarin
½ dl vatten

Fyllning:
1 stort syrligt äpple
2 tsk malen kanel
2 msk strösocker
florsocker till garnering

Smöra och brödströ en rund kakform. Skala äpplet och skär det i tunna klyftor.

Blanda mjöl, bakpulver och kardemumma i ett mått. Vispa ägg och socker pösigt och rör ned mjölblandningen. Smält matfettet, slå på vattnet och koka upp. Rör ned det hett i smeten och slå den genast i formen.

Lägg äppelklyftorna i en ring över kakan och strö på kanelsocker. Grädda strax under mittfalsen i ugnen i 175 ºC cirka 40 minuter eller tills kakan känns klar. Låt kakan svalna 5 minuter i formen. Vänd upp den med ovansidan upp och sikta florsocker över när kakan svalnat.

Tips! Den som är lat kan använda mix till kardemummakaka i stället

(*Vår bostad recept*)

Muffins med blåbär eller hallon

12 stycken

200 g rumstempererat smör eller margarin
1 ½ dl socker
3 ägg
3 dl vetemjöl
1 msk bakpulver
ca 1 dl blåbär eller hallon

Sätt ugnen på 200 °C.

Rör fett och socker ljust och poröst. Tillsätt ett ägg i taget och sedan mjölet blandat med bakpulver.

Använd gärna en muffinsplåt med plats för 12 muffins och sätt i så fall pappersformar i hålen. Eller använd dubbla muffinsformar. Fördela smeten i formarna och tryck ner några blåbär eller hallon i varje.

Grädda i mitten av ugnen cirka 20 minuter.

(*Vår bostad recept*)

Luciamuffins med saffran

ca 15 små muffins

150 g rumsvarmt smör eller margarin
1 ½ dl socker
½ pkt saffran (½ krm)
2 ägg
½ dl vatten
3 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
1 tsk bakpulver
1 dl russin
½ msk vetemjöl

Sätt ugnen på 200 ºC.

Rör smör, socker och saffran poröst, förslagsvis med elvisp. Blanda i äggen ett i sänder och sedan vattnet.

Rör ner mjöl, vaniljsocker och bakpulver i smeten. Blanda russinen med lite mjöl och blanda i. Fördela smeten i formarna med hjälp av ett par skedar. Fyll inte ända upp!

Grädda cirka 15 minuter i små muffinsformar. Större formar kräver cirka 20 minuter i ugnen.

(*DN*)

Kardemumma- och vaniljmuffins

cirka 12 vanliga, eller 6 jumbomuffins

Receptet är beräknat för dig som gör stora amerikanska muffins. Gör du mindre muffins räcker det till fler!

2 st ägg
2 dl socker
1 dl rapsolja
1 ½ dl vaniljyoghurt eller vaniljfil
1 ½ msk kardemumma
1 ½ msk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
4 dl vetemjöl
½ dl pärlsocker eller råsocker

Vispa ägg och socker pösigt. Vänd ner oljan och vaniljyoghurten.

Blanda de torra ingredienserna för sig, och dofta sedan ner dem genom en sil.

Häll upp smeten i muffinsformar, cirka 12 vanliga, eller 6 jumbomuffins. Strö råsocker eller pärlsocker över muffinssmeten.

Gräddas i 225 ºC cirka 15–20 minuter. Vanliga muffins i mitten av ugnen, jumbosar i botten av ugnen. Kolla gärna med en provsticka om muffinsen är klara!

(*Helle Bernhed*)

Choklad- & cheesecakemuffins

Vanlig storlek

Muffinsmet:
3 ½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk bikarbonat
125 g smör
2 ½ dl råsocker
2 ägg
1 ¼ dl kakao
1 tsk vaniljsocker
1 ½ dl mjölk

Fyllning:
300 g philadelphiaost
¾ dl strösocker
1 ägg
1 msk pressad citron
1 tsk vaniljsocker

Muffinsmet: Blanda vetemjöl, bakpulver och bikarbonat i en stor skål. Ta en ny skål och rör smör och råsocker fluffigt med en elvisp. Tillsätt sedan 2 av äggen. Rör ner kakaon och hälften av vaniljsockret i den fluffiga smeten. Tillsätt mjölken och de torra ingredienserna som du tidigare rört ihop, vispa tills smeten är slät.

Fyllning: Vispa osten mjuk med en elvisp. Vispa ner strösocker, resten av äggen, citronsaft och resten av vaniljsockret.

Fyll pappersklädda muffinsformar till hälften med smet.

Varva smet och fyllning i formarna. Grädda i cirka 25 minuter i 175 ºC.

(*Pauline Gustbée*)

Kladdiga chokladmuffins

20 portioner (vanlig storlek)

2 ägg
3 dl socker
1 ½ dl vetemjöl
4 msk kakao
2 tsk vaniljsocker
1 krm salt
100 g margarin eller smör
20 rutor mörk blockchoklad

Smält fettet och låt det svalna. Vispa ägg och socker vitt och poröst. Tillsätt fettet och mjölet blandat med kakao, salt och vaniljsocker. Häll upp i formar och grädda i 200 ºC 10–15 minuter i mitten av ugnen. När de är gräddade, lägg en ruta blockchoklad på varje muffins och låt smälta.

(*Louise Bergfeldt*)

Amerikanska chokladmuffins

12 portioner (amerikansk storlek)

4 dl vetemjöl
1 ¾ dl socker
4 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
2 krm salt
1 dl kakao
175 g mörk eller ljus choklad efter smak
1 ägg
3 dl mjölk
1 dl olja

Blanda samman mjöl, socker, bakpulver, vaniljsocker, salt och kakao. Rör om och blanda väl. Vispa ihop ägg, mjölk och olja i cirka 1 minut med elvisp. Rör ner äggvispet i mjölblandningen. Rör till en jämn smet. Fördela smeten i en smord muffinsplåt eller i pappersformar för Amerikanska muffins. Fyll dem lite mer än hälften. Ställ på stora chokladbitar på högkant och tryck ner dem lite, lite försiktigt så att inte all choklad hamnar i botten utan i mitten när muffinsarna gräddas (det sjunker ner). Grädda 20–25 minuter i mitten av ugnen, om du använder små muffinsformar cirka 15 minuter.

(*Inger Lindström*)

Chokladmuffins

12 portioner (amerikansk storlek)

Flytande margarin är alldeles utmärkt att använda till dessa muffins. Alternativt smälter du smör och låter svalna. Extra goda blir de genom chokladbitarna vi sticker ner i smeten precis före gräddningen.

4 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 ½ dl kakao
2 ½ dl strösocker
1 ¼ dl flytande margarin eller 125 g smält smör
2 dl mjölk
2 ägg
150 g ljus blockchoklad i stora bitar

Sätt ugnen på 175 °C. Ställ ut stora muffinsformar på en bakplåt eller smörj ett muffinsbleck.
Blanda de torra ingredienserna i en skål.
Vispa ihop margarin, mjölk och ägg.
Rör ner blandningen i skålen.
Fördela smeten i muffinsformarna eller blecket. Tillsätt chokladbitarna.
Grädda i mitten av ugnen cirka 30 minuter.
(*Hembakningsrådet*)

Tastelines lätta chokladmuffins

12 portioner

½ l vetemjöl
3 st ägg
1,8 dl kakao
25 g margarin
2 dl mjölk
2,5 dl socker
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 dl mörk choklad, hackad
2 dl florsocker
1 krm olja
1,5 msk vatten
30 g mörk choklad

Sätt ugnen på 200 ºC.
Smörj en muffinsplåt för 12 muffins med lite smör.
Blanda mjöl, 1,5 dl av kakaon, bakpulver och salt.
Hacka chokladen i små bitar.
Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
Smält smöret och rör ner i äggsmeten, tillsätt sedan mjölken och mjölblandningen.
Tillsätt den hackade chokladen.
Fördela smeten i muffinsplåten eller i 12 stora pappersformar.
Grädda mitt i ugnen cirka 16 minuter.
Glasyren: Smält den ohackade chokladen, tillsätt siktat florsocker och 2,5 msk av kakaon, vatten, olja.
(*Tasteline*)

Amerikanska muffins med vallmofrö och citron

16 stycken

Blanda i en skål:
5 dl vetemjöl special
2 dl socker
½ tsk salt
1 tsk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
1 burk (Santa Marias) blå vallmofrö
rivet skal av en citron
Blanda i en skål med en slev (vispa ej!):
1 ägg (lätt vispat)
130 g smält smör
2 ½ dl mjölk
citronsaft (ca 1 msk)

Rör ner mjölblandningen i äggsmeten med sleven och fyll en muffinsform (lägg i muffinsformar så slipper du smörja den!) alternativt dubbla stora pappformar. Används muffinsform fylls den ända upp till bredden.
Grädda i cirka 20 minuter i 190 ºC och låt svalna utan handduk för krispig yta.
Annan god fyllning än vallmofrö och citron kan t ex vara 2 dl hallon eller blåbär (smaksätt degen med lite bittermandelolja eller en riven bittermandel) eller äpplebitar med kanel och socker. Gott är också 1 dl hackade valnötter, 2 tsk kanel och 2 tsk mald kardemumma.

Amerikanska muffins

2 ägg
1 ½ dl socker
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
150 g smör

Rör smör och socker poröst . Tillsätt ett ägg i taget och rör kraftigt.
Rör ihop mjölet, vaniljsockret och bakpulvret.
Rör ner mjölblandningen försiktigt.
Sätt till litet vatten. Fyll formarna till hälften med smet.
Fyllningar att välja på:
- Strö 1 ½ dl blåbär över smeten.
- Stick i äppelklyfta doppad i kanel och socker i varje smetfylld form.
- Strö chokladdroppar över smeten.

Gräddas cirka 12–15 minuter i 200 °C.

Muffins

½ l vetemjöl
3 st ägg
1,8 dl kakao
25 g margarin
2 dl mjölk
2,5 dl socker
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 dl choklad, mörk hackad

Glasyr:

2 dl florsocker
1 krm olja
1,5 msk vatten
30 g choklad, mörk

Sätt ugnen på 200 ºC.
Smörj en muffinsplåt för 12 muffins med lite smör.
Blanda mjöl, 1,5 dl av kakaon, bakpulver och salt.
Hacka chokladen i små bitar.
Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
Smält smöret och rör ner i äggsmeten, tillsätt sedan mjölken och mjölblandningen.
Tillsätt den hackade chokladen.
Fördela smeten i muffinsplåten eller i 12 stora pappersformar.
Grädda mitt i ugnen cirka 16 minuter.
Glasyren: Smält den ohackade chokladen, tillsätt siktat florsocker och 2,5 msk av kakaon, vatten, olja.
Jag brukar dock inte ha glasyr på, de är underbara som de är!

Bärmuffins

14 stycken

50 smält smör
2 ½ dl vetemjöl
2 dl farinsocker
1 tsk bakpulver
2 ägg
1 dl gräddfil
1–2 dl blåbär eller hallon

Sätt ugnen på 225 ºC. Smält smöret. Blanda mjöl, farinsocker och bakpulver. Rör i ägg, gräddfil och smör. Fyll pappersformar till två tredjedelar med smet. Tryck ner bären. Grädda i mitten av ugnen, 10–12 minuter.

(*Arla*)

Amerikanska blåbärsmuffins

12 portioner

½ l vetemjöl
1,5 tsk bakpulver
1 krm salt
125 g osaltat smör
2,5 dl farinsocker
2 st ägg, stora
1 tsk vaniljsocker
1,25 dl standardmjölk
3,75 dl blåbär, färska

Sätt ugnen på 200 ºC. Klä 12 muffinsformar med papper. Rör samman mjöl, bakpulver och salt, ställ åt sidan så länge.

Vispa socker och smör vitt och pösigt med elvisp på hög hastighet, cirka 2 minuter. Tillsätt äggen ett i taget under vispning. Tillsätt vaniljsocker och mjölk. Stäng av elvispen. Vänd försiktigt ner de torra ingredienserna och bären.

Fördela smeten i muffinsformarna så att de är fyllda till ca två tredjedelar. Grädda i cirka 18–20 minuter tills smeten stelnat. Servera dem varma eller ljumna.

(*Tasteline*)

Blåbärsmuffins

Receptet är beräknat för dig som gör stora amerikanska muffins. Gör du mindre muffins räcker det till fler!

5 dl vetemjöl special
2 dl socker
2 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk vaniljsocker
1 ägg
2 ½ dl mjölk
1 ½ dl smält smör
eller margarin
1 dl blåbär

Ugnen ska stå på 200 ºC. Tid i ugnen: 5–8 min.
Smält smör eller magarin, blanda med mjölk i en skål.
Tillsätt socker, ägg och salt. Blanda runt en stund.
Tillsätt sedan bakpulver, vaniljsocker och mjöl. Lägg till sist i blåbär, ett par i varje form.
(*DagensMuffin.se: Sofia Felding*)

Muffins med blåbär

150 gram smör
100 gram socker
3 st ägg
200 gram vetemjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk kardemumma
200 gram blåbär
1 msk lite socker

Vispa smör och socker pösigt, blanda ner äggen, ett i taget. Vispa i mjöl, bakpulver och kardemumma.

Mosa bären.

Fördela degen i välsmorda muffinsformar. Tryck i 1 msk blåbär i varje och strö över lite socker.

Grädda på 200 ºC cirka 30 minuter.

Lingonmuffins med pepparkakssmak

ca 12–15 stycken

Saftiga goda pepparkaksdoftande muffins bakar vi gärna året runt, men kanske speciellt i juletid. En liten genväg kan du gå genom att använda kakmixen Pepparkaka lättbakat och sätta till filmjölk samt lingonsylt.

2 ägg
2 dl socker
1 dl filmjölk
50 gram smör
1 dl fast lingonsylt
1 ½ tsk bakpulver
1 tsk mald kryddnejlika
½ tsk malen kanel
½ tsk malen ingefära
4 dl extrafint vetemjöl
lingon till garnering

Glasyr:

1 dl florsocker
2 ½ tsk vatten

Ställ muffinsformar på en plåt eller i muffinsbleck. Sätt ugnen på 225 ºC.

Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt lingonsylt, bikarbonat och kryddor.

Värm filmjölk och smör till minst fingervarmt. Häll i smeten. Sikta i mjölet och rör om väl.

Häll i muffinsformarna, knappt fyllda. Grädda mitt i ugnen 12–15 minuter.

Rör florsocker och vatten till en trögflytande slät glasyr. Ringla över muffinsen när de svalnat. Garnera med lingon.

Muffins med blockchoklad

ca 18 stycken

150 g mörk blockchoklad
100 g smör eller margarin
2 ägg
1 ½ dl strösocker
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 krm salt

Eventuell garnering:
1 påse mandelspån
eller
50 g hackad blockchoklad

Sätt ugnen på 225 ºC.

Bryt chokladen i små bitar ner i en skål. Lägg i fettet och ställ skålen över en kastrull med hett vatten. Låt choklad och fett smälta.

Vispa ägg och socker vitt och pösigt.

Häll i den smälta chokladen och fettet under omrörning i äggsmeten.

Sikta ner mjölet blandat med bakpulver och salt. Rör om tills smeten är väl blandad.

Fördela smeten i pappersformar. Fyll dem till drygt ¾. Strö eventuellt över mandelspån. Choklad strör man över omedelbart efter gräddningen.

Grädda lite under mitten i ugnen, 10–12 minuter. Strö eventuellt över hackad choklad.

Låt muffinsen kallna på galler.

Chokladmuffins med havretäcke

ca 15 stycken

100 g margarin eller smör
100 g mörk blockchoklad
2 medelstora ägg
2 dl socker
1 ½ tsk vaniljsocker
2 dl vetemjöl

Havretäcke:
100 g margarin eller smör
1 dl socker
2 msk vetemjöl
2 msk mjölk
2 dl havregryn

Smält matfett och blockchoklad i en kastrull. Vispa ägg, socker och vaniljsocker pösigt. Blanda ner mjöl och matfett- och chokladblandningen. Fördela smeten i bakformar av papper. Grädda mitt i ugnen i 200 ºC cirka 8 minuter.

Blanda under tiden samman ingredienserna till havretäcket i en kastrull. Värm massan under försiktig omrörning tills alltsammans blandat sig och tjocknat. Fördela täcket över kakorna. Ställ in plåten i övre delen av ugnen och grädda ytterligare cirka 10 minuter.

(*ICA Provkök*)

Morotskaka med glasyr

2 medelstora morötter (ca 150 g)
150 g margarin
2 dl socker
2 ägg
saft av ½ citron
3 ½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 tsk kanel

Glasyr:

60 g Philadelphiaost
25 g smör eller margarin
2 dl florsocker

Sätt ugnen på 175 °C. Smörj och bröa en rund bakform, ca 1 ½ l.

Skala och finriv morötterna. Rör margarin och socker poröst. Tillsätt ett ägg i taget och rör ner morötter och citronsaft. Blanda mjöl, bakpulver och kanel, och rör ner i smeten.

Häll smeten i bakformen. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 40 minuter. Låt kakan svalna innan den stjälps upp.

Blanda ost, fett och florsocker till en jämn glasyr. Bred den över den kalla kakan. Gör gärna mönster med en gaffel i glasyren eller garnera med rivet citronskal. (Riv i så fall av skalet innan du pressar ur citronsaften.)

(*Vår bostad recept*)

Amerikanska morotsrutor

30–40 rutor

100–150 g hackade valnötskärnor
4–5 morötter (400 g)
4 dl socker – helst hälften farin
2 ½ dl solrosolja
5 medelstora ägg
knappt 5 dl vetemjöl
1 rågad tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
½ tsk salt
1 ½ tsk kanel

Glasyrtäcke av:

300 g Philadelphiaost
1 rågad dl siktat florsocker
2–3 msk pressad lime (eller citron)

Morotsrutorna är saftiga och hållbara och kan därför bakas en eller ett par dagar i förväg. Man kan också frysa hela morotskakan (utan glasyr) någon vecka och sedan tina den över natten och glasera. Det kan vara bekvämt ibland att kunna förbereda...

Börja med att smörja en stor långpanna. Lägg ett bakplåtspapper i botten så behöver man bara smörja och bröa längs långpannans kanter, och man slipper rester av ströbröd i kakans botten. Ställ långpannan åt sidan. Värm ugnen till 180 ºC.

Grovhacka valnötskärnorna. Om du gör det i en food processor/matberedare så behöver skålen inte sköljas ur (innan morötterna rivs). Tippa bara över nöthacket på en tallrik. Ställ åt sidan så länge.

Skala och riv morötterna ganska fint – ställ dem också åt sidan. Vispa ihop solrosolja och socker och rör sedan ner ett ägg i taget. Lägg också i de hackade valnötterna och de rivna morötterna. Blanda allt ordentligt.

Rör ihop vetemjöl med både bakpulver, bikarbonat (båda delarna behövs i det här fallet), salt och kanel. Vänd ner detta i kaksmeten. Häll eller lägg ut smeten i den smorda långpannan.

Grädda kakan i mitten av ugnen i cirka 50 minuter. Låt kakan kallna. Bred sedan över en glasyr gjord av mosad Philadelphiaost som blandats/rörts med siktat florsocker och lite citron- eller limesaft.

Låt glasyren stelna och skär sedan den stora kakan i mindre bitar. Garnera gärna med tunna, tunna strimlor av lime- eller citronskal.

(*DN: Anna Bergenström*)

Morotskaka med citronglasyr

8 personer

En populär mjuk kaka som blir extra god tack vare glasyren av philadelphiaost, smör, florsocker och citronsaft. Kakan förvaras bäst i kylen och har god hållbarhet.

2 medelstora morötter
150 g smör eller margarin
2 dl socker
2 ägg
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kanel
vetemjöl
Bakpulver

Glasyr:
100 g philadelphiaost
30 g rumsvarmt smör
2 ½ dl florsocker
saften av ½ citron

Sätt ugnen på 175 ºC. Smörj och bröa en form. Skala morötterna och riv dem på järnets fina sida – eller med hjälp av matberedaren. Smält smöret och låt det svalna. Vispa ägg och socker poröst. Tillsätt vaniljsocker, kanel, det avsvalnade smöret och de rivna morötterna. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i äggsmeten.

Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 40 minuter eller tills kakan är torr inuti. Låt kakan svalna något innan den stjälps upp.

Till glasyren blandas philadelphiaost med det mjuka smöret, florsocker och citronsaft. Bred glasyren över och runt om kakan. Dekorera med strimlad morot och citronskal.

(*Mersmak*)

Morotskaka

2 dl socker
2 ägg
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 tsk vaniljsocker
1 tsk kanel
½ dl olja
3 dl rivna morötter

Fyllning:
100 g Philadelphiaost
30 g smör
1 ½ dl florsocker
1 tsk vaniljsocker

Garnering:
Kokos

Vispa ägg och socker poröst. Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat, vaniljsocker och kanel och vispa ner i smeten. Häll därefter i oljan och de rivna morötterna.

Häll i medelstor form, 30 x 35 cm. Grädda kakan i 175 ºC i cirka 30–40 minuter.

Blanda ost, smör, florsocker och vaniljsocker till en smet. Vänta tills kakan har svalnat och stryk på. Garnera med kokos.

Ann-Maries Morotskaka

2 kkp vetemjöl
2 kkp socker
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
1 tsk salt
1 tsk kanel
3 kkp rivna morötter
1 kkp olja
4 ägg

Glasyr:

90 g Philadelphiaost
¼ kkp rumsvarmt smör
2 kkp florsocker
1 tsk vaniljsocker

Blanda vetemjöl, socker, bakpulver, bikarbonat, salt och kanel.
Blanda rivna morötter, olja och äggen, tillsatta en i taget, i en mixer på medelfart i 2 minuter.
Tillsätt mjölblandningen till morotsblandningen. Blanda väl. Grädda kakan i smord och mjölad form 50–60 minuter i 150–175 ºC.
Glasyr: Vispa värmd Philadelphiaost och rumsvarmt smör pösigt. Blanda i florsocker och vaniljsocker. Vänta tills kakan har svalnat och stryk på glasyren.

Äppelkaka Sånga-Säby

100g smör, rumsvarmt
1st ägg (helst rumsvarmt)
1,5dl strösocker
1,5dl vetemjöl
2 äpplen
rivet skal från 1 citron

Ugn: 175 ºC, cirka 30 minuter.
Smörj och mjöla en form med löstagbar kant.
Skala, kärna ur och skiva äpplena.
Riv citronskalet.
Rör smör och socker vitt.
Tillsätt ägg, citron och sist vetemjöl. (OBS, inget bakpulver!)
Bred ut smeten i formen, lägg i äppelskivorna.

Rödbets- och chokladkaka

12 personer

Det här är en riktig överraskningskaka! Ingen kan tro att det är rödbetor i smeten. Kakan är försvinnande god. Av satsen får man två normalstora kakor, eller en bamsestor!

400 g kokta och rivna rödbetor
150 g mörk blockchoklad
½ dl matolja
400 g socker
3 ägg
2 dl matolja, neutral sort
1 tsk vaniljsocker
3 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
½ tsk salt

Till servering:

florsocker
ev. vispad grädde eller glass

Sätt ugnen på 200 ºC. Skölj rödbetorna och koka dem mjuka. Skala dem medan de ännu är lite varma. Riv rödbetorna på järnets fina sida eller riv dem i mixer.

Skär blockchokladen i bitar, lägg den i en skål med ½ dl olja. Ställ skålen i varmt vattenbad eller i mikrougnen. Smält chokladen och låt den svalna något.

Vispa ägg och socker pösigt. Vispa ner 2 dl olja, rör ner rödbetorna och den smälta chokladen. Tillsätt vaniljsocker och salt. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i äggsmeten.

Smörj och bröa en stor form eller två mindre. Häll i smeten och grädda i nedre delen av ugnen. Minska värmen till 180 ºC efter cirka 10 minuter. Gräddningstid för den stora kakan cirka 1 timme. För de två mindre cirka 40 minuter.

Låt kakan svalna och servera den överpudrad med florsocker.

(*Mersmak*)

Chokladkaka

100 g smör eller margarin
2 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
3 msk kakaopulver
2 ägg
2 ½ dl vetemjöl (150 g)
1 tsk bakpulver
1 dl grädde

Rör fett, strösocker och vaniljsocker poröst. Tillsätt kakaopulver och ett ägg i taget under omrörning.

Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner det i smeten växelvis med grädden. Blanda smeten försiktigt.

Häll smeten i smord och bröad form.

Grädda i 175 ºC ugnsvärme i nedre delen av ugnen i 40–45 minuter.

SMÅ KAKOR

Syltkakor

4 dl mjöl
200 g margarin
1 dl socker
1 äggula

Rör margarin och socker pösigt
blanda därefter ner äggulan och mjölet. Arbeta ihop till en smidig deg
rulla små bollar som sedan läggs i små formar. Tryck till i mitten med ett mjölat finger till en liten grop, fyll sedan med sylt eller marmelad
Ugnsvärme 200 ºC, till kakorna fått fin färg.

Bondkakor

ca 90 kakor

200 g smör eller margarin
2 ¼ dl socker
1 msk sirap
1 ägg
1 dl sötmandel
4 ½ dl vetemjöl
1 tsk bikarbonat

Grovhacka mandeln. Rör det rumsvarma smöret tillsammans med socker och sirap tills det blir poröst. Blanda ner mandeln och ägget. Lös upp bikarbonaten i någon tesked ljummet vatten och tillsätt det. Blanda sist i mjölet.
Forma degen till två rullar med ca 4 cm diameter. Ställ dem på en skärbräda, täck med plastfolie eller plastpåse och ställ in i kylen. När degrullarna blivit hårda är de lätta att skära med vass kniv i ca en halv centimeter tjocka skivor.
Grädda på bakplåtspapper eller smord plåt cirka 12 minuter i 175 ºC varm ugn. De färdiga kakorna ska vara ljusbruna.
(*DN*)

Knapriga chokladkakor

ca 40 stycken

125 g smör eller margarin
1 ½ dl strösocker
1 ägg
100 g mörk blockchoklad
3 dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
½ tsk malen kanel

Sätt ugnen på 200 ºC.
Rör fett och socker vitt och poröst. Rör ner ägget.
Hacka blockchokladen grovt.
Blanda mjöl, bakpulver och kanel. Rör ner det i smeten tillsammans med chokladen.
Klicka ut kakor på smord plåt. Lägg inte kakorna för tätt eftersom de flyter ut lite.
Grädda mitt i ugnen tills kakorna fått fin färg, cirka 8 minuter.
Låt kakorna kallna på galler.

BAKELSER

Napoleonbakelser

10 stycken

Smördeg:
4 dl vetemjöl
ca 1 ¼ dl vatten
200 g smör eller margarin

Fyllning:
vaniljkräm:
1 dl visp- eller mellangrädde
1 dl mjölk
2 äggulor
1 msk socker
1 msk maizenamjöl eller potatismjöl
1 msk vanillinsocker
eller 2 ½ dl marsánkräm
1 dl vispgrädde
1 ½ dl äppelmos

Garnering:
1–2 msk röd vinbärsgelé
1 dl florsocker
1 msk vatten

Smördegen: Det är viktigt att alla ingredienser är kalla och har samma temperatur.

Lägg mjölet i en skål. Häll på kallt vatten och rör samman ingredienserna till en deg. Lägg den att vila 10–15 minuter på kallt ställe, gärna i kylskåp.

Kavla ut degen till en rektangel, cirka 1 cm tjock, på lätt mjölat bakbord. Skär det kalla fettet i tunna skivor och lägg dem på 2/3 av degplattan. Vik över den tredjedelen som är utan fett och vik sedan över den yttersta delen med fett. Tryck lätt till med kaveln och kavla ut degen till samma storlek som förut. Kavla med lätta jämna tag på lätt mjölat bakbord. Vrid den ett kvarts varv. Vik som första gången. Borsta bort överflödigt mjöl och låt degen på nytt vila på kallt ställe 15–20 minuter. Kavla och vik degen sammanlagt tre gånger. Låt degen ligga kallt 15–20 minuter mellan varje kavling, helst i plastpåse eller inlindad i aluminiumfolie. Innan degen slutligen bakas ut, bör den ligga kallt en stund, cirka en timme.

Kavla ut smördegen till en platta 24 x 40 cm. Skär den på längden i tre lika delar. Lägg dem på vattensköljd plåt, nagga dem och låt dem stå kallt cirka 15 minuter.

Grädda längderna mitt i ugnen i 250 ºC cirka 10 minuter. Låt dem kallna.

Gör vaniljkrämen: Vispa mjölk, äggulor, socker och mjöl i en kastrull. Obs! Använd inte stålvisp i aluminiumkastrull för då kan krämen bli missfärgad. Sjud krämen på svag värme under omrörning tills den tjocknar. Smaksätt med vanillinsocker. Låt krämen kallna.

Blanda vaniljkrämen med vispad grädde.

Bred äppelmos på en av bottnarna. Lägg på nästa botten. Bred på vaniljkrämen. Täck den sista bottnen med ett tunt lager smält gelé och sedan glasyr gjort av florsocker och vatten. Lägg undersidan uppåt så går det lättare att breda på gelé och glasyr. Lägg den ovanpå vaniljkrämen.

Skär bakelselängden med en riktigt vass och helst vågtandad kniv i lagom stora bitar, cirka 3–4 cm breda bakelser. Servera genast.

Chokladbiskvier

15 stycken

Mandelkakor:
100 g sötmandel
2 bittermandlar
2 äggvitor
1 ½ dl florsocker
Smörkräm:
100 g smör
1 dl florsocker
1 msk kakao
2 äggulor
Garnering:
100–150 g mörk blockchoklad

Sätt ugnen på 200 ºC.

Mal mandeln och riv bittermandeln.

Vispa äggvitorna till hårt skum och sikta ner florsockret. Tillsätt mandeln och rör samman till en jämn smet.

Klicka ut smeten på bakpappersklädd plåt och bred ut den till platta kakor, cirka 4 cm i diameter.

Grädda kakorna mitt i ugnen tills de är ljust bruna, cirka 10 minuter. Låt dem kallna på galler.

Rör smör och socker vitt och poröst. Tillsätt siktad kakao och en äggula i taget. Arbeta krämen kraftigt så den blir luftig, gärna med elvisp.

Fördela smörkrämen på mandelkakorna på den sida som legat ner mot plåten. Låt smörkrämen bilda en liten topp på mitten.

Låt kakorna stå i kyl cirka 1 timme.

Bryt chokladen till glasyren i små bitar och lägg dem i en skål. Ställ den över en kastrull med hett men inte kokande vatten och låt chokladen smälta.

Doppa smörkrämssidan på kakorna hastigt i chokladen och ställ dem på papper att stelna.

Förvara kakorna svalt.

TÅRTOR

Choklad- och mandeltårta med härliga frukter

4 portioner

200 g mandelmassa
2 äggvitor
Chokladkräm:
2 msk vetemjöl
1 dl vatten
50 g smör
50 g mörk choklad
1 dl florsocker
1 äggula
1 mango
3 passionsfrukter
1 ask färska jordgubbar
2 kiwi
1 carambole

Riv mandelmassan grovt på ett rivjärn. Vispa äggvitorna till hårt skum. Vänd ned mandelmassan försiktigt i vitorna. Rita en tallriksstor rundel på ett bakplåtspapper och bred ut smeten i den. Grädda i 175 ºC i cirka 20 minuter. Lossa bottnen från pappret.

Chokladkrämen: Blanda mjöl och vatten i kastrull. Låt blandningen koka i 5 minuter samtidigt som du vispar. Ta av kastrullen från värmen och tillsätt smör och choklad. Vispa tills allt smält. Avsluta med att tillsätta florsocker och äggula. Bred den avsvalnade krämen på mandelbottnen och garnera med frukten.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Flarntårta à la Pelle

3 dl mjöl
3 dl socker
3 dl havregryn
115 g smält smör
¾ dl sirap
¾ tsk bakpulver
1 ½ tsk vaniljsocker
¾ dl vispgrädde

Fyllning:

5 dl vispgrädde

Blanda ingredienserna väl i en bunke.

Ta sedan fem eller sex bakplåtspapper där du ritar upp tallriksstora cirklar som du klickar ut smeten på och breder ut tunt och runt. (Lite bökigt, men det går om man vill.)

Grädda sedan flarnen i 200 ºC i cirka tre minuter – eller när dom fått fin färg – och ta ut dom att svalna.

Vispa 5 dl grädde hårt.

Lägg ett flarn på ett serveringsfat och bred ut ett lager vispad grädde som du sedan lägger nästa flarn oppanpå och så vidare. Avsluta med ett snyggt flarn på toppen.

Tårtan blir godast om den får stå och dra ett bra tag – några timmar minst.

Rulltårta tiramisu

12–15 bitar

Tiramisu är en välkänd italiensk dessert där kaffedoppade söta savoiardibiskvier varvas med en kräm av mascarpone (syrad grädde). Här en variant gjord som rulltårta. Mascarpone hittar man oftast bland färskostarna på butikens osthylla.

3 ägg
2 dl socker
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 krm salt
2 msk grädde
2 tsk pulverkaffe

Fyllning:

250 g mascarpone
2 äggulor
3 msk florsocker
rivet skal av 1 citron
1 ½ dl starkt kaffe
ev 1 msk konjak

Sätt ugnen på 250 ºC.

Vispa ägg och socker ljust och pösigt. Tillsätt mjölet blandat med bakpulver och salt. Rör ihop grädde och kaffepulver och rör i.

Bred ut smeten i en långpanna klädd med bakplåtspapper. Sätt in och grädda kakan mitt i ugnen i 5 minuter.

Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper och dra bort pappret den gräddats på.

Vispa mascarpone, äggulor och florsocker så det blir krämigt.

Blanda eventuellt kaffet med konjak.

Pensla ut kaffet över kakan och bred sedan på mascarponeblandningen.

Rulla ihop till en rulltårta och ställ den kallt åtminstone någon timma innan den skärs upp.

(*DN*)

KONFEKT

Ananas- och bananchips

8 skivor ananas
sockerlagen
1 msk citronsaft
Bananer

Sätt ugnen på 80 ºC.

Skiva ananas så tunt som är möjligt i en skärmaskin och lägg ner i sockerlagen, som är varm. Pressa över citronsaft. Efter en stund lägges chipsen upp på en bakduk eller silpat (bakduk finns i vanliga butiker) Skiva bananerna på längden och se till att de inte är för mogna. Torka i ugnen några timmar el. över natten.

Kulor på Mozarts vis

25 kulor

Läckra Mozartkulor är inte särskilt svårt att göra själv. Exakt som orginalet är förstås inte det här receptet men näst intill. Och jag lovar: De är försvinnande goda.

175 g mjuk nougat (typ Odense)
175 g mandelmassa
ca 2 dl florsocker
2 msk vit sirap
175 g mörk blockchoklad

Lägg nougaten kallt en stund i förväg så blir den lättare att handskas med.

Skär nougaten i 25 lika stora kuber. Rulla dem till kulor (det går lättast om man är kall om händerna) och ställ in dem i kylskåpet så länge.

Riv mandelmassan eller kör den i matberedaren. Arbeta samman den med florsocker och sirap till en formbar massa.

Kavla ut mandelmassan mellan två bitar plastfolie. Kavla till en kvadrat med cirka 25 cm sida. Dela plattan i 25 lika stora bitar (cirka 5x5 cm).

Lägg en nougatkula på varje mandelmassebit. Linda in kulorna och se till att den runda formen bibehålls. Fukta med lite vatten om mandelmassan vill spricka.

Smält blockchokladen i vattenbad. Låt chokladen svalna till cirka 37 ºC.

Spetsa kulorna på en provsticka och doppa dem i chokladen. Låt dem rinna av hastigt och lägg dem sedan att stelna på smörpapper.

Putsa ev till kanterna och lägg kulorna i vita knäckformar av papper. Förvara dem svalt, helst dock inte i kylskåp.

(*SvD: Ingrid Eriksson*)

Dajm

ca 60 stycken

125 g smör eller margarin
4 ½ dl socker
1 dl mjölk
1 msk kakao
75 g sötmandel
1 dl sirap
375 g ljus blockchoklad

Skålla och skala mandeln. Hacka den sedan fint eller mal den. Låt matfett och socker smälta i en kastrull. Tillsätt kakao, mjölk, mandel och sirap.

Låt koka under omrörning i cirka 5 minuter. Häll smeten på bakplåtspapper och bred ut till en fyrkant. Skär i bitar innan massan stelnat helt. Eller hacka dajmen grovt.

Smält blockchoklad i djup tallrik med kanter placerade över en liten kastrull med lite kokande vatten i. Doppa dajmen i chokladen.

Chokladtryffel

ca 40 stycken

Nedanstående recept ger cirka 40 små trufflar. Kom ihåg att de ska ätas rumstemperade!

3 dl vispgrädde
½ kanelstång
¼ vaniljstång
raspet av en halv apelsin
300 gram choklad, med en kakaohalt på 60–70 %
kakao eller apelsinsocker, att rulla trufflarna i

Hacka chokladen.

Koka upp grädde, kanelstång, vaniljstång och apelsinraspet. När blandningen kokat upp tar du upp kanel- och vaniljstängerna. Häll blandningen över chokladen och blanda väl. Låt alltsamman vila under plast i rumstemperatur över natten.

Smeten är rätt kladdig så använd en sprits med stor öppning och spritsa upp lagom stora trufflar i kakao eller apelsinsocker. Rulla dem.

(*Magnus Johansson, konditor på Operakällaren*)

Mjuk nougat

100 g nötkärnor
200 g mörk eller ljus blockchoklad
200 g cocosfett
1 dl torrmjölk
3 1/3 dl florsocker
1 tsk vanila eller 2 tsk vanillinsocker
½ msk kakao

Till formen:
Olja

Rosta nötterna i en varm stekpanna och rör hela tiden så att de ej bränns. Gnid av skalen i en handduk. Mal nötkärnorna eller kör dem i till exempel mixer.

Bryt chokladen i bitar och lägg dem och cocosfettet i en skål. Ställ skålen över en kastrull med hett vatten. Låt choklad och fett smälta.

Sikta torrmjölk, florsocker, vanilj och kakao i en skål.

Häll den varma chokladsmeten i skålen under omrörning.

Blanda ner de malda nötterna.

Pensla en folieform, cirka 20x30 cm, med olja och häll i nougatmassan. Låt den stå i kyl att stelna 2 timmar.

Skär nougaten i bitar och förvara dem i en burk med lock i kylskåpet.

DRYCKER

Läskande blåbärssmoothie

4 portioner

6 dl frysta blåbär
6 dl yoghurt naturell
1 ½ msk kanel
2 msk vit sirap
1 ½ dl vichyvatten

Kör blåbär, yoghurt, kanel och sirap i en matberedare. Häll upp i 6 höga glas. Slå på vichyvattnet och rör med en sked.

(*Aftonbladet: Kristina Eriksson*)

Indiskt te, Masala Chai

2–3 portioner

6 dl vatten
1 kanelstång
10 kardemummakapslar eller 1 tsk kardemummakärnor
6 kryddnejlikor
2 dl mjölk
ca 2 msk socker
2 tsk te av breakfast-typ (eller 1–2 tepåsar)

Koka vatten och kryddor under lock i 10 minuter. Häll i mjölk och socker och småkoka några minuter till.

Lägg i teblad eller tepåsar och lyft kastrullen från värmen. Låt teet dra några minuter och sila sedan upp det i glasen.

(*Berit Lyregård*)

Ingefärste med limeblad

4 personer

1 liter vatten
2 limeblad, färska eller frysta
2 msk honung
ca 60 g färsk ingefära

Skala ingefäran och skär i grova bitar. Häll vatten, ingefära, limeblad och honung i en kastrull och koka upp, låt dra i 20–25 minuter. Sila teet och servera det varmt.

Tips: Limeblad säljs i asiatiska butiker. De kan bytas ut mot en bit krossat citrongräs i drycken.

(*Sophie Berlin*)

Rabarberlikör

cirka 6 dl

Vill man njuta av rabarberlikör får man göra den själv. Den här blir härligt frisk-söt-syrlig med lätt vaniljbrytning. Komplettera med några kardemummakapslar om du är förtjust i den smaken.

Eftersom rabarber innehåller mycket vatten blir likören bäst om 60-procentigt brännvin används, men det går med vanligt brännvin (eller vodka) också.

Vad det gäller sötman får du prova dig fram – behovet varierar från person till person. För en rundare, lite mjukare smak, använd lika delar rabarber och jordgubbar.

½ l späd rabarber, finskuren
4 dl brännvin
½ vaniljstång
ev 5–6 kardemummakapslar
1 ½–2 dl vit sirap

Lägg rabarbern i en glasburk, häll över spriten (den ska täcka). Sätt på lock och skaka om några minuter.

Låt stå 3–4 veckor, tillsätt vaniljstången och kardemumman efter halva tiden. Skaka om då och då.

Sila av spriten, filtrera den genom kaffefilter och tillsätt sirapen. Blanda väl. (Börja med den mindre mängden, provsmaka efter några dagar och tillsätt eventuellt mer sirap.)

Lagra minst en månad, gärna längre, så att alla smakämnen hinner utvecklas och förenas.

(*DN: Sölvi Vatn*)

Jordgubbslikör

ca 1 l jordgubbar
½ l okryddat brännvin, eller vodka
200 g (2 ½ dl) socker
1 dl vatten

Det är litet knepigt att svara på hur mycket bär det går åt. I en literflaska fyller man på så mycket bär att det får rum ½ l sprit. Mängden varierar beroende på om bärens form lämnar mycket ”luft” eller inte. Man bör välja hela bär. Låt stå i rumsvärme i 3 veckor, gärna i ett fönster (icke söderläge).

Koka en sockerlag på socker och vatten, kyl den.

Blanda lagen med bärspriten och sila alltsammans genom ett kaffefilter eller en näsduk ner i en ren flaska.

Låt stå svalt minst tre veckor att mogna.

(*Vår bostad recept*)

Maskrosvin

6–8 liter

5 l maskrosblommor (utan stjälk)
7 l vatten
2 ¾ kg socker
5 citroner

Lägg maskrosorna i en hink och slå över det kokande vattnet. Låt stå övertäckt i ett dygn.

Sila av blommorna och häll tillbaka vätskan i hinken. Tillsätt sockret och rör om. Tvätta och skiva citronerna, lägg dem i hinken. Täck över med handduk och låt stå cirka en månad. Citronskivorna flyter lätt upp till ytan, tryck ned dem då och då, annars kan de börja mögla och då får du slänga alltihop. När jäsningen har upphört silas citronskivorna av och vinet hälls i en damejeanne. Låt stå ett år, filtrera och häll på flaskor, korka igen. Lagra vinet minst ett år, ju längre desto bättre.

(*DN: Sölvi Vatn*)

KONSERVERING

Sylt och mos

Citron- och ingefärsmarmelad

ca 1 liter marmelad

Citron ger en syrlig marmelad som med hackad ingefära blir mycket smakrik. Förutom som pålägg kan den här marmeladen krydda ugnsstekta äpplen eller den vispade grädden till äppelpajen.

3 stora fina citroner
7 ½ dl vatten
8 dl socker
1 ½ msk finhackad färsk ingefära

Borsta citronerna under rinnande hett vatten.

Skär dem i fyra klyftor och sedan i tunna skivor. Ändarna som bara är skal kastas bort.

Häll skivorna i en rymlig kastrull och häll på vattnet, det skall vara kallt. Låt det stå i cirka 8 timmar.

Sjud under lock i cirka 30 minuter. Rör ned sockret och rör tills det löst sig helt.

Koka livligt utan lock i cirka 15 minuter. Blanda i ingefäran och häll upp marmeladen på rena glasburkar. Sätt på locken. Förvara burkarna svalt sedan de kallnat.

(*Marie Törnblom*)

Kanelsirap

1 dl sirap

En kul sirap att ringla över olika dessert, exempelvis päronrullen.

1 dl farinsocker
1 dl vatten
1 kanelstång

Blanda allt i en vid kastrull och låt koka till en simmig lag.

Sila av och häll upp på flaska. Sirapen blir tjockare när den kallnat.

(*DN*)

Slånbärssirap

slånbär, frostnupna
enkelt rödvin
Farinsocker

Hur stor sats du vill göra bestämmer du själv. Räkna med att det går åt lika mycket rödvin som bär (i deciliter räknat), vilket ger drygt lika mycket färdig sirap.

Lägg bären i en glasburk med tättslutande lock, häll på så mycket rödvin att det gott och väl täcker.

Låt stå i rumstemperatur någon vecka, skaka om lätt då och då.

Sila ifrån vätskan, mät upp den och häll den i en kastrull. Tillsätt lika mycket farinsocker som den uppmätta vätskan och låt det smälta under svag uppvärmning.

Fyll på flaska.

Sirapen vinner på att lagras några månader. Den står sig i åratal.

En smakupplevelse på vuxen-glassen, pannkakan och i drinkar. Sirapen sägs vara stärkande och påskynda tillfrisknandet efter sjukdom om man tar ett litet glas om kvällen. Den som sällan är sjuk kommer nog att unna sig ett glas ändå, förföriskt god som den är.

(*Sölvi Vatn*)

Maskrossirap

3–4 dl

½ l maskrosblommor (utan stjälk), lagom packade
vatten
300 g eller 2,5 dl socker/dl vatten
rivet skal från 1 liten citron
½ tsk citronsyra/dl vatten

Lägg maskrosorna i en kastrull och häll på vatten så att det knappt täcker. Värm upp försiktigt och låt sjuda (ej koka) i ett par minuter.

Filtrera av vätskan genom kaffefilter och mät den. Häll tillbaka vätskan i kastrullen och tillsätt 300 g/2, 5 dl socker per deciliter vätska, det rivna citronskalet och knappt ½ tsk citronsyra per deciliter vätska. Koka upp och låt koka sakta tills en sirap bildas. Men se upp – det kan gå snabbt på slutet! Låt svalna något och häll på flaska. Står sig nästan hur länge som helst.

God och söt med honungsliknande smak blir den här användbara sirapen. Ringla den på glass, gröt och pudding, servera den till pannkakor och våfflor eller använd den som sötningsmedel i ditt örtte.

(*DN: Sölvi Vatn*)

Maskroshonung

3 dl

½ l maskrosblommor (utan stjälk), lagom packade
Vatten
300 g eller 2,5 dl socker/dl vatten
rivet skal från 1 liten citron
½ tsk citronsyra/dl vatten

Lägg maskrosorna i en kastrull och häll på vatten så att det knappt täcker. Värm upp försiktigt och låt sjuda (ej koka) i ett par minuter.

Filtrera av vätskan genom kaffefilter och mät den. Häll tillbaka vätskan i kastrullen och tillsätt 300 g/2, 5 dl socker per deciliter vätska, det rivna citronskalet och knappt ½ tsk citronsyra per deciliter vätska. Koka upp och låt koka sakta tills en sirap bildas. Men se upp – det kan gå snabbt på slutet! Ska vara något fastare i konsistensen än annars samma recept på maskrossirap. Låt svalna något och häll på flaska. Suverän på rostat bröd, scones och kex eller som sötningsmedel i te. Står sig länge, länge.

(*DN: Sölvi Vatn*)

Rårörd vinbärssylt

Detta supergoda och lätta recept fick jag när vi plockade vinbär på Vinbärssjälvplock Ugglero utanför Kungsängen. Ring för att kolla om det finns mogna bär tel. 08-755 86 40.

2 liter (1 kg) svarta vinbär
6 dl (500 gram) socker
1 rågat kryddmått natriumbensoat

Rensa. Snoppa och skölj bären väl.
Lägg bär och socker i en rymlig skål och rör tills sockret lösts upp och hären mosats.
Använd gärna hushållsmaskin.
Tillsätt bensoatet utrört i lite sylt.
Häll upp på kalla, väl rengjorda burkar. Paraffinera och hind över.
Eller häll i frysförpackningen och frys in. Då håller sig både smak och vitaminer bättre.

Syltad ingefära

ca 300 färsk ingefära
1 liter vatten

Lagen:

5 dl vatten
6 dl socker

Skala ingefäran med en liten vass kniv. Skär den i stora bitar och lägg den i en kastrull med vatten. Koka ingefärsbitarna tills de mjuknar, det tar 30–40 minuter. Häll bort kokvattnet.

Koka upp vatten och socker till lagen. Lägg i ingefäran och låt den sjuda under lock i 50–60 minuter. Passa så att inte innehållet bränner vid.

Ta upp ingefäran och lägg den i en burk. Höj värmen och koka lagen häftigt utan lock i 3–4 minuter. Häll den över ingefäran och skruva på lock. Ingefärsburken kan stå i kylskåpet i många månader.

(*DN: 4/5-95*)

Saft

Rabarbersaft

3–4 flaskor à 75 cl

En läskande måltidsdryck eller törstsläckare en varm sommardag. Vill du ha en lite kryddigare saft kan du tillsätta några stjärnanis eller en bit finhackad färsk ingefärsrot.

4 l rabarber i småbitar (cirka 2 ½ kilo)
2 citroner
vatten
6–7 dl socker per liter avrunnen saft

Tvätta citronerna, skär dem i tunna skivor.

Varva rabarber, citroner och eventuella kryddor i en stor bunke. Häll på så mycket kokande vatten att det täcker. Täck över bunken och låt stå 3–4 dygn.

Sila av i silduk (låt självrinna!) och mät saften.

Koka saft och socker på svag värme 15 minuter. Skumma noga och häll saften på rena, varma flaskor. Sätt på lock genast.

(*Sölvi Vatn*)

Salladsinläggningar

Mamma Elsas gurka (smörgåsgurka)

20 st västeråsgurkor, ca 1 ¼ kg
3 liter vatten
7 dl salt
8 dl strösocker
1 msk gula senapsfrön
½ msk vitpepparkorn
15 dillkronor
1 liten bit pepparrot
1 dl ättika (24 procent), 2 streck på flaskans markering

Tvätta och borsta gurkorna. Torka dem och lägg i en stor bunke. Rör vatten och salt så att saltet löser sig. Häll lagen över gurkorna och låt dem ligga ett dygn.

Ta upp gurkorna och skär dem i halvcentimetertjocka skivor. Varva gurka med socker, senapsfrö, vitpeppar, dill och pepparrot skuren i bitar i stor glasburk eller stenkruka. Häll på ättiksyran. Täck över behållaren med lock och låt stå svalt 2–3 veckor.

Fördela gurkor, kryddor och lag på mindre glasburkar och förslut. Efter en månad är det lagom att smaka på gurkan, men den håller spänsten åtminstone fram till jul och då är den ännu godare, försäkrar Kjell Henry Dahlberg.

(DN)

Kjell Henrys örtkryddade gurkor

20–30 riktigt små västeråsgurkor ca 1 ¾ kg
2–3 dl grovt salt

Lag:

¾ l vatten 2 dl ättiksprit (12 procent)
1 msk socker
3 små kvistar fransk dragon eller 1 tsk torkad
8 små kvistar färsk timjan
3 dillkronor
4 vitlöksklyftor
2 tsk gula senapsfrön
4 bitar muskotblomma
4 lagerblad
1 liten purjolök eller några salladslökar
3–4 svartavinbärsblad (kan uteslutas)

Tvätta gurkorna noga och torka dem. Lägg dem i en skål och täck över med grovsalt. Låt stå i rumstemperatur över natten.

Blanda till lagen av vatten, ättiksprit och socker. Rör lagen till sockret löst sig.

Ta en stor glasburk eller lerkruka och bottna med svartavinbärsblad. Varva gurkorna med örtkryddor, vitlöksklyftorna delade i mindre bitar, senapsfrö, muskotblomma och purjo eller salladslök skuren i bitar. Lägg lagerbladen överst.

Häll på ättikslagen och förslut burken. Låt gurkorna stå minst en månad, gärna längre innan de avsmakas.

(*DN*)

Rödbetor med sting

1 kg rödbetor
vatten till kokning

Ättikslag:

1 dl ättiksprit (12 procent)
7 dl vatten
1 ½ dl socker
1 tsk gula senapsfrön
1 msk rosépeppar
2 vitlöksklyftor delade på längden
1 liten bit pepparrot

Borsta och skölj rödbetorna utan att skada skal och rotspets. Om saften sipprar ut försämras smak och färg. Koka rödbetorna nästan mjuka, lite bitmotstånd ska finnas kvar, i så mycket vatten att det täcker.

Spola de kokta rödbetorna i kallt vatten och dra av skalen. Skär rödbetorna i klyftor. Lägg dem i en glasburk eller kruka. Lägg i de delade vitlöksklyftorna, samt den skalade pepparroten i bitar.

Blanda ingredienserna till lagen och koka upp. Häll den heta lagen över rödbetorna. Rör om och låt stå minst en månad.

(*DN*)

KRYDDOR

Hemlagad curry

4 msk spiskumminfrö
2 msk gult senapsfrö
1 msk fänkålsfrö
6 msk korianderfrö
1 tsk mald kanel
2 msk gurkmeja
½–1 tsk chilipeppar
1 tsk malda kryddnejlikor
½ tsk mald ingefära
½ tsk riven muskotnöt

Stöt spiskummin, senapsfrön, fänkålsfrön och koriandefrön i mortel till ett fint pulver. Blanda med mald kanel, gurkmeja, chilipeppar, malda kryddnejlikor, mald ingefära och riven muskotnöt. Förpacka i en liten burk.

(DN: Anna Bergenström)

REGISTER

Amerikanska morotsrutor.....161
Amerikanska muffins med vallmofrö och citron.....156
Ananas- och bananchips.....169
Apelsinchokladkaka 152
Auberginegratäng 14
Basilikabiffar.....94
Basilikaomelett och sardiner i ciabatta....12
Berits söta bröd.....147
Bitok – ryska köttbullar.....78
Blåbärsmuffins 158
amerikanska.....158
Blåbärssmoothie läskande.....171
Bombay-scampi med indiskt mangoris ...56
Bondkakor 165
Bräserad lammstek med citron och oliver 58
Bröd snabbakat.....137
Burek à la Fatima 95
Bärmuffins.....158
Cappuccinoskorpor.....146
Chili con carne 85
Chili con carne med mörk choklad 87
Choklad- & cheesecakemuffins 154
Choklad- och mandeltårta med härliga frukter.....167
Chokladbiskvier 167
Chokladglass 122
fransk.....123
Chokladglass, lättlagad, med äppelskum 122
Chokladkaka.....164
Chokladkakor knapriga.....165
Chokladmuffins.....155
amerikanska.....155
kladdiga 155
med havretäcke.....160
Tastelines lätta.....156
Chokladpaj fransk.....125
Chokladpudding enkel 128
gammaldags 127
Chokladsås..... 129
Jens Linders goda 129
Chokladtryffel..... 170
Citron- och ingefärsmarmelad 173
Citronpotatis 24
Citronpudding engelsk 127
Claras rågsiktslimpor I..... 140
Claras rågsiktslimpor II 141
Crèpes med färsk spenat 6
Curry hemlagad..... 178
Dajm 170
Elegant yoghurtglass..... 121
Falukorvspaj 98
Falutorn med tomatsås..... 97
Familjens favoritpaj 7
Farmorsbröd..... 141
Favoritkakan 150
Fetaostkyckling..... 105
Flarntårta à la Pelle 168
Fläskfilé fylld..... 70
med fyllig sås..... 73
orientalisk 72
Fläskfilégryta lättlagad..... 71
Fläskfiléspett baconinlindade..... 71
Fläskmedaljonger med grönpepparsås.... 68
Focaccia, Tonys pizza..... 9
Fransk bondsoppa med kyckling 49
Fransk lantpaté..... 83
Frasvåfflor med tutti-frutti..... 126
Fröknäcke 145
Frölimpa..... 142
Fylld ugnspaprika med lammfärsfyllning 80
Fylld ugnspaprika med svampfyllning ... 15
Fyllning med spenat och rökt lax..... 9
Fårsmäcka 81
Fänkålssoppa..... 41
Färsrulle 83
med feta och basilika 82

Färsröra....84
Glass på bär och savoiardikex....121
Gnocchi (Italien) 32
Gratinerad löksoppa 46
Gratinerad makrillfilé med lättstuvad
spenat....52
Gratäng med palsternacka 14
Grekiska köttbullar i ugn....77
Grillade havskräftor med mozzarellasallad
....50
Grillade vingar....111
Gryta med tomat och paprika 73
Grön sparrissoppa....46
Grönsakslasagne
lyxig....20
Guacamole (avokadoröra) 16
Gunillas bönsoppa med variationer....34
Gästgivarbiff....63
Halloumistroganoff med paprika och
aubergine 12
Havrepannkakor 1
Havrescones 142
Hemmarullade köttbullar....86
Hjortronmousse 117
Hjortrontiramisu 116
Hälla-ut-bröd 131
Indisk kebab i yoghurtsås....79
Indiskt te, Masala Chai....171
Ingefärsglaze 114
Ingefärskyckling....108
Ingefärspäron....119
Ingefärste med limeblad....172
Inkokta päron på ett halvdussin vis....118
Jordbgubbstiramisú 116
Jordgubbslikör....172
Julkorv....96
Julkorv II 96
Julkryddad quorn- eller kycklingfilé....114
Julkyckling 109
Kabanoss- och vitkålsgryta 98
Kafta mikli....92
Kakao- och chilipanerad kycklingfilé 99
Kalkonsallad med getostdressing....104
Kall pastasallad med skinka och rädisor ...5
Kanelfilé 109
Kanelsirap....173
Kantareller med mandelpotatis och grekisk
röra 18
Kantarellfyllning 8
Kardemumma- och vaniljmuffins.... 154
Kardemummakaka med äpplen 153
Karibisk grönsaksgryta 17
Karibisk kokosgryta.... 18
Kassler med wokade grönsaker 70
Kasslersallad 69
Keftedes 90
Kikärtsgryta
italiensk.... 13
Kinagryta med fläskkött och ingefära.... 66
Kinakyckling.... 103
Kjell Henrys örtkryddade gurkor.... 177
Kladdkaka 150
klassisk.... 150
Klubbor på färggglad bädd 109
Klyts.... 26
Kokoskyckling med ingefära och lime . 107
Korngrynsbröd 132
Kornmjölskakor
mjuka 140
Kotlettrad i lergryta.... 69
Kroppkakor av kokt potatis 28
Kryddiga köttfärsspett med couscous.... 84
Krämig majssoppa med ost.... 34
Kulor på Mozarts vis 169
Kyckling
i kokosmjölk och röd curry.... 113
med ananas och bönor i röd curry.... 100
med kokos och citrongräs 112
med pecannötter och grönsaker 100
snabblagad 110
Kyckling i cider och senap 108
Kyckling i tortillas 105
Kyckling, nudlar och grönsaker.... 100
Kycklinggryta
exotisk.... 110
orientalisk 113
Kycklinggryta på italienska 103
Kycklinglever med äppelsallad.... 97
Kycklingwok
med ris och sweet chili 102
med räkor 102
Kål- och skinkwok med ingefära.... 72
Köttbullar
från Balkan.... 76
i kokos- och tomatsås.... 80
i röd currysås.... 92
indiska.... 90
italienska 89

kinesiska 91
thailändska....91
Köttfärsfyllning med currysmak 8
Köttfärsgryta med chili....87
Köttfärskebab 79
Köttfärssoppa till årsmötet 48
Köttfärssås....89
med paprika 88
på fyra sätt 88
Köttgryta
marinerad....61
Köttgryta, exotisk 62
Lahmacun (lammfärs på deg)....6
Lammfärsbiffar med senap....82
Lammfärssoppa
med getosttoast 45
Lammstek 57
med rosmarinbakade grönsaker och citronsky 57
Lax under fetaosttäcke 53
Laxsoppa
på Kretavis....47
rysk 33
Laxspett med honungssås och grönsakscouscous 51
Lime- och ingefärsmarinerade fläskfiléspett 67
Lime- och kycklingsoppa i fransk stil 36
Limechokladkaka
lätt....151
Limesås....130
Lingonbröd 136
Lingonmuffins
med pepparkakssmak 159
Linssoppa
med kokosmjölk 44
med tomat....44
Luciamuffins med saffran 153
Lufsa....24, 25
Karins 25
Lättlagad kycklingragu....103
Lökbröd 139
Lövbiffswraps....65
Majsplättar med avokadosalsa....21
Majssoppa....33
Malaysiska grillspett 59
Mamma Elsas gurka (smörgåsgurka)....176
Marinerade bär med kardemummagrädde 119
Marinerade grönsaker med kalkon 18
Marits pajkaka med röda vinbär 125
Maskroshonung.... 174
Maskrossirap.... 174
Maskrosvin 173
Matbröd
med kaffe och morötter.... 141
Matbröd med yoghurt 137
Matgifflar.... 136
Mejramkorv 76
Mintchokladkaka 151
Mjölkchokladkaka med krisp 149
Morgonbullar
snabbare 133
Morgonlimpor
snabba 142
Morotsbröd 135
Morotskaka 162
Ann-Maries 163
med citronglasyr 162
med glasyr.... 161
Muffins 157
amerikanska 157
med blockchoklad.... 160
med blåbär 159
med blåbär eller hallon 153
Mustig köttgryta med porter och plommon 60
Napoleonbakelser 166
Nordafrikansk kycklinggryta 104
Nougat
mjuk 171
Olivbröd.... 135
Omelett med sardiner och grönt 13
Orientalisk linsgryta.... 10
Ostbröd i långpannan.... 134
Ostgratinerad löksoppa 45
Ostkaka
snabb med lingonsylt och grädde 128
Ostmuffins
enkla.... 143
Paella
Antonias.... 106
Paprikasoppa
med crème fraiche och pinjenötter 43
med räkor och fisk 43
Parmesanpanerad torsk med lättfrästa rödbetor.... 51
Pasta

med kassler och broccoli 74
med kålrotsfläsk och ingefära 74
Pasta hö och halm.....1
Pasta med lax och broccoli.....55
Pasta med tonfisk 54
Pastasallad
Fjärilens.....4
med kassler.....3
med räkor och skinka 3
med soltorkade tomater 3
med svamp och paprika.....2
Pelmeni.....7
Pepparkaka
mjuk.....152
Pestofisk i ugn 54
Pinnbröd 132
Pirogdeg 8
Pitepalt.....28, 29
Polpette med citron och parmesan 77
Portvin-fikonsås 115
Potatisbullar med bacon 22
Potatisgnocchi
med spenat.....31
Potatisknödel från Wien 30
Potatissallad.....23
Potatisscones med parmesan och bacon 143
Puffer.....26
Päron
kryddmarinerade.....117
Rabarberchutney.....115
Rabarberkaka
Majs.....126
Rabarberkompott.....120
med ingefärsgrädde 120
Rabarberlikör.....172
Rabarberpaj 124
Rabarberpannkaka.....128
Rabarbersaft 176
Rabarbersoppa under marängtäcke 121
Ragglafsa.....26, 27
Raggmunk 29
Reginas köttfärskebab 93
Rosmarinstekta äpplen 123
Rotsaksgratäng
snabb.....22
Rulltårta tiramisu.....168
Rysk köttfärspanna med gräddfil och
rödbetor 94
Rågsiktsbulle
mustig 131
Rårakor 29
Räkor, bambu och mango i röd curry 50
Röd färsbiff med pepparrotsfil..... 81
Rödbetor med sting..... 177
Rödbets- och chokladkaka..... 164
Rödbetsgryta
indisk..... 16
Rödlökssallad..... 20
Rösti..... 30
Saffransbröd..... 148
Saffranskotlett, marinerad..... 67
Sataysås..... 60
Scampi i saffrans- och mango chutney-sås
..... 52
Slånbärssirap..... 174
Småfrallor
enkla..... 130
Snabba vardagsbullar från Nordafrika.... 78
Snabbaste woken 61
Solrosbröd..... 132
Soppa med kyckling, kokosmjölk och
limeblad (Tom kha gai) 39
Souvlaki 58
med bön- och fetaostsallad 59
Spaghetti Carbonara..... 75
Spenatsoppa
med rökt lax 32
Stekt fläskfilé med schalottenlök och
svamp..... 68
Stekt halloumiost med tomatsallad..... 11
Stekt rostbiff i kryddig marinad..... 63
Strimlad biff på thaivis 64
Svamp- och löksoppa med smak av curry
..... 41
Svampgratinerad fläskfilé..... 66
Svart bönsallad med broccoli..... 15
Syltad ingefära..... 175
Syltkakor..... 165
Sötsur soppa med citrongräs och räkor
(Tom yum goong)..... 40
Tekakor med havre 145
Tekakor med havregryn..... 144
Thaigryta med curry och lime..... 75
Thaikryddad kyckling..... 111
Thailändsk gryta med basilika..... 65
Thailändska grönsaker..... 17
Tom Kha Gai 36, 37, 38
Tom Kha Gai – A hot thai soup..... 40

Tom Kha Gai (Chicken Coconut Soup) ..39
Tom Kha Gai (kycklingsoppa) 38
Tomatfisk med oliver 55
Tomatfärsbiffar.....93
Tomatsoppa med lammfrikadeller 42
Tomatsås.....10
Tonfisk och currygratäng 49
Tonfiskwraps med chilikeso.....50
Torsk Serrano 52
Tortellini med ruccola och cocktailtomater 5
Ugnsbakad färsk vitlök.....19
Ugnsbakad potatis med solrosfrön 23
Ugnskyckling med rostade rotsaker 99
Ugnspannkaka med fläsk 9
Ugnsrostad potatis med tomat och fårost 23
Ugnsrostade grönsaker 16
Ugnsstekt strömming på medelhavsvis ...53
Valnötsbröd 133
Vaniljkräm.....129
Vaniljsås 129
Varm pastasallad med räkor och fetaost....4
Vegorecept 19
Vinbärssylt
rårörd..... 175
Vitlök, marinerad..... 21
Vårrullar..... 5
Waldorf med kyckling 104
Wokad biff 61
Wokad kinesisk kyckling..... 101
Wokad kycklingfilé med grönsaker..... 101
Yakiniku 64
Yoghurtmarinerad ingefärskyckling..... 112
Zucchini-lasagne med linser och fetaost... 2
Äggost..... 11
bohusländsk 11
Äppelbröd 138
Äppelkaka 149
Äppelkaka Sånga-Säby 163
Äppelkompott
med kryddigt havrefras 120
Äppelsallad med grillad kyckling..... 105
Ärtsoppa Extra allt..... 35
Ölandskroppkakor..... 27
Örtbullar..... 139
Örtig fisk i ugn..... 54
Örtknutar..... 134