

## Titel

<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Ananassorbet
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Björnbärspaj Med Lime
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Crème Brûlée
<i>Efterrätt</i>	<i>4. Fest</i>	Grillad Ananas Med Kokoshonung
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Gräddäppelkaka
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Hallonpaj Med Toscatäcke
<i>Efterrätt</i>	<i>1. Vardag</i>	Havrepaj Med Rabarber
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Jordgubbsdröm
<i>Efterrätt</i>		Knäckig Rabarberpaj Med Jordgubbar
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Mangomousse
<i>Efterrätt</i>		Påskbakelse På Citronkladdkaka Med Videung
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Rabarber Och Jordgubbsfrestelse
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Stekta Bananer
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Sucetårta
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Tarte Tatin - Fransk Äppelkaka
<i>Efterrätt</i>	<i>3. Helg</i>	Vår-rabarber Med Italiensk Toddy
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>4. Fest</i>	Ambassadorsallad
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Crab Cakes Med Tartarsås
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Fina Fisken
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>1. Vardag</i>	Fisk Och Skaldjursgryta Med Risoni
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Fisk Och Skaldjurspaté Med Sauce Verte
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Fiskpiccata
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Färska Lax-kakor Med Tartarsås Och Bulgur
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Gravad Lax Med Hovmästarsås
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Gravlaxrullar Med Hovmästarkräm
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Grillad Lax Med Tomat Och Gräslöksås
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Gös På Svantessons Vis
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Gösfilé Med Parmesanmos Och Skogssvampsås
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Hummer I Portvin
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Inkokt Lax Med Dillmajonnäs
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Italiensk Skaldjurslasagne
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Lax Med Kräftstjärtar
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Lax Med Saffranstäcke Och Räkor
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Laxburgare Med Räkröra
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Laxpudding
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Räk Curry
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>3. Helg</i>	Räkor Med Vitlök Och Smör
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>2. Fredag</i>	San Francisco Cioppino

## Titel

<i>Fisk/Skaldjur</i>		Scampi India
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Skagenröra
<i>Fisk/Skaldjur</i>	<i>1. Vardag</i>	Torsk I Orientalisk Stil
<i>Fisk/Skaldjur</i>		Ugnsbakad Gös Med Kräfterfärsfylld Canneloni Och Kräftsås
<i>Fläskkött</i>		Annorlunda Makaronipudding
<i>Fläskkött</i>		Fläskfilégryta Med Bacon Och Syltlök
<i>Fläskkött</i>	<i>1. Vardag</i>	Fläskfilégryta Med Rösti
<i>Fläskkött</i>		Fläskkarre Med Asiatisk Kålsallad
<i>Fläskkött</i>		Fläskkotlett Med Pancetta Och Vita Bönor
<i>Fläskkött</i>		Fläskpannkakor Tunna
<i>Fläskkött</i>		Fläkschnitzel Med Ingefärsris
<i>Fläskkött</i>		Go Lo Yuk
<i>Fläskkött</i>	<i>1. Vardag</i>	Hoisinkarré Med Smashad Gurksallad
<i>Fläskkött</i>		Italiensk Marinerad Fläskfilé
<i>Fläskkött</i>		Italienska Fläskrullader Med Pestomos
<i>Fläskkött</i>		Karréspett Med Ugnsbakad Lök Och Rosépepparpotatis
<i>Fläskkött</i>		Kryddiga Grillspett
<i>Fläskkött</i>		Marinerat Fläskkött Med Sockerärter I Wok
<i>Fläskkött</i>		Pipérade Fransk Grönsaksröra
<i>Fläskkött</i>		Porchetta Med Rostad Potatis
<i>Fläskkött</i>		Prosciuttolindad Fläskfile Med Ört-risoni
<i>Fläskkött</i>		Rödbräserat Fläsk
<i>Fläskkött</i>	<i>3. Helg</i>	Stekt Fläskkotlett Med Vitlökssmör Och Råstekt Potatis
<i>Fläskkött</i>		Strimlad Fläskkarré Och Spenat Med Koreansk smaksättning
<i>Fläskkött</i>		Tartiflette ( Fransk Potatis, Bacon Och Ostpanna)
<i>Fläskkött</i>		Teppanyaki På Fläskkarré
<i>Fläskkött</i>		Vårrullar Med Fläsk Och Räkor
<i>Godis</i>		Cocosbollar
<i>Godis</i>		Kola
<i>Godis</i>		Mjuk Lakritsfudgekola
<i>Grönsaker</i>		Bostongurka
<i>Grönsaker</i>		Guacamole
<i>Grönsaker</i>		Klassisk Coleslaw
<i>Grönsaker</i>		Löktårta
<i>Grönsaker</i>		Majskolv Med Jalapeño/limesmör Och Krispig Topping
<i>Grönsaker</i>		New York-style Guacamoletartar
<i>Grönsaker</i>	<i>1. Vardag</i>	Tomatketchup
<i>Grönsaker</i>		Tomatmarmelad

## Titel

Grönsaker		Zigeunersauce
Kaffebröd		Bullar Grunddeg
Kaffebröd		Eksta Pepparkakor
Kaffebröd		Gunnels Chokladkaka
Kaffebröd		Kannelsnurror
Kaffebröd		Kokoskaka
Kaffebröd		Kristyr
Kaffebröd		Kärleksmums/fifi-rutor
Kaffebröd		Mandelmusslor ( Knuts)
Kaffebröd		Mormors Fina Julkaka
Kaffebröd	3. Helg	Muffins Glutenfria
Kaffebröd		Smörgömmor
Kaffebröd		Solskensbullar
Kaffebröd		Syltgrottor
Kaffebröd		Toscabullar
Kaffebröd		Urbans Saffransbullar
Kaffebröd		Vaniljbullar 1
Kaffebröd		Vaniljbullar 2
Kalvkött	1. Vardag	Ossobucco Alla Milanese
Kalvkött	3. Helg	Piccata Milanese
Kalvkött		Traditionellt Dillkött
Kassler		Italiensk Kassler I Krämig Sås
Kassler		Kassler Provencale
Korv		Bondomelett
Korv		Helgarö Julkorv
Kyckling	2. Fredag	Cashew Kyckling
Kyckling		Chick'n A La King
Kyckling	1. Vardag	Chicken Cacciatori Med Risoni
Kyckling		Chicken Clementine
Kyckling		Chicken Malay Rice
Kyckling	2. Fredag	Doro Wat - Kryddig Kycklinggryta Med Vichymorötter
Kyckling		Fransk Lökkyckling
Kyckling		Färsfylld Kyckling
Kyckling	1. Vardag	Gammeldags Sötsur Kyckling
Kyckling		Hemgjord Kebabrulle Med Röd Och Vit Sås
Kyckling		Herrgårdskyckling Med Spenat Och Potatisklyftor
Kyckling	1. Vardag	Indiskt Ris Med Kyckling Och Yoghurtsås
Kyckling	1. Vardag	Jambalaya

**Titel**

Kyckling		Jordnöt Curry Kyckling
Kyckling		Krämig Dijon-kycklinglår Med Bacon Och Spenat
Kyckling		Krämig Pastagrätäng Med Kyckling Och Svamp
Kyckling	2. Fredag	Kyckling Cordon Bleu
Kyckling		Kyckling I Rödvin ( Coq Au Vin )
Kyckling		Kyckling I Ugnen Allt I Ett
Kyckling	2. Fredag	Kyckling Kung Pao
Kyckling		Kyckling Med Palsternacksmos
Kyckling	3. Helg	Kyckling Med Vispad Dragonkräm Och Parmesanpommes
Kyckling		Kyckling Satay My Way
Kyckling	3. Helg	Kyckling Teriyaki
Kyckling		Kycklingcurry Med Ris
Kyckling		Kycklingenchilada (4 Port)
Kyckling	1. Vardag	Kycklingfrikassé
Kyckling		Kycklinggryta Från Tanzania
Kyckling	1. Vardag	Kycklinggryta Med Dijon, Grädde Och Dragon
Kyckling		Kycklinggryta Med Rött Vin Och Tomat
Kyckling		Kycklinggulasch
Kyckling		Kycklingpaj Med Vitlök, Soltorkade Tomater Och Gröna Oliver
Kyckling		Kycklingschnitzel Med Potatissallad Och Citronsmör
Kyckling	2. Fredag	Mannerströms Kycklingcurry
Kyckling	1. Vardag	Nasi Goreng
Kyckling		Paella Med Musslor Och Räkor
Kyckling		Paprikakyckling I Panna
Kyckling		Polentapanerad Kyckling Med Örtsmör
Kyckling		Pollo En Adobo (pepparkakskyckling)
Kyckling		Saffransdoftande Kycklinggryta
Kyckling		Spansk Kycklinggryta Med Chorizo
Kyckling		Toscansk Kyckling I Krämig Sås Med Soltorkade Tomater
Kyckling	2. Fredag	Toskansk Kyckling
Kyckling		Ugnsbakad Kyckling Med Ris
Kyckling	3. Helg	Yuzu Kycklingpiccata
Köttfärs		Cannelloni Med Köttfärs – Italienska Pastarullar
Köttfärs	1. Vardag	Dragonbiffar Med Gräddsås Och Potatismos
Köttfärs		Flamberad Spagetti
Köttfärs		Fyllda Paprikor Med Mustig Köttfärsröra
Köttfärs		Färsfylld Ugnspannkaka
Köttfärs		Grekiska Färsspett Med Tzatziki



## Titel

Köttfärs		Grekiska Lammköttbullar Med Feta Och Tomat
Köttfärs		Kåldolmar
Köttfärs	1. Vardag	Kåldolmar
Köttfärs	1. Vardag	Kålpudding
Köttfärs		Köttbullar Och Spagetti I Ugn
Köttfärs		Köttbullar På Ungerska
Köttfärs		Köttfärs, Bacon Och Ost-sushi
Köttfärs	1. Vardag	Lammfärsbiffar Med Fetaost, Oliver Och Kapris
Köttfärs		Lammfärsfräs Med Örtbulgur
Köttfärs		Lasagne Al Forno
Köttfärs		Moussaka
Köttfärs		Ostfyllda Köttbullar Med Rostade Grönsaker
Köttfärs		Pinjenöts- Och Köttfärspajer
Köttfärs		Piroger Med Baconfärs
Köttfärs	1. Vardag	Smashad Pannbiff I Mustig Gräddsås Och Frysta Hela Lingon
Köttfärs		Sojaglaserade Köttbullspett
Köttfärs		Uncle Ben´s Risotto (6 Portioner)
Köttfärs		Wallenbergare Med Ärtor Och Potatismos
Köttfärs		Vitkålsgratäng Med Köttfärs
Köttfärs		Örtfylld Köttfärsrulad Med Ugnsrostade Rotsaker
Lammkött	3. Helg	Fransk Lammgryta
Lammkött	1. Vardag	Lammgryta Från Sicilien
Lammkött		Rimmad Lammstek Med Gräddkokta Rotfrukter
Lammkött	3. Helg	Örtbakade Lammracks Med Ugnsrostade Rotfrukter
Lammkött	3. Helg	Örtmarinerade Lammracks Med Färskpotatissallad Och Grillade Primörer
Lever		Kycklinglevergryta Med Svamp, Bacon, Vitt Vin Och Grädde
Lever		Timo Och Hans Leverbiff
Matbröd		4-minutersbröd I Stekpanna
Matbröd		Ciabatta
Matbröd		Grekiskt Påskbröd
Matbröd		Italienskt Matbröd Med Valnötter
Matbröd		Italienskt Ostbröd
Matbröd		Jättefläta
Matbröd		Krispiga Frallor
Matbröd		Österrikiskt Bauernbrot (1 Stort Bröd)
Mjöl/Mjolk		Pizza
Mjöl/Mjolk		Plättar Med Apelsinsås
Nötkött		Allt Om Mats Festliga Inbakade Oxfilé Med Rödvinssås

## Titel

Nötkött		Annorlunda Köttpaj
Nötkött	1. Vardag	Biff Med Bambuskott
Nötkött		Biff Rydberg À La Morberg
Nötkött	3. Helg	Biff Sichuan Med Snabbwokade Grönsaker
Nötkött	3. Helg	Biff Stroganoff
Nötkött		Boeuf Bourguignon A La Julia Childs
Nötkött		Gordon Ramsey´s Beef Wellington
Nötkött		Grillad Entrecôte Med Råfriterad Potatis Och Chipotlesås
Nötkött		Gulaschgryta
Nötkött		Helstekt Oxfile Med Potatis- Och Palsternackskaka Samt Tryffelbearnaisesås
Nötkött	4. Fest	Oxfile, Potatiskaka Med Västerbottenost, Rödvinssås Och Baconfräst Vitkål
Nötkött	2. Fredag	Oxrulader Med Gräddsås
Nötkött	3. Helg	Per Morbergs Plankstek Med Grillade Tomater
Nötkött		Sjömansbiff (4-6 Pers)
Nötkött	1. Vardag	Skomakarelåda (4 Pers)
Nötkött		Texaschili
Nötkött		Ungersk Gulaschgryta
Paj	1. Vardag	Frittata
Paj		Klassisk Västerbottenpaj
Paj		Tomat-, Lök- Och Ostkaka Från Schweiz
Pasta		Fettuccini
Pasta		Spagetti À La Carbonara
Paté/Pastej		En Paté-pastej I Advent
Paté/Pastej		Fransk Lantpaté
Paté/Pastej		Grönpepparpaté Med Bacon Och Champinjoner
Potatis		Cheese & Chili Glaserade Klyftpotatisar
Potatis		Crepes De Pommes De Terre ( <i>potatispannkakor På Riven Potatis</i> )
Potatis		Girardets Potatisgratäng
Potatis	2. Fredag	Grekisk Potatiskaka
Potatis		Italiensk Potatisbakelse
Potatis		Italiensk Potatiskaka
Potatis	3. Helg	Janssons Frestelse
Potatis		Kroppkakor
Potatis		Krämig Potatisgratäng, Tom Sjöstedts Recept
Potatis	1. Vardag	Lapskojs
Potatis		Papas A La Importancia ( Viktig Potatis )
Potatis		Parmesan Potatistravar
Potatis		Rårakor

**Titel**

<i>Potatis</i>		Rösti Grundrecept 4 Port
<i>Saft/Sylt</i>		Flädersaft
<i>Saft/Sylt</i>		Hållbar Saft
<i>Saft/Sylt</i>		Sylt
<i>Sill</i>		Dijonsenapssill Med Dill
<i>Sill</i>		Havtornssill
<i>Sill</i>		Matjessill Med Vit Sparris Och Ostkräm
<i>Soppa</i>		Asiatisk Soppa
<i>Soppa</i>		Blomkål Och Purjolökssoppa Med Pumpafrön
<i>Soppa</i>		Fisk Tom Kah Med Ris Och Lime
<i>Soppa</i>		Fisksoppa Med Asiatiska Smaker
<i>Soppa</i>		God Spenatsoppa
<i>Soppa</i>		Gratinerad Vitkålssoppa Med Kryddig Korv
<i>Soppa</i>		Hummersoppa
<i>Soppa</i>		Kött Och Grönsakssoppa
<i>Soppa</i>	<i>1. Vardag</i>	Köttfärssoppa Med Persiljekräm
<i>Soppa</i>		Läckraste Kräftsoppan
<i>Soppa</i>		Majssoppa
<i>Soppa</i>		Mexicanasoppa
<i>Soppa</i>		Minestrone Med Ostmuffins
<i>Soppa</i>		Palots Soppa
<i>Soppa</i>		Paprika Och Tortellinisoppa
<i>Soppa</i>		Potatis Och Purjolökssoppa
<i>Soppa</i>		Rostad Blomkålssoppa Med Krutonger Och Bacon
<i>Soppa</i>	<i>4. Fest</i>	Soppkökets Fisk O Skaldjurssoppa
<i>Soppa</i>	<i>4. Fest</i>	Soppkökets Gulaschsoppa
<i>Soppa</i>		Tomatsoppa Med Chili, Ingefära Och Kokos
<i>Soppa</i>		Tomatsoppa Som Hettar
<i>Soppa</i>		Vintersoppa Med Vitkål Och Korv
<i>Sparris</i>		Bakad Sparris Med Oliv Och Tomat
<i>Sås</i>		Ernsts Ört- Och Parmesanemulsion
<i>Tilltugg</i>		Drinktilltugg

Titel **4-minutersbröd I Stekpanna ( )****Ingredienser**

2 msk smör, rumsvarmt (30g)  
2.5 dl vetemjöl  
0.75 tsk bakpulver  
1.5 krm salt  
1 dl filmjök

**Tillagning**

1. Nyp ihop smöret med de torra ingredienserna. Tillsätt filmjölken och blanda ihop allt till en deg.
2. Dela degen i ca 4 bitar.
3. Kavla eller platta degbitarna till rundlar, ca  $\frac{3}{4}$  cm tjocka. Använd gärna kruskavel.
4. Värm upp en stekpanna i gjutjärn på medelvärme. Pudra lite vetemjöl i stekpanna (det ska inte vara något fett i den). Vänd brödet när det får bruna fläckar, ca 2 min per sida. Anpassa värmen så att brödet inte bränns.



Titel **Allt Om Mats Festliga Inbakade Oxfile Med Rödvinssås ( )****Ingredienser**

Det här behövs för 6 pers:

1 kg oxfile (mittbit av en ganska stor file). Fryst file ska halvtina, innan den kryddas och bryns samt vara helt tinad vid inbakningen.

1 tsk salt  
1 1/2 kryddmått svartpeppar  
2 msk margarin  
1 pkt fryst smördeg á 425 g  
1 ägg (till pensling)

**Till fyllning**

2 msk smör  
1 gul lök  
3 hg färska champinjoner  
2 hg kokt skinka  
1/2 vitlöksklyfta  
6 msk tomatpuré  
1 kryddmått svartpeppar  
1/2 tsk salt  
2 små äggulor

**Till rödvinssåsen**

2+2 msk smör  
1 liten gul lök  
1/2 liten morot  
1/2 vitlöksklyfta  
6 krossade svartpepparkorn  
1 msk tomatpuré  
3 1/2 msk vetemjöl  
3 1/2 dl rödvin  
3 dl köttbuljong (tärning)  
1 1/2—2 msk kinesisk soja  
2 kryddmått timjan  
2—3 kryddmått salt

.....

**Tillagning**

Detta kan förberedas:

Rödvinssåsen och fyllningen kan göras i ordning ett par dagar i förväg och sedan förvaras i kylskåp. Beställ oxfilén i god tid i affären. Den kan putsas, kryddas och brynas dagen före.

**Gör såsen så här:**

1. Hacka lök, morot och vitlök fint. Fräs dem i 2 msk smör tillsammans med svartpepparn utan att de får färg.  
2. Tillsätt tomatpuré, pudra över mjölet, blanda och späd med 3 dl vin, buljong och soja i omgångar.  
Krydda. Koka såsen i 15min. Sila såsen, vispa i resten av smöret samt 1/2 dl rödvin.

**Gör fyllningen så här**

1. Skala lök och vitlök. Tvätta svampen. Hacka lök, svamp och skinka i mycket små tärningar.  
2. Fräs löken i smöret. Tillsätt svampen. Låt koka ihop tills all vätska försvunnit. Tillsätt skinka, vitlök (pressad), tomatpuré, salt och peppar. Stek på svag värme ca 5 min under omrörning så att all vätska dunstar.

4. Tag pannan från värmen och rör ned äggulorna Låt massan kallna.

**Inbakning av oxfilén:**

1. Krydda och bryn oxfilén mycket väl runt om (ca 5 min). Låt svalna.  
2. Tina smördegsp Plattorna. Borsta bort ev mjöl från dem och lägg dem på varandra. Kavla ut plattorna till en fyrkant ca 35 x 35 cm.  
3. Bred ut 1/4 av fyllningen ca 5 cm in på degen och placera oxfilén ovanpå. Bred resten av fyllningen på och runt filén.  
4. Pensla runt kanten av degen med ett uppvispat ägg.  
5. Vik degen över filé och fyllning. Rulla filén så skarven kommer på undersidan. Vik in båda kanterna som ett paket. Pensla (= klistra) med ägg i vikningen. Skär bort överflödiga deg och lyft försiktigt över filén till smord ugnsplåt utan kant.  
6. Sätt ugnen på 200°. Pensla hela degen med ägg och baka på nedersta falsen i ugnen i ca 35-40 min. Värm under tiden tillbehören.  
7. Låt den färdiga filén vila ca 5 min, innan den skärs upp. Skär med skarp kniv i 2-3 cm tjocka skivor.



Titel **Ambassadörsallad ( Fest )****Ingredienser**

4 portioner

600-700 g räkor eller hummer

1 burk (ca 425 g) musslor i vatten

1/2 huvud isbergssallad

1 bit grön gurka

1 knippa rädisor

2 hårdkokta ägg

2 mogna avocados

ca 100 g ishavsrom eller svart kaviar

dillkvistar, citronskivor

Sås: 1 burk (2 dl) creme fraiche

2-3 msk senap

1 dl hackad dill

**Tillagning**

En fin skaldjurssallad på räkor eller hummer, musslor och annat gott.

Rensa räkorna eller klyv hummern och ta ut köttet.

Häll av spadet från musslorna. Strimla salladen.

Fördela den på fyra tallrikar. Skär gurkan i tunna stavar, skiva rädisor och ägg. På salladen varvar du

räkor (spar några till garnering), musslor, gurka, rädisor och äggskivor. Avsluta med skalad avocado skurna i tunna klyftor. Dekorera med räkor, rom eller kaviar, dillkvistar och citronskivor. Till såsen: smaksätt creme fraiche med senap och dill. Lagg

klickar av såsen över salladen.

Titel **Ananassorbet ( Helg )****Ingredienser**

3-4 portioner:

1 burk (ca 800 g) ananas i skivor

1 dl florsocker

1 ägg

1/2 dl vispgrädde

Garnering:

ingefärsflarn eller rån

4 portioner:

1 burk (400 g) krossad ananas

Saft av 1/2 citron

3 äggvitor

3 msk socker

Garnering:

ingefärsrån eller rån

**Tillagning**

Du som har matberedare (food processor) kan snabbt laga en läcker sorbet. Häll av spadet från ananasen. Skär skivorna i bitar. Lägg dem på ett fat och lösfryst dem ca 1 timme. De ska vara väl frysta. Lägg de frysta ananasbitarna i skålen. Tillsätt florsocker och ägg. Starta maskinen. Häll i grädden i matarröret medan blandningen pågår. Blanda till en jämn smet. Det går fort så kör inte för länge. Skeda upp i portionsskålar och servera genast. Utan matberedare gör du så här:

Häll upp ananasen i en skål samksätt med citronsaft. Låt blandningen stå övertäckt i frysen ca 1 timme eller tills massan är halvfrusen. Vispa äggvitorna till hårt skum. Tillsätt sockret under kraftig vispning. Blanda skummet med den halvfrusna ananasmassan. Frys färdigt c:a 2 timmar. Rör då och då så att sorbeten får en, jämn, smidig konsistens. Skeda upp sorbeten i portionsglas, garnera med ingefärsflarn.

Titel **Annorlunda Köttpaj ( )****Ingredienser**

Det här behövs till 4 portioner:

5-6 hg grytbitar av nötkött

2 msk margarin

1 msk vetemjöl

1 gul lök

2 dl buljong

1 dl rödvin

1 vitlöksklyfta

1 tsk salt

2 kryddmått svartpeppar

Potatismos:

3/4 kg potatis

vatten

salt

1 ägg

1 msk margarin

1 tsk salt

1/2 dl grädde

**Tillagning**

En mustig burgundisk köttgryta, gratinerad med ett täcke av potatismos, är mat för hungriga gäster.

Gör så här:

1. Bryn grytbitarna i fett i en stekpanna, flytta över i gryta. Strö över mjölet och rör om.
2. Skala, skiva och bryn löken, lägg med köttet i grytan. Häll på buljong och vin, tillsätt en krossad vitlöksklyfta, salt och peppar. Småkoka under lock ca 50-60 minuter tills köttet är mört.
3. Pressa den kokta potatisen, lägg i margarin, ägg, salt och grädde. Vispa det pösigt med en gaffel.
4. Lägg det färdiga köttet i en eldfast form, bred eller spritsa över moset och gratinera ca 20 minuter i 225°.

Titel **Annorlunda Makaronipudding ( )****Ingredienser**

4 portioner

4 dl spaghetti

3 ägg

4 dl mjölk

1/2 dl chilisås eller ketchup

1 tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

1/2 tsk oregano eller timjan

300 g rimmat sidfläsk

1 purjolök

ca 3 dl riven ost

**Tillagning**

Värm ugnen till 200°. Koka 4 dl spaghetti, se baksidan. Låt den rinna av i ett durkslag.

Bred ut den i en smord långpanna.

Vispa samman 3 ägg, 4 dl mjö k, 1/2 d chilisås eller

ketchup. 1 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar och 1/2 tsk oregano eller timjan. Häll blandningen över spaghetten i långpannan. Sätt in den i ugnen 10- 15 minuter. Skär under tiden ca 300 g rimmat sidfläsk i små tärningar och 1 purjolök i tunna skivor. Bryn fläsket i en stekpanna, lägg i purjon och låt den bli mjuk. Tag ut långpannan och fördela fläsk och purjo över spaghetten. Strö över ca 3 dl riven ost. Grädda ytterligare ca 10 minuter.

Servera med en grönsallad.

Titel **Asiatisk Soppa ( )****Ingredienser**

Det här behövs för ca 4 port:

50 g skalad och tunt skivad  
ingefära  
3 vitlöksklyftor  
1 kruka koriander  
3 citrongrässtjälkar  
2 schalottenlökar  
2 burkar kokosmjölk  
rivet skal av 2 lime  
1/2 tsk salt  
3 tsk fisksås  
1 röd chili  
4 msk Touch of Taste Thai  
grönsaksfond  
5 dl vatten  
1 kuvert saffran  
2 kycklingfiléer  
8-10 champinjoner  
1 burk bambuskott

**Tillagning**

Gör så här:

1. Skala vitlöksklyftorna och schalottenlök, dela dem i mindre bitar.  
Skala citrongräset.
2. Lägg löksorterna, hälften av ingefäran, 1 citrongrässtjälk och koriander i en mixer eller matberedare. Kör till en puré.
3. Låt kokosmjölken koka upp långsamt. Tillsätt purén och ingefäran, citrongräset delat på längden, rivet limeskal, fond, fisksås, vatten, saffran och salt. Ta bort kärnor och hinnor från chilin. Strimla och lägg den i soppan. Låt allt sjuda under lock i ca 45 minuter.
4. När ca 15 minuter återstår av koktiden lägger du i kycklingfiléerna och låter dem koka med, ca 15 minuter.
5. Ta upp köttet och skiva det tunt. Ansa och skiva svampen. Skölj böngroddarna och låt dem rinna av.
6. Sila soppan. Häll tillbaka den i kastrullen. Tillsätt kyckling, svamp och böngroddar. Låt allt koka upp. Smaka av.

Smaklig måltid!



**Titel Bakad Sparris Med Oliv Och Tomat ( )****Ingredienser**

500 g grön sparris  
1 dl svarta oliver  
15-20 cocktailtomater skivade  
2 vitlöksklyftor, skivade  
2 msk olivolja  
flingsalt  
svartpeppar  
2-3 basilikabladd eller rucolabladd  
1 msk lime eller citron, pressad

**Tillagning**

Blanda sparris, oliver, tomater och vitlök med hälften av oljan i en grillform eller en vanlig folieform (ca 3 liter).

Ställ formen på grillgallret och baka tills grönsakerna är nätt och jämnt mjuka, ca 10 minuter. Rör försiktigt om då och då. Strö på lite salt och peppar. Blanda i det gröna, citrussaften och resten av oljan. Servera till grillat kött eller som grön rätt med kokt färskpotatis och bröd



Titel **Biff Med Bambuskott ( Vardag )**

**Ingredienser**

200 g ryggbiff tunt strimlad (eller lövbiff)  
rapsolja  
salt  
vitpeppar  
ca 0,5 burk bambuskott, strimlade  
2 klyftor vitlök, hackade  
1 gul lök, skivad  
2 cm ingefära, hackad  
2 msk ostronsås  
2 msk soja  
2 dl vatten  
1 msk ev hoisinsås  
majsstärkelse, för att reda såsen  
vatten (för att reda såsen)  
salt (efter smak)  
0,5 tsk MSG (finns i asiatiska  
livsmedelsbutiker)  
2 salladslökar, skivad

**Tillagning**

1. Strimla köttet och lägg det i en skål. Ha i lite rapsolja, salt och vitpeppar och låt stå några minuter.
2. Hacka och strimla alla grönsaker.
3. Stek sen köttet på hög värme i ca 3 minuter.
4. Häll av stekvätskan och stek sedan vitlök, gul lök och ingefära någon minut.
5. Tillsätt bambuskotten, oystersås, soja, vatten, hoisin och köttet. Låt koka ca 8 minuter.
6. Red av med maizena blandat med vatten. Smaka av med salt, MSG och salladslök. Servera gärna med kokt ris till.



Titel **Biff Rydberg À La Morberg ( )****Ingredienser**

800 g oxfilé, i bit  
10 st råa potatisar (cirkamängd)  
4st ägg  
2 st gula lökar  
4 msk olja, ej olivolja  
4 msk smör

**SENAPSMOUSSE**

1 dl Colemans senapspulver  
0.5 dl strösocker  
2 dl vispgrädde  
2 tsk brunt senapsfrö



Foto: TV4

**Tillagning**

1. Skala potatisen och tärna i 1 cm stora kuber. Råstek potatisen i hälften av oljan och smöret i en stekpanna. Under tiden, skär upp köttet i lika stora tärningar och finhacka löken.
2. Stek först potatisen för sig. När den är klar, håll den varm.
3. Hetta upp en stekpanna på hög värme. Häll i oljan, smöret, köttet och till sist löken. Rör inte pannan utan låt alltsammans ligga stilla tills pannan har fått tillbaka värmen. Rör hastigt om. Salta och peppra.
4. Serveras direkt. Servera med en äggula i ett snapsglas
5. Senapsmousse  
Vispa upp grädden med sockret. Blanda i resten av ingredienserna. Låt stå och dra en stund i kylan. Vid servering, doppa en matsked i varmvatten. Forma små ägg av moussen, lägg över köttet.

Titel **Biff Sichuan Med Snabbwokade Grönsaker ( Helg )****Ingredienser**

600 g flankstek (eller entrecôte i hel bit)  
0,5 tsk sichuanpeppar  
2 tsk chiliflakes  
3 klyftor vitlök  
4 cm ingefära  
1 morot  
3 selleristjälkar  
1 röd chilifrukt  
6 salladslökar  
neutral matolja, till stekning

**Sås**

5 msk japansk soja  
2 msk svart risvinäger (eller balsamvinäger)  
3 msk risvin (eller torr sherry)  
3 msk strösocker  
5 msk ostronsås  
2 tsk majsstärkelse

Till servering  
kokt ris

**Tillagning**

1. Mortla sichuanpepparn till ett grovt pulver. Blanda ihop alla ingredienserna till såsen.
2. Skiva flanksteken i tunna strimlor, se till att skära tvärs över köttfibrerna. Stek i rykande het stekpanna/wok med 1 matsked olja tills biffen har fått färg. Detta tar 2–3 minuter. Lägg åt sidan.
3. Skala och finhacka vitlök och ingefära. Strimla moroten och selleristjälkarna till tunna tändsticksstavar.
4. Kärna ur och strimla chilin till tunna tändsticksstavar. Skär salladslöken i ca 3 cm stora bitar.
5. Hetta upp woken eller stekpannan igen så den är rykande het. Häll i lite mer olja och fräs vitlök och ingefära i ca 10 sekunder, fortsätt med mortlad sichuan och chiliflakes.
6. Tillsätt selleri, morot, chili och salladslök och fräs i 2–3 minuter. Lägg i köttet, häll på såsen och stek i tillsammans 1–2 minuter.
7. Servera genast med ångande varmt ris.



Titel **Biff Stroganoff ( Helg )****Ingredienser**

500 gram fint nöt eller viltkött, t ex  
utskuren biff, oxfile eller Rostas  
1 st stor gul lök  
1 vitlöksklyfta  
200 g skogschampinjoner  
2,5 msk tomatpuré  
1 msk paprikapulver  
50 gram smör  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
2 msk Dijonsenap  
2-4 msk starkvin (portvin, madeira, sherry)  
2 dl oxbuljong (el 2 msk oxfond+vatten)  
soja  
Färsk timjan  
Färsk rosmarin  
1,5 dl mjölk  
1,5 dl grädde  
10-15 cornichoner i bitar

**Tillagning**

1. Strimla köttet ca 2x2 cm, salta och peppra, och bryn det hastigt i omgångar i het panna med olja o en klick smör. Ta upp ur pannan.
2. Hacka löken och vitlöken och stek den mjuk i lite av smöret. Tillsätt skivade skogschampinjoner. Låt tomatpurén bryna med för en lite "nötigare" smak. Pudra över paprikapulvret.
3. Sänk värmen och tillsätt löken, tomatpurén, vinet och kryddorna. Låt småputtra sakta under 15 minuter.
4. Tillsätt grädden i småportioner och fortsätt småkoka tills såsen är lagom tjock. Smaka av!
5. Tillsätt köttet och ev köttsaft och låt bli varmt, inte koka. Servera med pressad potatis och saltgurka/cornichoner i bitar och ev färskt bröd.





Titel **Björnbärspaj Med Lime ( Helg )****Ingredienser**

10-12 bitar:

Smör 150 g rumsvarmt

Socker 3 dl

Ägg 2 små

Mjöl 3 dl

Vaniljsocker 1 msk

Bakpulver 1 knapp tsk

Lime skal från 1/2

Björnbär 100-150 g (frysta eller färska)

1 timme 15 minuter

**Tillagning**

En paj som kan varieras på alla möjliga vis, beroende på vilka bär man har tillgång till.

1. Sätt ugnen på 150 grader. Smörj och bröa en form som rymmer ca 2 1/2 liter.
2. Kör smör, socker och ägg i matberedare. Blanda i mjöl, bakpulver och limeskal.
3. Bred ut smeten och lägg i bären.
4. Grädda pajen i ugnen i ca 1 timme.



Titel **Blomkål Och Purjolökssoppa Med Pumpafrön ( )****Ingredienser**

4 portioner  
ca 45 minuter

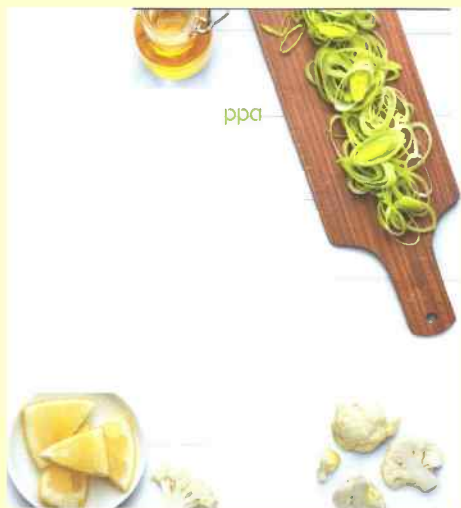
ca 400 g blomkål  
1 gul lök  
1 stor vitlöksklyfta  
1 liten purjolök  
1 msk olja  
11 grönsaksbuljong (vatten och  
buljongtärning eller fond)  
3 dl vispgrädd  
 salt och svartpeppar  
1/2 citron  
1 dl pumpakärnor

Tillbehör bröd

**Tillagning**

1. Ansa och skär blomkålen i bitar.  
Skala och hacka lök och vitlök.  Ansa, skölj och strimla purjolöken.
2. Fräs grönsakerna i olivoljan i en kastrull. Tillsätt buljongen och grädden, koka sakta ca 20 minuter.
3. Mixa soppan slät. Koka upp och smaksätt med salt, peppar och några droppar citronsaft.
4. Rosta pumpakärnorna i en torr och  medelvarm stekpanna.

Till servering: Servera soppan toppad med rostade pumpakärnor och gärna med bröd.



Titel **Boeuf Bourguignon A La Julia Childs ( )****Ingredienser**

För 6 personer  
 En pkt baconstrimlor  
 1 msk olivolja eller matolja  
 1 1/2 kg magert grytkött, skuret i 2-centimeterstärningar  
 1 skivad morot  
 1 skivad lök  
 1 tsk salt  
 1/4 tsk peppar  
 30 g mjöl  
 7 dl fylligt, ungt rödvin, helst samma sort som man serverar till maten, eller en Chianti  
 4 1/2-7 dl mörk oxbuljong  
 1 msk tomatpuré  
 2 krossade vitlöksklyftor  
 1/2 tsk timjan  
 1 sönderbrutet lagerblad  
 Den blancherade baconsvålen  
 18-24 smålökar, mörkbräserade i buljong\*  
 450 g champinjoner, delade i 4 delar och brynta i smör\*  
 Persiljekvistar

**Tillagning**

Stek baconstrimlorna i oljan över måttlig värme så att de blir lätt brynta. Lägg upp dem på ett fat med hålsleven. Sätt grytan åt sida. Hetta upp fettets så att det nästan ryker när det blir dags att bryna köttet. Torka köttet noga på hushållspapper. Det bryner inte om köttet är fuktigt. Stek några få bitar i taget i den heta oljan och baconfettet, tills köttbitarna är vackert brynta på alla sidor. Lägg köttbitarna på fatet med baconstrimlorna. Bryn de skivade grönsakerna i samma fett. Lägg tillbaka bacon och kött i grytan, salta och peppra och skaka om bitarna. Pudra över mjölet och skaka omkring bitarna igen så att köttet täcks med ett tunt lager mjöl. Bryn i 4 minuter. Skaka om bitarna och bryn 4 minuter till. (Under tiden bryns mjölet och köttbitarna får en tunn stekskorpa.) Rör i vinet och så mycket buljong, att köttet nätt och jämt täcks. Sätt till tomatpurén, vitlöken, örtekryddorna och svålen. Sjud upp alltsammans uppe på spisen. Reglera värmen, så att grytan sjuder mycket sakta och låt den stå i 3-4 timmar. Köttet är färdigt, när det känns mört när man provar med en gaffel.

Medan köttet bräserar gör man i ordning lök och champinjoner.

\* Lökarna bryns hela i smör tills de får fin färg. Tillsätt mörk buljong och/eller vin (rött, vitt eller sherry), persiljekvistar, ett lagerblad, timjan, salt och peppar och låt sjuda under lock till lökarna är mjuka.

\* Stek svampen på medelhög till hög värme i torr panna tills de börjar kvida och knäppa. Tillsätt sedan smör och stek tills gyllenbruna. Sätt dem åt sidan tills de behövs.

När köttet är mört så skummas ev. fettets av såsen. Om såsen är för tunn, kokar man snabbt ihop den. Om den är för tjock kan man späda med några skedar buljong.

Servera ur grytan eller lägg upp köttet på ett fat omgivet av potatis, nudlar eller ris. Dekorera med persiljekvistar

Om rätten skall serveras senare: Lägg på locket när grytan kallnat och ställ den i kylan. Sjud upp den igen ungefär 15-20 minuter innan maten skall serveras och låt den sjuda sakta i ca 10 minuter. Ös sås över köttet då och då.

Titel **Bondomelett ( )****Ingredienser**

3 portioner  
5 ägg  
5 msk vatten eller grädde  
1/2 tsk salt  
svartpeppar  
1 bit falukorv  
100 g rökt skinka eller ett paket bacon eller vad som finns hemma  
1 purjolök  
1 msk matfett  
6 kokta potatisar  
hackad persilja

**Tillagning**

1. Skär potatisen i bitar. Stek i panna med lämpliga kryddor (paprikapulver, potatiskrydda, salt o svartpeppar). Lagg den i smord form. Ansa och hacka löken. Bryn korven, tillsätt skinkan, bryn lätt och låt purjolöken mjukna med lite mot slutet. Lagg det ovanpå potatisen i formen.
2. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar lätt. Slå det över det brynta i formen. Ställ in i ugnen på 200 grader i 10 minuter. Rör i det med en gaffel. Grädda i ytterligare 10-15 minuter. Låt äggmassan nästan stelna helt.
- 3 Strö över persiljan och servera omeletten direkt ur formen gärna med en tomatsallad till.



Titel **Bostongurka ( )****Ingredienser**

1 burk  
1 timma + tid att svalna

2 st slanggurka stora  
1 st röd paprika

0,5 st gul lök stor  
0,5 st purjolök normalstor, eller en hel liten  
1 msk senapsfrö  
1 l vatten  
0,5 krm natriumbensoat

**Lag**

3 dl socker  
2 dl vatten  
2 dl ättika 12%  
1 msk salt  
2-3 st dillkvistar

**Tillagning**

- 1 Finhacka gurka, lök och purjolök. Lägg hacket i en skål tillsammans med senapsfrön.  
Ska du ha t ex en tesked finhackad chili lägger du i den nu också.
- 2 Koka upp vattnet och häll över hacket. Låt stå tills vattnet svalnat innan du silar.
- 3 Koka lagen av socker, salt, ättika, vatten och dill.
- 4 Lägg gurkblandningen i lagen och låt koka minst 10 minuter, tills den blivit simmig och lite trög i konsistensen. Det ska inte vara för mycket vätska kvar.
- 5 Fyll gurkmixen i väl rengjord burk och förvara i kylskåp.





Titel **Bullar Grunddeg ( )****Ingredienser**

Det här behövs för ca 30 st

50 g jäst

150g margarin

3 dl kaffebrädd

1 dl socker eller vit baksirap

1/2 tsk salt

1 ägg

ca 10 dl vetemjöl

Ugn 250°

**Tillagning**

Gör så här:

1. Smula ner jästen i en degbunke

2. Smält margarinet och tillsätt grädden. Låt det bli fingervarmt (37°). Häll det över jästen och rör om så att jästen löser sig.

3. Tillsätt socker eller sirap, salt, ägg och det mesta av mjölet. Arbeta degen kraftigt tills den är blank och smidig. Låt jäsa under duk ca 30 min.

4 Stjälp upp degen på lätt mjölat bakbord och knåda

den smidig på nytt, eventuellt med lite mera mjöl.  
Forma bullar.

**Titel Cannelloni Med Köttfärs – Italienska Pastarullar ( )****Ingredienser****För 4 person(er)**

24 cannellonirullar  
2 mozzarellaostar, (à 125 g)  
1 burk ricottaost, (250 g)  
0,5 kruka basilika  
0,5 tsk salt  
2 krm svartpeppar, nymald

**Sås:**

1 lök, gul  
75 g salami  
1 msk rapsolja  
1 msk tomatpuré  
1 msk honung, flytande  
2 krm cayennepeppar  
400 g blandfärs  
2 vitlöksklyftor  
1 köttbuljongtärning  
1 burk tomater, krossade (400 g)  
1 msk balsamvinäger  
1 krm svartpeppar, nymald  
2 dl parmesanost, riven

**Tillagning**

Cannelloni är pastarullar som kan fyllas med vad som önskas, i detta recept bland annat salami och mozzarella. Perfekt bjudmat som kan förberedas i god tid!

1. Sätt ugnen på 200°. Mosa 1 1/2 mozzarella med en gaffel och blanda med ricotta. Hacka basilikan och blanda ner i oströran tillsammans med salt och peppar.
2. Fyll cannellonirullarna med oströran, enklast gör man det genom att spritsa i röran med spritspåse. Lägga rullarna i en smord ugnssäker form.
3. **Sås:** Skala och finhacka löken. Skär salamin i små tärningar. Fräs den i olja i en gryta. Tillsätt tomatpuré, honung och cayennepeppar och fräs ytterligare ca 2 min. Tillsätt färsen. Skala och pressa över vitlöken.
4. Tillsätt salami och buljongtärning. Häll över krossade tomater och vinäger. Låt puttra under lock 10-15 min.
5. Häll såsen över cannellonirullarna. Peppra och strö över parmesan. Skär resten av mozzarella i skivor och lägg överst i formen. Tillaga mitt i ugnen ca 30 min.
6. Servera med romansallad och rädisor och gärna ett glas italienskt rödvin.

**Tips!**

Vill man variera rätten finns gröna cannelloni som färgsatts med spenat och röda med tomatpuré. Det finns även fullkorns-cannelloni.



Titel **Cashew Kyckling ( Fredag )****Ingredienser**

120 g Cashew nötter  
 2 msk Kokosolja eller annan olja  
 300 g Kycklingfile, lår eller bröst, tärnat  
 1/2 rödlök, tärnad  
 1/2 Röd paprika, i tunna stavar  
 1/2 Grön Paprika, i tunna stavar  
 2 dl Sugar Snaps, trimmade  
 1 vårlök i cm-breda bitar  
 1 klyfta vitlökic, pressad  
 1 msk färsk ingefära, hackad  
 1 dl kokosgrädde  
 LimeZest från 1/2 lime  
 1 dl kycklingfond/vatten (valfritt för att tunna ut såsen)  
 1 msk majsstärkelse/vatten /valfritt för att göra såsen tjockare)

**Sås:**

1 knapp dl Oyster Sås  
 1/ knapp dl Soya  
 1 msk Mirin risvin  
 Några droppar Sriracha sås

**Till Serving:**

Kokt Jasmin eller Kokosris (byt ut en del av vattnet mot 1 dl kokosgrädde och koka med några curryblad)

**Tillagning**

I en wok eller stekpanna, värm kokos olja eller annan olja med kokosflingor till medelvärme. □

När den är varm, tillsätt cashewnötterna och en nypa salt i pannan. Rör kontinuerligt i 3-5 minutes, eller till cashewnötterna blir gyllenbruna. □

Tillsätt den tärnade kycklingen till pannan. Sautéra ca 5 minuter, eller till kycklingen inte längre är rosa och har lite stekyta. □

Ta upp kyckling och nötter och ställ åt sidan. □

I samma panna, tillsätt ytterligare lite olja, och tillsätt sedan löken och stek några minuter. □

Rör ner den röda och gröna paprikan, tillsammans med sugar snaps. Fortsätt sautéra ytterligare 2-3 minuter, till grönsakerna börjar mjukna. □

Lägg tillbaka kyckling och cashewnötter i pannan. □

Tillsätt vitlök, ingefära, vårlök och limezest och rör ned såsen tillsammans med kokosgrädden. □

Blanda allting ordentligt. Om såsen känns tjock späd med kycklingfond/vatten. □

Låt blandningen sjuda några minuter så smakerna blandas. □

Om du vill ha tjockare sås kan majsstärkelse/vatten tillsättas. □

Servera med jasminris eller kokosris

Titel **Cheese & Chili Glaserade Klyftpotatisar ( )****Ingredienser**

4 port.

Olja till formen

1 kg medelstora potatisar

2 msk Santa Maria Extra Fine Selection

Chili Explosion eller nyheten BBQ Spice  
Chili

150 g riven ost, lagrad, prästost

1 påse ruccolasallad

**Tillagning**

Gör så här

Smörj en ugnsfast form med olja.

Tvätta potatisarna och klyfta dem.

Lägg klyftorna i formen och krydda.

Baka potatisarna i ugnen, 200°C ca 20 min, tills de fått  
fin färg.

Tag ut formen och fördela osten över potatisen.

Höj ugnsvärmen till 275°C och grilla potatisklyftorna i  
ca 3 min, tills osten fått en gyllene yta.Ta ut formen och efterkrydda med ovan nämnda  
kryddor. Dekorera med Ruccola sallad. Gott till  
kött och kyckling.

Titel **Chickan A La King ( )****Ingredienser**

Antal portioner: 4

Färdigt på: 240 min

Kycklinglårfilé 300 g

1 morot, i bitar

1 gul lök, i bitar

1 stjälk blekselleri, i bitar

1/2 purjolök, i bitar

3 st lagerblad

5 st vitpepparkorn

1/2 dl vitt vin

1 kycklingbuljongtärning

1,5 dl vispgrädde

1/2 gul paprika, i strimlor

1/2 grön paprika, i strimlor

1/2 röd paprika, i strimlor

2-3 st vitlösklyftor

1 bit purjolök, i ringar

smör

olja

salt

peppar

ev lite worcestershiresås

**Tillagning**

Gör så här:

1. Stek kycklingen i stekpanna
2. Tillsätt de skurna grönsakerna, lagerbladen, vitpepparkornen buljongtärningen och det vita vinet och koka under lock på svag värme cirka 20 minuter. Späd med vatten så det täcker kycklingen någorlunda. Koka under tiden riset.
3. Tillsätt vispgrädde och fortsätt att koka till en jämn konsistens.
4. Fräs paprikastrimlor, vitlök och purjolöksringar i olja och smör i separat panna. Slå dem över kycklingen/rotsakerna och låt puttra någon minut. Smaka av med salt, peppar och eventuellt lite worcestershiresås.
5. Servera med nykokt ris.





Titel **Chicken Cacciatori Med Risoni ( Vardag )****Ingredienser**

1 dl vetemjöl  
 1 msk olivolja  
 1 msk smör  
 4 kycklinglårfileér  
 3 skivor bacon i cm-bitar  
 1 gul lök hackad  
 1/2 grön, röd och gul paprika, skivade eller hackade  
 2 hg färska körsbärstomater  
 2 vitlöksklyftor  
 1 msk färsk salvia  
 1 msk färsk oregano  
 alternativt:  
 (2 lagerblad  
 4 timjankvistar  
 2 rosmarinkvistar  
 1 lite knippe persilja, stjälkar och blad separerade, finhackade)  
 2 dl rött vin  
 1,5 dl kycklingbuljong  
 2 msk tomatpuré  
 1 dl urkärnade oliver  
 1/2 msk citronzest  
 1 msk små kapris  
 1 msk persilja hackad  
 salt och peppar

**Tillagning**

1. Blanda mjöl med salt och peppar på en tallrik. Vänd kycklingfiléerna i mjölblandningen. Värm olivolja i panna eller gryta. Bryn kycklingen tills den är gyllenbrun på alla sidor. Ta upp ur pannan och sätt åt sidan.
2. Tillsätt bacon och sautera i 5 minuter till gyllenbrunt. Tillsätt löken och paprikorna och svetta dem i några minuter, tillsätt sedan körsbärstomaterna, vitlök, och när den börjar dofta tillsätt salvia, oregano och rött vin. Koka upp och reducera i 4-5 minuter. Tillsätt tomatpuré och kycklingbuljong. Sänk värmen tills det sjuder och tillsätt kycklingen. Låt sjuda ca 30 minuter eller tills kycklingen känns färdig.
3. Justera kryddningen med salt och peppar. Tillsätt oliverna och kaprisen. Riv över citronzesten och strö över den finhackade persiljan. Låt vila 10 minuter så smakerna hinner blanda sig.

Koka Risoni i separat kastrull och överväg att röra ner den innan servering. Det går också bra att servera separat-



Titel **Chicken Clementine ( )****Ingredienser**

Broiler 1,2 kg  
Garbanzos 1 brk  
Lök små 10 st  
Sidfläsk rimmat 2 hg  
Rödvin 1 dl  
Vatten 1 dl  
Soja 1 msk  
Timjan 1 tsk  
Arrowrot 1 msk  
Vetemjöl 1 dl  
Persilja klippt

**Tillagning**

Stycka broilern. Vänd bitarna i mjölet. Bryn fläsket. Ta upp. Bryn broilern i fettet från fläsket med löken. Tillsätt timjan. Späd med Vin, Vatten, Soja. Puttra 15 minuter under lock. Tillsätt fläsket+bönor(utan lag). Koka 10 minuter. Smaka av med Salt/Peppar. Rör ut Arrowrot med 1/2 dl Vatten. Red av grytan. Strö över Persilja. Servera med kokt potatis.

Titel **Chicken Malay Rice ( )****Ingredienser**

300g kycklingfile, gärna lårfilé  
Salt och peppar  
2 tsk honung  
1 mellanstor gul lök  
1/2 röd paprika  
3 klyftor vitlök  
150 g små champinjoner i kvartar  
1/2 tsk chilipulver  
1 msk currypulver  
100 g långkornigt ris  
100g frysta gröna ärtor  
2 msk soya  
1 stekt ägg per person

**Tillagning**

1. Koka riset i kastrull och tillsätt mot slutet de gröna ärtorna. Låt svalna.
2. Börja med att skära kycklingen i cm-breda strimlor. Krydda med salt och peppar och stek på ganska hög värme. Tillsätt honungen för att smaksätta kycklingen. Stek bägge sidor av strimlorna och lägg upp dem på en tallrik.
3. Nu är det dags för grönsakerna. Lägg en hackad lök i pannan tillsammans med hackad röd paprika och de pressade vitlöksklyftorna. Tillsätt chilipulver och curry i pannan. och stek allt i 5 minuter och tillsätt sedan de hackade champinjonerna. Om du gillar andra kryddor kan du såklart ha i dessa.
4. När champinjonerna stekts tillsätts riset och ärtorna och du börja blanda. Tillsätt sedan soya och stek på högre värme. Rör ned kycklingen och stek ett ägg för varje person som ska äta. Servera sedan rätten med ägget på toppen.

Titel **Ciabatta ( )****Ingredienser**

8-10 STYCKEN

ÖVER 60 MIN

**INGREDIENSER**

25 g färsk jäst  
5 dl ljummet vatten  
10 dl vetemjöl special 600 g  
2 tsk salt  
Fänkålsfrön  
olivolja

**Tillagning** GÖR SÅ HÄR

1. Smula jästen och blanda  med vattnet och 1 msk olja i en bunke eller köksmaskin med degkrok. Tillsätt mjöl och salt och ev kummin eller fänkålsfrön. Arbeta degen 10 minuter i maskin eller för hand till en lös deg. Låt jäsa övertäckt 1 timme
2. Stjälp försiktigt upp degen på en väl mjölad bänk. Skär degen i ca 8-10 avlånga bitar och lägg på 2 bakpappersklädda plåtar. Låt jäsa övertäckt ytterligare ca 40 minuter.
3. Sätt ugnen på 225 grader. Blanda 2 msk vatten och 2 msk olja och pensla försiktigt bröden. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter. Låt svalna på galler. Värm gärna vid servering.



Titel **Cocosbollar ( )****Ingredienser**

1 1/2 dl kokande vatten  
1 1/2 dl kallt vatten  
1 äggvita  
4 1/2 dl socker (3 1/2-4)  
1,5 dl florsocker  
1 msk vaniljsocker  
2 msk potatismjöl  
2 1/2 msk gelatinpulver  
1 påse cocos  
2 msk cacao

**Tillagning**

Vispa äggvita, socker + mjöl. Lös gelatin i kokande vatten. Blanda med kallt vatten. Häll gelatinblandningen i äggvitan. Vispa 20 minuter. Bred ut massan i smord långpanna. Värm cocos + cacao. Rulla bitar av massan i blandningen när den stelnat.



Titel **Crab Cakes Med Tartarsås ( Helg )****Ingredienser**

70 g majonnäs  
 1 ägg, uppvispat (stort)  
 2 msk dijonsenap  
 2 tsk worcestersås  
 0,5 tsk tabasco  
 salt  
 svartpeppar, nymalen  
 350 g krabbkött  
 1,75 dl pankoströbröd  
 2 msk färsk bladpersilja, finhackad  
 rapsolja (till stekning)  
 citron

**Tartarsås**

2 dl majonnäs  
 1 msk cornichons, finhackad  
 1 msk kapris, finhackad  
 1 tsk persilja, finhackad  
 1 schalottenlök, finhackad  
 0,5 krm tabasco  
 1 tsk citronsaft  
 0,5 krukla färsk koriander, hackad  
 1 krm salt  
 0,5 krm svartpeppar, nymalen

**Tillagning**

1. Vispa ihop majonnäs, ägg, dijonsenap, worcestershiresås, tabasco och smaksätt med salt och peppar.
2. I en separat skål blandar du krabbkött, panko och persilja. Tillsätt sedan majonnäsmixen och vänd runt till en färs.
3. Forma färsen till 8 "biffar".
4. Hetta upp en stor stekpanna med olja och stek biffarna, några i taget, på medelhög värme tills de är fräsiga och gyllenbruna.
5. Servera med citronklyftor och tartarsås (se recept nedan).

**Tartarsås**

Blanda samtliga ingredienser till en smakrik sås.



Titel **Crème Brûlée ( Helg )****Ingredienser**

2,5 dl grädde  
0,5 dl mjölk  
1 vaniljstång  
4 äggulor  
63 g strösocker  
rörsocker

4 formar

**Tillagning**

1. Skär ett snitt i vaniljstången och skrapa ur fröna. Låt sedan frön och stång koka ihop med mjölk och grädde i en kastrull.
2. Blanda äggulorna med socker i en bunke.
3. Slå över den varma gräddmjölken och vispa försiktigt. Låt smeten kallna.
4. Rör upp den kalla smeten och fyll formarna, ca 11 cm i diameter.
5. Placera formarna i en större ugnform med höga kanter och tillsätt kokande vatten i ugnformen. Grädda i vattenbadet på 100 grader i ugnen ca 60 minuter eller tills de har stannat.
6. Kontrollera att crème brûléerna är klara genom att skaka lite lätt på formarna och se om de dallrar. Då är de klara.
7. Låt crème brûléerna svalna till rumstemperatur.
8. Strö över rörsocker på toppen. Bränn av med en brännare.

Titel **Crepes De Pommes De Terre** (*potatispannkakor På Riven Potatis*) ( )**Ingredienser**

2 ägg  
1/2 tsk salt  
180 g (ca 3 dl) schweizerost, skuren i 3 millimeters tärningar  
1 kg bakpotatis (9 dl riven potatis) eller en blandning av potatis, palsternacka, morot och kålrot  
3-6 msk vispgrädde  
Valfritt: 1 dl tärnad kokt skinka eller 1 dl stekta champinjoner, kycklinglever eller lök och 3-4 msk färska gröna örter, t ex persilja, gräslök eller körvel  
25 g smör eller mer om det behövs

hälften till 2 personer

**Tillagning**

Dessa potatispannkakor är utmärkt goda till ugnsstekt kött, biff och kotletter. Som bädd för stekta eller pocherade ägg kan de toppas med ost eller tomatsås. Eller rulla dem runt en fyllning av champinjoner, kycklinglever eller skinka, täck med lite sås och ge dem lite färg under grillen.

För 18 pannkakor, ca 8 cm i diameter eller 8 pannkakor, 15 cm i diameter

1. Mosa ihop osten och mjölet i skålen. Rör i osten.
  2. Skala potatisarna och riv dem på järnets grova sida. Ta en halv näve i taget av den rivna potatisen i hörnet på en handduk och krama ur så mycket vätska som möjligt. Rör ner den rivna potatisen i ägg- och ostsmeten.
  3. Rör i grädden skedvis så att smeten får samma konsistens som en tjock pannkakssmet eller en lagom stuvning. Den får inte vara "rinnig" .
  4. Blanda i eventuella ytterligare ingredienser. Smaka av noga och krydda om det behövs.
  5. Sätt pannan över ganska hög värme och lägg i olja och smör. När skummet börjar lägga sig lägger man i 3 slevar smet, så att man får tre små plättar, 7-8 cm i diameter och ca 1 cm tjocka. Reglera värmen så att plättarna efter 3 minuter är lätt brynta på undersidan och små bubbelhål börjar bildas på ovansidan. Vänd och stek andra sidan i 3 minuter.
  6. Lägg de färdigstekta plättarna på ett varmt fat och håll dem varma i ett lager, medan ni gräddar återstående plättar.
- (+) Lägg plättarna i ett lager på ett bakpapper , om de inte skall serveras genast. Sätt dem åt sidan men täck dem inte. Värm dem i 4-5 minuter i 200 gr varm ugn.

**Titel** Dijonsenapssill Med Dill ( )**Ingredienser**

1 förpackning Abba Sill på 5 minuter i bit eller filé  
2 dl crème fraiche  
3 msk Dijonsenap  
1 msk honung  
2 msk hackad dill  
Ev. lite salt och peppar efter smak

**Tillagning**

Häll av lagen från sillen.  
Blanda krämen på dijonsenap, crème fraiche, lite honung och hackad dill.  
Blanda ner sillen och slå upp på burk.



## Titel Doro Wat - Kryddig Kycklinggryta Med Vichymorötter ( Fredag )

### Ingredienser

2 personer

5 kycklingben

2 rödlökar

2 klyftor vitlök

1 msk färsk ingefära, finriven

2-3 tsk berbere (färdig torr

kryddblandning)

1,5 msk tomatpuré

0,5 dl rapsolja

1 msk smör

1,5 dl kycklingbuljong

vatten

2 ägg

150 g morot (gärna olika färger)

vichyvatten (kolsyrat vatten)

smör

1/2 kruka färsk koriander

1/2 kruka färsk persilja

### Tillagning

I den här smakrika etiopiska kycklinggrytan bjuds på värmande och mustiga smaker. Till den goda grytan serveras ett enkelt tillbehör på morötter gjorda efter Pauls mormors recept.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Salta och peppra kycklingbenen och vänd dem i lite mjöl. Stek dem gyllenbruna i rapsolja och smör i en stor stekpanna/gryta.
3. Skala och finhacka rödlöken under tiden. Skala och riv vitlök och ingefära fint.
4. Fräs löken mjuk i en gryta. Blanda i vitlök, ingefära och berbere.
5. Tillsätt tomatpuré och de brynta kycklingbenen. Häll på buljong och vatten så att det täcker. Sjud i ugn tills kycklingen är mör och släpper från benet, det tar ca 40-60 minuter.
6. Koka äggen i 7 minuter och kyl i kallt vatten. Skala och tillsätt äggen i grytan. Låt dem sjuda i grytan ett par minuter innan servering.

### Vichymorötter

Skiva morötterna i 0,5 cm tjocka skivor. Koka dem mjuka under lock i vichyvatten och smör.

Hacka koriander och persilja.

Lyft av locket på morötterna och strö över koriander och persilja.

Servera grytan med morötter och libabröd.





Titel **Dragonbiffar Med Gräddsås Och Potatismos ( Vardag )****Ingredienser**

500 g blandfärs  
 1 ägg  
 0,5 gul lök, rivnen  
 2 tsk torkad dragon eller hälften färsk  
 1 klyfta vitlök  
 0,5 msk dijonsenap  
 0,5 citron, rivet skal  
 0,5-1 dl vispgrädde (el matlagingsgrädde)  
 0,5 tsk salt  
 1 krm svartpeppar

**Gräddsås**

50 g smör  
 1 msk vetemjöl  
 1 dl mjölk  
 3 dl vispgrädde  
 2 tsk koncentrerad oxfond  
 1-2 tsk dijonsenap  
 3-4 droppar kinesisk soja  
 salt  
 svartpeppar, nymalen  
 sky från biffarna

**Potatismos**

900 g mjölig potatis  
 50 g smör  
 2 dl mjölk  
 1 dl vispgrädde (el matlagingsgrädde)  
 2 krm vitpeppar  
 salt

**Tillagning**

1. Skala och riv lök och vitlök ned i en bunke.
2. Tillsätt ägg, dijonsenap, rivet citronskal, dragon, salt, peppar och hälften av grädden. Rör ihop.
3. Vänd i blandfärsen och rör till en fin färs. Tillsätt mer grädde successivt till önskad konsistens. Forma biffar och lägg på ett fat.
4. Stek biffarna i en stekpanna med smör ca 3 minuter per sida, salta och peppra. Lägg sedan ned i den färdiga gräddsåsen när den är klar och låt puttra lite medan potatismoset färdigställs.

**Gräddsås**

5. Smält smöret i en kastrull, tillsätt mjölet och vispa i grädde och mjölk. Låt puttra ihop.
6. Tillsätt oxfond, dijonsenap och några droppar kinesisk soja. Tillsätt även skyn från pannan där biffarna har stekts. Smaka av med nymalen svartpeppar. Försiktigt med ev. salt.

**Potatismos**

7. Skala och koka potatisen i saltat vatten.
8. Värm upp smör, mjölk och grädde i en kastrull.
9. Häll av potatisen och pressa den med potatispress ned i en bunke.
10. Tillsätt gräddmjölken successivt och smaka av moset med nymalen vitpeppar och salt.
11. Servera biffarna med mos och gräddsås



Titel **Drinktilltugg ( )****Ingredienser**

Kumminex med ost:

100 g smör  
 knappt 2 dl vetemjöl  
 1 msk riven Parmesan  
 1/2 msk kaffegrädde  
 1 msk vatten  
 1 uppvispat ägg  
 2 tsk kummin blandat med 4-5 msk  
 finriven ost (helst Parmesan)

Jordnötskakor:

ca 100 g salta jordnötter (av den enkla  
 sorten i plastpåse)  
 100 g smör  
 ca 2 dl mjöl  
 2 msk iskallt vatten  
 ev. salt

Grissini:

ca 35 g smör  
 1 dl standardmjölk  
 1/4 dl öl (gärna avslaget)  
 1/4 pkt jäst  
 1/4 tsk salt  
 2 msk riven Parmesan  
 drygt 3 1/2 dl vetemjöl + mjöl till  
 utbakning

**Tillagning**

Kumminex med ost:

Finfördela smöret i 5/6 av mjölet. Tillsätt ost, grädde och vatten. Arbeta snabbt samman degen med hjälp av fingertopparna och sedan med elvisp eller plastgaffel i en bunke. Ställ degen att vila i kyl ca 30 min. Sätt ugnen på 225° Kavla ej ut degen för tunt. Hjälptill med resterande mjöl eller ev. litet extra. Tag ut kexen med önskat mått, gärna ett runt med uddar. Lägg kexen på plåt klädd med bakplåtspapper och pensla dem lätt med uppvispat ägg. Fördela riven ost och kummin över kexen innan de gräddas på ugnens nedersta fals ca 8 min. eller tills de fått svag färg. Förvaras torrt och svalt.

Jordnötskakor:

Mal 50 g jordnötter. Finhacka resten och tag undan hälften av de hackade. Nyp ihop smör, mjöl, de malda samt hälften av de hackade nötterna samt vattnet till en deg. Arbeta snabbast möjligt på mjölat bakbord. Smaka av om ev. salt behövs. Knåda degen till två små tjocka rullar, lagom stora för skivade kakor. Rulla degrullarna fram och tillbaka i resterande nöthack tills allt fastnat runt degen. Ställ rullarna att vila svalt 30 min. Sätt ugnen på 175° Skiva kakrullarna ca 1/2 cm tjockt och lägg dem på plåtar med bakpapper. Grädda kakorna på ugnens nedersta fals 10-15 min. eller tills de är guldgula. Förvaras torrt och svalt.

Grissini:

Smält smöret, blanda med mjölk och öl. Låt svalna till 37° Slå blandningen över den smulade jästen i liten bunke. Arbeta ned större delen av mjölet blandat med salt och ost. Spara ca 1/2 dl mjöl till utbakningen. Ställ degen att jäsa på kökets varmaste plats ca 25 min. Sätt ugnen på 200°. Skrapa ut degen på bakbordet och knåda igenom den innan den kavlas ut med hjälp av resterande mjöl till en rektangulär platta 30 x 25 cm. Täck två bakplåtar med bakpapper. Sporra eller skär ut smala remsor direkt på bakplåtspappret med hjälp av linjal. Remsorna bör ej vara bredare än knappt 1 cm. Sära dem från varandra på plåten så de ej kan jäsa eller gräddas ihop. Ställ dem att jäsa 10 min. Grädda grissini på nedersta falsen i ugnen ca 7 min. eller tills de fått litet färg. Grissini skall aldrig penslas utan ha matt yta. Mycket hållbara förvarade i tillsluten burk i rumstemperatur.

Titel **Eksta Pepparkakor ( )****Ingredienser**

ca 250 kakor:  
250 g margarin eller smör  
4 dl socker  
2 dl (gärna ljus) sirap  
2 dl vatten  
2 msk kanel  
1 msk mald kardemumma  
1 msk malda kryddnejlikor  
1, 2 msk stött pomeransskal  
(ingen ingefära)  
1 msk bikarbonat  
15 dl vetemjöl + lite mjöl till utbakningen  
(sötmandlar)

**Tillagning**

Det här receptet kom till häromåret ,då vi firade gotländsk jul i Eksta. Det ska vara kardemumma men ingen ingefära i degen som för resten är ovanligt lätt att kavla ut.

Börja med att mäta upp socker, sirap och vatten i en kastrull. Koka upp det hela som hastigast och lyft sen bort kastrullen från värmen. Lägg smöret eller margarinet och alla kryddorna i en bunke. Slå över den heta sockerblandningen, så smälter smöret eller margarinet. Rör om då och då. Låt alltsammans svalna så att det blir ungefär rumsvarmt.

Blanda mjölet med bikarbonat och rör ner detta i smeten. Arbeta ihop det hela med en trägaffel och låt sen degen vila i 1-2 dygn innan den bakas ut. Antingen övertäckt i bunken eller inlagd i en plastpåse. Under tiden hinner mjölet svälla så att degen blir lättkavlad. Baka ut så här: kavla ut en liten degbit i taget. Ta lite mjöl på bakkbordet och på kaveln. Tryck inte ut degen, utan låt kaveln göra jobbet. Ta ut pepparkaksfigurer med mått och garnera eventuellt kakorna med skållade halva sötmandlar. Grädda i 200-225 graders ugnsvärme i 4-5 minuter. Passa noga - pepparkakor bränns förfärligt lätt!

Plåtarna behöver inte smörjas om de inte råkar vara alldeles nya. Då får man smörja dem med lite margarin.

Titel **En Paté-pastej I Advent ( )****Ingredienser**

500 gram fläskfärs (20% fett)  
450 gram kycklinglever  
3 schalottenlökar  
2 vitlöksklyftor  
1 dl sherry  
1 dl vispgrädde  
2 krm muskot  
2 krm kryddpeppar  
0,5 tesked ingefära  
2 tsk salt  
ett par drag med svartpepparkvarnen  
1 ägg

**Tillagning**

Sätt ugnen på 175 grader. Putsa kycklinglevern, och skär den i bitar. Mixa schalottenlök och vitlök stötvis, så att de blir ordentligt finfördelade. Häll sherry och grädde, lite i taget; därefter ägg, samt kryddor. Mixa sedan ned levern. Tillsätt därefter fläskfärsen, fördelad i klumpar. Mixa alltsamman till en ganska slät, fluffig smet. Häll den i en smord brödform, eller pastejform. Ställ in paté-pastejen i vattenbad nedre delen av ugnen. Tillaga den i uppemot en och en halv timma. Täck över den med folie, om den börjar bli för mör. Provstick den efter en timma; den ska vara fast i mitten innan du tar ut den. Jag fick hälla av en del vätska ur formen. Låt svalna, och förvara sedan övertäckt i kylskåpet i åtminstone en dag, innan du provsmakar den. Så ska i varje fall jag göra.



Titel **Ernsts Ört- Och Parmesanemulsion ( )****Ingredienser**

4 äggulor  
4 dl matolja  
1 msk rosébalsamico  
10 g färsk dragon  
10 g färsk persilja  
10 g gräslök  
1 dl parmesanost, fint riven  
salt  
peppar

**Tillagning**

1. Börja med att säkerställa att olja och ägg är ungefär samma temperatur, annars kan emulsionen spricka.
2. Mixa äggulorna med en stavmixer och börja jobba in oljan i äggulorna genom att droppa lite av oljan i taget tills det går samman.
3. Tillsätt vinägern halvvägs in och fortsätt sen med oljan.
4. Hacka och tillsätt örterna. Mixa lite till och blanda i parmesan. Smaka av med salt och peppar.
5. Låt gärna stå i kylen och mogna, men kan serveras direkt.





Titel **Fettuccini ( )****Ingredienser**

4 ägg  
1 tsk salt  
ca 6,5 dl mjöl (inte mindre)  
ca 1 msk matolja

Lasagne 3/4 sats

**Tillagning**

Gör så här:

1. Blanda ingredienserna, knåda till en deg. Du kan använda elvisp med degkrokar. Låt den inte blir för lös. Tillsätt ev. en aning mer mjöl.
2. Låt vila kallt ett par timmar. Kavla ut till plattor i pastamaskin el med vanlig kavel. Skär sedan till ca 1/2 cm breda band i pastamaskinen. Gör du fettuccinin utan maskin, så rullar du först ihop plattorna löst, och skär dem sedan med vass kniv. Dra då ut rullarna till band.
3. Låt pastabanden torka, på en stång, eller lägg ut dem på en handduk, ca 10 min.
4. Koka upp rikligt med vatten. Tillsätt salt och några droppar olja. Koka ca 3 min
5. Servera med riven parmesanost. Krydda med salt, peppar och mejram.

Titel **Fina Fisken ( Helg )****Ingredienser**

800 g torsk- eller koljafiléer  
smör  
1 msk vetemjöl  
3/4 dl tjock grädde  
1 burk hummersoppa av god kvalitet  
200 g helst färska champinjoner  
150-200 g oskalade räkor  
dill eller persilja

Tillbehör: Ris eller potatis

**Tillagning**

1. Smörj en eldfast form och lägg i fisken. Täck med smord al-folie och ställ in i ugnen i 225° ca 20 min. eller tills fisken är vit och fast.
2. Vispa samman mjöl och grädde. Sjud upp under vispning och tillsätt hummersoppan skvättvis. Låt den sjuda några min. Tag från värmen, men håll den varm.
3. Tag fisken ur ugnen. Häll av bottenskyn som bildats. Slå den under vispning i hummersåsen och häll sedan såsen över fisken. Lägg på den lätt smörfrästa svampen. Ställ åter formen några min. i ugnen.
4. Garnera strax före servering med de skalade räkorna. Ge rätten en min. i ugn. Strö över det örtgröna och servera omedelbart enligt förslag.

Titel **Fisk Och Skaldjursgryta Med Risoni ( Vardag )****Ingredienser**

□6 personer

□1 kgv ongole eller liknande musslor

250 g calamari

500 g torsk- eller koljafile

250 g räkor

1/2 dl olivolja

1/2 gul lök, finhackad

1-2 stjälkar selleri, fintärnade

2 tsk fänkålsfrön

1 nypa saffran

1 krm chili pulver

2-3 vitlöksklyftor. pressade

3 dl torrt vitt vin

5 dl passerade tomater

5 dl kycklingbuljong

7 1/2 dl vatten

300 g Risoni

Salt och peppar

**Tillagning**

- 1. Rengör musslorna och släng sådana som är trasiga. Låt dem ligga i saltat vatten ca 30 minuter. Skölj dem väl. Rengör och rensa calamarin och dela den i bitar. Skär fisken i bitar och rensa räkorna.
2. Hetta upp oljan i en rymlig kastrull. Lägg i lök, selleri, fänkålsfrön, saffran och chilipulver och pressa över vitlök. Fräs ett par minuter under omrörning. Tillsätt vinet och låt det koka in helt.
3. Häll på passerade tomater, buljong och vatten och koka upp. Tillsätt risoni och koka al dente enligt anvisning på förpackningen.
4. Tillsätt musslor, calamari och fisk och koka 4-5 minuter. Råa räkor tillsätts samtidigt som fisken, kokta räkor rörs ner när övrig fisk och skaldjur är färdiga. Smaka av med salt och peppar och toppa med hackad persilja. Droppa över olivolja och servera med baguette.



Titel **Fisk Och Skaldjurspaté Med Sauce Verte ( Helg )****Ingredienser**

Det här behövs till 4 port:

200 g fiskfilé av torsk och lax

2/3 tsk salt

2/3 krm vitpeppar, nymald

1/4 krm kajennpeppar

2/3 msk potatismjöl

1 ägg

1 dl vispgrädd

50 g kallrökt lax, strimlad

100 g kräftstjärtar och räkor

2/3 msk dill, hackad

1 msk smör till formen

Sauce verte:

50 g babyspenat

1/3 dl lättmajonnäs

2/3 dl crème fraiche

1/3 dl gräddfil

1/4 dl dill, persilja, gräslök (hackat)

1/3 krm dragon

1/4 tsk salt

2/3 krm vitpeppar, nymald

**Tillagning**

Gör så här

1. Lägg fisken i bitar i matberedaren med kniven monterad. Tillsätt salt, vitpeppar, kajennpeppar, potatismjöl och ägg. Tillsätt grädden i en jämn

stråle genom matarröret. Kör till en jämn smet, som håller samman. Blanda

ner skaldjur och dill på låga varvtal, så att de inte mosas sönder.

2. Smörj noggrant portionsformar med smör. Bred ut hälften av smeten i formarna. Strö över hälften av dillen. Lägg rökt lax i mitten på formarna. Strö över resten av dillen. Bred resten av smeten ovanpå och släta till ytan. Täck formarna med bakplåtspapper. Ställ formarna i en långpanna. Fyll på med vatten i långpannan och grädda fiskpatéerna, ca 30 minuter. Ta bort bakplåtspapperet de sista 5 minuterna. Låt patén kallna.

3. Blanda samman lättmajonnäs, crème fraiche och gräddfil. Tillsätt spenat, dill, persilja, gräslök, dragon, salt och peppar. Kör med mixerstav till lagom konsistens. Smaka av. Ställ såsen kallt till serveringen. Stjälp upp patéerna och dekorera med citronklyftor, tomatklyftor, gröna örter och dill.



**Titel Fisk Tom Kah Med Ris Och Lime ( )****Ingredienser**

4 portioner  
500 g sej (gärna sopp-kött från t ex stjärt eller bukslag, men filé går också bra)  
1 stor gul lök  
50 g ingefära  
2 stjälar citrongräs ca 1-2 thaichili  
2 msk fisksås  
1 tsk strösocker  
4 limeblad  
2 morötter  
2 vitlöksklyftor  
4 dl kokosmjölk  
5 dl grönsaksbuljong  
3-4 salladslökar  
1 thaibasilika

limeklyftor till servering  
jasminris till servering

**Tillagning****Så här gör du**

1. Skär fisken i munsbitar, salta och lägg åt sidan. Strimla gul lök och vitlök. Kärna ur chilin och hacka den och ingefäran mycket fint.
2. Dunka till citrongräset ordentligt med handtaget på en rejäl kniv och strimla sedan citrongräset fint. (alternativt behåll det i stora bitar och plocka upp det ur grytan innan servering)
3. Hacka moroten grovt. Fräs olja, vitlök, ingefära, limeblad, citrongräs, chili och morot i olja tills löken blivit mjuk. Slå på fisksås och strösocker och tillsätt kokosmjölk och buljong. Låt koka upp och småkoka utan lock i ca 10 minuter.
4. Smaka sedan av med mer fisksås om det behövs. Lägg ner fisken och låt den bara sjuda i någon minut. Vänd sedan ner grovhackad thaibasilika, strimlad salladslök och servera med jasminris och lime som pressas över grytan.



Titel **Fiskpiccata ( Helg )****Ingredienser**

4 portioner  
750 g torskfile´  
2 a´gg  
2 krossade vitlo´ksklyftor  
1 dl hackad persilja  
1 dl riven parmesanost  
1 finhackad gul lo´k  
1 finhackad ro´d paprika  
2 burkar krossade tomater a´ 400 g  
2 pressade vitlo´ksklyftor  
1 msk tomatpure´  
mjol, salt och svartpeppar

**Tillagning**

1. Salta och peppra file´erna och va´nd dem i mjol.
2. Blanda ihop a´gg, krossade vitlo´ksklyftor, persilja, parmesanost och smaksa´tt med salt och peppar till en paneringssmet.
3. Va´nd de mjolade fiskfile´erna i paneringssmeten.
4. Fra´s den hackade lo´ken i smo´r och la´t den fa´ lite fa´rg. Tillsa´tt paprikan, den pressade vitlo´ken, de krossade tomaterna och tomatpure´n. Smaksa´tt med salt och peppar och la´t alltsammans koka na´gra minuter.
5. Stek fisken i smo´r eller margarin na´gra minuter pa´ varje sida tills den a´r genomstekt.
- 6 Servera fiskpiccata med tomatsa´s, ris och ”sugar snaps” a´rter.

# Titel Fisksoppa Med Asiatiska Smaker ( )

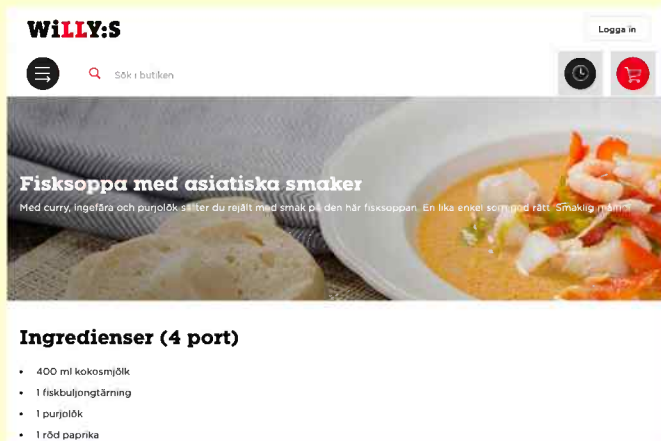
## Ingredienser

400 ml kokosmjölk  
1 fiskbuljongtärning+fiskfond  
1 purjolök  
1 röd paprika  
2/3 msk röd curry  
1 msk riven ingefära  
375g torsk  
170g räkor i lake

## Tillagning

Strimla purjolöken och paprikan. Fräs i en gryta med smör eller olja några minuter. Blanda i röd curry och ingefära, rör runt. Häll i kokosmjölk, 2,5 dl vatten och fiskbuljongtärningen. Låt allt sjuda ca 10 minuter. Dela torskfilén i mindre bitar och lägg i grytan. Sjud ca 5 minuter. Smaka av med fiskfond, salt och peppar. Blanda i räkorna precis innan servering.

Servera fisksoppan med ett gott bröd.



The screenshot shows a recipe card from Willy's. At the top left is the Willy's logo and a search bar. Below the logo is a navigation menu icon and a search icon with the text 'Sök i butiken'. To the right of the search bar is a 'Logga in' button and a shopping cart icon. The main image shows a bowl of fish soup with shrimp and a piece of bread. Below the image is the title 'Fisksoppa med asiatiska smaker' and a short description: 'Med curry, ingefära och purjolök smiter du rejält med smak på den här fisksoppan. En lika enkel som god rätt. Smaklig måltid!'. Below the description is the heading 'Ingredienser (4 port)' followed by a list of ingredients: 400 ml kokosmjölk, 1 fiskbuljongtärning, 1 purjolök, and 1 röd paprika.

Titel **Flamberad Spagetti ( )****Ingredienser**

300 g nötfärs  
1 msk margarin eller olja  
100 g rökt skinka  
2 gula lökar  
1 - 2 vitlöksklyftor  
1 morot  
1 liten bit rotselleri  
3 msk tomatpuré  
3 dl vatten eller buljong  
1 1/2 tsk salt  
1 krm peppar  
1 tsk timjan  
3 msk rött vin  
250 g spagetti  
vatten, salt  
2 msk olja  
1 dl konjak  
50 g riven ost (parmesan)  
1/2 dl vispgrädde  
1/2 dl gräddfil

**Tillagning**

"Det godaste jag vet just nu är Flamberad spagetti", skriver Staffan Carlén från Stockholm. "Första gången jag åt denna rätt var på restaurang L'Univers i Nice". Hemma i sitt kök i Gamla Stan bjuder Staffan gärna sina vänner på den här rätten.

Bryn köttfärsen i matfettet tillsammans med skinkan, skuren i fina strimlor, och de ansade finhackade grönsakerna. Tillsätt tomatpuren och späd med vattnet eller buljongen. Krydda. Låt såsen koka på svag värme ca 15 min. Smaksätt ev. med vinet mot slutet av kokningen.

Koka spagettin i rikligt med saltat vatten någon minut kortare än tidsangivelsen på förpackningen. Häll upp den i ett durkslag. Värm oljan i en stor stekpanna. Lägg i den väl avrunna spagettin och låt den bli genomvarm. Häll över konjaken, tänd på och bränn av under omrörning. Tillsätt köttfärssåsen lite i taget. Blanda till sist i den rivna osten, grädden och gräddfilen. Låt alltsammans bli riktigt varmt och servera direkt på tallrikarna.



Titel **Flädersaft ( )****Ingredienser**

20 klasar väl utslagna fläderblommor

1,5 liter vatten

2 liter strösocker (1,7 kilo)

2 citroner

50 g Citronsyra

**Tillagning**

Lägg de försiktigt sköljda blomklasarna i en kruka. Koka upp vatten och socker och rör tills sockret löst sig.

Lös upp citronsyran i lite av den heta lagen och häll tillbaka i kastrullen. Riv av citronskalet och pressa saften ur citronerna. Häll den heta lagen över blommorna, sätt till skal och citronsaft. Ställ krukans kallt i fem dygn innan saften silas och tappas upp på väl rengjorda flaskor. Saften kan också frysas.

Det blir 2,5 liter saft av den här satsen.

Titel **Fläskfilégryta Med Bacon Och Syltlök ( )****Ingredienser**

4 portioner

1 bit fläskfilé ca 600-700 g  
1 paket bacon  
1 stor bananschalottenlök  
2 vitlöksklyftor  
1 dl syltlök  
2 msk finhackad persilja  
1 dl grädde av valfri fetthalt  
2 dl vatten  
1 msk kalvfond  
2 msk tomatpuré  
0,5 tsk paprikapulver  
1 tsk balsamvinäger  
salt, peppar, ev lite socker

**Tillagning**

Putsa fläskfilén och skär i cm-tjocka skivor.  
Skär baconet i bitar à 2 cm. Skiva schalottenlöken och finhacka vitlöken.  
Bryn fläskfilén i omgångar i lite smör i en stekpanna.  
Krydda med salt och peppar. Tag upp och lägg bitarna på en tallrik. Fräs sedan baconet några minuter, tillsätt sedan schalottenlöken och vitlöken och fräs några minuter. Tillsätt tomatpuré och fräs lite till. Sedan häller du i vatten, grädde och koncentrerad kalvfond. Tillsätt paprikapulver, balsamvinäger och persilja. Smaka av med salt och peppar och ev lite socker. När du fått en rund och fin smak på såsen, lägger du ner fläskfilébitarna och låter dem sjuda några minuter. Mot slutet åker den avrunna syltlöken ner i grytan. Den ska nätt och jämnt blir varm.

Servera grytan med ris, kokt potatis eller potatisklyftor och en god sallad.





Titel **Fläskfilégryta Med Rösti ( Vardag )****Ingredienser**

4 personer

ca 600 g fläskfilé  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
200 g färska champinjoner  
2 dl vitt vin  
3 dl vispgrädde  
salt och svartpeppar  
smör till stekning  
färsk persilja  
färsk dragon

800 g fast potatis, kokt 10 minuter dagen innan  
salt och svartpeppar  
olja och smör till stekning

**Tillagning**

Putsa och skiva fläskfilén i ca 2 cm skivor.  
Bryn köttet i smör 2-3 minuter per sida. Det ska inte vara färdigstekt.  
Finhacka under tiden löken och champinjonerna.  
Ta upp fläskfilén på ett fat.  
Bryn lök och vitlök i kvarvarande fett. Tillsätt champinjonerna. Låt svampen förlora sin vätska.  
Krydda med salt och peppar. Tillsätt dijonsenap och vitt vin. Låt koka 1 minut. Tillsätt sedan vispgrädden.  
Riv potatisen till röstin och stek den i olja och smör.  
Krydda med salt och peppar.. Vänd runt potatisen i pannan och pressa sedan ner den så den får fin yta.  
Lägg små smörklicka ovanpå så att man ser när värmen kommit igenom potatiskakan..  
Lägg tillbaka fläskfilén i pannan. Hacka dragonen och persiljan.  
När smöret har smält helt så vändes potatiskakan med hjälp av en tallrik.  
Krydda grytan med dragon och persilja. Smaka av.



Titel **Fläskkarre Med Asiatisk Kålsallad ( )****Ingredienser****Tillagning** 4 portioner

600 g fläskkarre

**Glaze**

2 dl sweet chilisås

2 tsk sesamolja

1 msk finriven färsk ingefära

2 rivna vitlösklyftor

½ tsk salt

**Sallad**

2 dl cashewnötter

1 lime, finrivet skal och saft

2 msk rapsolja

300 g finstrimlad vitkål

200 g grovriven morot

I krukorna färsk koriander

Föredrar man salladen varm serverar man nötter och koriander vid sidan av och slungar runt resterande sallad i en wok några minuter,

1. Skär köttet i stora kuber ca 5 cm. Rör ihop ingredienserna till glazen. Blanda köttet med  hälften av glazen och spara resten till salladen.

2. Stek köttet runt om i en grillpanna ca 10 minuter.

3. Rosta nöterna i en torr het panna 2-3 minuter.

4. Blanda resterande glaze med limeskal, limesaft och olja. Vänd ner vitkål, morot, nötter och koriander.



Titel **Fläskkotlett Med Pancetta Och Vita Bönor ( )****Ingredienser**

4 port  
 4 Fläskkotletter  
 Olivolja och smör till stekning  
 1 pkt (80 g) Pancetta  
 1 gul lök  
 1 stjälk Blekselleri  
 1 Morot  
 Färsk rosmarin  
 Färsk timjan  
 Några lagerblad  
 3 vitlöksklyftor  
 1 pkt kokta stora vita bönor (380 g)  
 citronskal  
 Hackad persilja  
 salt och svartpeppar

**Tillagning**

Ta fram fläskkotletterna i tid. Torka av dem innan kryddning. Om fettkappan är tjock kan man skära några snitt så de inte vrider sig.  
 Salta och peppra precis innan stekning.

1. Stek kotletterna på första sidan i olivolja till de har fin stekyta. Vänd dem och lägg i en klick smör tillsammans med två kvistar Rosmarin, Timjan några lagerblad och 2 krossade vitlöksklyftor. Ös köttet några gånger. När även andra sidan har fin stekyta, lyft över dem på en plåt och låt dem gå färdigt i ugnen på 90 grader 10-12 minuter. Häll över örterna, vitlöken och stekskyn.

2. Stek pancettan i samma stekpanna utan att tillsätta nytt fett. Tärna under tiden moroten i små tärningar. Lägg i pannan och tillsätt lite olivolja. Tärna sellerin i lika stora tärningar och lägg i pannan. Tärna löken och skär ner en vitlök och tillsätt i pannan. Lägg i en kvist rosmarin i pannan och låt steka med.

3. Skölj de vita bönorna och tillsätt i pannan. Smaka upp med salt och peppar.  
 Stäng av plattan, riv över lite citronskal och hacka persilja och strö över i pannan.  
 Kolla nu av fläskkotletterna, innetemperatur 60-62 grader.



Titel **Fläskpannkakor Tunna ( )****Ingredienser**

Mildas tunna fläskpannkakor: (12-15 st)

3 dl vetemjöl

1 /2 tsk salt

6 dl mjölk

2 ägg

300 g rimmat sidfläsk i tärningar

Till stekning:

Milda

**Tillagning**

Blanda mjöl, salt och hälften av mjölken. Rör smeten tills den är slät och klumpfri. Vispa ned äggen. Tillsätt resten av mjölken.

Stek fläsket i brynt Milda (165°). Grädda

pannkakorna i pannkakslagg eller stekpanna med sneda kanter. Låt en liten klick Milda bli brunt i

pannan (165°). Lägg i 1 msk fläsktärningaroch fördela dem. Rör om i smeten så att mjölet är jämnt fördelat.

Häll 1/2-3/4 dl smet i pannan. Vicka lätt på pannan så att smeten flyter ut över hela botten. Grädda pannkakan på ena sidan 1-1 1/2 minut tills ytan stelnat och blivit matt. Undersidan skall samtidigt ha fått en fin och gyllenbrun färg. Vänd och grädda ytterligare ca 1 minut. Vik pannkakan i 4 delar och lägg upp på serveringsfat. Håll gärna de färdiggräddade pannkakorna varma i värmeugn eller över en kastrull med kokande vatten. Servera med lingonsylt.

Titel **Fläskschnitzel Med Ingefärsris ( )****Ingredienser**

4 fina skivor färskt magert bogfläsk eller skinka  
salt,  
peppar  
3 msk vetemjöl  
1 ägg  
3/4 dl malda hasselnötskärnor  
ca 1 1/2 msk smör

**Ris:**

1 liten gul lök  
1 bit syltad ingefära  
2 1/2 dl långkornigt ris  
2 msk smör  
5 dl buljong (tärning)

**Tillbehör:**

grönsallad,  
citronklyftor,  
ev. pickles

**Tillagning**

1. Börja med riset. Hacka löken och skär ingefäran smått. Fräs samman lök, ris och ingefära i smör i en tjockbottnad kastrull tills allt är litet brynt. Späd med buljongen, täck med lock. Koka riset på svag värme ca 18 min.

2. Putsa köttet väl. Salta och peppra schnitzlarna och vänd dem först i vetemjöl, sedan i uppvispat ägg och sist i de malda nötkärnorna. Bryn smöret, sänk sedan värmen och stek köttet långsamt så att det blir vackert brunt på bägge sidor. Vispa gärna ur pannan med vatten eller med litet rödvin och slå skyn på schnitzlarna. Servera med det goda riset och övriga tillbehör.

Tips: Vill man ej kosta på syltad ingefära får riset nästan lika god smak om det kryddas med mald ingefära. Schnitzlarna kan även bjudas med en såsig pasta.





Titel **Fransk Lammgryta ( Helg )****Ingredienser**

350 gr Lamm i bitar 3x3 cm  
4 champinjoner  
375 gr rimmat fläsk  
1 gul lök  
20 cm purjolök  
1 stor morot hel  
1 vitlöksklyfta  
2 stjälkar bladselleri  
tomatpuré  
kalvfond  
citronzest  
lagerblad  
spiskummin  
paprikapulver  
Rödvin  
timjan  
rosmarin  
frysta ärtor  
salt och peppar

**Tillagning**

1. hacka lök, selleri, purjo och vitlök.
2. Krydda lammet och bryn till fin färg. Rosta även tomatpurén.
3. Lägg i lök, selleri, vitlök och purjo.
4. Tillsätt kalvfond, vatten, rödvin och kryddor.
- 5 . Koka 1-1,5 timme
6. Stek fläsk och champinjoner separat. Tillsätt i grytan när det är 15-20 minuter kvar på koktiden tillsammans med de frysta ärtorna. Smaka av med salt och peppar.



Titel **Fransk Lantpaté ( )****Ingredienser**

200 g magert bogfläsk eller 200 g bacon  
vatten och något salt  
200 g ungnötslever  
500 g fläskfärs  
50 g smör  
3 msk vetemjöl  
1 dl tunn grädde  
1 stor gul lök eller 4-5 schalottenlökar  
ev. 150-200 g färska, skivade eller  
konserverade champinjoner  
2 stora ägg  
ev. 1-2 msk konjak eller portvin  
2 krossade vitlöksklyftor  
2 krm grovstött svartpeppar  
2 krm timjan  
2 krm mejram  
2 krm salvia eller basilika  
1/2 dl finklippt persilja  
1-2 tsk salt  
smör till formen

**Garnering:**

ev. några lagerblad  
1 blad gelatin  
1 dl buljong  
fyllda oliver

**Tillagning**

1. Skiva bogfläsket. Koka fläskskivorna/baconet i lättsaltat vatten ca 10 min. Låt dem rinna av, torka dem på hushållspapper och skär dem i mycket små tärningar. Välj bacon om du vill ha en svag rökt smak på patén.
2. Mal den råa levern genom kvarn, med hushållsmaskin eller i mixer. Blanda med den råa färsen samt med fläsk/bacon-tärningarna.
3. Fräs smör och mjöl under vispning. Späd skvättvis med grädden och tillsätt under hand den hackade löken. Låt puttra några minuter under passning. Blanda ned den ev. svampen, tag sedan från värmen. Låt den tjocka panaden svalna en stund innan äggen och ev. vin iblandas. Tillsätt nu samtliga kryddor, persilja, samt 1 tsk salt. Ställ stuvningen att svalna innan den blandas ned i färsen. Rör allt mycket väl. Provstek en liten bulle för att kolla sältan, innan färsen slutgiltigt saltas.
4. Smörj en avlång brödform (storlek 1 1/2 liter) med smör och lägg ett tillklippt smörpapper i botten. Smörj även pappret. Tryck ned lagerbladen i smöret, fyll på med färsen. Täck med ännu ett tillklippt smort smörpapper, tryck till pappret med handen mot färsen så att inga luftfickor finns kvar i patén. Grädda patén i vattenbad i långpanna ca 50 min. i 175° ugn. Tag ut den och låt den kallna.
5. Garnering: Lägg gelatinbladen i kallt vatten 10 min. Tag upp dem och krama ur vattnet. Smält gelatinet i 1/2 dl het buljong. Blanda sedan väl med resterande buljong och låt allt kallna innan den stelnde buljongen skedas över patén som först garnerats med skivade oliver. En paté mår bäst av att mogna ett dygn i kyl innan den skall bjudas kall med en grönsallad, små franska ättiksgurkor, s.k. cornichons eller kanske allra godast med en Cumberlandsås.

Variation: Allt möjligt gott kan blandas ned i en paté, bara man håller sig inom vikt- och måttramen. T.ex. kycklingkött, malet eller i bitar, vilt av olika slag liksom lammkött och lammnjure/lever. Fläskfärsen är ett måste om man ej skall tillsätta späck i färsen och då är fläskfärs mycket bättre. Serveras patén i formen, täck gärna med ett deglock: Blanda 1 1/4 dl vetemjöl med 1/2 tsk salt, 65 g kallt smör, 1/4 dl kaffegrädde och lika mycket kallt vatten till en deg som får vila kallt 1 tim. Grädda enligt tidigare. Tag ut och låt svalna 15 min. Täck med den utkvalade penslade

Titel **Fransk Lökkyckling ( )****Ingredienser**

4-5 kycklinglårfiléer  
2 msk smör  
1,5 stor lök, skivad  
salt och peppar efter smak  
2 tsk timjan, fördelad  
2 msk mjöl  
3,5 dl köttbuljong  
4-5 stora skivor emmentalerost  
olja till stekning

**Tillagning**

1. Krydda kycklingen med salt, peppar och timjan.
2. Häll lite olja i en panna och placera kycklingen däri. Låt dem steka i ca 3 minuter per sida till de inte längre är rosa. Ta ur pannan och låt vila.
3. Tillsätt smör och olja i samma panna följt av löken.
4. Stek löken till den är brynt.
5. Tillsätt mjölet och stek till en roux bildas.
6. Tillsätt köttbuljongen, timjan, och peppar. Försiktig med saltet, smaka av. Rör och koka upp.
7. Lägg tillbaka kycklingen, reducera värmen och låt sjuda i 15-20 minuter. Rör om då och då och skeda såsen över ibland.
8. Placera osten på kycklingen, lägg på lock och låt sjuda tills osten smälter.
9. Servera och njut av din franska lökkyckling.



Titel **Frittata ( Vardag )****Ingredienser**

2 pkt bacon  
1/2 stor gul lök, tärnad  
1 1/2 dl champinjoner, tärnade  
1 1/2 dl bakpotatis, tärnad  
1 1/2 dl färsk spenat, strimlad  
7 ägg  
1 1/2 dl cheddar ost, riven  
1 dl parmesan, riven  
1 stänk Sriracha-sås  
1 msk persilja, hackad  
salt och peppar efter smak

**Tillagning**

Värm ugnen till 180 grader.

I en ugnssäker stekpanna, värm bacon på medelvärme några minuter så det släpper sitt fett. Tillsätt sedan löken och låt den steka till ljusbrunt. Tillsätt svampen och låt steka några minuter så de släpper sin vätska. När de börjar bli klara, tillsätt potatisen och täck med lock. Stek till potatisen börjar mjukna. Ta av locket och fortsätt steka till potatisen är färdigkokt. Tillsätt spenaten och täck åter med locket några minuter så spenaten blir tillagad. Häll över på ett fat för att låta svalna.

Vispa äggen i en glasskål tills de är fluffiga. Tillsätt salt, peppar, Sriracha, ostar och blanda väl.

Häll en matsked olivolja i den nu svala stekpannan. Pensla botten och sidorna noggrannt.

Tillsätt den avsvalnade potatis och grönsaksblandningen till äggmixen och för över till stekpannan. Blanda inte mer så olivoljehinnan inte förstörs. Baka i ugnen i 25-35 minuter.

Vänd upp på ett serveringsfat. Strö över persilja och parmesan och servera.

Kan serveras med rostad paprika-coulis



Titel **Fyllda Paprikor Med Mustig Köttfärsröra ( )****Ingredienser****4 port**

4 stora eller 6 små röda paprikor

4 msk olivolja

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 morot

500 g blandfärs

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

3 msk tomatpuré

1 1/2 dl rött vin

1 dl okokt ris, kokas

1 förp krossade tomater, 400 g

2 msk finhackad persilja

2 msk riven parmesanost

**Tillagning**

1. Skölj paprikorna. Kärna ur paprikorna. Lägg dem i en form. Pensla med grillolja på utsidan och krydda med örtsalt inuti.
2. Baka dem i nedre delen av ugnen 220° varmluft ca 20 min. Låt svalna lite.
3. Skala och finhacka lök och vitlök. Skala och riv moroten. Stek lök och vitlök i 2 msk olja. Tillsätt färsen och stek vidare ett par min, salta och peppra. Rör ner moroten.
4. Tillsätt tomatpuré och vin. Blanda i det kokta riset. Låt allt koka samman på medelvärme. Rör ner persiljan.
5. Fördela köttfärsröran i paprikorna. Toppa med parmesanost. Lägg halverade baconskivor över osten. Häll krossade tomater runt omkring i formen. Gratiner i ugn ca 10 min, tills allt fått fin, gyllene färg.





Titel **Färsfylld Kyckling ( )****Ingredienser**

Detta behövs för 5-6 personer:

1 stor kyckling på cirka 1,2 kg  
salt och peppar  
50 g margarin  
2 msk soja

## Fyllning:

3 hg fläskfärs  
1 dl rivet franskbröd  
salt och peppar  
1 1/2 hg Philadelphiaost (smältost)  
1 hg finhackade champinjoner  
1 knippa gräslök  
1 knippa persilja  
1 ägg  
1 krm oregano  
1 krm mejram

**Tillagning**

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°. Lägg kycklingen med bröstet ner. Klipp med en kraftig sax längs ryggenet så nära som möjligt, först på ena sidan och sen på den andra så att kycklingen delar sig. Kasta ryggenet.
2. Vik upp kycklingen och lägg den med insidan ned mot brädan. Tryck till ordentligt så kycklingen plattas till.
3. Lossa försiktigt skinnet vid nacken och arbeta sakta in handen under skinnet ner mot gumpen. Skinnet lossnar ganska lätt, men se till att det blir helt. Lossa också skinnet ner mot benen, men inte ända ut. "Rocken" ska fortfarande vara hel som en påse .
4. Klipp av vingpetsarna, Arbeta ihop fyllningen till en smidig färs och fyll sen fågelns under skinnet med ett jämnt lager fyllning. Forma fågelns så naturlig som möjligt med händerna. Vik in skinnet under nacken så att fyllningen hålls på plats
5. Lägg kycklingen i en ugnsefast form.som är lätt smörad.Krydda den med salt och peppar. Smält margarinet och blanda det med sojan. Pensla fågelns med blandningen och ugnstek fågelns ca 1 timme eller tills den känns klar.
6. Fågelns kan lätt skäras upp i portionsbitar. Servera den med ugnstekta potatis till. 7. Råskalade potatishalvor penslas med olja och beströs med kummin och salt. Ställs i en smord form i ugnen och får steka under kycklingen en halvtimme. Hög sedan värmen när kycklingen är klar och ge den en sista kvart i 225°

Titel **Färsfylld Ugnspannkaka ( )****Ingredienser**

4 (riktiga) pers

2 ägg

salt

6 dl mjölk

2 3/4 dl vetemjöl

25 g margarin

3 hg köttfärs

1 finhackad gul lök

salt o peppar

1 burk krossade tomater

1 tsk oregano

1 tsk basilika

1 msk tomatpuré

ev. curry

riven ost

**Tillagning**

1. Sätt ugnen på 225° och ta fram en långpanna. Smält margarinet och häll det i pannan. Vispa ihop pannkakssmeten och häll den i långpannan. Grädda pannkakan på vanligt sätt. Vänd upp den på smörpapper och låt den kallna.
2. Fräs löken med lite margarin i en stekpanna. Tillsätt köttfärsen och låt den fräsa tills den är smulig. Tillsätt de övriga ingredienserna och låt färsen småkoka tills vätskan från tomaterna kokat in och den är ganska fast.
3. Bred ut färsen över pannkakan. Rulla ihop den till en tjock rulle och lägg den på en plåt. Strö på osten och gratinera hastigt i 275° övervärme tills osten smält.
4. Packa ner pannkaksrullen hel och skär den iskivor när det är dags att äta. Fräsch grönsallad är gott till.

Titel **Färska Lax-kakor Med Tartarsås Och Bulgur ( Helg )****Ingredienser**

1 msk Olivolja  
 1/2 dl finhackad lök  
 2 msk hackad röd paprika  
 2 msk hackad bladselleri  
 salt och peppar efter smak  
 1 msk kapris  
 500 g färsk vildlax, grovhackad  
 1/2 dl majonnäs  
 1/2 dl panko  
 2 klyftor vitlök pressad  
 1 tsk Dijonsenap  
 1 nypa cayennepeppar  
 1 nypa skaldjurskrydda (el grillkrydda  
 Citrus)  
 1 msk panko eller efter smak  
 2 msk olivolja eller efter behov

**Bulgur med nudlar**

1,5 dl till Cina o Christer

**Tartarsås**

2 dl hemgjord majonnäs  
 1 msk finhackade cornichons  
 1 msk finhackad kapris  
 1 tsk finhackad persilja  
 1 finhackad schalottenlök (el 1 dl finhackad  
 gräslök)  
 1 krm salt  
 1/2 krm nymalen svartpeppar

**Tillagning**

1. Skär bort laxen från skinnet och hackad allt grovt. Ställ in i kylen.
2. Hetta upp olivolja i en liten stekpanna på medelvärme. Fräs lök, röd paprika, selleri och en nypa salt tills löken är mjuk och genomskinlig, ca 5 min. Tillsätt kapris och låt fräsa med i ca 2 min. Ta av plattan och låt svalna till rumstemperatur.
3. Rör ihop laxen, lökblandningen (rumstempererad), majonnäs, 1/2 dl panko, vitlök, senap, cayenne, skaldjurskrydda, salt och nymald svartpeppar i en bunke tills den är välblandad. Täck skålen med plastfilm och ställ in i kylen 1-2 timmar.
4. Dela laxblandningen till 4 biffar 2-3 cm tjocka. Forma dem på en tallrik med panko och vänd försiktigt när de är färdiga.
5. Värm olivolja i en stekpanna på medelvärme. Stek biffarna i 3-4 minuter till de är gyllenbruna och genomstekta.

Servera med bulgur och tartarsås

**Tartarsås**

Blanda Hemgjord majonnäs med finhackade cornichoner, finhackad kapris, finhackad persilja och en finhackad schalottenlök (kan med fördel bytas ut mot gräslök). Krydda med salt och nymalen svartpeppar.

Titel **Gammeldags Sötsur Kyckling ( Vardag )****Ingredienser**

Neutral olja till stekning  
1/2 var av grön & röd paprika, tärnad  
1/2 liten gul lök, skivad  
0,8 dl ris vinäger  
0,6 dl ketchup  
2 msk soja  
1 msk sesamolja  
0,8 dl socker  
2 msk brunt socker, strukna  
3 klyftor vitlök, pressad  
0,8 dl majsstärkelse  
2 msk kallt vatten  
450 g kycklinlårfile, skurna i ätstora bitar  
salt och peppar, tefter smak  
Tärnad vårlök och sesamfrön till garnering

**Tillagning**

Värm en matsked olja i en stor stekpanna på medelvärme, tillsätt paprikorna och löken och stek tills de mjuknat, runt 5 minuter – häll i en skål.

Sänk värmen lite och tillsätt vinäger, ketchup, soja, sesamolja, vitt & brunt socker och vitlök – rör ordentlig så det blandar sig – låt det sjuda.

Blanda 1 msk majsstärkelse och 2 msk vatten, och tillsätt hälften i den sötsura såsen.

Blanda noga till den börjar tjockna, blanda vid behov i mer redning, och sänk värmen.

Lägg kycklingen i en skål och tillsätt 0,8 dl majsstärkelse, krydda med salt & peppar och blanda så att kycklingen täcks med stärkelse.

Värm oljan till 190 grader och stek kycklingen, 5-7 minuter till den är genomstekt och krispig.

Tillsätt grönsakerna och kycklingen till pannan med såsen, vänd runt så att allt täcks med sås, häll upp i serveringsskål och garnera med vårlök och sesamfrön.



Titel **Girardets Potatisgratäng ( )****Ingredienser**

4 personer  
400 g potatis  
ca 2 dl mjölk  
1 dl vispgrädde  
en liten klyfta vitlök  
salt  
vitpeppar  
cayennepeppar  
muskot

**Tillagning**

- Tvätta potatisarna väl och låt dem torka  
Sätt ugnen på 160 grader  
Skala potatisarna, Skölj dem inte, Skär dem i ca 3 mm tjocka skivor.
4. Hacka vitlöksklyftan mycket fint. Blanda med potatisskivorna i en kastrull.
5. Häll på så mycket mjölk att det precis täcker potatisskivorna. Krydda med salt och vitpeppar och - mycket försiktigt - med cayennepeppar och muskot.
6. Koka potatisen sakta 4-5 minuter tills ni ser att mjölken lierar sig med stärkelsen från potatisen, Häll då på 0,5 dl grädde och koka upp. Tag då kastrullen från elden. Kontrollera kryddningen.
7. Smöra en gratängform så stor att potatislagret inte blir tjockare än 2 cm. Lägg ner potatisskivorna i lager. Häll på mjölken. Häll sedan i grädden. Blanda den väl med potatisen. Använd fingrarna. Lägg på några smörklickar.
8. Ställ gratängen i botten av ugnen. Grädda den i 1,5 timme.



Titel **Go Lo Yuk ( )****Ingredienser**

400 g fläskfilé  
salt och peppar  
1 1/2 msk olja  
1 1/2 msk sherry  
1 dl vetemjöl  
olja till stekningen

**Panad:**

1 1/2 dl vatten  
1 ägg  
1 tsk olja  
2 dl vetemjöl

**Garnityr:**

1/2 dl nålfint skurna strimlor av vitkål  
1/2 dl purjolök  
1/2 dl morot  
1/2 dl ättiksgurka  
1 msk smör eller margarin  
salt, vinäger

**Sötsur sås:**

1 dl vatten  
1 dl torrt vitt vin  
1 tsk äkta soja  
1 msk tomatketchup  
2 tsk majsensmjöl  
salt, vitpeppar, socker

**Tillagning**

Skär fläskfilén i 2x2 cm tärningar. Salta och peppra på köttet och gnid in det omsorgsfullt med en blandning av olja och sherry. Vänd köttbitarna i vetemjöl. Vispa samman panaden. Fräs grönsaksstrimlorna halvmjuka i fett. Salta och smaka av med lite vinäger. Blanda ingredienserna till såsen och koka upp under vispning. Krydda efter smak och håll såsen varm. Doppa de mjölade köttbitarna i panaden och stek eller fritera dem gyllenbruna i het olja. Låt dem rinna av på hushållspapper. Lägg upp köttet i en varm serveringskarott, strö grönsaksstrimlorna över. Servera såsen separat samt kokt ris och ställ fram "heta" kryddor på bordet

Titel **God Spenatsoppa ( )****Ingredienser**

500 g hackad fryst spenat  
1 msk gräslök  
1 msk smör  
3 msk vetemjöl  
8 dl vatten  
2 st grönsaksbuljongtärningar  
1 dl grädde  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
4 st ägg

**Tillagning****GÖR SÅ HÄR**

Koka äggen. Stoppa den frysta spenaten i lite av vattnet i en kastrull och tina upp. Tillsätt smör och hackad gräslök. Pudra på vetemjöl och häll på resten av vattnet.

Smula i buljongtärningarna, låt sedan soppan koka i ca 10 minuter under lock.

Rör i grädden och smaka av med salt och peppar.

Skala och skär äggen i halvor.

Serveras med ett par goda mackor, exempelvis ett gott, nyttigt och enkelt bröd.

Titel **Gordon Ramsey's Beef Wellington ( )****Ingredienser**

ca 1 kg oxfilé av bra kvalitet  
 3 msk olivolja  
 1-2 msk engelsk/fransk senap  
 (Colemans/Dijon)  
 250g champinjoner eller blandsvamp,  
 50g smör  
 1 stor kvist färsk timjan  
 100 ml torrt vitt vin och/eller cognac  
 12 skivor prosciutto  
 500g smördeg, tinade om de är frysta  
 lite mjöl  
 2 äggulor slagna med 1 tsk vatten

**Tillagning**

Det är lite pyssligt och kan vara lite svårt om man aldrig har gjort det förut, men lönar sig då resultatet ger nöjda smaklökar och gäster. Jag rekommenderar att titta på [den här videon](#) där Gordon gör beef Wellington, då det kan vara svårt att förstå hur man ska göra utifrån receptet.

Värm ugnen till 220 grader. Lägg köttet på en plåt, pensla med 1 msk olivolja och krydda med peppar, Stek det i ugnen i 15 minuter för medium rare eller 20 minuter för medium.

Man kan också krydda och steka i stekpanna. Pensla köttet med engelsk eller fransk senap.

Låt köttet svalna och sätt sedan in det i kylen cirka 20 min.

Hacka svampen så fint som möjligt så den har strukturen av grovt ströbröd. Du kan använda en matberedare för att göra detta, men se till att du pulshackar svampen så att den inte blir mosig.

Värm 2 msk av oljan och smöret i en stor stekpanna. Stek svampen på medelhög värme med timjan kvisten i ca 10 minuter, rör om ofta tills du har en mjuk blandning. Krydda svampblandningen, häll över vinet och koka i ca 10 minuter tills allt vin har absorberats. Blandningen ska hålla sin form när du rör i den. Ta bort svampen från pannan och låt den svalna. Kasta timjankvisten.

Överlappa två bitar plastfolie över en stor skärbräda. Lägg prosciutto på plastfolie något överlappande i en dubbel rad. Sprid hälften av svampen över prosciutton, placera oxfilén på svampen och lägg på den återstående svampen över oxfilén. Använd plastfoliens kanter för att dra prosciutto runt filén.

Rulla den till en cylinderform, vrida ändarna på plastfolie för att dra åt rullen. Låt rullen vila i kylen medan du kavlar ut smördegen.

Kavla ut en tredjedel av degen till en 18 x 30 cm remsa och placera den på en plåt med bakplåtspapper. Kavla ut den återstående degen till ca 28 x 36cm. Ta bort filén från plastfolien och placera den i mitten av den mindre remsa av degen. Pensla degens kanter, toppen och sidorna runt filén med den slagna äggula.

Med hjälp av en kavel, lyft försiktigt och draper den större biten av degen över filén, tryck långt in på



Titel **Gratinerad Vitkålssoppa Med Kryddig Korv ( )****Ingredienser**

4 port:

1 litet vitkålshuvud, helst sommarkål (ca 600 g)

9 dl vatten + 3 tärningar grönsaksbuljong

1 gul lök

1 klyfta vitlök

1,5 tsk kumminfrön

1-2 msk smör eller margarin

3 lagerblad

peppar

riven ost, 17% fetthalt

några kryddiga korvar, t. ex italiensk

lantkorv eller chorizo. Eller lammkorv!

**Tillagning**

Strimla vitkål och gul lök och fräs i matfettet. Tillsätt kummin, buljong, lagerblad och ev vitlök. Låt soppan puttra under lock 20 minuter. (Soppan ska vara ganska fyllig med mycket vitkål och lök, men känns den för "tjock" är det bara att spä med mer buljong.)

Stek korven lätt, slanta och låt koka med i 5-10 minuter.

Toppa med riven ost. Dekorera ev med en färsk timjankvist.



Titel **Gravad Lax Med Hovmästarsås ( Helg )****Ingredienser****Gravad lax**

600 gram färsk lax, gärna mittbit.

0,5 dl rörsocker

nymalen vitpeppar

0,5 dl salt

1 kruka dill

1 kruka gräslök

1 dl mörk öl (bayersk, porter)

**Hovmästarsås**

0,5 dl grov sötstark senap

0,25 dl socker

1/2 msk kraftig honung

Vitpeppar, nymald

1/2 msk ättika

Rikligt med skuren dill

0,75-1 dl rapsolja

salt

skvätt vatten

(3 msk whisky el konjak)

**Tillagning****Gravad lax**

Trimma vid behov laxen vid huvudet och skär vid behov bort bukslaget. Går att spara till fiskgryta eller liknande. Torka av om de är mycket fuktiga. Dela i två jämnstora bitar

Mal vitpeppar över laxsidorna eller strö över grovkrossad vitpeppar. Hacka dill och gräslök och strö över laxsidorna. Blanda socker och salt och strö över laxsidorna. Vänd den ena sidan och lägg ovanpå den andra.

Lägg ned i förslutningsbar plastpåse, häll över ölen och lämna i rumstemperatur de första fem timmarna. Sätt sedan in i kylskåp minst 48 timmar. Vänd två gånger dagligen.

Skär upp i tunna skivor.

**Hovmästarsås**

Vispa ihop allt utom vatten och oljan. När sockret löst sig vispas olja med fin stråle ner i blandningen. Justera med vatten och låt senapen köpa oljan. Låt mogna minst ett dygn. Njut med lax på en bra bit knäckebröd.





Titel **Gravlaxrullar Med Hovmästarkräm ( )****Ingredienser**

4 port/8 bufféport  
500 g gravad lax i skivor  
200 g naturell färskost  
3 msk sötstark senap  
3 msk finhackad dill  
svartpeppar

**Tillagning**

1. Lägg ut en bit plastfolie och täck en yta på ca 25x25 cm med laxskivor omlott
2. Blanda ihop färskost med senap och dill
3. Bred ostblandningen på laxskivorna och rulla ihop med hjälp av plastfolien
4. Spänn plasten hårt runt rullen och låt vila i kylen till servering.
5. Vid servering, skiva upp laxrullen i 1 1/2 cm tjocka skivor

Om du vill förbereda:

Gör laxrullarna någon dag innan och frys in.



Titel **Grekisk Potatiskaka ( Fredag )****Ingredienser**

10 potatisar, skivade  
2 rödlökar, skivade  
2 klyftor vitlök, pressade  
0,5 förp pimientooliver finhackade [ca 80 g]  
1 förp fetaost, smulad [250 g]  
150 g smör  
2 dl vispgrädde  
1,5 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
2 dl ost, riven

**Tillagning**

Fräs potatisen i smöret i en stor kastrull på svagvärme i ca 5 minuter.

Tillsätt grädden, vitlök salt och peppar.

Tag bort kastrullen från plattan och blanda i oliver, rödlök och fetaost.

Packa sedan blandningen fint och hårt i en ugnsfastform och strö över den rivna osten.

Grädda mitt i ugnen på 185 grader i ca 1 timme och 15 minuter. Om gratängen börjar få för mycket färg, täck med ugnsfolie.



Titel **Grekiska Färsspett Med Tzatziki ( )****Ingredienser****FÄRSSPETT:**

400 g nötfärs

eller blandfärs

1.5 tsk chilipeppar 2 klyftor vitlöök

eller vitlöökspulver 3 tsk persillade

ev. några droppar citronarom eller 1 tsk rivet skal av citron

1 tsk paprikapulver 0.5 tsk salt

**STEKNING:**

1 msk olivolja

**TZATZIKI:**

3 dl turkisk yoghurt 1 st medelstor gurka 2

-3 klyftor vitlöök

0.5 tsk salt

1 krm vitpeppar

1 msk vitvinsvinaäger

**Tillagning**

Boörja med tzatzikin. Riv gurkan grovt på ett rivjärn. Blanda yoghurt, gurka, pressad vitlöök, salt, peppar ochvinaäger. Smaka av och tillsätt ev. mer av de ingredienser du vill ha mer smak av. Sta ll sedan in tzatzikin i kylska pet i väntan på att färsspetten blir klara.

Goör spetten. Blanda alla kryddor och tillsätt sedan köttfärsen och roör om med en sked så att kryddorna fördelar sig i färsen. Dela färsen i 4 delar och forma varje del till en avla ng rulle och tryck genom ett träspett. Värm oljan i pannan och stek spetten ca 6-8 min per sida.

Servera spetten med fullkornscouscous eller bulgur, tzatziki och en sallad. Man kan även steka köttfärsen utan att anva nda träspett.



Titel **Grekiska Lammköttbullar Med Feta Och Tomat ( )****Ingredienser****6 personer****Köttbullar**

400 g lammfärs  
200 g nötfärs  
1 rödlök, finhackad  
3 klyftor vitlök, pressade  
3/4 dl grekisk yoghurt  
1 dl strobröd  
1 msk torkad oregano  
1 tsk salt  
svartpeppar  
4 msk olivolja

**Sås**

1 burk körsbärstomater (400 g)  
1 ½ burk passerade tomater (600 g)  
2 dl rödvin  
2 ½ tsk mald kanel  
1/2 tsk chiliflakes  
4 msk flytande honung  
2 msk hackad färsk oregano  
200 g fetaost  
1 näve hackad bladpersilja

**Till servering**

25 g pinjenötter, rostade  
grekisk yoghurt  
bröd, couscous eller pasta

**Tillagning**

Alla älskar köttbullar! Prova den här varianten med smak av Medelhav och ljumma sommarvindar. Räkna med att rätten ska stå länge i ugnen, så börja i tid.

1. Blanda alla ingredienser till köttbullarna och krydda med rejält med nymald svartpeppar. Rulla till 18 köttbullar och låt stå kallt i 30 minuter.

2. Värm ugnen till 170 grader (150 varmluft). Stek köttbullarna gyllenbruna runt om, i olivolja, i omgångar. Ta upp dem.

3. Koka upp tomaterna i pannan och blanda ner vin, kryddor, honung och salt och peppar. håll sedan över i en djup ugnform. Lågg köttbullarna i såsen och täck med ugnsfolie. Låt stå i ugnen 1 1/2 timme.

4. Vrid upp värmen till 200-220 grader, ta bort folien och stro över fetaost i stora bitar. Låt stå i ugnen 15 minuter.

Stro över hackad persilja och rostade pinjenötter. Servera med yoghurt, couscous, bröd eller risoni.



Titel **Grekiskt Påskbröd ( )****Ingredienser**

25 g jäst  
3 dl filmjök eller yoghurt  
1 tsk salt  
2 msk olja  
4 dl grahamsmjöl och 3-4 dl vetemjöl eller  
7-8 dl lantvetemjöl eller matbrödsmjöl av  
vete

## Fyllning:

3 hårdkokta ägg  
1 dl finhackad gul lök  
1 dl skivade fyllda gröna oliver  
1 tsk salt  
2 tsk oregano  
1 dl hackad persilja

**Tillagning**

Ett bröd som ger 4-6 rejäla bitar.  
Smula ner jästen i en bunke. Värm mjölken  
fingervarm (37°). Häll lite av mjölken över jästen, rör  
så den löser sig. Tillsätt resten av mjölken och därefter  
salt, olja, grahamsmjöl och det mesta av vetemjölet.  
Arbeta till en smidig deg. Jäs ca 30 minuter. Skär  
under tiden äggen i skivor, hacka lök, skiva oliver och  
hacka persiljan. Ta upp degen på mjölat bakbord.  
Knåda den smidig. Rulla till en längd och kavla ut den  
till en avlång kaka. Lägg på ägg, lök och oliver. Strö  
på salt, oregano och persilja. Rulla ihop som men  
rulltårta. Lägg den på en smord eller bakpapperklädd  
plåt. Forma till en krans och fäst ihop den. Skär några  
snitt med en vass kniv så fyllningen blir synlig. Jäs  
utan bakduk ca 30 minuter. Sätt ugnen på 200°.  
Grädda brödet i nedre delen av ugnen ca 30 minuter.  
Pensla mot slutet av gräddningen med kallt vatten så  
får du en knaprig skorpa. Låt brödet kallna utan  
bakduk. Brödet smakar gott både varmt och kallt.



Titel **Grillad Ananas Med Kokoshonung ( Fest )**

**Ingredienser**

1 färsk ananas  
2 lime  
1/2 dl kokos  
1 1/2 dl flytande honung

Till servering:  
1/2 l vaniljglass  
1 kruka mynta

**Tillagning**

1. Skala, dela och skär bort rotstocken från ananasen. Skär den i 8 klyftor. Dela limen i halvkor.
2. Rosta kokosen i en torr het stekpanna. Blanda kokosen med honungen.
3. Grilla ananasklyftorna och limehalvornas snittsida ca 4 minuter, vänd ananasen efter halva tiden.
4. Servera ananas med kokoshonung, glass och pressa över lime. Garnera med mynta.



# Titel Grillad Entrecôte Med Råfriterad Potatis Och Chipotlesås

( )

## Ingredienser

(4 port)

### Grillad entrecôte

1 tsk salt

1 msk rapsolja

2 krm nymald svartpeppar

4 skivor entrecôte (à 150 g)

### Tillbehör

grillade tomater

grillad färsk rödlök med blast

### Potatis

1 tsk salt

1 1/2 liter + 2 msk rapsolja

2 vitlöksklyftor

1 kruka koriander

1 krm nymald svartpeppar

1 citron, rivet skal och saft

1 kilo potatis av fast sort

### Chipotlesås

1 krm salt

50 g + 100 g smör

1 1/2 dl vatten

1/2 gul lök

2 vitlöksklyftor

2 msk tomatpuré

1 msk dragon

1 msk konc kalvfond

1 tsk finhackad, urkärnad chipotlechili

## Tillagning

Chipotlesåsen kommer bli en favorit hos dina gäster och den råstekta potatisen är så god att den fungerar som en egen rätt. Servera tillsammans med ett kraftfullt rödvin, till exempel [Pillastro Primitivo 2012](#).

### Tillagning (40 min)

1. Sås: Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs lök, tomatpuré, dragon och chipotle i 50 g smör i en kastrull. Häll över vatten och fond och sjud såsen utan lock ca 10 min.

2. Skär 100 g smör i små tärningar och mixa ner dem i såsen med mixerstav. Krydda med salt.

3. Potatis: Skala och skär potatisen i mindre bitar. Skölj dem i kallt vatten. Låt potatisen rinna av och torka den på en kökshandduk.

4. Hetta upp 1 1/2 liter olja, i en fritös eller stor gryta, till 170 grader. Lägg försiktigt potatisbitarna i oljan och fritera i omgångar 7–10 min, tills potatisen fått gyllene färg. Frityroljan kan silas när den kallnat, förvaras i kyl och sedan användas till fritering flera gånger.

5. Skala och finhacka vitlöken. Hacka koriandern. Fräs vitlök, koriander och citronskal i 2 msk olja hastigt i en stekpanna. Pressa över citronsaften. Ta upp potatisen ur fritösen och häll över citronblandningen. Salta och peppra.

6. Pensla köttet med olja och krydda med salt och peppar. Grilla köttet 2–3 min på varje sida. Låt vila ca 5 min före servering. Servera köttet med potatis, sås och grillade tomater och lök.

Förbered: Potatisen kan skalas och skäras i bitar och sedan läggas i kallt vatten. Chipotlesåsen kan förberedas fram till att sista smöret ska blandas i. Värm försiktigt såsen och mixa sedan i smöret.



Titel **Grillad Lax Med Tomat Och Gräslöksås ( )****Ingredienser****SÅS**

2 dl matlagningsyoghurt  
ca 5 marinerade saltorkade tomater  
1/2 msk honung  
1/2 msk färsk riven ingefära  
2 msk hackad gräslök  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
Ca 600 g laxfile  
olja  
salt  
peppar

**Tillagning**

4 personer

Blanda matlagningsyoghurt med hackade saltorkade tomater, honung, ingefära och gräslök. Smaka av med salt och peppar. Skär laxen i 2 cm tjocka skivor. Grilla eller stek laxskivorna i olja ca 3 minuter på varje sida. Salta och peppra. Servera laxen med såsen samt grillad potatis och zucchiniklyftor.

Titel **Gräddäppelkaka ( Helg )****Ingredienser**

Paj skal:

100 g smör

3/4 dl socker

1 ägg

3 dl vetemjöl

Fyllning:

5 dl gräddfil

2 dl vispgrädde

2 ägg

1 1/2 dl socker

1 tsk vanillinsocker

Garnering:

2-3 äpplen

kanel

**Tillagning**

Rör smör och socker pösigt. Tillsätt ägget, och arbeta sedan snabbt i vetemjålet till en deg. Tryck ut den i en form med löstagbar botten. Blanda allt väl till fyllningen och håll den i formen. Skölj och kärna ur äpplena. Skala dem eventuellt. Skär dem i tunna skivor (ca 3 mm tjocka). Lägg skivorna på fyllningen och strö på kanel efter smak. Grädda kakan i 175-200° ugnsvärme i ca 1 timme. Kakan är färdig, när kanterna börjar lossna från formen. Låt kakan svalna i formen och ta av kanten. Låt kakan stå kallt någon timme, gärna i kylskåp, före serveringen.

Titel **Grönpepparpaté Med Bacon Och Champinjoner ( )****Ingredienser**

1 pkt bacon  
1 gul lök  
300g Kycklinglever  
1 msk smör  
250 gr Fläskkött/färs  
1 tsk salt  
2 dl vispgrädd  
2 msk grönpeppar i lag, grovhackad  
2 st vitlöksklyftor, pressade  
2 msk lingon  
4 stora färska champinjoner  
3/4 dl torkad svamp (trattkantareller, smulade)  
2 msk konjak  
4 ansjovisfiléer=1 msk fisksås  
1 tsk mejram  
1 ägg

**Tillagning**

Stek bacon och lök tillsammans i fem minuter i torr stekpanna. Dela chaminjonerna i åttondelar. Stek först i torr panna sedan med en klick smör.

Ansa levern från senor och stek den lätt i smör. Värm ugnen till 175 grader.

Mal fläskkött och lever 2ggr. Tillsätt salt och kör ett par varv så färsen blir till en boll. Tillsätt ägg och späd med grädden under gång. Tillsätt grönpeppar, vitlök, lingon, mejram och konjak samt torkad svamp, se till att det blir ordentligt blandat. Fyll hälften av smeten i en smord brödform (1 1/2 liter), tryck ner bacon och lök blandningen och hälften av champinjoner. Fyll resten av smeten och tryck ner resten av bacon/lök och champinjoner.

Ställ formen i långpannan och häll på ett par centimeter vatten. Grädda längst ner i ugnen i 75–90 minuter. Låt kallna i formen, skiva upp och servera med cornichoner eller inlagd gurka och cumberlandsås.

70 grader innertemperatur/småformar 30 min ca





Titel **Guacamole ( )****Ingredienser****Guacamole 1**

2 st Avocado  
 1 st Gul lök  
 1 st Tomat  
 1 st Rödpeppar  
 1 st Vitlök  
 1,5 dl. Gräddfil  
 1 st Citron  
 Salt o peppar

**Guacamole 2**

8-10 port  
 1 burk (400 g) grovkrossade/tärnade  
 tomater eller 400 g skalade och skållade,  
 färska tomater  
 1 gul lök  
 1 liten vitlöksklyfta  
 saften av 1 lime  
 2-3 droppar tabasco  
 1 tsk salt  
 1 krm vitpeppar  
 4-5 mogna avokador  
 ev färsk koriander  
 1-2 paket nachips (majschip)

**Tequiwi**

För 4 personer behövs  
 10 cl tequila  
 5 cl sockerlag  
 saften av en halv citron (2-3 msk)  
 2 kiwifrukt och  
 10 isbitar.

**Tillagning****Guacamole 1**

Dela avocadon och gröp ur innehållet. Mosa avocadoköttet med en gaffel, blanda ner gräddfilen, finhacka löken och tomaten. Blanda ner den tillsammans med den pressade vitlöken. Tillsätt de övriga kryddorna.

**Guacamole 2 MEXIKO GUACAMOLE**

Häll av spadet från tomaterna. Finhacka löken. Pressa vitlöken. Blanda detta med limesaften och kryddorna. Smaka ev av med ytterligare tabasco. Mosa avokadorna med en gaffel. Rör ner moset i lök/tomatröran. Har du tillgång till färsk koriander så hacka gärna ner några kvistar i guacamolen. Dippa nachips i avokadoröran.

Tips! Guacamole bör tillagas precis innan den ska serveras. Om den behöver vänta på gästerna så låt kärnorna ligga med i "röran" och täck noga med plastfilm. Servera med en iskall tequila, t.ex. Jose Cuervo, limeklyftor och salt. En riktigt mexikansk start på festen! Eller varför inte bjuda på en Tequiwi, en skapelse som jag blivit rekommenderad av sommelieren Johan Edström. Häll/lägg allt i en mixer/matberedare och kör en kort stund på högsta hastighet. Resultatet blir en grön, isig sörja med en härligt aptitretande effekt. Servera gärna i drymartinigtas.

Titel **Gulaschgryta ( )****Ingredienser**

ca 3 portioner

460 g fransyska  
2-3 msk smör till stekning  
1/2 dl vatten  
1 gul lökar  
1 msk paprikapulver  
1/2 apelsin, finrivet skal  
1 tsk torkad timjan  
1/2 tsk torkad mejram  
1 klyfta finriven vitlök  
1 tsk hel stött kummin  
1 krm cayennepeppar  
1 msk olivolja  
1/2 l vatten  
1 tärning mörk oxbuljong

**Tillbehör:**

gul paprika, 1/ person  
röd paprika, 1/person

**Tillagning**

1. Putsa köttet och skär det rent från fett, senor och hinnor. Skär det i bitar, ca 2 x 2 cm. Fräs köttet i omgångar i smör i het panna. Lägg över det i en rymlig gryta efter hand. Vispa ur stekpannan med vatten och håll det över köttet.
2. Skala och grovhacka löken. Lägg den i grytan tillsammans med salt, paprikapulver, citronskal, timjan, mejram, vitlök, kummin, cayennepeppar, olivolja, vatten och smulade buljongtärningar. Rör om och koka upp.
3. Låt grytan sjuda på låg värme under lock 1 1/2–2 timmar tills köttet är riktigt mört.
4. Strimla röd och gul paprika som får sjuda med ca 2 min före servering.
5. Servera med nybakat bröd, en klick yoghurt och ett kraftigt rödvin.



Titel **Gunnels Chokladkaka ( )****Ingredienser**

8-10 bitar

100 g margarin eller smör

2 ägg

3 dl socker

2 dl vetemjöl

3 msk kakao

1 msk vaniljsocker

**Tillagning**

En "kladdig" chokladkaka som är ett mellanting mellan dessert och kaffekaka. En riktig non-stop kaka.

Tid: ca 30 min varav 8-10 min i mikrovågsugn

1. Dela matfettet i mindre bitar. Lägg dem i en skål. Täck formen med mikrofilm eller plastfolie. Smält matfettet på full effekt 1112-2 min.
2. Vispa ägg och socker pösigt, gärna med elvisp.
3. Blanda samman mjölet, kakaon och vaniljsockret. Rör ner blandningen i äggsmeten.
4. Vänd till sist i matfettet.
5. Häll smeten i en låg, rund glasform, ca 27 cm i diameter.
6. Grädda kakan på full effekt 8-10 min. Vrid formen en gång under tillagningen.
7. Låt kakan svalna. Låt den stå kallt tills den ska serveras.
8. Servera kakan direkt ur formen. Skär den i portionsbitar och sikta ev florsocker över. Mjukrörd glass är gott till.

Tips: Kakan går också bra att baka i ugnen i 175°, 25 min

Titel **Gös På Svantessons Vis ( Helg )****Ingredienser**

Insjökräftor  
Gösfilé  
Dill  
Smör till stekning  
Grädde  
  
Såsen:  
Kräftskal  
Vitt vin  
Schalottenlök  
Vitpeppar  
Timjan  
lagerblad  
Vitlöksklyftor  
Tomatpuré  
Fiskfond  
Kycklingbuljong  
  
Sugarsnaps  
Morot  
Grön sparris

**Tillagning**

Rensa kräftorna, spar skalen och koka sås på skalen.

Stöt skalen och stek med schalottenlök, tomatpuré, vitpeppar, Timjan, lagerblad och vitlök. Späd till önskad konsistens med fiskfond och/eller kycklingbuljong.

Skala sparrisen och skiva morot och skölj sugarsnaps. Koka alltihop till lagom textur.

Krydda gösfiléerna och stek i smör.

Fräs kräftstjärtarna, häll på lite grädde och hackad dill. Späd v.b.med ev. överbliven kräftbuljong.

Bottna med grönsaker, lägg på fisken, häll över kräftstjärtar och sås. Toppa med sparrisen och några dillvippor.



Titel **Gösfilé Med Parmesanmos Och Skogssvampsås ( )****Ingredienser**

Gösfilé  
Ströbröd  
Panko  
Skogschampinjoner  
Gräslök  
Potatismos  
Parmesanost

**Tillagning**

Krydda gösen med salt och vitpeppar.  
Blanda Panko och vetemjöl.

Värm olja och en klick smör.

Vänd gösfiléerna i mjöl/panko-blandningen.

Skär skogschampinjoner i tunna skivor.

Riv parmesanost till potatismos.

Lägg gösen i stekpannan, stek lätt gyllenbruna och vänd sedan. Ta upp på ett fat.

Lägg i svampen i pannan, komplettera med smör v.b. låt steka någon minut.

Tillsätt först mjölk sedan grädde. Tillsätt lite Dijonsenap

Skär under tiden gräslök fint.

Lägg i gösfiléerna i pannan och låt puttra med någon minut. Tillsätt gräslöken och blanda.

Blanda parmesanost i potatismoset.

Man kan servera med en citronskiva på tallriken.





Titel **Hallonpaj Med Toscatäcke ( Helg )****Ingredienser**

För 12 pers:

Pajdeg:

3 dl vetemjöl

1/2 dl strösocker

125 g smör

2 msk vatten

1 pajform, ca 32 cm i diameter

Fyllning:

3 paket frysta hallon, ca 600 g

3 msk potatismjöl

Toscatäcke:

200 g smör

4 påsar flagad mandel, a 35 g

3 dl strösocker

4 msk vetemjöl

4 msk mjölk

1 msk vaniljsocker

**Tillagning**

Gör så här:

1. Kör samman degen i en matberedare. Tryck ut den i pajformen och låt den vila ca 30 minuter i kylan.

2. Blanda under tiden alla ingredienserna utom vaniljsockret till toscameten i en kastrull. Låt det koka någon minut under omrörning. Ta kastrullen från värmen och rör ner vaniljsockret.

3. Sätt ugnen på 200°. Pricka pajskalet med en gaffel och förgrädda 10 minuter i mitten av ugnen. Låt svalna.

4. Blanda frysta hallon med potatismjölet och fördela dem i det förgräddade pajskalet. Häll över toscameten och grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter. Låt pajen svalna eller kallna.

Tid: ca 40 min + 30 min i ugn · Lättagat · Kan frysas eller förberedas dagen innan · Serveras kall

Tips Receptet är gjort för många och lagas i en stor form. Vill du göra det för 8 pers i en vanlig form, 24 cm i diam, halvera mängden fyllning och tosca.

Dryckestips Vill man dricka något till varför inte ett mous- serande vitt vin, t ex Green Point från Australien.



Titel **Havrepaj Med Rabarber ( Vardag )****Ingredienser**

Det här behövs för 4-5 personer:

cirka 1/2 kg rabarber

2 dl strösocker

Deg:

1 dl havregryn

1 dl vetemjöl

1/2 dl strösocker

125 g smör el margarin

**Tillagning**

Den här goda pajen görs med en smuldeg som innehåller havregryn. En fin smakbrytning mot det syrliga innehållet.

Gör så här:

1 Skär rabarber i 3 cm långa bitar och lägg dem i en ugnsfast form med sockret över. Sätt ugnen på 225° och låt rabarbern smälta 10 minuter i ugnen.

2 Nyp ihop ingredienserna till degen till en smulig massa. Lägg den över den smälta rabarbern och grädda pajen färdig, omkring 20 minuter

3 Servera den ljummen, gärna med halvsmlt vaniljglass till

Titel **Havtornssill ( )****Ingredienser**

300 g inlagda sillfiléer, i bitar  
0,5 morot  
0,5 schalottenlök  
1 citrongräs  
1 dl havtorn  
6 svartpepparkorn  
1 lagerblad  
2 msk Gin/Akvavit

2,5 dl sillinläggningslag, silad  
(1/2 dl matättika 12%, 1 dl socker, 1,5 dl vatten, lagerblad, nejlika, kryddpepparkorn)

koka till sockret löst sig, låt svalna, sila av.

**Tillagning**

1. Skala och skär moroten i tärningar. Skala och skiva schalottenlöken. Skär av ca 10 cm av roten på citrongräset. Banka på rotbiten med knivskaftet och strimla roten.
2. Varva sill, grönsaker, citrongräs, havtorn, gin och kryddor i en rengjord glasburk. Häll över inläggningslagen och ställ i kylan ca 12 timmar så att smakerna mognar.



Titel **Helgarö Julkorv ( )****Ingredienser****Korvsmet:**

400 g fläskkött, gärna lite fett  
125 g av det feta på rökt sidfläsk  
150 g potatis  
65 g palsternacka  
1 stor gul lök  
1/2 kruka timjan eller 1 msk torkad  
1 msk mald ingefära  
1/2 msk gult senapspulver  
1 msk gula senapsfrön  
1 tsk nymald kryddpeppar  
2 tsk salt  
3,5 dl uppkokt och avsvalnad mjölk  
2 meter krokfjälster

**Saltblandning:**

2 msk grovt salt  
1 msk socker  
1 tsk salpeter

**Kokning:**

Vatten  
2 lagerblad  
5 vitpepparkorn  
5 kryddpepparkorn

**Tillagning**

1. Skölj ur fjälstret och lägg det i blöt, gärna några timmar.
2. Skala och koka potatis och palsternacka mjuka i lättsaltat vatten. Låt svalna
3. Koka upp mjölken och låt den svalna.
4. Mal det kalla fläskköttet tillsammans med potatis, lök, sidfläsk och palsternacka.
5. Bland i övriga ingredienser till korvsmeten och blanda väl.
6. Provstek, smaka av och efterkrydda vid behov.
7. Fyll blandningen i fjälster. Stoppa inte för hårt. Pricka med nål för att få bort luftbubblor. Knyt i lagom längd. Knyt 2 knutar mellan varje korv.
8. Gnid in korvarna med saltblandningen och låt ligga i en stor skål/bunke under ett dygn. Vänd lite nu och då så att alla korvar får lite av blandningen.
9. Nästas dag, klipp isär korvarna och frys in det som inte ska ätas direkt.
10. Inför kokningen, skölj korven, lägg den i kallt vatten med kryddorna och koka väldigt försiktigt under 20 minuter.



# Titel Helstekt Oxfile Med Potatis- Och Palsternackskaka Samt Tryffelbearnaisesås ( )

## Ingredienser

Ingredienser (4 port):

600 g oxfile

smör

salt och vitpeppar

Potatis- och palsternackskaka

600 g potatis av fast sort

200 g palsternacka

2 dl matlagingsgrädde

1 dl prästost, riven

1 dl persilja, plockad

salt och vitpeppar

Tryffelbearnaisesås

200 g skirat smör

3 äggulor

1 1/2 msk limejuice

1 dragonkvist

tryffelolja

1 krm salt

1/2 krm vitpeppar

## Tillagning

Gör så här:

Bryn oxfilen i smör, salta och peppra. Stek klart i ugn vid 150° tills oxfilen fått en innertemperatur på 55°

Låt vila 10 minuter innan filen skärs upp.

Potatis- och palsternackskaka:

Skala och skär potatis och palsternacka tunt. Blanda alla ingredienserna försiktigt. Klä en form med bakplåtspapper och slå i potatisen. Grädda i ugn vid 175° cirka 45 minuter; känn med en provsticka att potatisen är mjuk. Lägg ett bakplåtspapper över kakan och ställ den i press, gärna över natten. Tänk också på att ställa något under formen för ibland kan vätskan rinna över. Skär upp i portionsbitar och värm före servering.

Tryffelbearnaisesås:

Vispa äggulorna fluffiga, tillsätt limejuicen. Droppa i smöret i äggulorna under ständig omrörning över ett vattenbad. Plocka och finhacka dragonen och tillsätt den till såsen tillsammans med salt och vitpeppar. Smaka av med tryffeloljan.





Titel **Hemgjord Kebabrulle Med Röd Och Vit Sås ( )****Ingredienser****Kycklingkebab**

350 g kycklinglårfile (utan skinn)

1,5 tsk malen spiskummin

1,5 tsk paprikapulver

1,5 tsk oregano

1,5 tsk malen koriander

1 tsk cayennepeppar

1 tsk salt

100 g smör (kylskåpskallt)

1,5 gula lökar (stora)

1 grillspett

olja

**Röd sås**

0,5 dl ajvar relish

0,5 dl passerade tomater

0,5 msk tomatpuré

1 tsk sambal oelek

salt

**Vit sås**

0,5 dl majonnäs

0,5 dl matyoghurt (10 %)

1/2 klyfta vitlök, riven

salt

**Tillbehör**

50 g isbergssallad

Lite färsk bladpersilja

**Pilaffris**

Foto: TV4

**Tillagning****Kebabrulle**

Sätt ugnen på 250 grader.

Banka till kycklinglåren lätt med undersidan av en kastrull på en skärbräda.

Blanda alla kryddor och massera in kycklingen. Salta och peppra.

Skala och halvera lökarna. Ta bort en lökhalva.

Grovhacka resterande.

Fäst grillspettet i den kvarvarande lökhalvan (snittytan nedåt). Trä på kycklingen och avsluta med att sätta på smöret. Läggs över i en form med löken runtomkring.

Ringla över lite olja och salta löken.

Tillaga i ugnen ca 10-15 minuter, sänk sedan värmen till 125 grader och kör tills kycklingen är klar i mitten, ca 45 minuter. Kycklingen skall ha en innertemperatur på 72 grader inne vid träspettet.

Koka under tiden ris, blanda med lite smör och vb någon grönsak, svamp eller ärtor, majs och paprika.

Ta ut kycklingen ur ugnen, låt vila lite på pinnen.

**Röd och vit sås**

Rör ihop ingredienserna till respektive sås. Smaka av med salt.

Skiva upp kycklingen vid servering, vänd runt med löken. Servera tillsammans med ris, sallad, såser och persilja.

Titel **Herrgårdskyckling Med Spenat Och Potatisklyftor ( )****Ingredienser****Tillagning**

Antal portioner: 4

4 kycklingfileer a 120-150- g  
salt och malen vitpeppar  
60 g rökt skinka

2 dl creme fraiche  
1/2 dl finhackad persilja  
1/2 msk fransk senap  
2 dl riven ost

Spenat:

200 g färsk spenat  
1/2 gul lök  
smör

salt och malen vitpeppar  
riven muskotnöt

Till servering: potatis klyftor

Gör så här

1. Sätt ugnen på 225°. Lägg potatisklyftorna på en smord plåt och stek dem i ugnen i 20 minuter.
2. Putsa fileerna, lägg dem i en ugnssäker form och krydda med salt och peppar. Skär skinkan i mycket små tärningar och blanda med creme fraiche, persilja, senap och ost. Bred blandningen över kycklingen och stek i ugnen, 175-200° i ca 15-20 minuter.
3. Skölj spenaten mycket noga i kallt vatten och skär eller bryt sönder den i grova bitar. Hacka löken och fräs den i lite smör utan att den får färg. Tillsätt spenaten och låt den fräsa med en liten stund, krydda med salt och peppar och lite riven muskot.  
Servera kyckling med potatisklyftor och spenat.



Titel **Hoisinkarré Med Smashad Gurksallad ( Vardag )****Ingredienser**

800 g fläskkarré, i skivor  
2 msk japansk soja  
2 klyftor vitlök  
1 msk sesamolja  
1 dl hoisinsås  
**Gurksallad**  
1 gurka  
1 röd chilifrukt  
4 msk japansk soja  
2 msk risvinäger  
2 tsk sesamolja  
2 tsk sesamfrön, rostade  
1 kruka färsk koriander, hackad  
ev salt  
**Till servering**  
4 port jasminris, kokt

**Tillagning**

1. Börja med gurksalladen. Banka gurkan med handtaget på din kniv. Klyv på längden och skär i ca 2 cm stora bitar. Banka chilin på samma sätt och skiva i tunna skivor. Lägg i en bunke med gurkan.
2. Häll på soja, vinäger, sesamolja, sesamfrön samt koriander. Blanda runt och smaka av med ev lite salt.
3. Blanda soja med riven vitlök, sesamolja och hoisinsås. Stek köttet på medelhög värme och pensla med hoisinsåsen allt eftersom de är färdiga. När köttet är färdigt, lägg att vila i 5 minuter.
4. Skiva upp köttet och servera på en bädd av jasminris och den fräscha gurksalladen till.



Foto: TV4

Titel **Hummer I Portvin ( )****Ingredienser**

2 frysta humrar  
 1 msk smör  
 3 msk konjak (gärna enkel Eau de vie)  
 3 tomater  
 1 litet lagerblad  
 1 krm timjan  
 2 kvistar persilja  
 3-4 msk portvin  
 2 1/2 dl tjock grädde  
 100 g färska eller konserverade champinjoner  
 litet arrowroot  
 en aning cayennepeppar  
 ev. litet salt  
 1 msk kallt smör  
 finklippt persilja

Tillbehör:  
 Pilaffris,  
 grönsallad

**Tillagning**

1. Frysta humrar måste tina långsamt i sin förpackning för att smaka som bäst. Klyv humrarna och tag ut köttet. Tag vara på allt spad som rinner ur hummern när den rensas. Dela stjärbitarna i 3-4 delar men låt köttet i klorna förbli så helt som möjligt.
2. Spara gärna en sköld eller en av stjärternas skal till garnering. Krossa resten av skalen med mortelstöt och lägg dem i varm stekpanna i litet brynt smör. Värm upp skalen, skaka pannan då och då tills allt är genomhett. Slå på konjaken och tänd på men kom ihåg att ha fläkten avstängd över spisen. Låt lågorna brinna ut innan man blandar ned tomater i bitar, lagerblad, timjan och persilja. Slå på 2 1/2 msk portvin samt hummerspadet och låt blandningen småkoka 15 min. under lock. Sila av skal och kryddor. Slå tillbaka vätskan i den rengjorda stekpannan.
3. Tillsätt den tjocka grädden samt de delade champinjonerna. Låt såsen koka ihop på svag värme tills den blir fyllig i smak. Önskas såsen något tjockare reder man enklast av den med litet arrowroot som kan vispas ned direkt i såsen. Smaka av den mycket noga med ytterst litet cayenne samt kanske salt. Blanka slutligen av såsen med smöret.
4. Smörj en eldfast karott e.d. med smör i botten. Lägg i hummerbitarna, slå på resterande portvin och hetta upp hummern innan man häller den varma såsen över den. Garnera ev. med finhackad persilja och bjud gärna med ett mildt pilaffris.

**Annorlunda pilaffris:**

Koka 2 dl ris i 4 dl lättsaltat vatten ca 18 min. Spola det med kallt vatten och låt det rinna av. Fräs 1 msk finhackad gul lök mjuk i smör utan att löken får ta färg. Ev. kan 100 g champinjoner, skivade eller delade i fyra delar tillsättas, men uteslut i så fall svampen i hummersåsen. Fräs svamp och lök, blanda ned riset tills det blir genomvarmt och krydda det lätt med salt och kanske med litet curry före servering.



Titel **Hummersoppa ( )****Ingredienser**

Antal portioner: 4

2 st morötter

2 st palsternackor

1 st fänkål

1 st lök

2 st humrar

1 st vitlöksklyfta

2 msk tomatpuré

7 dl grädde

1 dl konjak

1.5 dl dessertvin

3 dl vitt vin, torrt

0.5 dl vatten

Hummerbuljong

Dill

Salt, efter smak

Peppar, efter smak

Smör

Serveras med

Grissinis, ev

**Tillagning**

Gör så här

1. Börja med att skala rotfrukterna och skär dessa i bitar.
2. Dela humrarna och ta ur köttet. Spara detta för måltiden.
3. Fräs nu alla rotfrukterna i smör till dess att de börjar mjukna.
4. Tillsätt därefter hummerskalen och låt dessa fräsa några minuter ihop.
5. Tillsätt tomatpurén och rör runt ordentligt i några minuter.
6. Tillsätt konjak.
7. Tänd eld på konjaken direkt när du hållt ner den.
8. Låt den brinna ut.
9. Häll därefter i vinet och vattnet.
10. Låt det reducera till hälften ungefär, det tar ca 30-45 minuter. Kontrollera noga
11. Sila därefter av allt och fyll på med grädden.
12. Låt det puttra på svag värme i ca 10 minuter och smaka av med salt, peppar, vitlök och hummerfond om så behövs. Om du saknar den riktiga sältan så tillsätt 0.25 fiskbuljongtärning och lite socker.
13. Häll upp i soppskål och lägg nu i lite hummerkött och en kvist med dill som garnering.
14. En Grissini till hummersoppen är gott att tugga på också. Smaklig måltid!





Titel **Hållbar Saft ( )****Ingredienser**

Kokt saft grund recept som ger ca 1 liter färdig saft

2 liter (ca 1 kg) bär

3-4 dl vatten

5-6 dl (ca 400-500 g) socker per liter avrunnen saft

1 rågat kryddmått bensoat

**Tillagning**

Kokt saft är bäst. Ger största utbytet, mest vitaminer och är hållbarast. Använd de riktigt fullmogna och aromrikaste bären. Blanda gärna flera sorter, t.ex. rabarber och jordgubbar, hallon och vinbär eller krus och jordgubbar.

Rensa bären. Det är inte nödvändigt att snoppa eller repa dem. Skölj och låt dem rinna av väl. Koka upp vattnet. Ta minsta mängden till safrika bär och om satsen fördubblas. Lägg i bären. Koka under lock ca 10 min. Rör om då och då. Kläm också sönder bären. Häll i en silduk. Låt saften självrinna ca 30 min. Mät saften. Koka upp den. Tillsätt sockret och koka tills det är ordentligt upplöst. Skumma väl. Tillsätt bensoatet. Häll upp saften genast på varma flaskor. Fyll dem ända upp. Tillslut genast.

Bärmassan i silduken kan om bären är snoppade och repade blandas med socker till enkelt bärmos. Eller kokas upp med lite extra vatten silas och sötas till efterrätt. Båda bör inte sparas mer än 2-3 veckor.

**Rårörd saft** har den finaste bärsmaken men bör inte sparas mer än 3 mån. Måste förvaras kallt annars kan den jäsa. Mosa 2 liter mogna safrika bär. Häll på 5 dl kokt kallt vatten och 1 1/4 tsk citronsyra. Får stå övertäckt och kallt 1-2 dygn. Rör då och då. Sila. Tillsätt 5 dl socker per liter avrunnen saft. Tillsätt helst också 1 rågat kryddmått bensoat upplöst i lite varmt vatten.

Titel **Indiskt Ris Med Kyckling Och Yoghurtsås ( Vardag )****Ingredienser**

4 dl basmatiris  
500 g kycklinglårfilé  
1 gul lök, tunt skivad (stor)  
1 morot, i små tärningar  
3 klyftor vitlök, riven  
3 cm färsk ingefära, riven  
2 dl gröna ärtor  
1 kruka färsk koriander, stjälkar hackade och blad separerade  
1 msk garam masala  
2 tsk curry  
1 lagerblad  
6 dl kycklingbuljong  
olja, till stekning  
1 dm gurka, urkärnad, i små tärningar  
0,5 rödlök, finhackad  
2 tomater, i små tärningar

**Yoghurtsås**

3 dl matyoghurt  
1 klyfta vitlök, riven  
1 knippe färsk mynta, grovhackad eller 1 tsk torkad

**Tillagning**

1. Tvätta riset 2 gånger och häll av i sil. Lägg i blöt medan du förbereder det andra.
  2. Skär kycklinglårfilé i munstora bitar. Salta lätt och stek runt om i olja till lätt gyllene yta. Lägg över på en tallrik och ställ åt sidan.
  3. Stek skivad lök i olja en stor kastrull till den blivit lite brynt. Lägg i morot, vitlök och ingefära och låt fräsa i någon minut. Tillsätt garam masala, curry och lagerblad och rör om. Häll på buljong.
  4. Låt det blötlagda riset droppa av i sil. Lägg riset, ärtorna och den förstekta kycklingen i kastrullen, rör om försiktigt och sätt på lock. Koka på medelvärme i 10 minuter, ta kastrullen från värmen. Blanda ner gurka, rödlök och tomat och lägg tillbaka locket och låt riset ånga färdigt, ca 10 minuter.
  5. Medan riset kokar och ångar, gör såsen genom att röra samman yoghurt, vitlök och mynta.
  6. Blanda kycklingriset med finhackade korianderstjälkar.
- Servera det kryddiga kycklingriset med yoghurtsås. Avsluta med att garnera med korianderblad.



Titel **Inkokt Lax Med Dillmajonnäs ( )****Ingredienser****LAX**

600 g lax  
1 l vatten  
½ dl ättika 12%  
1 msk salt  
10 kryddpepparkorn  
4 lagerblad  
2 skivor citron  
½ gul lök, skivad  
1 bit morot, skivad  
färsk dill

**DILLMAJONNÄS**

1 äggula  
2 msk skånsk senap  
1 msk vitvinsvinäger  
1 msk vatten  
salt  
2 dl neutral olja  
hackad dill

**PRESSGURKA**

1 gurka  
½ dl ättika  
1 dl socker  
1 ½ dl vatten  
1 tsk gula senapsfrön  
1 tsk fänkålsfrön  
kruspersilja

**Tillagning**

Inkokt lax är för mig en riktig sommarrätt. Låt helst laxen ligga i lagen i kylen till nästa dag för bäst smak.

Börja med laxen:

Blanda ingredienserna till lagen, vatten, ättika, salt, kryddpeppar, lagerblad, citron, lök, morot och dill. Låt koka 5-7 minuter. Skär under tiden laxen i portionsbitar ca 150 gram. När lagen kokat klart lämna kastrullen på plattan och lägg i laxen med skinnsidan uppåt. Se till att det kokar upp igen och stäng sedan av plattan. Låt stå 20-25 minuter eller om möjligt i kylen (i lagen) till nästa dag.

Gör därefter pressgurkan:

Blanda 1-2-3-lagen och kryddorna i en liten kastrull. Låt den få ett snabbt uppkok och ställ den att svalna, gärna i en vid skål där man också kan blanda i gurkan så småningom. Skiva gurkan tunt på mandolin (akta fingrarna). När lagen svalnat kan gurkan blandas i.

Gör sedan dillmajonnäsen:

Blanda alla ingredienserna utom dillen i en hög, smal mixerskål. Kör med passerstaven till en krämig konsistens. Tillsätt finhackad dill och blanda väl. Ställ i kylen till serveringen.

Koka färskpotatis till.



Titel **Italiensk Kassler I Krämig Sås ( )****Ingredienser**

700 g kassler  
3 tomater, i småbitar  
3 klyfta vitlök  
1 kruka basilika (eller oregano)  
1 dl grädde  
1 dl crème fraîche  
2 msk tomatpuré (eller 1 dl chilisås)  
150 g mozzarellaost, i bitar  
salt  
peppar

Serveras med  
bulgur, pasta (eller ris)  
sallad

**Tillagning**

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Ta fram din finaste ugnform och skiva kassler tunt.
3. Blanda hackad tomat, vitlök och hackade örter med crème fraîche, grädde och tomatpuré.
4. Häll smeten över kasslern i formen och strö sedan ost över hela baletten.
5. In i ugnen och låt hela härligheten få lite färg på nosen i ca 15-20 minuter.
6. Servera med bulgur eller pasta och en god grönsallad. Ris fungerar också bra, om du är lagd åt det hållet.





Titel **Italiensk Marinerad Fläskfilé ( )****Ingredienser**

För 6 personer

2 fläskfiléer

Salt

Svartpeppar

Dressing:

3/4 dl olja (varav gärna en del god olivolja)

1 citron, strimlat skal och saft

1 dl soltorkade tomater, strimlade

1/2 dl skivade svarta oliver

1 pressad vitlöksklyfta

1/2 - 1 tsk sambal oelek

1/2 tsk salt

1/2 tsk grovmalen svartpeppar

1 liten nypa socker

Oregano eller annan örtekrydda, färsk eller torkad, efter smak

**Tillagning**

För 6 personer

Suveränt gott! Perfekt tillsammans med en pastasallad med mycket smått och gott samt en kall vitlökssås eller fetaoströra. Passar utmärkt på buffébordet.

Låt fläskfiléerna ligga framme i rumstemperatur en stund innan tillagning.

Sätt ugnen på 125 grader.

Putsa, salta och peppra filéerna. Bryn dem sedan runt om i smör i stekpanna på hög värme. Lägg filéerna i en långpanna eller på ett ugnssäkert fat och sätt in en ugnstermometer med spetsen i den tjockaste delen. Ta ut fatet när termometern visar 65 grader. Linda in de heta filéerna i ugnsfolie och låt dem svalna under tiden du rör ihop dressingen (fläskfilén lagas färdigt i folien och blir mycket mör och saftig).

Blanda samman alla ingredienser till dressingen. Smaka av. Istället för oregano kan man använda valfri örtekrydda, färsk eller torkad. Vanlig pizzakrydda passar också jättebra.

Skiva den avsvalnade filén i 1/2 cm tunna skivor. Lägg upp på serveringsfat. Ös dressingen över köttet ett par timmar innan servering. Det går också utmärkt att göra detta dagen innan om man vill förbereda i god tid.





## Titel Italiensk Potatisbakelse ( )

## Ingredienser

PORTIONER: 12 st

1 kg potatis t ex asparges  
10 soltorkad tomat i olja  
1 1/2 dl urkärnade kalamataoliver  
50 g smör till pensling  
1 rulle kyld filodeg (å ca 250 g)  
olivolja till formarna  
1 dl mjölk (3%)  
1 msk olja från de soltorkade tomaterna  
2 äggulor  
1 msk smör  
1 tsk salt  
1 krm peppar

## Tillagning

Läcker bakelse på potatissorten asparges i spröd filodeg. Lägg en fuktad kökshandduk över filodeg som väntar på att användas. Servera som förrätt eller tillbehör.

Sätt ugnen på 200°C.

Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten, ca 20 minuter.

Strimla de soltorkade tomaterna. Halvera oliverna.

Smält smöret. Pensla en muffinsplåt med lite av smöret.

Skär filodegen i ca 10 x 10 cm stora bitar.

Pensla varje filobit tunt med smöret. Lägg 3–4 filodegsark på varandra, lite omlott, i de smorda muffinsformarna.

Häll av och mosa potatisen med en potatisstöt eller pressa genom en potatispress.

Vispa ner mjölk, olja från tomaterna, äggulor och smör. Blanda ner soltorkade tomater och oliver. Krydda med salt och peppar.

Fyll filodegen med moset. Gratinera 10–15 minuter mitt i ugnen, tills moset blivit gyllenbrunt på toppen. Servera gärna med knaperstekt lufttorkad skinka, rucola och körsbärstomater.



Titel **Italiensk Potatiskaka ( )****Ingredienser**

För 8 personer

ca 350 g skivad bacon  
 1,5 kg bakpotatis (motsvarar ca 5 st stora bakpotatisar)  
 1 msk maizenamjöl  
 200 g parmesanost  
 2 msk basilika, färsk, finstrimlad  
 1 msk körvel, finstrimlad  
 1 tsk timjan  
 Salt  
 Peppar

**Tillagning**

För 8 personer

Fantastiskt god och festlig potatiskaka som först tillagas i ugnen och sedan, efter att ha vilat i minst två timmar, värms skivad i stekpanna. Potatiskakan kan även göras dagen innan servering.

Sätt ugnen på 185 grader. Kläd en avlång sockerkaksform med baconskivorna genom att lägga skivorna rakt över formen så att ändarna hänger ut på kanterna. Lagg baconskivorna som ”takpannor” där skivorna överlappar varandra.

Skala och riv potatisen och parmesanosten grovt i en matberedare. Blanda potatis, parmesanost, basilika, körvel, timjan och maizenamjöl i en stor bunke. Smaka av med salt och peppar.

Pressa ut vätskan från potatisblandningen och fyll den baconklädda formen. Vik över baconändarna så att skarvarna möter. Placera ett smörpapper ovanpå potatiskakan och ställ en tung form eller annat ugnståligt tungt material ovanpå för att potatiskakan ska ligga under press när den gräddas. Risken är annars att baconskivorna släpper från formen.

**LÄGG NÅGOT I BOTTEN PÅ UGNEN. DET RINNER ÖVER!!!**

Grädda potatiskakan i mitten av ugnen i ca 60 minuter. När potatiskakan är klar så ska den kallna under press i kylskåpet minst 2 timmar. Det är för att man ska kunna skära upp potatiskakan i fina skivor. Det går också bra att förbereda kakan dagen innan.

Skär potatiskakan i tjocka skivor och stek i lite smör i en grillpanna. Servera med helstekt oxfilé, krämig savoykål (se mitt recept) och rödvinssky.

## Titel Italiensk Skaldjurslasagne ( )

## Ingredienser

4 port

1 bit purjolo`k, 1 dm  
2 vitlo`ksklyftor  
Olja  
300 g skalade ra`kor, ca 600 g med skal  
1 brk kra`ftstja`rtar, 170 g  
1 msk vetemjo`l  
4 dl matlagningsgra`dde  
2 msk hummerfond  
2 msk skaldjursfond  
100 g fa`rsk spenat  
(Salt)  
Peppar  
Riven ost  
6 fa`rska pastaplatlor, ca 150 g

## Tillagning

Go`r sa` ha`r

Sa`tt ugnen pa` 200 grader.

Skiva purjon fint. Fra`s purjo och pressad vitlo`k i lite olja.

La`t ra`kor och kra`ftstja`rtar fra`sa med na`gra minuter.

Stro` pa` mjo`l och spa`d med gra`dde.

Tillsa`tt fonden och sjud ihop till en sa`s.

Va`nd till sist ner spenaten sa` att den mjuknar. Krydda med peppar, det brukar vara tillrackligt med salt fran` fonden.

La`gg tva` pastaplatlor i botten pa` en smord ugnform.

Fo`rdela knappt halften av stuvningen pa` plattorna. La`gg pa` tva` plattor och det mesta av stuvningen. Spar lite sa`s. Avsluta med tva` plattor och resterande sa`s. Riv o`ver tunt med ost

Sta`ll in mitt i ugnen ca 30 minuter tills lasagnen fa`tt fin fa`rg.



Titel **Italienska Fla'skrullader Med Pestomos ( )****Ingredienser**

4 port)  
600 gram fla'skfile'  
120 gram parmaskinka 100 gram  
mozzarella  
8 st soltorkade tomater olivolja  
extravergine salt  
svartpeppar  
oregano  
Potaismos  
1 kg mjo'liga potatisar  
smör  
3 dl mjo'lk  
2 msk pesto  
2 msk parmesanost  
salt och svartpeppar

**Tillagning****Fla'skrullader:**

1. Ska'r fla'skfile'n pa° la'ngden i 4 avla°nga bitar.
2. Banka ut varje file'remsa sa° att det fa'r plats med 2 parmaskinkskivor, mozzarella och 2 soltorkade tomater pa° varje bit. Salta, peppra och stro° pa° lite oregano.
3. Rulla sedan ihop file'rna precis som na'r du go'r kanelbullar. Pensla lite olivolja runt om och stek i stekpanna omkring 4 minuter pa° varje sida.

**Pestomiset:**

1. Skala och koka potatisen i la'ttsaltat vatten. Mosa potatisen t ex med en elvisp. Tillsa'tt smo'r eller margarin. Ro'r i sa° mycket mjo'lk som ga'r a°t tills moset a'r poro'st. Smaksa'tt med salt, peppar, pesto och riven parmesanost. Servera till ko'ttet.



## Titel Italienskt Matbröd Med Valnötter ( )

## Ingredienser

- 1 pkt jäst - 50g
- 5 dl ljummet vatten
- 2 msk smör eller helst olivolja
- 1 ägg
- 1 1/2 tsk vanligt salt
- 6 dl rågsikt
- 6 1/2 dl grovt matbrödsmjöl av vete
- 1 dl grovhackade valnötter
- 1 dl majsmjöl (finns i alla hälsokostaffärer).
- Majsena kan användas men då blir brödet fort torrt
- 1 ägg till pensling
- vallmofrö
- 2 avlånga brödformar t. ex. vanliga al-folieformar



## Tillagning

- 1 Rör ut jästen i fingervarmt vatten. 37° Blanda med matfett, ägg och salt. Arbeta in all rågsikten och 5 dl av matbrödsmjölet. Blanda i annan bunke valnötterna med majsmjölet. Rör ned nötblandningen i degen. Skrapa ut den på bakbordet och tillsätt under hand så mycket av återstående mjöl att degen känns smidig och släpper bakbord och händer. Knåda den ytterligare en stund tills den känns väl-ältad. Ställ degen att jäsa på kökets varmaste plats ca 35 min. Eller tills den nått dubbel storlek. Ha den täckt med fuktig bakduk.
  2. Sätt ugnen på 300°. Skrapa åter ut degen på bakbordet, arbeta snabbt igenom den och fördela degen till avlånga limpor i de två noggrant oljesmorda formarna. Pensla ytan med en del av det uppvispade ägget, strö på litet vallmofrö och jäs bröden nu 15-20 min, innan de skåras och sätts in i den mycket heta ugnen på nedersta falsen på gallret.
  3. Sänk värmen efter 5 min. till 150° Grädda ytterligare ca 20 min. eller tills brödskorpan är mörkt brun och stenhård när man knackar på den. Tag ut bröden och lossa dem försiktigt ur formarna. Höj ugnsvärmen till 225° Vänd dem upp och ned, pensla snabbt de ytor som varit täckta av formen med resterande uppvispat ägg. Lägg in dem med ovansidan nedåt direkt på gallret och grädda dem några min. tills alla ytor har torkat och fått svag färg.
  4. Lägg bröden att svalna rättvända på ett bakgaller. Täck dem ej med bakduk om du vill ha kvar den hårda, knapriga brödskorpan. Ett mycket hållbart bröd som går utmärkt att frysa.
- PS. Brödet kan självklart bakas ut direkt på plåt utan form, som bilden visar, men då blir brödet ej lika högt och lätt utan mera typiskt platt.



## Titel Italienskt Ostbröd ( )

**Ingredienser**

2 flätor  
50g jäst  
5 dl vatten  
1 tsk salt  
1/2 dl olja  
1 dl parmesanost  
2-3 dl lagrad svecia eller västerbottenost  
1 msk torkad basilika  
1 ägg  
1,2-1,3 liter matbrödsmjöl  
av vete eller lantvetemjöl  
Till Pensling:  
1 ägg  
parmesanost  
vallmofrön

**Tillagning**

Vackert flätat bröd med fin smak av ost och Italiens egen krydda — basilika.

Passar bra till en soppa eller sallad.

Smula ner jästen i en bunke. Värm vattnet fingervarmt (37°). Häll lite över jästen, rör om så den löser sig.

Tillsätt resten av vattnet och därefter salt, olja, parmesanost, riven stark ost, basilika, ägg och det mesta av mjölet Arbeta till en smidig deg. Jäs under bakduk ca 40 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord, knåda den smidig.

Dela degen mitt itu. Dela varje del i 3 bitar. Rulla ut dem till längder. Gör en vanlig fläta av längderna.

Lägg de 2 flätorna på smord eller bakpapperklädd plåt. Jäs ca 30 minuter under bakduk.

Sätt ugnen på 225°. Pensla de jästa flätorna med uppvispat ägg, strö på parmesanost och vallmofrön. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 minuter. Låt brödet kallna under bakduk på galler.

Titel **Jambalaya ( Vardag )****Ingredienser**

2 msk olivolja  
600 g kycklinglår  
1 finhackad gul lök  
1 finhackad grön paprika  
1 finhackade röd paprika  
1 stjälk blekselleri i tärningar  
2 pressade vitlöksklyftor  
225 g rökt korv eller rökt skinka i tärningar  
2 msk tomatpuré  
1/2 msk hackad timjan  
1/2 msk hackad dragon  
1/2 tsk cayennepeppar  
1 burk skalade hela tomater  
2 lagerblad  
3-4 dl kycklingbuljong  
1 burk skalade tomater  
1,5 dl ris  
salt och peppar efter smak

**Tillagning**

1. Hetta upp olja i en tjockbottnad gryta eller kastrull. Låt kycklingen sautera några minuter tills den är gyllenbrun på alla sidor. Tag ur pannan och sätt åt sidan. Tillsätt löken och låt den bli gyllenbrun, tillsätt sedan paprikorna, selleri och korv. Låt sjuda några minuter. Tillsätt tomatpure och sjud några minuter. Tillsätt vitlök, timjan, dragon och cayenne. När det börjar dofta tillsätt tomaterna och lagerbladen. Salta och peppra efter smak.
2. Tillsätt buljong, kyckling och ris och låt det koka upp.
3. Låt grytan sjuda tills riset är klart (45 min). Tillsätt vatten om det behövs mera vätska.

**Chef Jean-Pierre****Chicken & Sausage Jumbalaya!**

Titel **Janssons Frestelse ( Helg )****Ingredienser**

0,5 kg potatis  
Ansjovis stor burk + spad  
1 lök  
svartpeppar  
2 dl vispgrädde  
1 msk kaviar örökt  
1 msk tomatpure  
1/2 tsk salt  
panko

**Tillagning**

Man kan enligt Mannerström ställa ansjovisburken i rumstemperatur över natten för att få en mer "lagrad" smak.

Sätt ugnen på 150 grader.

Skala potatisen, tvätta inte. Skär den i stavar.

Skiva löken och bryn den i smör.

Blanda ihop grädden, ansjovisspadet, tomatpuren, kaviar, salt och peppar.

Varva potatis, brynt lök och ansjovis i en smord ugnsfast form.

Häll över gräddblandningen. Man kan vb klicka över lite smör innan man ställer in den i ugnen.

Grädda ca 60 minuter. Efter 50 minuter strör man över panko och höjer värmen till 200 grader. Testa med sticka att potatisen verkligen är klar.



© recepten.se

Titel **Jordgubbsdröm ( Helg )****Ingredienser****Jordgubbspuré:**

2,5 dl färska jordgubbar, skurna i kvartar

1/2 msk strösocker

**Gräddblandning:**

0,6 dl strösocker

2,5 dl vispgrädde

1 krm vaniljextrakt

2 msk färskpressad citronjuice

**Till Topping:**

0,8 dl tärnade färska jordgubbar

1 msk strösocker

**Tillagning****Steg 1**

Förbered jordgubbspurén: Blanda kvartade jordgubbar och socker i en skål. Låt dem stå och mogna i en timme, rör om var 10-15 minut. Använd en stavmixer och mixa till en slät Vid behov kan man passera genom finmaskig sil för att få bort fröna. Täck och kyl så länge.

**Steg 2**

Förbered gräddblandningen: Blanda socker och grädde i en kastrull. Sätt värmen till medel-hög och koka upp under omrörning; var försiktig, eftersom grädde lätt kokar över. När grädden precis börjar koka, sänk värmen och fortsätt sjuda ca 5 minuter.

**Steg 3**

Ta bort från värmen och vispa i vanilj, citron juice och 1/3 av den sparade jordgubbspurén till allt är fullständigt blandat. Låt svalna 10 till 15 minuter.

**Steg 4**

Medan grädden svalnar, häll resterande jordgubbspuré i 2 dessertglas.

**Steg 5**

Häll den svalnade gräddblandningen i glasen. Täck med plastfolie och ställ i kylan till de är genomkylda, 3-4 timmar.

**Steg 6**

Under väntetiden, förbered toppingen: Blanda tärnade jordgubbar och socker i en liten skål. Täck med plastfolie och kyl bredvid jordgubbsdrömmarna.

**Steg 7**

När det är dags att servera, ta ut jordgubbsdrömmarna och toppingen från kylan. Rör i toppingen och skeda jordgubbar och eventuell juice på varje dröm.



Strawberry Dream



Titel **Jordnöt Curry Kyckling ( )****Ingredienser****Kryddblandning**

1 msk salt, plus mer efter smak  
 2 tsk malen koriander  
 2 tsk malen kummin  
 1 tsk malen gurkmeja  
 1 tsk paprikapulver  
 ½ tsk cayennepeppar

**Gryta**

1 kg befria kycklinglår, skurna i 5 cm bitar  
 2 msk vegetabilisk olja  
 1 stor gul lök, hackad  
 6 klyftor vitlök, pressad  
 1 msk finriven färsk ingefära  
 8,5 dl kycklingbuljongh, eller efter smak  
 2dl osötat jordnötssmör  
 1 dl ketchup  
 1 packad msk brunt socker  
 450 g zucchini, skuren i bitar  
 1 röd paprika, skuren i bitar  
 1 grön paprika, tärnad  
 900 g varmt kokt ris  
 1 lime, till garnering  
 1 dl rostade jordnötter, plus mer till garnering  
 3 msk hackad färsk koriander, till garnering

**Tillagning****Steg 1**

Blanda salt, koriander, kummin, gurkmeja, paprikapulver, och cayennepeppar i en liten skål.

**Steg 2**

Placera kycklingbitarna in en separat skål och tillsätt 1/2 av kryddblandningen. Blanda noggrannt för att täcka alla ytor med kryddblandning.

**Steg 3**

Värm oljan på hög värme i en järngryta. Bryn hälften av kycklingbitarna på alla sidor. Flytta till en skål. Upprepa med resten av kycklingen.

**Steg 4**

Sänk värmen till medium och tillsätt löken i gytan. Sautera till löken börjar bli genomskinlig och gyllene, 1 eller 2 minuter. Tillsätt vitlök och ingefära, stek cirka 1 minut. Rör ner resterande kryddblandning, stek och rör en minut. Häll i kycklingbuljongen. Tillsätt brynt kyckling tillsammans med eventuell vätska. Rör ner jordnötssmör och ketchup, tillsätt brunt socker. Koka upp och sänk värmen och låt försiktigt sjuda ca 20 minuter. Rör då och då.

**Steg 5**

Tillsätt zucchini, röd paprika, grön paprika och jordnötter till grytan. Rör om för att blanda. Fortsätt sjuda tills kycklingen är klar och grönsakerna är lagom mjuka, ca 10 minuter. Ta bort från plattan.

**Steg 6**

Servera med ris och lite pressad lime och strö över jordnötter och hackad koriander.





Titel **Jättefläta ( )****Ingredienser**

50 g Jäst  
25 g Smör  
5 dl Vatten 37 gr  
1 Ägg  
35 gr (1 dl) Vetegroddar  
2 tsk Salt  
Ev 1/2 dl Russin  
900 g (1,5 l) Vetemjöl

**Tillagning**

Smula ner jästen i en degskål. Klicka ner smöret och håll över vattnet. Rör om tills jästen löser sig. Tillsätt ägg, groddar, salt, ev russin och 1,4 l av mjölet (spar 1 dl till utbakningen). Arbeta degen smidig (ta ev mer mjöl) tills den släpper degskålen. Låt degen jäsa, i ca 30 min, övertäckt med bakduk. Knåda degen smidig på mjölat bakbord. Dela degen i 2 lika stora delar. Ta bort 1/3 av den ena delen till en smal liten fläta. Dela varje degbit i ytterligare 3 delar. Forma dem till ca 45 cm långa längder. Gör tre flätor. Lägg den största flätan på smord plåt och den andra ovanpå. Platta till flätorna något innan du lägger på nästa. Tryck ihop kanterna. Låt flätan jäsa ca 30 minuter eller till den ser lätt och porös ut. Pensla gärna flätan med uppvispat ägg och strö groddar på. Grädda ca 35 min i 200 gr Vill du hellre baka formbröd av degen blir det 2 stycken.

Titel **Kannelsnurror ( )****Ingredienser**

Det här behövs:

1 sats grunddeg

Fyllning:

100 g rumsvarmt margarin

3/4-1 dl socker

2 tsk kanel

Pensling och garnering:

uppvispat ägg

pärlsocker

Ugn: 250°

**Tillagning**

Gör så här:

1. Dela degen i två delar. Kavla ut dem till två avlånga kakor ca 30 x 40 cm. Bred ut margarinet över degkakorna och strö över socker och kanel.
2. Vik degkakorna dubbla på längden. Skär tvärsöver i ca 3 cm breda bitar. Gör ett snitt i varje bit men låt den hänga ihop i vikningen. Sno längderna om varandra och gör en knut.
3. Lägg dem på bakpappersklädd plåt och låt jäsa under duk ca 30 minuter.
4. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö över lite pärlsocker. Grädda mitt i ugnen ca 8-10 minuter.
5. Låt bullarna svalna under duk. De går att frysa.

# Titel **Karréspett Med Ugnsbakad Lök Och Rosépepparpotatis ( )**

## **Ingredienser**

## **Tillagning**

### **Fläskkarréspett**

600 g fläskkarré  
2 msk honung  
4 cm färsk ingefära  
1 dl japansk soja  
rapsolja, till stekning  
Ugnsbakad lök  
500 g gul lök  
olivolja

### **Rosépepparpotatis**

500 g fast potatis  
2 msk rosépeppar  
0,5 kruka färsk timjan  
rapsolja, till stekning

### **Vitlöksyoghurt**

2 dl grekisk yoghurt  
1 klyfta vitlök  
svartpeppar  
grillspett



Foto: TV4

Saftiga och smakrika spett med marinerad fläskkarré, rosépepparstekta potatis, mjukbakad lök och en vitlöksyoghurt. Perfekt bjudrätt som är enkel att laga!

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och tärna ingefäran fint. Blanda honung, soja och ingefära i en stor skål.
3. Skär fläskkarrén i tunna skivor. Lägg ner köttet i marinaden och vänd runt. Låt marinera medan du fortsätter med resten.
4. Skär av topp och botten på lökarna och dela dem på mitten, behåll skalet på. Lägg i en ugnssäker form. Ringla över olivolja och salta ganska rikligt. Smaksätt med t.ex. balsamvinäger. Baka lökarna i ugnen ca 30 minuter tills de är gyllenbruna. Plocka bort skalet innan servering.
5. Sätt på grillen. Trä upp köttet på grillspett.

6. Skiva potatisen i ca 5 mm tjocka skivor. Värm en vid stekpanna och håll på rikligt med olja. När pannan är varm, lägg i potatisen och stek den gyllenbrun på ena sidan och vänd sedan för att steka på andra sidan. Mortla rosépepparen och hacka timjan. När potatisen fått fin färg, vänd ner rosépeppar och timjan. Häll av potatisen för att få bort stekoljan. Salta potatisen.

7. Grilla köttet ca 15-20 minuter. Krydda v.b med salt

8. Skala och riv vitlöken. Smaka av yoghurten med lite vitlök i taget och krydda med svartpeppar.

Servera grillspetten tillsammans med den mjukbakade löken, råstekt potatis och vitlöksyoghurt.

Titel **Kassler Provencale ( )****Ingredienser**

12 stora potatisar  
2 msk margarin eller smör  
1 1/2 tsk salt  
vitpeppar  
1 pressad vitlöksklyfta  
400 g nästan befri kassler

**Kryddsmör:**

50 g margarin eller smör  
1 ask kryddkrasse  
1/4 tsk salt

**Tillagning**

Skala och skiva eller hyvla potatisen på rivjärn. Skölj av skivorna i kallt vatten för att få bort stärkelsen. Potatisskivorna blir annars lätt klistriga vid stekningen. Stek dem vackert gulbruna i stekpanna ovanpå spisen eller i långpanna i 175 graders ugnsvärme ca 40 min. Salta och peppra före eller under stekningen. Pressa också över lite vitlök. Lägg de stekta potatisskivorna i smord ugnssäker form. Skär kasslern i skivor och placera dem på potatisen. Blanda till kryddsmöret. Rör matfettet mjukt. Klipp krasse, krydda och pressa ev. i vitlök. Klicka ut smöret på köttskivorna. Så långt kan rätten förberedas. Sätt sedan in fatet i 250 graders ugnsvärme. Låt rätten bli genomvarm ca 10 min. Ät vitkåls- och apelsinsallad till.

Nybryggt kaffe och flarn pågar efter.

Titel **Klassisk Coleslaw ( )****Ingredienser**

4 portioner

200 g vitkaöl

1 st morot

1/2 gula lök el en bit purjolök

2 äpplen

1 dl Arla Ko'ket® crème fraîche

1/2 dl majonna's

1 tsk dijonsenap

1/2 tsk salt

1/2 krm svartpeppar

**Tillagning**

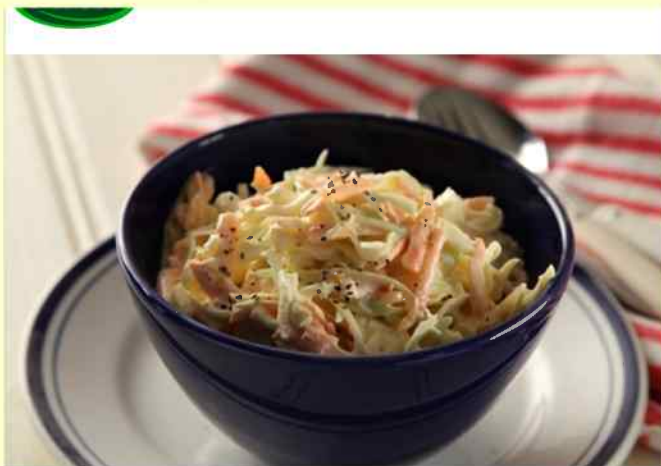
Finstrimla kaölen.

Skala och riv moroten och äpplena.

Skala och finhacka löken.

Blanda dem med crème fraîche, majonna's, senap och salt.

La't salladen stå i kyl någon timme.



KLASSISK COLESLAW



Titel **Klassisk Västerbottenpaj ( )****Ingredienser**

## Pajdeg:

1,5 dl vetemjöl  
1,5 dl grahamsmjöl  
125 g smör  
0,5 msk vatten

## Fyllning:

3 st ägg  
0,5 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
2dl grädde eller 3 dl turkisk yoghurt  
150 g västerbottenost

**Tillagning**

Pajdeg: 1. Börja med sätta ugnen på 225°C. Ta sedan ut smöret ur kylen och låt det vila **TILLS** dess temperatur är rumstempererat.

2. Häll allt mjöl i en bunke. Lägg i det rumstempererade smöret och häll sedan på vattnet. Använd en elvisp med degkrokar **TILL** att vispa med tills det blir en jämn deg, det går även bra att använda sig av en matberedare om man **HAREN** sådana.

3. Har du ingen elvisp eller matberedare går det även bra att skära smöret i mindre bitar, hälla på vattnet och sedan knåda ihop degen för hand.

4. Tryck ut degen i en pajform, använd gärna dina händer **TILL** detta. Storleken på pajformen bestämmer du själv, men att rekommendera är en pajform med 24 cm i diameter. Ställ sedan in pajen i kylen i ca 30 minuter, eller frysen 5 minuter.

5. Ta ut pajen ur kylen eller frysen och med hjälp av en gaffel trycker du små hål i botten på pajen. Förgrädda pajskalet i **MITTEN** av ugnen på 225°C i 10 minuter.

Pajfyllning: 6. Medan pajskalet gräddas i ugnen fortsätter du med pajfyllningen. Blanda ägg, salt och peppar med hjälp av en visp och bunke. Rör kvickt ihop med grädde eller turkisk yoghurt tills det blivit en slät smet.

7. Riv osten och blanda ner tillsammans med det andra i bunken. Se till att endast blanda alltihop, alltså var försiktigt så du inte förstör äggtrådarna.

8. Ta nu ut pajskalet ur ugnen, häll pajfyllningen i pajskalet och grädda i mitten av ugnen på 200°C i ca 25-30 minuter till pajen fått sig en gyllene färg.

Titel **Knäckig Rabarberpaj Med Jordgubbar ( )****Ingredienser**

400 g rabarber  
200 g jordgubbar  
0,5 dl strösocker  
2-3 msk potatismjöl  
175 g smör  
2 dl havregryn  
2 dl vetemjöl  
2 dl strösocker  
1 tsk bakpulver  
1 tsk flingsalt  
0,5 dl ljus sirap  
Servering  
vaniljglass

**Tillagning**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smält smöret i en kastrull och låt svalna något.
3. Skölj och skiva rabarbern och jordgubbarna i mindre skivor. Lägg i en pajform och strö över 0,5 dl socker och potatismjölet. Blanda om.
4. Blanda mjöl, havregryn, socker, bakpulver och flingsalt i en bunke. Tillsätt det smälta smöret och sirapen och rör om till en smet.
5. Klicka ut smeten över rabarbern och jordgubbarna. Grädda i mitten av ugnen i ca 30 minuter, tills pajen har fått gyllenbrun färg och en knäckig yta.
6. Servera gärna med vaniljglass och ett glas Briska Jordgubb Ekologisk Alkoholfri 0,5%.



Titel **Kokoskaka ( )****Ingredienser**

4 ägg  
6 dl socker  
150 gr rumsvarmt margarin  
6 msk Kakao  
2 tsk vaniljsocker  
2 krm salt  
3 dl vetemjöl

## Glasyr:

200 gr kokosflingor  
2 dl strösocker  
1 dl ljus sirap  
1 1/2 dl vispgrädde  
75 gr margarin

**Tillagning**

Ugn 200°

1. Vispa ägg + socker. Vispa ner margarin, siktad kakao, vaniljsocker och salt. Rör i mjölet.
2. Bred ut i bakplåtspapperklädd långpanna. Inte ut i kanten.
3. Grädda i mitten 20 min. Blanda glasyren i en kastrull, sjud på svag värme ca 5 min. Bred glasyren på kakan, grädda ytterligare 10 min. Ljusbrun.
4. Ta ut, kallna, skär i trekanter. Servera med passionsfrukt/kiwi och grädde med siktad kakao

Titel **Kola ( )****Ingredienser**

65 st

3 dl grädde  
3 dl socker  
1 dl sirap  
2 msk kakao  
1 tsk ättiksprit  
1 msk margarin

**Lakritskola**

3 dl grädde  
3 dl socker  
1 dl sirap  
3 msk kakao  
3 tsk lakritspulver (tillsätt när rinnig)  
1 tsk flingsalt  
1 citron, skalet

**Tillagning**

Blanda grädde, sirap, socker och kakao i en kastrull. Tillsätt ättikan under kokningen. Koka massan tills den blir seg. Rör då och då. Häll några droppar av massan i kallt vatten. När man kan rulla provet till en kula är kolan klar. (120-125 grader). Tillsätt margarin. Smörj ett smörpapper. Vik upp kanterna till en låda 20x20 cm.

Häll upp massan i formen. Skär kolan i fyrkantiga bitar när den stelnat.

**Lakritskola**

Gör som ovan. Fyll i form med bakplåtspapper 15x20 cm.  
Strö över citronskal och flingsalt när kolan svalnat något.

Titel **Krispiga Frallor ( )****Ingredienser**

500g mjöl

340 ml ljummet vatten (40° C)

4g, 1 tsk torrjäst

8g salt

6g socker

**Tillagning**

1. Blanda sockret med det ljumma vattnet och rör om tills det har löst sig. Rör då i jästen och blanda noggrannt. Sätt åt sidan tills den aktiverats.
2. Blanda saltet med mjölet.
3. När jästen har aktiverats, håll den i blandarskålen. Starta maskinen på lägsta hastighet och tillsätt mjölblandningen lite i taget. Stanna maskinen och skrapa ner degen från kanterna. Starta sedan igen och låt maskinen knåda degen i 10 minuter.
4. Ta ur degen från skålen och forma den till en boll. Placera den i en lätt oljad skål, täck den och låt jäsa minst 1 timme till åtminstone dubbel storlek.
5. Efter den första jäsningen, upprepa processen, men låt jäsa bara 30 minuter denna gång.
6. Efter den andra jäsningen, ta ut degen på mjölat bord och knåda den lätt och forma till en boll.
7. Dela bollen i 6 delar och forma dessa till små bollar. Lägg dessa på bänken, sikta över mjöl och täck med duk. Låt dem vila 5 minuter
8. Efter vilan, rulla varsamt varje degboll till en oval form och lägg, jämnt fördelade, på smord plåt.
9. Täck åter och låt jäsa i 20 minuter. Efter 10 minuter förvärm ugnen till 200° (över och undervärme) och ställ en bunke med varmt vatten på botten i ugnen.
10. När jäsningen är klar och ugnen är varm, snitta bullarna med vass kniv försiktigt på längden.
11. Sätt in plåten i mitten av ugnen och sätt timern på 16 minuter. Om du vill ha mörkare skorpa när 16 minuter gått lägg till 2 minuter i taget till du får den färg du önskar.
12. Låt svalna på galler



Typ

Titel **Kristyr ( )**

### **Ingredienser**

4 dl florsocker

1 äggvita

4 kryddmått ättiksprit

### **Tillagning**

Titel **Kroppkakor ( )****Ingredienser**

29 st

4 kg Rå potatis

1 kg kokt potatis

5 tsk salt

3 dl vetemjöl

1 kg rimmat fläsk stekt i  
tärningar. Blandas med stött  
kryddpeppar efter stekning

**Tillagning**

Den råa potatisen rivs och får rinna av i  
durkslag.

Den kokta potatisen pressas.

Blanda båda sorternas potatis med salt och vetemjöl  
till lämplig konsistens.

Platta ut smet i handen lägg på fläsk och lägg på liten  
hatt av smet och forma kroppkakor. Låt glida ner i  
vattnet via en träslöv.

Kokas 45 minuter efter att sista har lagts i. Får endast  
sjudas i början.

Titel **Kryddiga Grillspett ( )****Ingredienser**

(4 pers)

Grillspett

1 tsk salt

1/2 dl olivolja

1/2 rödlök

2 vitlöksklyftor

1 röd paprika

4 rosmarinkvistar

1 gul paprika

250 g fläskkarré

2 krm nymald svartpeppar

250 g entrecôte

250 g kycklingfilé

Kryddig citrusglaze

1/2 tsk salt

1 citron

1 apelsin

1/2 stjärnanis

1 lime

1 dl ljust muskovadosocker

1 msk finhackad chipotlechili

Garnering

olivolja

30 g salladsskott eller smörgåskrasse

**Tillagning**

Små grillspett med karré, kyckling och entrecôte serveras med citrusglaze. Lägg grillspett av trä i kallt vatten ca 5 min innan köttet träs upp. Servera tillsammans med ett kraftfullt rödvin, till exempel Vega Real Ribera Del Duero 2011.

**Tillagning (1 timme)**

1. Skär kött och kyckling i cm-stora bitar. Kärna ur och skär paprikan i cm-stora bitar. Skala och skär löken i cm-stora bitar.
2. Varva kyckling, paprika och lök på fyra grillspett. Varva karré, paprika och lök på fyra grillspett. Varva entrecôte, paprika och lök på fyra grillspett.
3. Skala och skiva vitlöken tunt. Grovhacka rosmarinen. Blanda vitlök, rosmarin, olja, salt och peppar och pensla blandningen på spetten. Låt marinera i kylen ca 30 min.
4. Glaze: Skölj apelsin, citron och lime noga i ljummet vatten. Finriv hälften av det yttersta skalet från citrusfrukterna. Halvera och pressa ut saften. Blanda citrussaften med muskovadosocker, chipotle och stjärnanis i en kastrull. Koka ca 5 min, tills ca 2 dl återstår. Sila glazen och blanda ner citrusskalet. Krydda med salt. Låt kallna.
5. Värm grillen till högsta temperatur. Grilla karré- och kycklingspett runt om ca 5 min, tills de är genomstekta och entrecôtespetten ca 3 min, till mediumstekta.
6. Lägg upp de nygrillade spetten på ett fat. Strö över salladsskotten och ringla över olja. Servera spetten med den kryddiga citrusglazen.

**Titel Krämig Dijon-kycklinglår Med Bacon Och Spenat ( )****Ingredienser**

3 hg kycklinglårfileer  
salt (kryddsalt)  
peppar  
1pkt bacon eller bacontärningar

**Sås**

1 msk smör  
1 gul lök  
2 klyftor vitlök  
1 msk färsk, hackad persilja  
1 tsk torkad timjan  
1 tsk torkad rosmarin  
1 dl torrt vitt vin  
3 dl matlagingsgrädde  
2 msk Dijon-senap  
1/2 tsk kycklingfond  
1/2 tsk nymald svartpeppar  
4 msk nyriven Parmesanost  
1 liten påse babyspenat

Servera med potatismos, risoni eller ris.

**Tillagning**

1. Krydda kycklingen med salt och peppar
2. Värm 1 msk olja i en panna tills den är knaprig och genomstekt. Ta upp på en tallrik och sätt åt sidan.
3. Stek baconen i samma panna till den är lätt knaperstekt. Ta upp på samma tallrik som kycklingen och sätt åt sidan.
4. Hetta upp smör i pannen och sautera löken tills den är genomskinlig. Tillsätt vitlök, persilja, timjan och rosmarin och stek ytterligare någon minut.
5. Häll i det vita vinet för att lösa upp smakerna i pannen, sjud 3-4 minuter.
6. Häll i grädden och Dijonsenapen och låt sjuda något så såsen tjocknar lite.
7. Tillsätt Parmesanen och låt den smälta ihop i såsen. Krydda ev. med fond och peppar efter smak.
8. Tillsätt spenaten och låt den mjukna. Lägg tillbaka kycklingen i pannen och toppa med det knapriga baconet. Strö över extra örtekryddor vid behov. Servera direkt.



Titel **Krämig Pastagrätäng Med Kyckling Och Svamp ( )****Ingredienser**

4 PORTIONER

4 portioner okokt pasta, t ex penne  
400 g tillagad kyckling, i bitar (finns fryst)  
400 g wokgrönsaker

**Sås**

5 dl crème fraiche, valfri fetthalt men kokbar  
5 dl vatten  
1 tsk salt  
1 tsk svartpeppar  
2 klyftor vitlök, rivna  
1 burk svampcrème

**Topping**

1 dl oliver  
2 dl lagrad hårdost, rivna  
1 dl panko  
2-3 msk pesto

**Tillagning****SÅ LAGAR DU**

1. Sätt ugnen på 200 grader (175 grader varmluft).
2. Lägg pasta, kyckling och grönsaker i en ugnform. Vispa ihop samtliga ingredienser till sås, häll den ovanpå. Toppa med oliver och riven ost.
3. Grädda i 45 minuter.
4. Blanda panko och pesto, strö ovanpå och grädda ytterligare 10 minuter eller tills ytan är knaprig och gyllene.





**Titel** Krämig Potatisgratäng, Tom Sjöstedts Recept ( )**Ingredienser**

1 kg fast potatis, stor, skalad (800 g)  
2 gula lökar  
2 klyfta vitlök  
50 g smör  
4 dl vispgrädde  
2 dl mjölk  
100 g lagrad prästost

**Tillagning**

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och skiva potatis och lök.

Sveta löken mjuk i en kastrull med smöret. Pressa ner vitlöken. Häll på grädde och mjölk. Tillsätt potatisen. Låt koka ca 10 minuter tills potatisen är någorlunda mjuk.

Salta ordentligt och häll över i en gratängform. Strö på osten och tillaga ca 30 minuter i ugnen.



Titel **Kyckling Cordon Bleu ( Fredag )****Ingredienser**

Till kycklingen:

1-2 tjocka kycklingbröst

4 skivor rökt skinka

60-75g Brie ost

Mjöl till panering

Ägg uppvispade

Panko blandat med Parmesanost

Olivolja

Till såsen:

2 msk smör

2 msk shalottenlök, finhackad

2 msk Grönpeppar i lag

1 tsk Dragon, hackad

1 dl Madeira eller Portvin

2-3 dl oxbuljong

1 tsk svartpeppar, nymald

0,6 dl cognac

3 msk vispgrädd

salt och peppar

2 msk smör på slutet

**Tillagning**

Värm ugnen till 190 grader

Dela kycklingbrösten mot den raka sidan så man får fjärilar. Lägg dem mellan plastfilm och banka, särskilt utmed kanterna.

Salta och peppra på insidan och fyll med skinka och Brie-ost (skär bort kortsidan på osten).

Använd plastfilmen för att forma en stadig rulle och rulla sedan plastfilmen för stadigare form. Lägg i kylen i en timme så blir det lättare med paneringen.

Krydda rullarna med salt och peppar och doppa dem i tur och ordning i mjöl, ägg och pankoblandning. Ser till att det täcker ordentligt. Sätt åter in i kylen minst en timme.

Värm oljan i en stekpanna till 160 grader. Lägg i kycklingbrösten och bryn runt om. Sätt in i ugnen ytterligare 10 minuter. Ta ut och låt vila i 5 minuter innan servering.

Gör under tiden såsen. Värm smöret i en kastrull och när det är varmt stek shalottenlöken tills den är ljusbrun. Tillsätt 1 msk grönpeppar, dragon och Madeira/Portvin. Tillsätt buljong och låt koka 10 minuter. Mixa med passerstaven, tillsätt ytterligare grönpeppar och svartpeppar. Tillsätt grädd

cognac och reducera till önskad konsistens. Vid behov kan man reda av med majsstärkelse uttrörd i vatten. Tillsätt smör just innan servering.



Titel **Kyckling I Rödvin ( Coq Au Vin ) ( )****Ingredienser**

En Kyckling, Färsk eller fryst  
3 hg smålök  
75 g rökt sidfläsk  
2 hg champinjoner  
1 vitlösklyfta  
1 lagerblad  
2 kryddmått timjan  
1/2 flaska rödvin  
salt och peppar  
margarin och olivolja till stekning  
1 msk vetemjöl, 1 msk smör eller  
1 msk arrowrot

**Tillagning**

Från Bourgogne kommer den här klassiska rätten som i ursprungsreceptet gjordes på ungtupp. Men vår billiga broiler går precis lika bra när den får smak av kryddor och rödvin.

Stycka kycklingen — benen så nära kroppen som möjligt och bröstbitarna från skrovet. Ben och bröstbitar delas i två bitar.

Salta och peppra kycklingbitarna och bryn dem i hälften margarin och olivolja, tillsammans med strimlat, rökt sidfläsk.

Lägg över efter hand i rymlig gryta om ni inte har en så stor att ni kan bryna allt på en gång.

Lägg ner skalad, hel smålök — den går lätt och snabbt att skala om den får ligga i hett vatten ett par minuter - pressa ner en vitlösklyfta och håll över det röda vinet. Låt alltsammans koka under lock tillsammans med lagerblad och tillsätt efter 10 min champinjoner och timjan. Efter ca 20—25 min är kycklingen mör - använder ni höns tar det lite längre tid.

Plocka upp kycklingdelarna och red såsen med lika delar smör och mjöl, ihopknådat till deg, mjöl utrört i lite grädde eller arrowrot. Smaka av med salt och peppar. Slå såsen med champinjoner och lök över kycklingbitarna och strö finhackad persilja över.

Kokt potatis och grönsallad till eller efter passar fint, eller ris om man föredrar det framför potatis.

Titel **Kyckling I Ugnen Allt I Ett ( )****Ingredienser**

För 4 pers:

- 1 kyckling, färsk eller tinad
- 4 medelstora tomater, ca 400 g
- 8 små lökar, ca 150 g
- 16 champinjoner, ca 250 g eller
- 3 dl färska kantareller
- 1 zucchini, ca 200 g
- 1 msk olja till plåten
- 1 tsk rosmarin

Marinad:

- 3 msk olja
- 1 1/2 msk kinesisk soja
- 1 stor vitlöksklyfta
- 3 krm salt
- 1 1/2 krm peppar (blandad vit och svart)

**Tillagning**

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225°
2. Blanda alla ingredienserna till marinaden.
3. Skölj kycklingen noga och torka den. Dela den i 10-12 delar: 2 vingar (skär bort den yttre leden), 4 lår- bitar och 4-6 bröstbitar. Skär bort onödigt skinn och plocka ur ev fett.

Lägg kycklingdelarna i en bunke med marinaden.

Blanda om.

4. Halvera tomaterna.
5. Skala lökarna, skölj och rensa svampen. Skär zucchini i ca 15 mm breda skivor.
6. Lägg kyckling och grönsaker snyggt i en oljad långpanna. Pensla kycklingbitarna med marinaden och strö över rosmarin.

Stek mitt i ugnen 30-40 minuter tills kycklingen fått fin färg och låren är genomstekta.

Ös någon gång. Servera kycklingen med ris och en krispig grönsallad.

Tips Lätt att göra och bekvämt med alla ingredienserna i en enda ugns panna. Samma recept kan naturligtvis lagas med färdigstyckade kycklingdelar. Bröst, lår, ben eller klubbor.

Titel **Kyckling Kung Pao ( Fredag )****Ingredienser**

400 g kycklinglårfileer  
3 klyftor vitlök  
4 tsk Sichuan peppar  
Chiliflakes efter smak  
1 stor gul lök  
1 stor röd paprika  
1 dl cashewnötter

**Marinad:**

1 tsk sesamolja  
2 tsk socker  
1 nypa kinesisk Fem kryddor  
1 msk soja  
1/2 msk majsstärkelse

**Sås:**

1 msk soja  
1 msk Hoisin sås  
1 msk risvinäger  
2 tsk socker  
50 ml kycklingbuljong  
1 msk tomatpuré

**Tillagning**

1. Finhacka lök och paprika. Skär kycklingen i 2 cm tärningar. Lägg i en skål och blanda med ingredienserna till marinaden. Blanda allt väl.
2. Finhacka vitlöken och krossa Sichuanpeppar i en mortel och blanda i en skål med chiliflakes.
3. I en separat skål blandas ingredienserna till såsen
4. Värm 1 msk vegetabilisk olja till hög värme.
5. Tillsätt lök och paprika och stek i 2 minuter under konstant omrörning
6. Skjut lök och paprika åt sidan i woken och tillsätt ytterligare 1 tsk olja i mitten.
7. Tillsätt sedan kycklingen och låt den brynas på en sida innan du vänder över den och blandar den med lök/paprika. Stek och rör till kycklingen är gyllenbrun.
8. Tillsätt nu kryddblandningen och därefter såsen och låt steka ytterligare 2 minuter
9. Tillsätt sedan cashewnötterna, garnera med färsk koriander och servera med kokt ris.





Titel **Kyckling Med Palsternacksmos ( )****Ingredienser**

4 port  
600 g kycklingfile  
1 gul lök  
200 g svamp  
140 g tärnad bacon  
2 msk smör eller margarin  
salt och peppar  
1 tsk timjan  
2-3 dl kycklingbuljong  
majsstärkelse

## Palsternacksmos:

6 potatisar ca 500 g  
4-5 palsternackor ca 500 g  
2-3 dl mjölk  
1 dl riven ost  
salt och peppar

**Tillagning**

Skär kycklingfilen i bitar. Skala och skär löken i små klyftor och svampen i halvor.  
Stek kycklingbitarna i hälften av matfettet. Krydda med salt, peppar och timjan. Stek svampen i torr panna och tillsätt sedan en bussig klick smör.  
Stek lök och bacon i resten av matfettet. Blanda allt med kycklingen och tillsätt buljongen och låt sjuda några minuter. Red ev. av den med majsstärkelse utrört i lite vatten.  
Sätt ugnen på 225°C. Skala rotfrukterna och skär i bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Häll av vattnet och mosa dem. Rör eller vispa ner varm mjölk till lagom konsistens. Rör ner osten, smaka av med salt och peppar.  
Lägg kycklingröran i en ugnssäker form. Bred över palsternacksmoset.  
Sätt formen mitt i ugnen ca 15 minuter. Servera med råkostsallad.



## Titel **Kyckling Med Vispad Dragonkräm Och Parmesanpomes** ( Helg )

### **Ingredienser**

ca 600 g kycklingfilé, med skinn (gärna  
majskyckling)  
1 klyfta vitlök  
1 kvist färsk dragon  
smör, till stekning  
salt  
svartpeppar

### **Parmesanpomes**

1 förp pomes frites (à 600 g)  
0,5 dl parmesanost, riven

### **Vispad dragonkräm**

2 dl crème fraîche  
2 tsk dijonsenap  
1 tsk vitvinsvinäger  
1 tsk torkad dragon  
1 tsk inlagd dragon  
1 tsk flytande honung  
salt  
svartpeppar, nymalen

### **Citrusdressad rucola**

65 g rucolasallad  
0,5 citron, pressad saft



### **Tillagning**

En härlig helgmiddag med kyckling, vispad dragonkräm och färdiga pomes som pimpas med riven parmesan. Pomes frites

1. Tillaga pomes frites enligt anvisning på förpackningen.

2. Vispad dragonkräm

Vispa crème fraîche med elvisp tills den blir riktigt fluffig, först blir den lös men ju längre du vispar desto fastare blir den.

Blanda med dijonsenap, vitvinsvinäger, torkad dragon, hackad inlagd dragon och honung. Smaka av med salt och peppar. Ställ kallt fram till servering

3. Stekt kyckling

Salta och peppra kycklingfiléerna runt om. Krossa vitlöken.

Lägg en rejäl klick smör, krossad vitlöksklyfta och en kvist färsk dragon i en stekpanna. Stek först kycklingfiléerna med skinnet ner på hög värme för att bryna på filéerna ordentligt. Vänd och ös hela tiden med smöret under stekningen. Sänk värmen och låt steka till en innertemperatur på 66-67 grader. När filén sedan får vila några minuter går innertemperaturen upp till ca 70 grader.

4. Citrusdressad rucola

Vänd runt rucolan i pressad citronsaft. Salta och peppra.

5. Servering

Ta ut pomesen från ugnen. Salta och riv över parmesan.

Skär kycklingfiléerna i skivor lite på snedden. Lägg upp på tallrik tillsammans med pomes, en klick dragonkräm och rucola. Riv gärna över lite extra parmesan.

Titel **Kyckling Satay My Way ( )****Ingredienser**

500 g kycklingfilé, skurna på längden i lagom smala bitar  
4 tsk honung  
4 msk soja  
2 tsk sesamolja  
1 tsk korianderfrö  
0,5 tsk chilipulver  
grillspett  
Sataysås  
5 klyfta färsk vitlök, hackad  
0,5 chilifrukt, rensad och hackad (strunta i den om du är stark-känslig)  
2,5 dl kokosmjölk eller kokosgrädde  
1 dl crunchy jordnötssmör  
5 limeblad, rivna på hälften  
1 limefrukt, pressad  
1/2 msk fisksås (smaka av)

**Tillagning**

Den här satayen är så god, så den kan du lika gärna laga på självaste nyårsafton och glufsa i dig på egen hand eller med några fina vänner. /Emma Hamberg

1. Sätt ugnen på 200 grader.
  2. Blanda alla kryddor ordentligt med oljan.
  3. Ner med kycklingen, låt den dra ett tag i marinaden.
  4. Trä kycklingbitarna på grillpinnarna. Som små dragspel. Veckade alltså.
  5. Lägg spetten i en ugnsfast form, håll över resten av marinaden och in i ugnen.
  6. Medan kycklingen blir god där inne, ja, det tar nog en dryg kvart ungefär, fixar du såsen. Låt kokosgrädden koka lite för sig själv först, kanske i 10 minuter.
  7. Sedan i med alla godsakerna. Smaka av. Fisksåsen är ju som salt, så där får du känna själv vad du gillar.
  8. Koka i 10 minuter ungefär.
- Matdags!



Titel **Kyckling Teriyaki ( Helg )****Ingredienser**

450gr kyckling (bröst eller lårfile) skuret i  
ätstora bitar

**Marinad:**

1 msk Honung  
1/2 msk Srirachasås  
2 msk Sesamolja  
4 msk Sake  
4 msk Soja  
4 msk Mirin  
1 msk Risvinäger  
1/2 msk Ingefära riven  
1/2 msk vitlök finhackad

**Kyckling:**

1 msk olja  
1/8 Röd lök skuren i tunna strimlor  
(julienne)  
1/2 paprika valfri färg i tunna strimlor  
(julienne)  
100 gr Suger snaps eller sockerärter  
2 vårlökar skurna i 3 mm skivor  
1 msk majsstärkelse uttrörd i 1 msk Sake)  
1 msk Rostade sesam frön

**Tillagning****Till Marinaden:**

Blanda alla ingredienserna och tillsätt kycklingen till marinaden i åtminstone 30-45 minuter i kylan (inte mer än 3 timmar). Efter marinering, sila av så mycket som möjligt så kycklingen inte är för blöt. Låt den rinna av i ett durkslag och spar marinaden till sås senare.

**Till kycklingen:**

Blanchera ärtorna i hett vatten och lägg sedan i isvatten för att behålla färgen:

I en wok eller stor stekpanna, värm oljan. När oljan är het, tillsätt den avrunna kycklingen och när den börjar få färg, tillsätt löken och paprikan och stek några minuter. Tillsätt marinaden, ärtorna och vårlöken. När allting är varmt justera konsistensen med majsstärkelen. Tillsätt inte allt på en gång utan lite i taget. Strö över sesamfröna i sista minuten. Servera med ett jasmin ris.





Titel **Kycklingcurry Med Ris ( )****Ingredienser**

6-8 pers

900g kycklinglårfile  
1 dl naturell yoghurt  
4 msk Garam Masala  
1/2 msk gurkmeja  
neutral olja till stekning  
2 gula lökar  
1 bit färsk ingefära  
4 vitlöksklyftor  
1 färsk grön chili  
3 stora tomater  
2 dl vatten  
salt  
svartpeppar  
1 kruka färsk koriander  
några kvistar färsk mynta

**Tillagning**

Skär upp grönsakerna (lök, vitlök, ingefära, grön chili).

Lägg ner i stekpannan med olja.

Skär även upp tomaterna, de ska användas senare.

Skär kycklingen i mindre bitar. Blanda yoghurt, 1 msk Garam Masala och 1/2 msk gurkmeja.

Lägg i kycklingen.

När grönsakerna mjuknat, tillsätt 3 msk Garam Masala i lökblandningen och tillsätt sedan tomaterna och vattnet. Låt sjuda i 20-25 minuter.

Blötlägg basmatiris 20 minuter. Häll av vattnet. Häll olja i kastrullen tillsammans med lagerblad, 2 kapslar kardemumma, spiskummin och en kanelstång. Fräs en kort stund, häll sedan i riset och låt det rosta någon minut. Till 4 dl ris används 5,5 dl vatten. Låt koka ca 15 minuter, täck med hushållspapper och låt vila.

Ta upp lök/tomatblandningen och mixa den slät.

Häll olja i stekpannan och fräs kycklingbitarna. Tillsätt currypastan och låt sjuda i 20 minuter. Tillsätt färsk koriander precis innan servering.

Man kan ringla på lite neutral yoghurt på tallriken.



Titel **Kycklingenchilada (4 Port) ( )****Ingredienser**

2 kycklingfileer (ca 400 g)  
1 purjolök.  
1 jalapeño eller annan chili.  
1 tsk salt  
1 tsk Kummin.  
2dl creme fraiche.  
8 tortillabröd  
1-2 stora tomater  
Riven ost.  
Blandad sallad.

**Tillagning**

Strimla 2 kycklingfileer (ca 400 g). Skölj och strimla 1 purjolök. Fräs kycklingen några minuter i olja tills den fått färg. Blanda ner purjon och låt fräsa med. Hacka 1 jalapeño eller annan chili.

Krydda med den samt 1 tsk salt och 1 tsk Kummin. Rör ner 2dl creme fraiche. Fyll 8 tortillabröd med kycklingröran. Rulla ihop och lägg i en ugnssäker form tätt bredvid varandra. Tärna 1-2 stora tomater och lägg över. Strö på riven ost. Gratinera ca 10 minuter i 225°C. Servera med blandad sallad.



Titel **Kycklingfrikassé ( Vardag )****Ingredienser**

2 msk smör  
2 kycklinglår och 2 kycklingben  
1 tärnad lök  
60 gr små färska champinjoner skurna i kvartar  
6 små hela vitlöksklyftor  
1/2 msk färska Timjanblad hackade  
1/2 msk färska Salvia blad hackade  
2,5 dl Chardonnay  
2,5 dl kycklingbuljon eller tillräckligt för att täcka kycklingen  
1 msk citronjuice  
ca 12 Baby morötter halverade om stora  
1/2 krm malen muskotnöt  
1,25 dl vispgrädde  
2 msk mjöl som redning  
Salt och Peppar efter smak  
1 msk färsk persilja hackad

**Tillagning**

I en stor panna, värm 1 msk smör. Bryn kycklingbitarna tills de är brynta runt om. Lägg kycklingen åt sidan. □

I samma panna värms 1 msk smör. Tillsätt löken och sautera till de har fin färg. Tillsätt svampen, salt och peppar och sautera några minuter tills de har släppt sin vätska. Tillsätt vitlöken och när den börjar dofta tillsätt timjan, salvia och vinet och reducera i ca fem minuter tills ungefär hälften kvarstår. □

Tillsätt kycklingbuljongen, citronjuicen, morötter, muskot och grädde. □

Koka upp och tillsätt och vispa ut mjölet i en sil i grytan.

Tillsätt kycklingbitarna, se till att de täcks av vätskan. Låt koka försiktigt 30 minuter tills kycklingen släpper lätt från benen. Justera kryddningen med salt och peppar efter smak.

Strö över finhackad persilja. Servera med potatismos, äggnudlar eller pilaffris.



Titel **Kycklinggryta Från Tanzania ( )****Ingredienser****Tillagning**

3 PORTIONER

450 g kycklinglårfilé  
1 msk japansk soja  
1/2 tsk svartpeppar, nymald  
1+1/2 msk färsk ingefära, riven  
2 klyftor vitlök, rivna  
1 tsk oregano  
1 msk olja

**Sås**

1 gul lök  
1/2 msk olja  
1/2 msk tomatpuré  
4 stora tomater, tärnade  
1/2 dl jordnötssmör  
2 dl vatten  
1 tsk salt  
1,5 dl gröna ärtor

**Morots- och bönsallad**

1 bananschalottenlök  
1 msk olja  
ca 2 morötter  
75 g haricot verts  
1/2 msk ingefära, riven  
1/2 vitlöksklyfta, pressad eller finriven  
salt och nymald svartpeppar

1. Skär lårfiléerna i cirka 4 bitar vardera. Blanda soja, svartpeppar, 1 msk finriven ingefära, vitlök och oregano med kycklingbitarna. Låt stå minst 30 minuter eller längre. Rör om några gånger under tiden.
2. Tillaga såsen. Finhacka löken och fräs den mjuk i olja i en gryta.
3. Tillsätt tomatpurén och låt den fräsa med 1 minut. Tillsätt de tärnade tomaterna, jordnötssmör, vatten och salt.
4. Låt sjuda på svag värme utan lock ca 20 minuter. Tillsätt mer vatten om den verkar för tjock. Tillsätt ärtorna mot slutet.
5. Stek kycklingen i omgångar och flytta över dem allt eftersom i den kokta såsen. Låt koka ihop några minuter.
6. Smaka av om det behövs mer salt och peppar och cirka 1/2 msk finriven ingefära.

**Morots- och bönsallad**

1. Finhacka löken och fräs den mjuk i oljan.
2. Skala morötterna och skär dem i cirka 5 cm långa stavar.
3. Koka upp saltat vatten och koka morotsstavarna cirka 3 minuter. Häll av vattnet och lägg ner morötterna med löken.
4. Koka bönorna 1–2 minuter. Häll av vattnet och lägg ner dem med morötterna. Tillsätt finriven ingefära och vitlök. Fräs alltsammans några minuter. Smaka av med salt och peppar.



Titel **Kycklinggryta Med Dijon, Grädde Och Dragon ( Vardag )****Ingredienser**

500 g kycklinglårfile  
50 g smör  
350 g purjolök  
2 gula lökar  
2 dl syltlök  
1 msk torkad dragon  
4 msk dijonsenap  
4 dl kycklingbuljong, utspädd  
4 dl vispgrädde  
1 kruka färsk dragon, bladen, grovt  
hackade

1 fänkål  
2 msk olivolja  
1 citron, finrivet skal + saft  
100 g färsk spenat  
salt

Till servering  
4 port jasminris

**Tillagning**

En riktig favoritmiddag med goda ingredienser som kyckling, purjolök, dijonsenap, dragon och grädde. Allt får koka ihop tillsammans till en krämigt god kycklinggryta som hela familjen kommer gilla.

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Ansa och skär purjolöken i mindre bitar, 2-3 cm och dela på längden i kvartar. Skala, halvera och skiva den gula löken. Skär kycklingen i mindre bitar.
3. Stek kycklingbitarna i smöret i en gryta. Lägg i purjolök, lök och syltlök, vänd runt och låt fräsa några minuter.
4. Tillsätt dragon och senap, blanda runt. Häll i kycklingbuljong och grädde, låt koka i 10 minuter, red eventuellt med lite majsstärkelse utspädd i kallt vatten. Smaka av med salt och peppar.
5. Plocka de fräska dragonbladen från kvistarna. Hacka bladen och vänd ner i grytan.
6. Hyvla fänkålen fint på mandolin eller skär i tunna skivor med kniv. Lägg i en skål och tillsätt olivolja, citronskal, citronsaft och salt.
7. Blanda runt, massera gärna med händerna så att fänkålen mjuknar något. Avsluta med att vända ner spenaten.
8. Bjud kycklinggrytan med nykokt ris och fänkålssalladen.





Titel **Kycklinggryta Med Rött Vin Och Tomat ( )****Ingredienser**

4personer

400-500 g kycklinglårfile  
Salt och nymalen svartpeppar  
1 rödlök  
3 selleristjälkar  
1 röd chili, t ex spansk peppar  
1/2 dl olivolja  
2 dl rött vin  
1/2 kruk basilika  
1/2 kruk oregano  
1 burk körsbärstomater a 400 g  
1 tsk salt  
2-3 vitlöksklyftor  
1/2 citron, skalet  
100 g pecorinoost  
Grovhackad bladpersilja

**Tillagning**

1. Grovdela lårfileerna, salta och peppra. Grovhacka löken, skär selleristjälkarna i 1/2 cm breda bitar. Strimla chilin.
2. Fräs lök, selleri och chili 4 minuter i olivoljan i en gryta. Tillsätt kycklingen och fräs ytterligare 3 minuter. Häll på vinet, koka upp och sjud utan lock i ca 10 minuter.
3. Grovhacka basilika och oregano och tillsätt tillsammans med tomaterna. Salta. Pressa ner vitlöken och sjud under lock i ytterligare ca 5 minuter.
4. Tillsätt citronskal och pecorino. Sjud i 5 minuter och garnera med persiljan.





Titel **Kycklinggulasch ( )****Ingredienser**

ris  
2 gula lökar  
persiljerötter/palsternacka, rotselleri och morot  
1 gul och 1 grön paprika  
kycklinglårfilé  
1 burk hela tomater  
1 dl vatten  
2 msk tomatpuré  
1 msk paprikapulver  
1 knapp msk dijonsenap  
1/2 msk buljongpulver/ 1/2 tärning  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
3/4 tsk kummin  
1 tsk mejram  
broccoli  
gräddfil

**Tillagning**

1. Sätt på valfritt ris för 4 personer, ca 3 dl.
2. Skala och hacka 32 gula lökar. Skala och skär persiljerötter/palsternacka, rotselleri och morot i pommes frites-strimlor, (ca 2 dl strimmel). Skär 1 gul och 1 grön paprika i tunna ringar.
3. Skär kycklinglårfilén i tärningar och bryn dessa i 1 msk smör/olja, lite åt gången. Lagg köttet åt sidan. Fräs hackad lök och rotfruktsstrimlor (ej paprikor) i 1 msk olivolja i samma stekpanna på medelvärme tills grönsakerna mjuknat och löken blivit genomskinlig.
4. Lagg tillbaka kycklingköttet i pannan. Rör ner 1 burk hela tomater, 1 dl vatten, 2 msk tomatpuré, 1 msk paprikapulver, 1/2 msk dijonsenap, 1/2 msk buljongpulver/ 1/2 tärning, 1/2 tsk salt och 1 krm svartpeppar. Dela lite på tomaterna.
5. Stöt 3/4 tsk kummin i mortel och tillsätt den. (Har du ingen mortel, lagg fröna på en kökshandduk, vira ihop och lagg "knytet" på en skärbräda och banka på det med ett hårt köksredskap tills du känner doften av kummin.) Om du har, strö över 1 tsk mejram.
6. Låt gulaschen puttra i ca 5 min till, lagg i paprikaringarna sista minuten.
7. Koka upp en kastrull med vatten till broccolin. Skala stammarna på 250 g broccoli med en potatisskalare eller vass kniv, skär av yttersta änden och skär broccolin i bitar och buketter. Koka i ca 3 min.
8. Servera gulaschen med en klick gräddfil samt ris och broccoli.

# Titel Kycklinglevergryta Med Svamp, Bacon, Vitt Vin Och Grädde ( )

## Ingredienser

450 g kycklinglever  
200 g skogschampinjoner  
1 pkt bacon  
1 gul lök  
50 g smör att steka i  
1 dl torrt vitt vin (med hög syra)  
1 msk vetemjöl  
1, 5 msk koncentrerad kalvfond  
5 dl vispgrädde  
persilja

## Tillagning

1. Ta fram en traktörpanna, eller annan panna med höga kanter.
2. Stek baconen lät krispig i smör. Lägg åt sidan.
3. Stek champinjonerna i baconfettet på ganska hög värmen till de fått färg. Sänk värmen något, ha eventuellt i mer smör och ha nu i den hackade löken. Stek mjuk på mellanhög värme. Lägg åt sidan tillsammans med baconet.
4. Skär levern i sockerbitsstora bitar. Stek den sedan i smör på ganska hög värme, tills den fått lite färg runt om.
5. Tillsätt bacon, svamp och lök. Blanda runt och höj sedan värmen. När det börjar fräsa, tillsätt det vita vinet. Låt sjuda i någon minut. Strö över vetemjölet, blanda runt och tillsätt sedan kalvfond och vispgrädde. Låt sedan sjuda i cirka 10 minuter.
6. Servera med hackad persilja, matvete, potatis eller ris.



# Titel Kycklingpaj Med Vitlök, Soltorkade Tomater Och Gröna Oliver ( )

## Ingredienser

För 4 pers:

Pajdeg:

2 1/2 dl vetemjöl, 150 g

75 g kallt smör

3/4 dl kesella gourmet

En form med löstagbar kant, ca 21 cm i diameter

Fyllning:

ca 50 g torkade tomater

75 g gröna oliver

1 klyfta vitlök

1 krm rosmarin

100 g färsk parmesanost

350 g grillat eller kokt kycklingkött

3 ägg

1 3/4 dl kesella gourmet

1 1/2 dl vispgrädde



## Tillagning

Gör så här:

1. Blanda vetemjöl, smör i bitar och kesella i en matberedare och kör till en deg.

2. Tryck ut degen i ett jämnt lager i botten och upp på kanterna av formen. Ställ formen i kylen.

3. Lägg tomaterna i blöt i ljummet vatten ca 30 min. Sätt ugnen på 200°

4. Dela och kärna ur oliverna. Finhacka vitlök, rosmarin och riv parmesanosten grovt. Skär kycklingköttet i bitar och blanda alltsammans i en skål. Skär tomaterna i bitar och blanda ner dem.

5. Lägg blandningen i formen med pajdegen.

6. Vispa samman ägg, kesella och grädde och häll över pajen.

7. Grädda i nedre delen av ugnen ca 40 min. Låt pajen vila ca 10 min före servering.

Tid: ca 40 min + 40 min i ugn Kan förberedas till punkt 5

Tips Ett utmärkt sätt att få rester att räcka längre. Kycklingköttet kan också utökas med skinka eller kassler.

Dryckestips Ett friskt, lätt italienskt rödvin gärna från Valpolicella.

**Titel Kycklingschnitzel Med Potatissallad Och Citronsmör ( )****Ingredienser****Citron och svartpepparsmör**

100 g smör, rumsvarmt

1 citron, skalet

1 tsk citronsaft

1 msk olivolja

salt

s svartpeppar, nymalen

**Potatissallad**

600 g potatis, kokt och delad i grova bitar

1 dl kycklingbuljong, varm

1 msk citronsaft

1 msk dijonsenap

4 msk olivolja

4 msk kaporis

1 dl rödlök, tunt skivad

3 dl rucolasallad, plockad och sköljd

s svartpeppar

salt

**Kyckling**

2 kycklingfiléer, delade på hälften

1 dl vetemjöl

1 ägg

vatten

2 dl pankoströbröd

salt

olja

smör

**Tillagning****Citron och svartpepparsmör □**

1. Ställ fram smöret i god tid innan du ska börja laga (gärna kvällen innan) så det är ordentligt rumstempererat.

2. Blanda alla ingredienser i en skål och rör runt.

**Potatissallad □**

3. Koka skalad potatis.

4. Vispa ihop varm kycklingbuljong, citronjuice, dijon, olivolja och kaporis i en stor skål. Smaka av med salt och peppar.

5. Blanda ner delad varm potatis och skivad rödlök.

6. Blanda i rucola vid servering.

**Kyckling □**

7. Dela kycklingbrösten på mitten så du får totalt fyra jämnstora bitar.

8. Banka ut köttet tunt med en kottammare eller använd en kastrull mellan plast, t.ex. spritspåse eller platsfolie.

9. Salta och peppra kycklingen.

10. Vispa upp ägg med lite vatten. Panera sedan i vetemjöl, äggblandningen och pankoströbröd.

11. Stek i olja och smör, cirka 3-5 minuter per sida till de är frasiga.

12. Servera med potatissallad och en klick citronsmör.



Foto: Tv4

Titel **Kåldolmar ( )****Ingredienser**

1 vitkålshuvud (1-1 kg)

vatten

2 tsk salt per liter vatten

## Fyllning:

4 dl ris

2 dl vatten

3 hg malet kött

1 tsk salt

vitpeppar

1 1/2 - 2 1/2 dl mjölk

## Stekning:

smör eller margarin

## Sås:

4 dl sky

2 msk vetemjöl

(grädde)

soja

**Tillagning**

Kåldolmar är något av det allra svenskaste vi har i matväg. Ändå har de en ganska kort svensk historia - de kommer ursprungligen från Turkiet. Den första kåldolman som vi provade här i Sverige hade Karl XII och hans krigare med sig hem från kriget ute i Europa i början av 1700-talet - alltså inte kåldolman utan receptet. De ville imponera på sina vänner. Precis som dagens svenska resenärer tar med sig recept från sina utländska resor. Dolma är helt enkelt ett turkiskt uttryck och betyder rätt och slätt fyllning. Dolmarna finns i en mängd olika varianter i många länder. Så här ser den svenska ut. Det blir 8 - 12 kåldolmar av den här satsen. Gör gärna en stor sats om ni har tid och frys in en del.

1. Börja med att koka riset i vatten ca 15 minuter. Låt riset kallna.
2. Skär bort stocken på vitkålshuvudet. Koka det sedan i lättsaltat vatten omkring 10 minuter. Ta upp vitkålshuvudet och lossa bladen ett efter ett allteftersom de blir mjuka. Har bladen en tjock nerv, skär bort den. Låt bladen rinna av på handduk.
3. Till fyllningen blandar ni kött, salt, och vitpeppar. Tillsätt det kokta kalla riset. Späd färsen med mjölk. Färsen ska vara ganska lös. Smaka av den väl.
4. Lägg ungefär 2 msk färs på varje kålblad. Vik in kanterna och rulla samman till ett paket. Lägg kåldolmarna i en långpanna med skarven nedtill. Klicka över lite smör eller margarin och sätt in långpannan i 225° varm ugn. Efter 45- 60 minuter är kåldolmarna klara. Späd med vatten under stektiden. Man kan även brvna kåldolmarna i en stekpanna och sedan låta dem efterkoka i en vanlig gryta. När kåldolmarna är färdiga ta upp dem ur panna eller grytan. Vispa ur långpannan med vatten. Mät upp 4 dl spad och red av med vetemjöl utrört i lite vatten eller grädde. Ser såsen blek ut späd med lite soja. Smaka av väl och runda gärna av med lite tunn grädde. Servera kåldolmarna med kokt potatis och lingonsylt.



Titel **Kåldolmar ( Vardag )****Ingredienser**

1 vitkålshuvud  
 500 g blandfärs  
 1 gul lök  
 1,5 dl mjölk  
 1/2 dl ströbröd  
 1 ägg  
 2 dl kokt ris (1 dl okokt)  
 salt  
 svartpeppar

**Sirapssky**

5 dl kalvbuljong  
 1/2 gul lök  
 lite vitkålspus  
 1/2-1 dl ljus sirap  
 några droppar soja  
 maizenamjöl  
 smör

**Tillagning**

1. Skär bort rotstocken med vass kniv. Koka i lättsaltat vatten ca 10 minuter tills bladen börjar släppa.
2. Blada av 8-10 fina kålblad och lägg på upp-och-nedvänd skål på en tallrik.
3. Sätt ugnen på 180 grader. Slå mjölken över det kokta riset och blanda med ströbrödet.
4. Bryn den finhackade löken
5. Blanda blandfärsen, ägget och ströbröd/ris-blandningen och tillsätt den brynta löken. Salta och peppra.
6. Provstek lite färs för att säkerställa att kryddningen är OK.
7. Skär bort "nerven" från kålbladen och spar bitarna till såsen
8. Fördela färsen på kålbladen och vik sedan över flikarna från nerven över färsen och vik sedan in kanterna och rulla ihop kåldolmen. Lägg i eldfast form. Upprepa med alla kålbladen. Lägg smörklickar på kåldolmarna.
9. Sätt in i ugnen 20-30 minuter tills kåldolmarna börja få färg.
10. Gör under tiden såsen/skyn. Bryn löken och de hackade kålbitarna. Häll över sirapen och späd med kalvbuljongen. Tillsätt några droppar soja för färgens skull. Smaka av med salt och peppar. Man kan behöva addera lite kalvfond för bättre must. Red av skyn med maizenamjöl. Koka potatis till moset.
11. Sila skyn ner i den eldfasta formen med kåldolmarna. Ringla lite sirap på kåldolmarna och sätt in i ugnen 30-40 minuter. Ös då och då så kålbladen inte blir torra.
12. Strö över lite persilja och servera med potatismos (värm smör och mjölk i en kastrull, pressa potatisen ner i kastrullen och smaka av med salt och peppar)

Titel **Kålpudding ( Vardag )****Ingredienser**

500 g blandfärs  
1 gul lök  
1 ägg  
½ dl ströbröd  
1 ½ dl mjölk  
12 kryddpepparkorn  
2 dl kokt matris  
ca 800 g vitkål  
2-3 msk sirap  
1-2 msk ättika 12 %  
2 dl kalvfond  
3 dl vispgrädde  
salt  
svartpeppar  
smör

kokt potatis  
persilja  
rårörda lingon

**Tillagning**

Skär av roten från vitkålen. Skär resten i mindre bitar. Värm olja i stekpannan och bryn på vitkålen.

I en annan panna steks lök.

I en skål blandas under tiden ris, mjölk, ägg, ströbröd och mortlad kryddpeppar. Krydda med salt och peppar.

Krydda kålen med salt och peppar. Tillsätt sirap och låt steka med ett tag. Tillsätt lite ättika. Häll i 2 dl kalvfond i kålen. Låt koka upp och sila av fonden i kastrullen som såsen ska göras i. 2 skedar av kålen och mixa och blanda i risblandningen tillsammans med löken. Blanda sedan i färsen och blanda väl. Lägg färsen i formen och häll kålen över. Fördela jämnt. Ev rest av sås hälls över. Ställ in i ugnen i 160 grader 45-60 minuter.

Under tiden kokas potatis och sås. Deglacera pannan som kålen stekts i och häll i kalvbuljongen. Låt såsen koka ihop lite. Lägg potatis i en stekpanna, utan värme, tillsätt smör och blanda runt. Strö över hackad persilja. Smaka av såsen med salt och peppar.

Titel **Kärleksmums/fifi-rutor ( )****Ingredienser**

2 ägg  
2 kaffekoppar socker  
1 kaffekopp mjölk  
3 kaffekoppar mjöl  
2 tsk bakpulver  
2 tsk vaniljsocker  
1 msk kakao  
150 gram smält smör

200 gr florsocker  
4 msk smält smör  
2 tsk vaniljsocker  
4 msk kallt kaffe  
2 msk kakao

cocos

**Tillagning**

20 x 30 cm  
225 grader 10-15 minuter

Titel **Kött Och Grönsakssoppa ( )****Ingredienser**

□8-10 personer

**INGREDIENSER**

400 g högre

1 liter vatten

2 potatisar

1 liten kålrot

1 liten bit rotselleri

1 morot

1 liten palsternacka

1 gul lök

1 purjolök

4 lagerblad

1 dl persilja, finhackad

0,5 dl timjan, finhackad färsk

**Tillbehör**

surdegsbröd



FOTO ULF SVENSSON

**Tillagning**

□Recept på en värmande kött- och grönsakssoppa. Kött och grönsaker. En fräsch, varm soppa som passar perfekt efter en lång dag.

□Kött- och grönsakssoppa - gör så här:

1 Koka upp 1 liter buljon (3 tärningar) i en stor gryta.

2 Bryn köttet med salt och peppar. Lägg i köttet i grytan och skumma ytan med en sked efter en stund. Låt köttet koka sakta under lock ca 1 timme.

3 Skala under tiden alla rotsaker. Kålrot och rotselleri går lättast att skala om de först skärs i tjocka skivor och därefter skalas. Potatisen skärs i tärningar. Lägg den i vatten för att den inte ska bli grå. Övriga rotsaker kan ligga på skärbrädan. Skär kålrot och morot i tändsticksstora strimlor, rotselleri och palsternacka i tärningar. Skala och hacka löken.

4 Ta upp köttet ur grytan och skär i fina små bitar. Spara buljongen. Skölj och strimla purjolöken fint.

5 Lägg potatis, kålrot, rotselleri, morot, palsternacka och lök i kokspadet. Tillsätt lagerblad och ev stötta pepparkorn. Koka under lock ca 15 min. Blanda ner köttbitar, purjolök, persilja och timjan. Koka ytterligare ca 2 min.

6 Smaka av med salt, peppar och ev Brynt Schalottenlöksfond

Titel **Köttbullar Och Spagetti I Ugn ( )****Ingredienser**

4–6 PORTIONER

4 portioner okokt spagetti

500 g köttfärs (vilken sort du vill, t ex vegetarisk, kyckling, fläsk, vilt)

1 dl havregryn

1 dl vatten

1 ägg

150 g fetaost

2 tsk sambal oelek

2 tsk fransk senap

1 tsk salt

1 gul lök eller lökpulver

**Sås/topping**

5 dl tomatsoppa, färdig

1 burk(ar) cocktailtomater, alt krossade tomater

5 dl vatten

2 msk balsamico

100 g ost, riven

**Till servering**

färsk basilika

blandad sallad

**Tillagning**

1. Blanda havregryn och vatten, låt stå 5 minuter.
2. Sätt ugnen på 225 grader (varmluft 200 grader).
3. Blanda samtliga ingredienser till färsen. För att spara disk kan du göra det direkt i formen du ska grädda i.
4. Dela färsen i fyra delar, forma bollar och baka in en portion okokt spagetti i varje boll. Du kan även göra åtta mindre paket. Prova isåfall att bryta spagettin på mitten så är det lättare att få plats i formen. Packa inte spagettin jättehårt, för du vill att såsen ska komma åt att mjuka upp den.
5. Lägg spagettirullarna i ugnnsformen, håll på tomatsoppa, tomater och vatten. Ringla på balsamico och strö ost ovanpå.
6. Grädda i nedre delen av ugnen, det tar ca 45 min.
6. Låt gärna formen stå och vila 10 minuter.
7. Garnera med basilika och servera med en god sallad.

**Tips**

Variera kryddningen av färsen, t ex timjan passar jättebra. Om du gillar vitlök så kan du riva ner en klyfta eller två i såsen.

Det går även att byta ut tomatsoppa mot 5 dl passerade tomater och en hackad gul lök. Krydda med salt och peppar.





Titel **Köttbullar På Ungerska ( )****Ingredienser**

4 personer

1 gul lök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

1/2–1 röd chili, finhackad

Rapsolja och smör till stekning

150 g kastanjechampinjoner, skurna i fyra delar

1 msk paprikapulver

1 tsk rökt paprikapulver

1/2–1 tsk chilipulver

1 1/2 dl vitt vin

1 köttbuljongtärning

1 burk krossade tomater, ca 400 g

1/2 dl grovhackad bladpersilja

2 tsk finhackad timjan

2 tsk finhackad rosmarin

2 dl crème fraiche

1 paket stora vita bönor

Salt och peppar

**Köttbullar**

1/2 dl ströbröd

1 dl mjölk

450 g nötfärs, helst av högrev

1 ägg

1 vitlöksklyfta, finhackad

1 tsk paprikapulver

1 krm rökt paprikapulver

1/2 tsk chiliflakes

1/2 tsk hel kummin

1/2 dl finhackad bladpersilja

1 tsk salt

Nymald svartpeppar

**Tillagning****Köttbullar:**

Blanda ströbröd och mjölk i en bunke och låt stå ett par minuter. Tillsätt övriga ingredienser och blanda samman. Överarbeta inte smeten.

Rulla till ungefär valnötsstora köttbullar och lägg dem på en skärbräda.

**Sås:**

Fräs lök, vitlök och chili i olja och en klick smör i en rymlig kastrull tills de har mjuknat. Rör ner kryddorna och fräs ytterligare några minuter. Häll på vinet och koka upp, rör med en träsked utmed botten. Sjud tills det mesta av vinet har kokat bort.

Tillsätt buljongtärning, tomater, örter, 1 dl crème fraiche, salt och peppar. Späd vid behov med vatten.

Låt det puttra ca 15 minuter. Stek under tiden köttbullarna i omgångar runt om i olivolja i en stekpanna och lägg dem på ett fat.

Lägg svampen i torr panna och fräs några minuter tills vätskan försvunnit. Tillsätt en klick smör och fräs ytterligare en minut.

Lägg över köttbullarna i tomatsåsen tillsammans med de vita bönorna och låt allt puttra ca 10 minuter.

Blanda slutligen ned de smörstekta champinjonerna.

Servera i skålar och toppa med resterande crème fraiche samt friterad lök och ev färska örter.

Man kan också tänka sig att göra rätten som en gryta.

Fräs då kött i tärningar tillsammans med kryddorna från köttbullarna. Låt småputtra någon timme innan crème fraichen blandas ned. Följ i övrigt receptet.



Titel **Köttfärs, Bacon Och Ost-sushi ( )****Ingredienser**

12 skivor bacon  
500g köttfärs  
Emmentaler-ost  
BBQ-sås  
Nachos  
Rostad lök  
  
Jalapenos

**Tillagning**

Gör två sushi-rullar

1. Börja med att lägga ut 6 baconskivor på en sushimatta
2. Ta fram 500 gram köttfärs och strö över grillkrydda
3. Bred hälften av köttfärsen i ett tunt lager över baconskivorna
4. Lägg på schweizer-ost och rulla ihop

Upprepa för den andra rullen

5. Lägg på grillen i 25 minuter (180 grader med lock)
6. Pensla på BBQ-sås efter 25 minuter
7. Grilla ytterligare i 10 minuter
8. Ställ fram hackade nachos och rostad lök på två fat
9. Doppa sushirullarna i detta och skär upp i små bitar
10. Servera med BBQ-sås och jalapeños



Titel **Köttfärssoppa Med Persiljekräm ( Vardag )****Ingredienser**

INGREDIENSER (4 port.)

3 medelstora potatisar  
 100 g Vitkål, strimlad  
 1 Morot, tärnad  
 1 Palsternacka, tärnad  
 100 g Purjolök, skivad  
 100 g rotselleri  
 1 gul lök  
 1 vitlöksklyfta  
 ca 350 gram blandfärs  
 1,5 tsk spiskummin  
 0,5 tsk grovmalen svartpeppar  
 2 msk tomatpuré  
 7,5 dl vatten  
 2 köttbuljongtärningar + ev kalvfond  
 2 tsk rökt paprikapulver  
 2 krm stött kardemumma  
 salt, vitpeppar, cayennepeppar

**Persiljekräm:**

1 dl slätbladig persilja  
 2 dl creme fraiche  
 salt och peppar

**Tillagning**

1. Skala och tärna potatis, rotselleri, palsternacka och morot i små bitar. Skala och finhacka lök/vitlök och purjolök..
2. Fräs färsen i en stekpanna tillsammans med lök, vitlök, spiskummin, paprikapulver, kardemumma och svartpeppar. Häll över allt i en gryta, Lägg i potatisen, rotselleri, palsternacka, morot och vitkål och tillsätt sedan tomatpurén, vatten och buljongtärningar. Låt allt sjuda under lock i ca 20-25 min
3. Gör under tiden i ordning persiljekrämen. Lägg persiljebladen i en sil och häll över kokande vatten. Skölj av med kallt vatten. Krama ur vattnet och lägg persiljan i en mixerbägare. Tillsätt crème fraiche och mixa till en slät kräm. Smaka av med salt och peppar.
4. Tillsätt purjolöken i soppgrytan. Smaka av med salt och ev. mer kalvfond och peppar och servera med persiljekrämen!



Titel **Lammfärsbiffar Med Fetaost, Oliver Och Kapris ( Vardag )****Ingredienser**

Ingredienser för 4 personer

500 g lammfärs

1 ägg

1 gul lök

2 vitlöksklyftor

1 röd chili

1 kvist rosmarin

2 kvistar timjan

1 pkt fetaost

salt

svartpeppar

600 g fast potatis

2 gul lök

1 röd paprika

4 tomater

2 msk kapris

1 dl urkärnade svarta oliver

krusersilja

olivolja

salt

svartpeppar

**Tillagning**

Sätt ugnen på 220 grader.

Skär potatis, lök, paprika och tomater i klyftor/bitar.

Salta, peppra och ringla över olivolja. Man kan överväga lite örtsalt, åtminstone på tomaterna. Ställ in i ugnen ca 35 minuter.

Blanda lammfärsen med ägget, den finhackade löken, de rivna vitlöksklyftorna, finhackad chili, finskuren rosmarin och bladen från timjankvistarna. Blanda i ca 150 g fetaost, smulad.. Blanda inte alltför intensivt, då kan färsen bli lite "torr". Salta och peppra försiktigt då fetaosten och kaprisen ger salta och chilin lite hetta.

Dela färsen i 8 delar och forma biffar som sedan steks i olivolja 4-5 minuter/sida tills de är genomstekta och har fin färg. Man kan känna att biffarna är genomstekta då de blir lite "stumma" om man trycker på dem.

Ta ur grönsakerna från ugnen och tillsätt de svarta oliverna i bitar och generöst med kapris. De blir varma av värmen från grönsakerna.



Titel **Lammfärsfräs Med Örtbulgur ( )****Ingredienser**

500 g lammfärs  
2 msk olivolja  
3 klyfta vitlök  
1 tsk malen kanel  
1 tsk malen kryddpeppar  
1 tsk malen svartpeppar  
1 tsk malen kardemumma  
4 tomater, stora  
0,5 citron, skal + lite saft  
4 dl bulgur  
1 gul lök  
2 msk smör, till stekning  
4 dl gröna ärtor  
1 dl persilja, hackad  
1 dl mynta, hackad  
salt  
peppar

**Tillagning**

Stek lammfärsen i olivolja.  
Skala och finhacka vitlöken.  
Tillsätt vitlöken och alla kryddor i färsen. Stek tills du får fin färg på färsen.  
Skär tomaterna i tärningar. Rör ner tomater och finrivet citronskal och lite citronsaft i färsen. Smaka av med salt och peppar.  
Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.  
Skala och finhacka löken. Fräs den i smöret tills den är glansig.  
Tillsätt bulgur, ärtor, persilja och mynta till den stekta löken. Smaka av med salt och peppar.  
Servera den örtiga bulguren med lammfärsen.





Titel **Lammgryta Fra°n Sicilien ( Vardag )****Ingredienser**

0.75 kg lammfog - skivad, med ben  
1 msk olivolja - + 1 msk  
1 tsk salt  
1 krm nymald svartpeppar  
75 g salsicciakorv - rå  
0.5 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 morot  
1 selleristjälk  
1 kanelstångå  
1 lagerblad  
0.5 pomeransskal - torkat  
1 kryddnejlika  
1 krm chiliflakes  
1 dl rött vin  
0.5 förp passerade tomater - (500 g)  
0.25 apelsin  
1 - 1.5 dl vatten  
0.5 burk kikärter - (400 g)

**Garnering**

bladpersilja - hackad  
pistaschnötter - grovhackade  
granatäppelkärnor

**Tillagning**

1. Bryn köttet i 2 msk olja i en stekpanna. Krydda med salt och peppar. Ställ åt sidan.
2. Snitta upp salsicciakorven och skrapa ur innanmätet. Skala och hacka lök och vitlök. Skala och fintärna morötterna. Ansa och strimla sellerin.
3. Fräs grönsakerna i 1 msk olja i en gryta. Smula ner korvinnankråmet och fräs tills det blir knaprigt.
4. Rör ner kryddorna och låt dem fräsa med ca 1 minut. Häll på vinet och låt det koka in till hälften. Blanda i tomaterna. Skölj apelsinen noga i ljummet vatten. Skala apelsinen med en potatisskalare och lägg ner skalet i grytan. Lägg i köttet. Häll på vattnet. Koka sakta under lock tills köttet är mört, 1 1/2– 2 timmar.
5. Skölj kikärterna och låt dem rinna av. Blanda ner kikärterna i grytan. Strö över persilja, pistaschnötter och granatäppelkärnor. Servera med couscous.



Titel **Lapskojs ( Vardag )****Ingredienser**

4 portioner

800 g fast potatis skuren i grova bitar

480 g rimmad, kokt, oxbringa i bitar

2 gula lökar, finhackade

60 g smör, brynt

2 lagerblad

5 dl oxbuljong (om inte oxbringan har spad)

1 dutt grönsaksfond

5 kryddpepparkorn

1/2 knippe persilja

inlagda rödbetor

salt och peppar

**Tillagning**

Om du inte fått tag i färdigkokt oxbringa kan du koka din egen, helst dagen innan.

Ta isåfall: 1 morot, 1 palsternacka, 1 bit rotselleri (sellerisalt funkar också), 1 gul lök, 1 bit purjolök, några vitpepparkorn. Skala och skär grönsakerna i grova bitar. Lägg i en gryta tillsammans med oxbringan. Fyll på vatten så att det nått och jämnt täcker. Koka upp, sänk värmen till låg och låt sjuda tills köttet är mört 1-1,5 timme. Känn med en steknål, den ska lätt gå igenom köttet. Låt bringan kallna i buljongen, helst över natten.

1. Stek löken i smör utan att den får färg. Tillsätt lagerbladen och krossa kryddpepparen och tillsätt.
2. Häll på buljong
3. Skär oxbringan i strimlor och lägg den i buljong/lökblandningen. Skär potatisen i grova bitar och tillsätt den i grytan.
4. Låt koka 10-12 minuter. Om det är mycket buljong, häll av lite så att lapskojsen inte blir för rinnig. Man kan ju alltid tillsätta den igen om det behövs.
5. Krossa potatisen och oxbringan med potatisstöt. Tillsätt extra smör. Smaka av och tillsätt vb lite salt och peppar.
6. Rör ned finklippt persilja. Servera med rödbetor och strimlad saltgurka/ättiksgurka.



Titel **Lasagne Al Forno ( )****Ingredienser**

4 port  
ca 10 st degplattor  
3 ägg  
3/4 tsk salt  
ca 5 dl mjöl (inte mindre)  
ca 3/4 msk matolja  
ca 3/4 msk vatten

**Köttfärssås**

3 hg nötfärs  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 burk konserverade tomater  
3 msk tomatpuré  
2 tsk basilika  
salt och peppar

**Bechamelsås:**

3 msk margarin  
3 msk mjöl  
3 dl tjock grädde  
3 dl mjölk  
1 kryddmått muskot  
salt och peppar  
1 dl ost

**Tillagning**

Lasagne heter de italienska degplattorna som är vita eller gröna - de gröna är färgade och smaksatta med spenat.

Al forno betyder i form, och ni kan göra en stor eller gratinera i flera portionsformar.

Lägg ner plattorna, högst 4-5 per gång, i en kastrull med kokande vatten, kraftigt saltat. Ca 1 tsk salt till varje l vatten. Häll gärna ner 1 msk olja i vattnet också. Kokar man fler än 5 plattor på samma gång är risken stor att de klibbar ihop. 10 min ska de koka och tas sedan upp med en hålslev. Lägg dem bredvid varandra att rinna av på handduk eller hushållspapper.

Degplattorna kan också bytas ut mot bandspaghetti eller äggnudlar.

**Köttfäröröran**

Hacka löken och bryn den i olja - gärna i tjockbottnad kastrull eller stekpanna. Smula ner köttfärsen och låt den stekas brun. Häll ner tomaterna men inte allt spad - drygt hälften räcker. Krossa tomaterna med en sked. Rör ner tomatpurén, pressade vitlöksklyftan och smaka av med basilika, salt och peppar. Låt blandningen småputtra tills det mesta av vätskan kokat in.

**Bechamelsås**

Fräs ihop margarin och mjöl och späd med mjölk och grädde. Låt såsen koka ihop ca 5 min. Häll i 1/2 dl av den rivna osten och smaksätt med muskot, salt och peppar. Späd med mer mjölk om såsen verkar för tjock.

**Gratinerig**

Pensla en ugnselfast form med lite olja och varva köttfärs, bechamelsås och degplattor. Det översta lagret ska vara bechamelsås. Strö över resten av osten, klicka över lite smör eller margarin och gratinera ca 20--25 min i 225° tills ytan får fin färg. Bjud på en fräsch sallad med färsk gurka till.

Titel **Lax Med Kräfstjärter ( )****Ingredienser**

600 g laxfilé  
0.5 tsk citronpeppar  
1 st kräftstjärter ca 170 g  
1 dl crème fraîche  
2 msk majonnäs  
3 msk hackad dill  
1 msk hackad gräslök  
Ugn: 225°

**Tillagning**

Lägg laxen på en plåt med bakplåtspapper och krydda med citronpeppar.  
Låt kräftstjärterna rinna av väl och blanda med crème fraîche, majonnäs, dill och gräslök.  
Fördela över laxen och baka i 20 minuter. Servera med potatis och sockerärter och en skål med citronklyftor.





Titel **Lax Med Saffranstäcke Och Räkor ( )****Ingredienser****Tillagning**

TID: 45 MINUTER

**INGREDIENSER****8 PORTIONER**

1 ¼ kg laxfilé, gärna utan skinn  
2 tsksalt  
1 kuvert saffran  
1 msk kokande vatten  
2 dl crème fraiche  
4 dl riven Västerbottenost, 100 g  
500 g räkor med skal  
1 röd snackpaprika  
1 dl finhackad dill  
1 knippa rädisor  
finrivet skal av 1 ekologisk citron

**Potatis med grönt**

900 g små delikatesspotatisar  
500 g spåda morötter

1 bunt grön sparris  
olivolja

**Tillbehör**

citronklyftor

Festlig laxrätt med saffranstäcke och räkor.

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda finstött saffran med 1 msk kokande vatten och låt stå och dra minst 10 minuter. Salta laxfilén ordentligt runt om.
3. Skala räkorna, tärna paprikan fint, hacka dillen och finriv citronskalet. Halvera rädisorna. Blanda alltsammans.
4. Blanda crème fraiche med saffransvattnet och osten. Lägg laxfilén i en ugnform. Bred saffrankrämen över laxfilén. Stek i nedre delen av ugnen ca 25 minuter, tiden beror tjockleken på laxfilén. Innertemperatur 37-38 grader.
5. Sätt på saltat kokvatten i en stor kastrull. Borsta potatis och morötter väl eller skala och dela dem i bitar om det behövs. Ansa sparris och skär den i bitar.
6. Lägg ner potatisen i det saltade kokvattnet och låt den koka 10–15 minuter. Lägg därefter ner morötterna och låt dem koka ca 5 minuter. Lägg ner sparris sist och låt dem koka med de sista minuterna. Häll av vattnet och blanda med 1 msk olivolja.
7. Lägg räk- och paprikablandningen i mitten på den färdigstekta laxen och servera med potatisen med grönsakerna samt citronklyftor.





Titel **Laxburgare Med Räkröra ( )****Ingredienser****Räkröra:**

400 gram räkor med skal  
1 dl creme fraiche  
0,5 dl äkta majonnäs  
0,5 dl hackad dill  
2 krm salt

**Laxburgare:**

600 gram lax, skinnfri  
0,5 st gul lök  
1 st ägg  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar, nymald  
2 msk smör att steka i

**Tillagning**

En väldigt god och nyttig variant på burgare toppad med en härlig räkröra.

1. Skala räkorna. Blanda creme fraiche, majonnäs, dill och salt. Tillsätt räkorna.
2. Skär hälften av laxen i cm-stora kuber och mixa resten i en matberedare.
3. Skala och finhacka löken. Blanda laxfärsen med laxkuberna, lök, ägg, salt och peppar.
4. Forma färsen till fyra stora burgare eller åtta små och stek dem i smör på medelvärme ca 3 minuter på vardera sida.
5. Toppa burgarna med räkröran och servera med citron och sallad. Avocado är också gott till.



Titel **Laxpudding ( )****Ingredienser**

500g kokt potatis  
200g rimmad eller gravad lax  
1 knippa dill  
1 stor gul lök, hackad  
2 st ägg  
2,5 dl matlagingsgrädde  
Ströbröd  
Vitpeppar  
smör

**Rimmad lax**

1kg färsk lax  
0,5 dl strösocker  
1 dl salt  
krossad vitpeppar  
Hackad dill, både stjälkar och blad

**Tillagning****Rimmad lax:**

Blanda kryddorna och strö på laxens båda sidor  
Klappa in dillen. Låt laxen stå övertäckt i kyl i två dygn. Vänd den ett par gånger.

**Laxpudding:**

1. Skala och skiva potatisen, salta lite extra på laxen om den är gravad. Bryn löken i stekpanna
2. Sätt ugnen på 175 grader. Varva potatis, lax, dill och lök i ugnform. Peppra lätt.
3. Vispa ihop ägg och grädde och slå över, lägg på ett par tunna skivor smör och grädda mitt i ugnen i ca 1 timme. Skirat smör till.



Titel **Läckraste Kräftsoppan ( )****Ingredienser**

4 PERS.

16 frysta tinade eller färska kokta kräftor 2

-3 hackade schalottenlökar

100 g smör

ev. 2 msk konjak

6 dl Vin Blanc Demi Sec (eller annat ej för  
torrt vitt vin)

5 dl vatten

3 persiljekvistar

2 msk dillfrö

1/4 tsk timjan

ev. 100 g champinjoner

ev. 1 färsk grön paprika

ev. 3 små fasta tomater

2 fisk buljongtärningar

1-2 tsk vitvinsvinäger

nymalen peppar

ev. litet salt

en aning cayennepeppar

5 dl tjock grädde

Tillbehör: Sprödvärmt eller rostat vitt bröd,  
smör och finklippt färsk dill**Tillagning**

1. Skala kräftorna, tag vara på allt kött från klor och stjärtar. Tag undan 4 kräftsköldar till garnering. Lagg resterande skal och maginnehållet i kastrull. Krossa allt lätt med mortelstöt. Tillsätt löken hackad och fräs upp skalen i 50 g smör. Låt allt puttra ca 5 min., slå i den ev. konjaken. Tänd på och låt lågorna brinna tills de dör ut.

2. Slå på 2 dl vin blandat med 1 dl vatten. Tillsätt den hela persiljan, dillfrö samt timjan. Låt allt småkoka utan lock 30 min. Sila av skal m.m., spara skyn.

3. Fräs upp resterande smör i en kastrull och blanda ev. ned den skivade svampen, paprikan och tomaterna med skalen kvar. Tillsätt fiskbuljongtärningar, vinägern och den sparade skaldjursskyn. Smaka av med föreslagna kryddor. Var försiktig med salt som troligtvis ej behövs. Späd soppan med 4 dl varmt vatten och låt allt småputtra under lock 20 min.

4. Koka under tiden ihop 4 dl av den tjocka grädden i separat kastrull. Passa noga så att den ej kokar över! Tid ca 30 min. Vispa den återstående dl tjock grädde.

5 Tillsätt resterande 4 dl vitt vin i soppan. Vispa även ned den lina tjockflytande grädden. Smaka av ännu en gång och rätta till smaken om så behövs. Mängden soppa bör nu uppgå till drygt 1 liter annars får man späda med något mer grädde eller vatten. Blanda ned skaldjursköttet och låt allt få ett ögonblicks uppvärmning innan soppan fördelas i uppvärmda sopptallrikar. Garnera med en klick vispad grädde, en kräftsköld och en nypa finklippt dill i var portion. Servera enligt förslag.



Titel **Löktårta ( )****Ingredienser**

4-8 personer

Deg:

200 g vetemjöl

130 g mjukt smör

1 ägg

4 cl vatten

1 krm salt

Fyllning:

3,5 dl vispgrädde

3,5 dl mjölk

4 ägg

30 g fett rökt sidfläsk

50 g smör

400 g gul lök

1 msk hackad persilja

muskot

Salt, vitpeppar

**Tillagning**

1. Blanda mjölet med saltet. Nyp samman mjöl och smör med fingrarna till en jämn massa. Arbeta in ägget. Tillsätt vattnet litet i taget. Beroende på mjölets kvalitet behöver ni kanske inte använda allt vatten.
2. Sätt ugnen på 160 grader.
3. Skala lökarna. Skär dem i tunna skivor. Väg upp 300 g
4. Skär skidfläsk i mycket tunna strimlor. Fräs fläsk i inte för stark värme i 50 g smör i en stekpanna. När fläsk fått vacker färg, tillsätt löken. Låt den svettas på svag värme tills den blir genomskinlig men utan att ta färg. Rör om då och då. Tag upp blandningen ur stekpannan.
5. Rör samman grädden, mjölken och de fyra äggen i en bunke. Krydda med salt, vitpeppar och muskot.
6. Finhacka persiljan. Rör ner den och blandningen av lök och fläsk i smeten.
7. Smöra en kakform med ca 26 cm i diameter och 2-3 cm höga kanter. En form med lös botten är bäst. Kläd formen med degen, som skall vara ca 2 mm tjock. Picka degen med en gaffel. Täck botten med aluminumfolie. Grädda i ugnen ca en halv timme. Tag bort folien när kanterna börjar bli bruna. Tag då ut formen och fyll den med fyllningen. Grädda ytterligare ca en timme vid samma temperatur, 160 grader. Servera tårtan ljummen.



**Titel** Majscolv Med Jalapeño/limesmör Och Krispig Topping ( )**Ingredienser**

4 färska majscolvar  
salt  
2 msk smör

**Jalapeño- och limesmör**

finrivet skal av 1 lime  
1 msk inlagd jalapeño  
100 g rumstempererat smör  
salt  
svartpeppar

**Topping**

3 msk skuren gräslök  
limeskal  
2 dl rostad lök  
1/2 msk flingsalt  
1 tsk torkad oregano

**Till grillning eller stekning**

1 msk olja (till majscolvarna)

**Tillagning**

Ta av blasten från majscolvarna. Koka dem i saltat vatten och smör (1 msk salt/1liter vatten) ca 10 minuter.

**Jalapeño- och limesmör:**

Riv det yttersta av skalet av limen. Lägg undan hälften till toppingen.

Hacka jalapeñon mycket fint. Blanda limeskal, jalapeño och smör. Smaksätt med salt, peppar och några droppar limesaft.

**Topping:**

Skär gräslöken fint.

Blanda gräslök, limeskal, rostad lök, flingsalt och oregano.

**Till grillning:**

Pensla majscolvarna med olja. Grilla eller stek dem runt om tills de får fin färg.

Servera majscolvarna med smöret, gärna smält rinnande och strö på toppingen.



Titel **Majssoppa ( )****Ingredienser**

2 burkar majs á 340 gram (+ 3 burkar)  
5 dl vispgrädde +  
1/2 buljongtärning + dubbla  
1 msk margarin  
persilja  
5 dl mjölk -  
1/2 hackad lök småbitar + dubbla  
1 tsk socker  
1 tsk salt  
1 tsk peppar  
2 tsk vetemjöl

**Tillagning**

3-4 port  
Fräs löken i margarin. Lägg till buljongtärningen.  
Rör ihop allt utom mjöl i en kastrull. Lägg i löken,  
koka upp.  
Red av  
  
Servera med hackad persilja

Titel **Mandelmuslor ( Knuts) ( )****Ingredienser**

210 g smör  
5 dl vetemjöl  
1,5 dl socker  
100g sötmandel

**Tillagning**

Skala sötmandeln och mal den.  
Blanda ingredienserna för hand.  
Rulla till en längd och låt den vila några timmar.  
Tumma ut degen jämnt och tunt i formarna.

Ugn 200 grader/180 grader ca 8-9 minuter

ca 20 per sats



Titel **Mangomousse ( Helg )****Ingredienser**

4 portioner  
1 vaniljstång  
1 dl vatten 2dl socker  
2 1/2 gelatinblad  
400 g mango i tärningar  
2 dl vispgrädde  
3 msk pressad citronsaft

## Dekorering:

4-6 passionsfrukter

**Tillagning**

1. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Koka upp vattnet med vaniljstång, frön och socker i en kastrull och rör så att sockret smälter. Ta upp vaniljstången, låt lagen svalna.
2. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten i 5 minuter.
3. Mixa mangobitarna med den avsvalnade sockerlagen. Vispa grädden. Krama ur gelatinbladen och smält dem försiktigt i citronsaften i en kastrull.
- 4, Rör ner gelatinblandningen i en tunn stråle i mangon. Vänd ner grädden. Fördela moussen i glas och låt stelna i kylan i minst 4 timmar.
5. Gröp ur passionsfrukterna och fördela fruktköttet över moussen.

Titel **Mannerströms Kycklingcurry ( Fredag )****Ingredienser**

Kycklingbröst  
Olja  
Salt  
Curry  
Smör  
Lök  
Chili  
Vitlök  
Ingefära  
Banan  
Citrongräs  
Äpple  
Kokosmjölk  
Grädde  
Kycklingbuljong  
Umamifond

**Tillagning**

Skär kycklingen i inte alltför små bitar. Bryn den i grytan i olja tills den får lite färg. Krydda.

Ta upp ur grytan.

Bryn lök, vitlök, ingefära, citrongräs, chili, äpple och banan. Strö över curry. Späd med buljong. Tillsätt umami. Tillsätt kokosmjölk och lite grädde. Smaka av. Kör alltihop i mixern. Slå såsen över kycklingen. Sila v.b.

Servera med ris (1 del ris, 2 delar buljong, 2 lagerblad, 2 skivor ingefära, några nejlikor).



Titel **Marinerat Fläskkött Med Sockerärter I Wok ( )****Ingredienser**

4 portioner

400-500 g skinkstek skuren i strimlor

Marinad:

2 msk soja

2 msk torr sherry

1 msk potatismjöl

1 msk tomatpure

1/2 tsk socker

1 krm cayennepeppar

svartpeppar

2-3 morötter i tunna stavar

1 vitlösklyfta krossad

1 bit färsk ingefära i tunna strimlor

2-3 hg sockerärter

1 paket minimajs (200 g)

1 bit purjo i långa strimlor

1 msk sherry

1 msk soja

1/2 dl grönsaksbuljong

**Tillagning**

Blanda alla ingredienser till marinaden, lägg ner det strimlade köttet och låt marinera ca 20 minuter. Ansa grönsakerna och tina minimajsen. Hetta upp en wok eller stekpanna. Stek köttet i 1 msk olja under omrörning ca 3 minuter. Tag upp och håll varmt. Värm i ytterligare en 1 msk olja och lägg ner vitlöken, ingefära, morot och minimajs. Stek under omrörning ca 2 minuter. Tillsätt sockerärter, sherry, soja och grönsaksbuljong och låt puttra ytterligare 2 minuter. Blanda ner köttet och låt allt bli genomvarmt. Slutligen tillsätts de tunna purjostrimlorna. Servera med kort ris.



**Titel Matjessill Med Vit Sparris Och Ostkräm ( )****Ingredienser**

8 PORTIONER

400 g matjessill, skuren i gaffelstora bitar  
16 vita sparrisar, skalade och med 1 cm av  
nedre delen bortskuren

2 liter vatten

3 msk salt

3 tsk strösocker

1 dl pressad citronjuice

16 rädisor, delade och lagda i isvatten 1  
timme

1 kruka dill, plockad

ev 50 g prästost, hyvlad

**Ostkräm**

1 dl vispgrädde

100 g prästost

1 ägg

1 msk vitvinsvinäger

2 dl rapsolja

salt

**Tillagning**

☐ Vit sparris brukar finnas fram till midsommar, sen tar det stopp. Den hör således hemma på midsommarbordet, både för variationens skull och för att det är otroligt gott, med vit sparris till sill och prästost.

Koka upp vatten, salt, socker och citronjuice. Lägg ner sparrisen och sjud 5-8 minuter beroende på tjockleken och hur hård du vill ha den. Den får gärna ha lite tuggmotstånd kvar. Kyl sparris och kokvatten, förvara sparrisen i vattnet i kylan fram till servering.

**Ostkräm:**

Koka upp grädden. Mixa ost, ägg och vinäger i en blender, Slå på den kokande grädden och mixa slätt. Tillsätt oljan i en tunn stråle under fortsatt mixning. Smaka av med salt och ställ åt sidan fram till servering.

**Vid servering:**

Värm lite koklag i en kastrull och dela sparrisen. Lägg sparrisen i den varma lagen. Lägg upp matjes, sparris, rädisor och ostkräm på ett fat. Toppa med dill och eventuellt hyvlad prästost.



Titel **Mexicanasoppa ( )****Ingredienser**

1 stor kycklingfilé  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 stor morot  
majsorn från en färsk eller förkokt  
majskolv  
50 g rotselleri  
1 dl purjolök  
2 dl fint bruten soppspaghetti  
1/2 röd paprika  
1 tomat  
1 msk olja+chilipulver eller chilipasta  
3 grönsaksbuljongtärningar  
1 l vatten (beroende på hur tunn soppa du vill ha)  
1 msk råsocker  
2 lagerblad  
1 tsk persillade  
1 tsk franska örter  
1/2 tsk örtsalt  
1 krm svartpeppar

**Tillagning**

Hacka allt i lika stora bitar som majsornen.  
Fräs lök och vitlök i olja + chilipulver eller olja och chilipasta.  
Ha i kycklingen, fräs lite till.  
Ha i vatten, kryddor, morötter, majs (om färsk), purjolök, rotselleri. Låt koka 10 minuter.  
Ha i spaghetten och majs om den är förkokt, låt koka 5 minuter till  
Ha i paprikan och tomater, låt koka tills pastan är mjuk.  
Späd med vatten om du tycker soppan är för tjock.  
Servera med en god brödbit och njut av din alldeles egna mexicanasoppa .  
Riven ost är gott att strö på i tallriken.



Titel **Minestrone Med Ostmuffins ( )****Ingredienser**

4 portioner

Några skivor Bacon eller en liten bit pancetta

1 gul eller röd lök

1 mellanstor morot

1 liten zucchini

1 purjolök

1 potatis

Några blad kål

1-2 stjälkar bladselleri

1 tsk timjan

1-2 vitlöksklyfta, pressad

1 l vatten

2 tärningar kycklingbuljong

2 tärningar grönsaksbuljong

1 lagerblad

1 burk hela tomater

2 msk tomatpuré

1 knippe färsk basilika

salt och peppar

1 burk kokta, naturella vita bönor, andra bönor går också bra t.ex. borlottibönor

50 g soppspagetti

Muffins:

1/2 kruka färsk timjan, 1/2 knippe gräslök

1/2 dl bladpersilja, finhackad

150 g mild getost, 3 dl vetemjöl

1 dl lagrad ost, riven, 2 1/2 tsk bakpulver

1 tsk salt, 75 g rumsvarmt smör

2 ägg

1/2 msk honung, 2 1/2 dl filmjök

**Tillagning**

1. Strimla baconen och fräs långsamt i botten på en kastrull med lite olivolja
2. Strimla och hacka lök, purjolök, potatis, selleri och vitkålen. Fräs med i baconstrimlorna. Tillsätt timjan och vitlök, häll i vatten, tomater, tomatpuré, buljong och pastan och låt koka upp. Sjud i 10-15 minuter. Salta och peppra
3. Tillsätt bönorna, låt koka upp igen.
4. Om soppan är för tjock kan man spä den med mer vatten. Smaka av med grönsaksfond, salt och peppar. Avsluta med lite nymalen svartpeppar.
5. Servera i djupa skålar och strö lite riven parmesan över eller hyvla några skivor lagrad ost i tallriken. Ha gärna och färsk timjan att strö över eller pesto

Muffins:

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Hacka örterna fint. Blanda hälften av örterna med hälften av getosten och ställ åt sidan.
3. Bland mjöl, lagrad ost, bakpulver och salt.
4. Kör smöret krämigt i en mixer. Tillsätt äggen ett i taget och fortsätt med honung och filen. Blanda i mjölet och resterande hälften av örterna och getosten.
5. Fyll små muffinsformar till hälften. Fördela över ört- och ostblandningen och fyll på med resten av smeten. Grädda mitt i ugnen cirka 20 minuter.
6. Servera till soppan.



Titel **Mjuk Lakritsfudgekola ( )****Ingredienser**

16 bitar

100 g mörk choklad  
2 rnsk kakaopulver  
1 tsk lakritspulver  
100 g smör  
2 dl vispgrädde  
2 dl muscovadosocker  
2 dl glykos  
flingsalt

**Tillagning**

1. Hacka chokladen och blanda med kakaopulver och lakritspulver. Låt smöret ligga i rumstempetatur ca 20 minuter.
2. Mät upp gradde, muscovadosocker och glykos i en tjockbottnad kastrull. Koka upp under omrörning och koka på medelvärme till 116 grader. Använd hushållstermometer.
3. Ta kastrullen från värmen och rör i chokladblandningen med en visp. Rör i smöret i omgångar.
- 4 Häll kolan i en form ca 8x20 cm klädd med bakplåtspapper. Låt svalna och stelna. Skär kolan i bitar, häll över flingsalt och förvara kallt.

Titel **Mormors Fina Julkaka ( )****Ingredienser**

200 g sötmandel  
1 tsk kanel  
200 g Smör  
drygt 2 dl vetemjöl  
2 1/2 dl socker  
1 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
200 g mörk blockchoklad  
6 ägg  
rivet skal från 1/2 citron  
smör och skorpmjöl till formen

**Tillagning**

Form: 1 stor kransform ca 2 liter eller 2 mindre.

1. Mal den oskållade mandeln. Rör det rumsvarma smöret vitt och pösigt med socker och salt. Tillsätt ett ägg i sänder och rör om väl mellan varje ägg. Blanda under omrörning ner sötmandel, rivet citronskal, kanel, det med bakpulvret välblandade mjölet och till sist den grovhackade blockchokladen.

2 Skrapa ner den tjocka, trögflytande smeten i välsmord och bröad form/formar. Grädda kakan ca 60 min om den görs i en form, 10-15 min kortare tid om

smeten delats upp i två formar. Täck kakan efter halva gräddningstiden med smörpapper så att den ej får för mycket färg. Tag kakan ur ugnen så snart den ser ut att lossna från kanterna, men fortfarande har kvar en lite kladdig kärna. Prova med sticka. Hållbar i kyl flera veckor om den ligger i tät plastpåse. Utmärkt att frysa.



Titel **Moussaka ( )****Ingredienser**

850 g Auberginer eller squash

1,5 tsk salt

1 msk olja

**Köttfärssås**

500 g nötfärs

1-2 msk smör eller margarin

2 lökar

2 vitlöksklyftor

1 burk krossade tomater

2 msk tomatpuré

salt, peppar

2 tsk spiskummin

2 tsk paprikapulver

2 tsk torkad timjan

2 tsk oregano

1 tsk chiliflakes

**Ostsås**

2 msk smör

2 msk vetemjöl

4 dl mjölk/grädde

salt, peppar

2 dl riven ost

**Tillagning**

Skär auberginerna i cm-breda skivor. Salta på bägge sidor och låt ligga i 15 minuter så vätskan dras ut.

Skölj av skivorna och torka dem med papper. Pensla med olja blandad med grillkrydda (t.ex. provencale).

Stek dem lätt till gyllenbruna.

Stek lök och vitlök i olja till de är mjuka utan att få färg. Lägg i färsen och stek tills den fått färg. Tillsätt tomatkrosset, tomatpuré och de torkade kryddorna. Låt röran koka ihop ca 20-30 min.

Smält matfettet till såsen i en kastrull. Strö över mjöl.

Späd med mjölk/frädde. Låt såsen koka ett par

minuter. Salta och peppra. Rör ner den rivna osten.

Smörj en liten långpanna. Bottna med tunt lager ostsås. Lägg hälften av aubergineskivorna i botten.

Hälften av köttfärsröran med ostsås. Resten av aubergineskivorna, köttfärsröra och sås. Till sist riven ost. Grädda moussakan i 200 graders ugnsvärme ca 25-30 minuter.

Ät tomat- och löksallad med svarta oliver, dressing och vitt bröd till.



Titel **Muffins Glutenfria ( Helg )****Ingredienser**

15 muffins

- 240 g (4 dl) vetemjöl
- 190 g (2 dl) socker
- 130 g (2 dl) chokladknappar /grovhackad mjölkchoklad
- 40 g (1 dl) kakao
- 5 g (1 tsk) bikarbonat
- 8 g (2 1/2 tsk) vaniljsocker
- 6 g (1 tsk) salt
- 1 ägg (55 g), rumsvarmt
- 250 g ( 2 1/2 dl) rumsvarm naturell yoghurt 3%
- 100 g (1 dl) rumsvarm mjölk, 3%
- 125 g (1 1/4 dl) neutral olja, solros eller raps

Att strö över:

- 40 g (1/2 dl) chokladknappar /grovhackad mjölkchoklad

**Tillagning**

Sätt ugnen på 190°

□Blanda alla de torra ingredienserna inklusive chokladknapparna /grovhackad choklad i en bunke. Vispa samman ägg, yoghurt, mjölk och olja lite lätt med en handvisp i en annan bunke. Blanda ner de torra ingredienserna i äggblandningen och rör försiktigt ihop till en slät smet.

Ställ muffinsformar i en muffinsplåt eller använd stabila /dubbla muffinsformar på en vanlig ugnsplåt.

Fyll formarna till 3/4 med smet, strö över chokladknappar /grovhackad choklad.

Grädda muffinsen mitt i ugnen i ca 20 minuter beroende på ugn. Känn med en sticka att muffinsen är genomgräddade. Låt svalna helt på galler. Muffinsen går bra att frysa in.



Titel **Nasi Goreng ( Vardag )****Ingredienser**

## Variant 1

400 g kycklingko'tt t.ex. kycklingla'rfile'  
 2 dl ris  
 3 msk olja  
 2 st gula lo'kar  
 4 dl strimlad vitka'l  
 2 klyftor vitlo'k  
 1 tsk sesamolja  
 1 tsk salt  
 1/2 ro'd paprika  
 1/2 gro'n paprika  
 2 tsk paprikapulver  
 1 msk a'kta soja  
 2 ägg  
 100 g skalade ra'kor

## Variant 2 (Indonesisk pytt i panna)

1 l kokt ris  
 1 gul lök, finhackad  
 4 cm färsk ingefära  
 1 klyfta vitlök  
 1 msk curry (gärna stark)  
 1 dl japansk soja  
 0,5 dl sweet chilisås (alt honung och chili)  
 1 förp stekfläsk, skivat (à 375 g)  
 1 spetskål (liten)  
 3 morötter  
 2 ägg  
 1 kruka färsk persilja  
 1 förp böngroddar (à 180 g)  
 1 limefrukt  
 salt



Nasi goreng är enkelt att göra och ett mycket gott

**Tillagning**

## Variant 1

Stek kycklingen i olja. Salta och peppra och krydda efter behag.

Koka riset enligt instruktion på fo'rpäckningen. Stek en omelett på 2 ägg. Strimla ganska grovt.

Under tiden riset kokar go'r du allt annat sa° att du na'r riset a'r klart kan blanda ihop det med riset.

Skala och hacka lo'karna. Skala av na'gra blad pa° ett vitka'lshuvud och ska'r i strimlor och dela sedan pa° tva'ren sa° att det blir sma° bitar. Det ska bli ungefa'r 4 dl hackad vitka'l, det a'r inget du beho'ver ma'ta upp, se det bara som ett riktma'rke na'r du hackar vitka'len.

Va'rm en stekpanna till medelva'rme med lite av oljan. Stek lo'k och vitka'l. Pressa o'ver vitlo'k. Salta och häll på sesamolja. La't steka tillsammans pa° svag till medelva'rme, det fa'r inte bli bra'nt, lo'k och vitka'l ska mjukna. Ha'll pa° mer olja om det ser torrt ut.

Under tiden detta steker sa° passar du pa° att ska'ra paprikorna i sma°bitar. Tillsa'tt paprika och ko'tt i stekpannan. Ha'll a'ven o'ver paprikapulver och soja, blanda ihop med det fa'rdigkokta riset och la't steka tillsammans ca 10 minuter. Smaka av och tillsa'tt ev japansk soya och mer sesamolja.

Garnera med ra'korna och omeletten. Servera.

## Variant 2

Skala och finhacka lök, vitlök och ingefära.

Fräs lök, vitlök och ingefära i olja i en kastrull. Häll på curryn, blanda runt och stek någon minut.

Häll på soja och sweet chilisås. Koka upp och låt koka 2-3 minuter.

Strimla fläsket. Stek det knaprigt i en stekpanna.

Tillsätt riset och stek hastigt. Tillsätt såsen och vänd runt.

Skala och skiva morötter tunt. Halvera kålen på längden skär i mindre bitar.

Stek morötter och kål i olja i en separat panna. Blanda ner i riset/fläsket.

Tillsätt äggen och rör försiktigt så det blir en krämig känsla.

Strimla persiljan. Blanda groddar med persilja, finrivet limeskal och pressad limesaft. Salta.

Servera pytt i pannen med groddsalladen.

Titel **New York-style Guacamole tartar ( )****Ingredienser**

Antal portioner: 4

3 st avokado, mogna

1.5 st kvisttomat, mogen

0.5 st vitlöksklyfta, pressad

1 tsk tabasco

3 krukor koriander, finhackad

1 st shalottenlök, finhackad

0.5 dl fin olivolja

1 st citron

1 msk creme fraiche

citronsaft

havssalt och nymald svartpeppar

125 g ekologiska nachochips

**Tillagning**

Gör så här

1. Hacka avokado och tomat i små tärningar.
2. Tillsätt pressad vitlök och finhackad shalottenlök.
3. Tillsätt hälften av den finhackade koriandern.
4. Tillsätt olivoja, tabasco, en halv pressad citron, creme fraiche och kryddor.
5. Rör tills röran blir lagom fast med gaffel.
6. Lägg röran i en rund form ca 7 cm i diameter och bygg en tartar till varje person.

**7. Korianderolja**

Häll i bunke: olja, salt, peppar, citronsaft samt andra hälften av den finhackade koriandern.

8. Mixa med stavmixer.
9. Garnera tartarerna med dressing.
10. Servera med ekologiska nachochips.

Vitt vin är gott att dricka till - eller varför inte en cosmopolitan!





Titel **Ossobucco Alla Milanese ( Vardag )****Ingredienser****Tillagning**

Ingredienser för 4 personer

1,5 kg skivat kalvlägg med ben

lite vetemjöl

Salt

Svartpeppar

1 gul lök

2 morötter

4 vitlöksklyftor

2 stjälkar blekselleri

1 röd chili

3 dl vitt vin

1 pkt krossade tomater

5 dl kalvfond

2 kvistar färsk rosmarin

Några kvistar färsk timjan

1 kruka kruspersilja

rivet skal från 1 citron

½ vitlöksklyfta

1 ½ dl carnaroliris

1 bananschalottenlök

olivolja

2 dl vitt vin

1 pkt saffran

ca 1 liter kycklingbuljong

rikligt med finriven parmesanost

salt

1. Krydda kalvläggen med salt och peppar. Pudra med vetemjöl genom finmaskig sil.

Bryn köttet på bägge sidor i olivolja och ta sedan upp det.

Skär under tiden upp grönsakerna.

2. Bryn grönsakerna i samma gryta tills de är mjuka. Linda in de färska kryddorna i ett purjolöksblad med bindgarn.

Tillsätt tomaterna och det vita vinet. Tillsätt kalvfonden och örtpaketet. Krydda med salt och peppar. Låt vätskan koka upp och lägg sedan tillbaka köttet. Se till att vätskan täcker köttet, fyll vid behov på med vatten.

3. Låt koka ca 1,5 timme till köttet släpper från benent. Ta upp köttet och låt såsen koka ihop medan du gör risotton.

**Risotto**

1. Finhacka schalottenlöken. Svetta i olivolja i kastrullen utan att det får färg ca 2 minuter. Tillsätt riset i lök/oljeblandningen och låt det rosta något. Tillsätt vinet och låt det koka bort. Tillsätt saffran och låt det koka upp.

2. Tillsätt varm kycklingbuljong lite i taget. Var försiktig med eventuell kycklingfond. Efter 17-18 minuter är det klart. Det ska inte fastna i tänderna. Stäng av värmen.

3. Riv rikligt med parmesan och rör ner. Rör ner lite olivolja.

4. Gör gremolatan.

5. Lägg tillbaka kalvläggen i såsen och täck med sås. Lägg upp på serveringsfat och servera.





**Titel Ostfyllda Köttbullar Med Rostade Grönsaker ( )****Ingredienser**

500 g köttfärs  
1 schalottenlök  
1 vitlöksklyfta  
1 dl hackad persilja  
2 dl smätärnad ost, till exempel cheddar  
1 tsk chiliflakes  
1 tsk salt  
smör till stekning  
900 g delikatesspotatis  
1 knippe späda morötter  
3 färska lökar  
1 röd paprika  
1 msk olivolja  
salt, peppar

Valfri sås t.ex. ostsås. Olika sorters bea kan också fungera.

**Tillagning**

Köttbullarna får fin smak av ost och chiliflakes. Blanda gärna grönsakerna med lite kokta bönor.

1. Sätt ugnen på 225 grader. Skala och hacka lök och vitlök fint. Blanda färsen med hackad lök, persilja, ost, chiliflakes och salt. Rulla stora köttbullar och bryn dem i smör i stekpanna.

2. Tvätta potatisen. Skala morötterna och dela dem på längden. Ansa de färska lökarna och dela dem på mitten. Dela och skär bort kärnhuset från paprikan, dela i bitar.

3. Blanda alla grönsakerna med olja, salt och peppar. Lägg dem på en plåt och rosta i ugnen i ca 20 minuter. Låt köttbullarna steka klart i ugnen de sista 10 minuterna.

4. Om man använder ostsås kan man överväga att servera köttbullarna i såsen annars serveras såsen bredvid till köttbullar och grönsaker..



## Titel Oxfilé, Potatiskaka Med Västerbottenost, Rödvinssås Och Baconfräst Vitkål ( Fest )

### Ingredienser

#### ingredienser

oxfilé i bitar (ca 200g styck) 4 st  
 salt & peppar  
 Potatiskaka  
 potatis, skalad och tunt skivad 1.2 kg  
 smör 150 g  
 västerbottenost, riven 150 g  
 salt & peppar  
 Rödvinssås  
 rött vin 5 dl  
 gul lök 1 st  
 kalvbuljong (anpassa mängd om konc fond används) 5 dl  
 vitlöksklyftor 2 st  
 smör 2 msk  
 torkad timjan 0.5 tsk  
 rosépepparkorn 0.5 tsk  
 svartpepparkorn 0.5 tsk  
 lagerblad 2 st  
 salt & peppar  
 ev. maizena till redning  
 Vitkål  
 bacon 1 pkt  
 vitkål, strimlad 350 g

### Tillagning

1. Sätt ugnen på 225 grader. Börja med potatiskakan. Klä in en springform med bakplåtspapper i botten och runt kanterna. Lägg ut de tunna potatisskivorna omlott i botten på formen. Skiva över lite smör, strö över ett lager västerbotten och krydda med salt och peppar. Gör ett lager till ovanpå och toppa sedan med skivad potatis och smör. Klipp till ett ark bakplåtspapper och lägg ovanpå potatisen. Nu är det viktigt att du sätter potatisen i press, lägg en tallrik eller något annat ugnsfast ovanpå bakplåtspapperet och ställ på en mortel. Sätt in formen i ugnen och baka tills potatisen börjar mjukna. Lyft bort morteln, fatet och översta papperet och låt potatiskakan få lite färg.
2. Rödvinssås: Medan potatisen är i ugnen gör du rödvinssåsen. Grovhacka lök & vitlök. Fräs i smör utan att det tar färg. Häll på hälften av vinet och all buljong. Ta i kryddorna. Låt reducera (koka ner) till hälften. Sila bort lök & kryddor. Sätt tillbaka kastrullen på plattan och ta i resten av vinet, låt koka upp. Smaka av med salt & vitpeppar. Red av med maizena utrört i lite vatten eller gör som kockarna och använd smör och vetemjöl som du kramar ihop till en liten deg.
3. Vitkål: Hetta upp en panna med en klick smör. Fräs baconet så att det börjar få lite färg och ta sedan i vitkålen. Fräs alltihop ett par minuter tills vitkålen börjar mjukna och smaka av med salt. Håll vitkålen varm i en skål med folie på medan du steker köttet.
4. Köttet: Krydda köttet med salt och peppar på båda sidor. Ta i en klick smör till i stekpannan du just använde till vitkålen. Låt det brynas lätt och stek sedan oxfilén i ca 2 minuter på vardera sida, låt sedan köttet vila på en tallrik under folie i 5 minuter innan servering (för medium). Vill du ha köttet mer eller mindre tillagat se tips nedan.

#### 5. TIPS

En bra tumregel när man steker kött i portionsbitar är att känna med fingrarna vilken stekgrad köttet har.

Om det känns som

...när du trycker mot din kind = Blodig

...mot din nästipp = Medium

...mot din panna = Genomstekt



Titel **Oxrulader Med Gräddsås ( Fredag )****Ingredienser**

1/2 gul lök (eller en liten)  
2 msk kapris  
1 paket skivad bacon (140g)  
50 g Cornichons  
500 gram lövbiff  
1,5 msk Dijon-senap  
4 dl kalvfond (utspädd)  
1 dl grädde

**Tillagning**

1. Skala löken. Skär i fina bitar. Fräs den i smör och ställ åt sidan. Finhacka bacon, cornichoner och kapris. Blanda senap, lök, bacon, cornichons och kapris till en smet.
2. Lägg köttskivorna på en skärbräda.
3. Salta, peppra, fördela fyllningen på köttet och rulla ihop.
4. Trä 3-4 rullader på två små grillspett och bryn spetten i en stekpanna. Häll på kalvfond och grädde. Bräsera köttet i 8 minuter. Lägg på ett fat och dra ut spetten.
5. Ta upp ruladerna och ta ut grillspetten. Reducera kokbuljongen och häll sedan i grädde.
6. Låt koka ihop ett par minuter. Smaka av med salt och peppar och ev. mer fond. Låt rulladerna värmas i såsen.
7. Servera med pressad potatis, kokt potatis eller potatismos.



Titel **Paella Med Musslor Och Råkor ( )****Ingredienser**

2 PORTIONER

Tillagning 30 min

250 g kycklinglårfilé eller kycklingben  
Ett paket (160g) rökt kyckling, strimlad  
Olivolja   
salt, svartpeppar nymalen  
1 gul lök finhackad  
1 vitlöksklyfta hackad  
1/2 röd paprika hackad  
1/2 msk paprikapulver  
1 pkt saffran  
1/2 krm chilipulver  
1,5 dl paellaris eller carnaroliris  
1/2 ask körsbärstomater 250 g  
1 tärning hönsbuljong  
3,75 dl vatten  
1 msk kycklingfond  
2 lagerblad  
300 g råkor oskalade  
100 g fryst blåmusselkött  
2 dl frysta ärtor

**Tillagning**

Skär kycklinglårfiléerna i tre delar. Om kycklingben, används de hela.

Krydda med salt och svartpeppar.

Bryn tillsammans med den rökta kycklingen i olivolja i en paellapanna eller wokpanna, några minuter tills de har fin färg.

Tillsätt lök, vitlök, paprika, paprikapulver, chilipulver och saffran.

Fräs ytterligare ett par minuter.

Tillsätt ris, tomater, hönsbuljongtärning, vatten, lagerblad och fond.

Låt koka upp under lock, smaka av med salt, peppar och ev ytterligare fond, och låt sedan småputtra under lock i 20-30 minuter tills riset är genomkokt, gärna något krämig i konsistensen. Kolla att kycklingen ser färdig ut.

Blanda ner musslorna och ärtorna i paellan när det återstår 5 minuter.

Ta av locket och lägg på råkor på toppen.  
Ta av från värmen och servera.





Titel **Palots Soppa ( )****Ingredienser**

Lammkött 4 hg (t.ex. lammytterfilé)  
Lök gul 1 st  
Paprikapulver 1 tsk  
Salt 1 tsk  
Kummin 1 tsk  
Lagerblad 1 st  
Kalvbuljong 5 dl  
Vitlösklyftor 3 st  
Morötter 2 små  
Vax, Brytböner 1 hg  
Potatis 2 st  
Tomater 2 st  
Gul, Grön Paprika 1st  
Selleristjälk 1 st  
Creme Fraiche 2 dl  
1/2 dl Gräslök

**Tillagning**

Fräs löken i olja+paprikapulver. Tillsätt kött+kryddor. Späd med kalvbuljongen. Koka 30 minuter. Skär och tillsätt grönsakerna. Blanda i Creme Fraiche. Tillsätt Tomaterna. Krydda med 1/2 tsk Vitpeppar + 1 dl Vitt vin. Klipp över 1/2 dl Gräslök.





Titel **Papatas A La Importancia ( Viktig Potatis ) ( )****Ingredienser**

0,8 dl olivolja  
2 mediumstora Yukon potatisar  
2 ägg  
0,6 dl vetemjöl  
1/2 gul lök finhackad  
3 vitlöksklyftor pressade  
1 msk majsstärkelse  
0,5 tsk rökt paprika  
1,2 dl vitt vin  
2 tärningar grönsaksbuljong i 0,5 liter vatten  
färsk hackad persilja  
salt och peppar

**Tillagning**

Skiva potatisen i 1/2 cm tjocka skivor. Knäck äggen i en skål och krydda med salt och svartpeppar. Vispa ihop. I en annan skål blanda mjöl, salt och peppar. Vänd varje potatisskiva först i mjölet och därefter i äggblandningen.

Värm oljan i en stor stekpanna, efter 2 minuter lägg i de panerade potatisskivor i ett lager och stek i 3 minuter. Vänd och stek ytterligare 3 minuter. Lägg på en tallrik med hushållspapper och stek resten av potatisarna.

I samma panna stek löken och vitlöken och efter 3 minuter tillsätt 1 msk majsstärkelse och en generös dos rökt paprika. Blanda ordentligt och tillsätt sedan det vita vinet och fortsätt röra tills en tjock sås bildas. Tillsätt då potatisskivorna (de kan få staplas på varann) och häll över grönsaksbuljongen så potatisen täcks. Sjud på medelvärme i ca 25 minuter, skaka pannen då och då.

Strö över lite hackad persilja och servera direkt.



Titel **Paprika Och Tortellinisoppa ( )****Ingredienser**

4 port

1 liten gul lök

360 g avrunna grillade paprikor

Olivolja till stekning

1/2 dl tomatpuré

8 dl grönsaksbuljong

1 1/2 dl creme fraiche

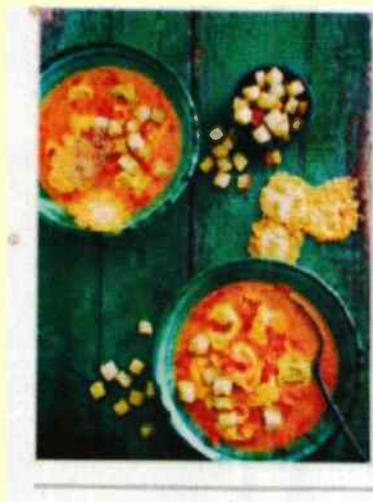
1/4 tsk strösocker

250 g färsk tortellini med ricotta och spenat  
eller liknande

Salt

**Tillagning**

1. Skala och hacka löken. Dela paprikorna. Stek löken mjuk och glansig i olivolja i en gryta. Rör ner paprika, tomatpuré och hälften av buljongen.
2. Låt soppan småkoka i 10 minuter. Kör den slät med stavmixer. Tillsätt resterande buljong, creme fraiche och socker. Koka upp, rör ner tortellinin och låt den koka med 2-3 minuter. Smaka av.
3. Servera soppan med panneschips och krutonger och ev knaperstekta bacontärningar.



Titel **Paprikakykling I Panna ( )****Ingredienser**

7 kycklinglårfileér  
2 msk olivolja  
1 msk smoked paprika  
1 tsk krossad vitlök  
Peppar efter smak  
2 stjälkar timjan  
1 tsk salt  
1 liten hackad lök  
2,5 dl baby morötter  
10 små potatisar halverade  
2 msk vetemjöl  
2,5 dl kycklingbuljong

**Tillagning**

1. Placera kycklingen i en zip-lock påse
2. Tillsätt olivolja, paprikapulver, vitlök, salt, peppar och timjan (repa av bladen)
3. Stäng påsen och massera kycklinglåren tills kycklingen är helt täckt.
4. Häll olja i en panna och tillsätt kyckling och marinad.
5. Stek 2-3 munter på varje sida.
6. Tillsätt den hackade löken, babymorötterna och potatishalvorna
7. Vänd tills löken börjar bli genomskinlig.
8. Strö över mjölet och fortsätt vända runt.
9. Häll över kycklingbuljongen (det går bra att smulna ner en buljongtärning och tillsätta vatten i pannan)
10. Servera direkt ur pannan eller upplagd på tallrikarna.



Titel **Parmesan Potatistravar ( )****Ingredienser**

4-6 portioner

3 msk Smör, smält  
2 msk Parmesanost  
1 tsk vitlökspulver  
1 tsk timjan  
salt och nymald svartpeppar  
8-10 potatisar (1,4 kg) tunnskivade (1,6 mm)

**Tillagning**

- 1 Värm ugnen till 190 C. Smörj 12 muffinsformar och sätt åt sidan. Skiva potatisen tunt.
2. Lägg potatisskivorna i en skål. Tillsätt smält smör, Parmesanost, timjan, vitlök, salt och peppar. Vänd för att blanda jämnt.
3. Lägg potatisskivorna i "högar" och placera i de förberedda muffinsformarna. Strö lite nymald svartpeppar över.
4. Baka till kanter och yta är gyllenbruna och mitten är mjuk, 55 minuter - 1 timme.
5. Ta ut från ugnen, låt dem vila i 5 minuter. Ta sedan dem ur formarna oçg garnera med parmesanost och timjan.





Titel **Per Morbergs Plankstek Med Grillade Tomater ( Helg )****Ingredienser**

800 g utskuren biff (200 g /person)

salt

peppar

4 st tomater

smör

hackad persilja

4 skivor bacon

200 g haricots vertes

**DUCHESSEPOATATIS**

1 kg potatis (mjölig sort)

3 st äggulor

3 msk smör

3 msk matolja

salt

peppar

**BEARNAISESÅS**

500 g smör

4 st schalottenlökar

1 kvist dragon eller dragon i vinäger  
(finns på burk)

8 st vitpepparkorn

½ dl rödvinvinäger

1 dl vatten

6 äggulor

1 msk hackad persilja + 1 msk hackad  
dragon

salt och nymalen peppar

**Tillagning**

## 1. Duchessepotatis

Skala och koka potatisen. När den är klar pressar du ner den i en bunke.

2. Häll i äggulorna och smöret samt oljan och rör om. Smaka av med salt och peppar.

## 3. Biffen

Torka av biffarna så att de är torra. Salta och peppra på varje sida. Banka lätt på varje biff så att de blir jämntjocka. Skär bort eventuella senor.

4. Hetta upp en grillpanna eller stekpanna och stek biffarna i 1–3 minuter på varje sida. Köttet ska helst vara lite rött i mitten.

5. Sätt på grillen på full värme. Sätt in plankan för att ”bränna” av den innan du lägger på alla godsaker.

6. Låt plankan svalna. Lägg moset in en spritspåse och spritsa ut runt kanterna på plankan. Lägg på köttet, tomaterna, de baconinlindade haricots verten.

7. Sätt tillbaka plankan i ugnen och grilla av tills duchessen har fått en gyllengul färg. Klicka på bearnaisesåsen och servera.

## 8. Bearnaisesås

Smält/skira smöret till bearnaisesåsen på svag värme i en kastrull. Dra bort kastrullen från plattan. Håll smöret varmt.

9. Finhacka schalottenlöken och lägg den i en kastrull tillsammans med dragon, vitpeppar, vinäger och vatten.

10. Koka ihop tills ungefär hälften återstår. Sila ner lökskyn i en ny kastrull och ställ den i ett vattenbad med hett vatten.

11. Rör ner 6 äggulor och vispa tills såsen tjocknar.

12. Tag bort kastrullen från vattenbadet och häll långsamt ner det smälta smöret i en fin stråle under ständig vispning.

13. Strö i hackad persilja och dragon. Salta och peppra.





Titel **Piccata Milanese ( Helg )****Ingredienser**

4 port.

4 skivor av kalvinnanlår, wienerskinka, fläskfile eller kassler

Panering:

vetemjöl

3-4 ägg

1 1/2 dl riven parmesanost

smör el. margarin till stekning

Tomatsås 4 port.

2 msk smör el. margarin

2 msk vetemjöl

4 dl kraftig buljong

3-4 msk tomatpure (inte ketchup)

(1 msk chilisås)

(salt och peppar)

(smör)

**Tillagning**

Bulta ut köttskivorna lätt med knuten hand. (Fläskfileskivorna bör vara skurna som fjärilskotletter för att inte vara för små.) Salta och peppra på båda sidor. Vänd skivorna i vetemjöl. Vispa ihop äggen och tillsätt den nyrivna osten. Doppa köttskivorna i blandningen. Stek dem i ganska rikligt med matfett i ej för het panna ungefär 2 1/2 minut på varje sida. Servera genast med kokt ris, tomatsås och en sallad eller haricots verts.

**Tomatsås**

Fräs matfettet. Tillsätt mjölet och rör om. Späd med buljongen, lite i taget. Klicka i tomatpurén och ev. chilisåsen. Vispa såsen slät. Låt den koka några minuter. "Blanka" ev. av med en liten klick smör som avrundning.



Titel **Pinjenöts- Och Köttfärspajer ( )****Ingredienser**

(4-6 portioner)

2 1/2 dl vetemjöl

1 dl pinjenötskämor, rostade eller jordnötter

125 g smör

3 msk vatten

## Fyllning:

400 g blandfärs

1 purjolök

1 vitlöksklyfta

1 msk smör

1,5 tsk salt

1 tsk svartpeppar, mellanmalen

2 msk provencalska örtekryddor, frysta

2 dl rött vin

1 röd paprika, hackad

## Äggstanning:

3 ägg

1 burk (2 dl) lättcreme fraiche, paprika &amp; chili

1 krm salt

100 g lagrad ost, riven

**Tillagning**

Små portionspajer med lyxig vin- och örtdoftande köttfärsfyllning.

**SÅ GÖR DU:**

Hacka snabbt ihop pajdegen för hand eller i matberedare med kniven monterad. Tryck ut degen direkt i 6 små pajformar, cirka 10 centimeter i diameter (eller i en stor pajform, cirka 23 centimeter i diameter). Ställ formarna i kylan cirka 20 minuter. Gör fyllningen under tiden. Sätt ugnen på 225 grader. Fräs purjolök och vitlök i smöret. Tillsätt köttfärsen och smula sönder den under omrörning tills den har fått färg. Tillsätt salt, kryddor, vin och paprika. Låt småputtra så att vätskan kokar in. Smaka av.

Ta ut pajformarna och nagga degen med en gaffel. Förgrädda pajskalet i ugn, 225 grader, 10 minuter i mitten av ugnen.

Fyll de förgräddade pajskalet med fyllningen. Vispa samman äggstanningen och håll den över fyllningen i pajskalet.

Grädda pajerna i mitten av ugnen, cirka 15 minuter (20 minuter för en stor paj)

Servera med en blandad grönsallad.

Titel **Pipérade Fransk Grönsaksröra ( )****Ingredienser**

1 gul lök  
 1 burk konserverade tomater  
 2 gröna paprikor  
 2 vitlöksklyftor  
 3 msk olja, helst olivolja  
 1 msk smör eller margarin  
 2 kryddmått basilika  
 1/2 tsk salt och nymald svartpeppar  
 ev ett par stänk tabasco  
 8ägg  
 150 - 200 g bayonneskinka  
 1 msk finhackad persilja  
 4 msk Vatten

**Tillagning**

Värm hälften av oljan och allt smör i en kastrull. Lägg i hackad lök och pressad vitlök. Låt mjukna och bli genomskinlig. Skär under tiden paprikan i 1/2 cm smala strimlor. Låt mjukna tillsammans med löken. Häll av saften från tomaterna och rör ner med basilika. Salta och peppra. Låt koka utan lock i ca 10 minuter så det mesta av vätskan försvinner. Smaka av ev. med tabasco. Skär skinkan i cm-breda strimlor och bryn lätt i resten av oljan. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper. Fettet i stekpannan får svalna medan äggen rörs ihop med vattnet, lite salt och peppar. Häll äggsmeten i stekpannan på ganska låg värme och rör med gaffel eller träsked tills massan blir mjuk och krämig. Häll försiktigt på grönsaksröran och strö skinkstrimlor o persilja över.

Inte bara grönsaker utan också lätt brynt, rökt skinka och krämig ägggröra till vår sommarlätta, "franska" middag! Fransk ägggröra med grönsaker  
 Den här ägg- och grönsaksränen. Piperade. kommer från Frankrike där den äts som förrätt men den passar också utmärkt som en lätt huvudrätt. Värm upp drygt hälften av oljan och en liten smörklick i kastrull. Lägg i den hackade löken och pressade vitlöksklyftor, Löken ska inte brynas utan bli mjuk och genomskinlig. Rör då och då och skär under tiden paprikorna utan fröhus i 1/2 cm smala strimlor. Låt dem mjukna tillsammans med löken. Häll bort saften från de skalade konserverade tomaterna och rör ner tomater och basilika. Salta. ca 1/2 tsk och mal svartpeppar över och låt alltsammans koka utan lock ca 10 min så att den mesta vätskan försvinner. Smaka av ev med några stänk Tabasco. Den rökta skinkan ska brynas lite lätt och det gör ni i resten av oljan och lite margarin eller smör. Använd den stekpanna eller kärl som rätten ska serveras ur. Skär skinkan i cm-breda bitar och bryn dem lätt i fettet. Ta upp bitarna med hålslev och låt rinna av på hushållspapper. Fettet i stekpannan får svalna medan ni rör ihop äggen med 4 msk vatten lite salt och peppar. Häll äggsmeten i stekpannan som får stå på ganska lag värme. och rör med en gaffel eller träsked sa att äggen inte stelnar utan röran blir mjuk och fint krämig. Häll försiktigt på den varma grönsaksröran och strö skinkstrimlor över. Finklippt persilja över alltihop och servera genast. Grovt rågbröd är gott till.

Titel **Piroger Med Baconfärs ( )****Ingredienser**

Piroger med baconfärs (4 pers)

1 pkt djupfrost smördeg i plattor  
1 ägg

## Fyllning:

2 - 3 hg köttfärs

1/2 pkt bacon

1 lök

1 burk skivade champinjoner eller 1 hg  
färska

1 dl gräddfil

1 knivsudd fransk senap

salt

peppar

**Tillagning**

Piroger med en god fylling och en fräsch sallad passar bra både till middag och vickning. Fyllningen kan förberedas och pirogerna fyllas i förväg, så att det bara är att värma upp dem i ugnen. Av degen som blir över

kan man göra ostpinnar eller kakor till kaffet. Lättare än så har kan man knappast bjuda på fest.

1. Finhacka löken och bryn den i margarin. Klipp eller skär bacon i små strimlor och skiva färska champinjoner. Låt alltsammans brynas.

2. Smula i köttfärsen. häll i gräddfilen när köttfärsen fått färg, blanda i senap och smaka av med salt och peppar

3. Kavla ut smördegsp Plattorna till fyrkanter. Lägg en klick fyllning på var. Fukta kanterna med vatten, vik ihop till en trekant och tryck till kanterna med en gaffel.

4. Pensla pirogerna med ett uppvispat ägg. Grädda i 200° ugnsvärme i ca 15 - 20 minuter.

**Förrätt eller kaffekaka**

Gör man 4 stora piroger blir det en smördegspatta över.

Till välkomstdrinken kan man göra ostpinnar om man kavlar ut skivan och skär den i långa remsor. Dela remsorna så att de mäter ca 3 x 6 cm och lägg lite riven ost i varje. Tryck till kanterna med en gaffel och pensla med ägg. Pudra över lite paprikapulver.

4-5 minuter i ugnen är allt som behövs, servera varma.

**Kaffekaka**

Kavla ut degen till en fyrkant och dela i fyra bitar.

Lägg en klick sylt på varje och vik ihop. Grädda i 10 minuter. På smördegspaketet finns förslag på flera olika användningsområden.

Titel **Pizza ( )****Ingredienser**

Deg:

Vetemjöl 7 dl

Salt 1 tsk

Honung 1 msk

Olivolja 2 msk

Vatten kallt 1,8 dl

Jäst 50 gr

Vatten ljumt 1 dl

**PIZZA-SÅS**

3 msk margarin

2 gula lökar, hackade

2 klyftor vitlök, hackade,

2 halvburkar konserverade tomater

1 dl tomatpuré

2 tsk oregano

1 tsk basilika

1 lagerblad

salt, svartpeppar.

**Tillagning**

Lös upp jästen i ljumt vatten i en skål. Häll mjölet i en bunke. Tillsätt Jästen+övriga ingredienser. Arbeta till boll. Lägg i smörad skål. Låt vila 30 min. Dela i 4 delar. Lägg på fat under fuktig handduk i kylan. Tag fram 1 timme före bak. Baka ut till 20 cm diameter. Kavla ut dem tunt till rundlar (eller till två stora ovaler som nästan täcker en plåt vardera). Placera dem på smorda plåtar. Bred pizza-såsen på degen, lägg på någon av fyllningarna eller strö över riven ost. Grädda i 250 gr i 8-10 minuter.

Pizza ska njutas nygräddad och sätt gärna fram en stor grönsallad.

Fräs lök och vitlök i margarin i en låg, vid kastrull tills löken är guldgul och nästan genomskinlig. Tillsätt tomaterna (utan spad tomatpuré och kryddorna. Låt det mesta av vätskan koka in. Smaka av såsen med salt och svartpeppar. Ställ såsen att kallna



Titel **Plättar Med Apelsinsås ( )****Ingredienser**

Ägg 4 små  
Vetemjöl 2,5 dl  
Salt 2,5 krm  
Mjök 6 dl  
Vaniljsocker 1/2 tsk  
Margarin 2 msk  
Flor, Strösocker 6 msk  
Apelsin 1(saft, skal)  
Citron pressad ev.

**Tillagning**

Blanda 1-5. Stek plättar. Blanda 6-10 i en kastrull. Sjud några minuter tills det blir simmigt. Häll över plättarna och servera genast.

Titel **Polentapanerad Kyckling Med Örtsmör ( )****Ingredienser**

□4 personer

2 1/2 dl Polenta  
1 1/4 dl finriven parmesanost  
Salt och peppar  
2 1/2 dl mandelmjöl eller vetemjöl  
2-3ägg  
600 g minutfilé av kyckling eller utbankade kycklingbröst  
Rapsolja till stekning  
1 msk olivolja  
2 tsk rödvinvinäger  
1/2 huvud rosésallad, strimlad

Örtsmör  
150 g smör  
2 vitlöksklyftor, finrivna  
2 tsk torkad oregano  
1 tsk torkad salvia  
1 tsk torkad timjan  
Finrivet skal av 1 citron

**Tillagning**

1. Blanda polenta och parmesan på en tallrik och salta och peppra. Lägg mjölet på en tallrik blanda med salt och peppar. Vispa upp äggen i en skål eller djup tallrik.
2. Krydda kycklingen med salt och peppar. Vänd kycklingschnitzlarna i mjöl, doppa dem i ägget och vänd dem i polenta och ostblandningen. Lägg dem på en skärbräda eller en plåt med bakplåtspapper.
3. Värm lugnen till 100 grader.
4. Örtsmör:  
Smält smöret i en liten kastrull, tillsätt övriga ingredienser och låt småputtra utan att det blir bränt ca 5 minuter. Håll varmt.
5. Stek kycklingen i omgångar i rikligt med olja tills den är genomstek och har fått fin färg. Lägg på en plåt och håll varmt i ugnen medan du steker resterande kyckling.
6. Värm under tiden samman olivolja och vinäger i en skål. Tillsätt strimlad sallad, salta och peppra och blanda.
7. Servera kycklingen med rosésallad och örtsmör.



**Titel Pollo En Adobo (pepparkakskykling) ( )****Ingredienser**

Kykling 3 stora filéer  
Matolja 3 msk  
Gul lök, hackad 1 st  
Tomater,skalade 1 brk eller färska  
Vatten 2-3 dl  
Cayennepeppar 1/2 tsk  
Kanel, malen 1 tsk  
Vitlökspulver 1/ 2 tsk  
Nejlikor, malda 1/2 tsk  
Koriander, malen 1/2 tsk  
Socker 1/2 msk  
Salt 1 msk  
Vinäger 1 msk

**Tillagning**

Stycka kycklingen i bitar och stek i olja tillsammans med löken. Tillsätt tomaterna. Tillsätt vattnet tillsammans med Cayennepeppar och övriga kryddor, salt, socker och vinäger. Låt småkoka 20-30 minuter under lock. Servera med ris.



## Titel Porchetta Med Rostad Potatis ( )

### Ingredienser

#### Porchetta

800 g fläskkarré utan ben olivolja  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
steksnöre eller steknät smör och olja, till stekning

#### Fyllning

140 g bacon  
1 litet fänkålshuvud, finhackad  
1 tsk torkad rosmarin, smulad 1 tsk torkad timjan, smulad 0,5 tsk torkad salvia, smulad 1 dl persilja, finhackad  
1 krm peperoncino, finsmulad 2-3 klyftor vitlök, finhackade

#### Tillbehör

800 g små potatisar, sköljda med skal salt och olivolja  
1 tsk torkad rosmarin  
1 rejäl näve rucola



### Tillagning

Porchetta är en italiensk rulle av fläskkarré fylld med massa godsaker. I det här receptet är porchettan fylld med bacon, fänkål, örter, chili och vitlök och serverad med ugnrostad potatis. En riktig kioskvältare enligt Paolo själv!

Tips! Porchettan kan även skivas tunn och serveras kall på bröd eller i en buffé.

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Putsa köttet och skär ett snitt längs med som delar köttet på mitten utan att det skurits igenom helt (som en fjärilskotlett) eller skivor som läggs om lott.
3. Köttskivan viks ut till en stor platta. Banka köttet för att få rätt tjocklek som gör det lättare att rulla ihop porchettan. Häll på olivolja. Salta och peppra på båda sidor.
4. Fördela baconskivorna på köttskivan. Lägg resten av ingredienser till fyllningen på köttet. Rulla ihop köttet och bind ihop med steksnöre eller i nät.
5. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna och bryn köttrollen runt om. Lägg över köttet i en smord ugnform och sätt i en kötttermometer. Formen ska vara så pass stor att den rymmer potatisen som tillsätts senare.
6. Stek köttet i ca 2 timmar eller tills kötttermometern visar 70 grader. Blanda potatisen med rosmarin, salt och olivolja. Lägg potatisen i formen när 30 minuter återstår av porchettans stektid. Strö över rosmarin.
7. Svep in porchettan i aluminiumfolie och låt den vila. Spara skyn i ugnformen och använd som sås.
8. Skär köttet i skivor och servera med potatis som blandats med en rejäl näve rucola. Ringla över skyn.

Man kan också med fördel servera med Rösti-potatis

Titel **Potatis Och Purjolökssoppa ( )****Ingredienser**

3-4 potatisar  
1 gul lök  
1 msk smör  
1-2 purjolökar  
1 liter vatten  
2 fond du chef kyckling  
3 msk creme fraiche  
salt, peppar

**Tillagning****GÖR SÅ HÄR:**

Skala och skiva potatis och lök. Snitta, skölj och skär purjon i tunna skivor.  
Fräs det skurna i smör i en gryta utan att det tar färg.  
Tillsätt vatten och fond du chef. Koka upp under lock tills potatisen är helt sönderkokt, 15-20 min.  
Mixa soppan lite slät med en stavmixer. Tillsätt creme fraiche och smaksätt med salt och peppar  
Fräs lite bacon och strimla lite purjolök och strösla över soppan.





Titel **Prosciuttolindad Fläskfile Med Ört-risoni ( )****Ingredienser**

4 portioner  
6 skivor prosciutto  
1 msk färsk salvia  
600 g fläskfile  
1 krm svartpeppar  
2 krm salt  
1 msk olivolja  
3 paprikor, i klyftor  
2 krm flingsalt  
3 dl risoni  
1 dl hackade färska örter, t ex persilja och salvia  
1 msk olivolja

Ugnstemperatur 150°

**Tillagning****Gör så här**

Lägg ut skinkskivorna lite omlott på en skärbräda. Lägg på salvian och fläskfilen. Peppra, salta och rulla skinkan runt filen.

Bryn rullen i olja i en stekpanna, lägg först i den med skarven ner. Lägg filen i en ugnform.

Fräs paprikan lätt i pannan och lägg den runt köttet, strö över flingsalt.

Sätt in formen i mitten av ugnen och stek tills köttet är precis genomstekt (70°), 20-30 minuter.

Koka under tiden risonen enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet och blanda i kryddor och olja.

Skär filen i bitar och servera med risoni och paprika.

Tips: Om du inte får tag i färsk salvia så kan du använda dig av torkad, ungefär hälften så mycket.

## Titel Påskbakelse På Citronkladdkaka Med Videung ( )

## Ingredienser

6 PORTIONER

## Minikladdkakor citron 12 st

150 g smör  
 2 dl socker  
 2 ägg  
 2 citroner, saft och zest  
 1 tsk vaniljsocker  
 1½ dl mjöl

## Vit chokladfrosting med kokos

100 g smör  
 100 g vit choklad  
 100 g färskost  
 ½ dl florsocker  
 ½ dl kokos

## Montering/dekoration

6 passionsfrukter  
 12 salta pinnar  
 50 g mörk choklad  
 20 minimarshmallows



## Tillagning

Recept till 6 st syrliga minitårter. Två lager kladdkaka i varje. Den här bakelsen passar perfekt om du vill ha ett mindre påskkalas eller om du är osäker på hur många som kommer. Gör "bottnarna" i förväg och sätt i frysen, sedan är det bara att ta fram så många som du behöver!

## Minikladdkakor

1. Förbered en muffinsplåt för 12 muffins. Smöra den och häll kokos eller mjöl i formarna så de färdiggräddade kakorna släpper lätt.
2. Smält smöret i en kastrull.
3. Tvätta citronerna noggrant. Använd ett rivjärn och riv av det yttersta lagret av skalet på två citroner (för mildare smak använd skalet från en citron). Dela en citron och pressa ur saften. Blanda ned citronskal och saft i smöret.
4. Vispa ned ägg, socker, vaniljsocker och mjöl i blandningen. Vispa till smeten får en len och klumpfri konsistens.
5. Fördela smeten i de 12 formarna. Fyll endast formarna till högst hälften, får du smet över kan du grädda i två omgångar.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 min i 150 grader varmluftsugn. Kyl ned kakorna innan du lossar dem ur plåten.

## Vit chokladfrosting med kokos

1. Smält chokladen försiktigt i micron eller över vattenbad. Låt svalna.
2. Vispa smöret vitt och fluffigt. Blanda ned choklad, färskost, florsocker och kokos. Om du vill spritsa fyllningen kan du utesluta kokosen och istället strö den ovanpå kakan.

## Montering

1. Gröp ur 6 passionsfrukter.
2. Varje minitårta har två lager citronkladdkaka: Spritsa toppar av vitchokladfrosting runt hela kanten på den understa kladdkakan. Fyll hålet som blir i mitten med passionsfrukt.
3. Lägg på nästa lager kladdkaka. Spritsa på samma sätt små toppar frostig runt kanten och fyll upp med passionsfrukt i mitten. Strö ev. över lite kokos.

## Videungkvistar av salta pinnar till dekoration

1. Smält chokladen.
2. Pensla ett tunt lager choklad på de salta pinnarna

Titel **Rabarber Och Jordgubbsfrestelse ( Helg )****Ingredienser**

För 6 pers:

1 vaniljstång

2 dl vitt vin

1/2-3/4 dl strösocker

3 gelatinblad 250 g rabarber

250 g jordgubbar

5+1 msk florsocker

1 burk matlagingsyoghurt, 2 dl

1 ägg

Tips Vi har använt Amfora Muscat d' Alexandre, som är ett prisvärt sött vin. Det är också gott att dricka till desserten. Ett torrt vitt vin kan även användas vid tillagningen men då måste mängden socker ökas till ca 3/4 dl.

**Tillagning**

Gör så här:

1. Halvera och skrapa ur vaniljstången. Lägg kornen i en kastrull med vin, socker och den urskrapade vaniljstången. Koka upp.

2. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten.

3. Skiva rabarbern och låt hälften av den koka mjuk i vinet, 7-10 min. Sila av rabarbern och spara vinspadet.

4. Finfördela rabarbern tillsammans med hälften av jordgubbarna i mixer eller matberedare. Häll över i en skål.

5. Ta upp gelatinbladen och smält dem på svag värme eller i mikrovågsugn. Häll ner det smälta gelatinet i en fin stråle i det ljumma rabarber och jordgubbsmoset under omrörning.

6. Tillsätt 5 msk florsocker, yoghurt och äggula.

7. Vispa äggvitan till skum, tillsätt 1 msk florsocker och vispa lite till.

8. Vänd ner äggvitan i moset och häll upp i vattensköljda koppar eller små formar. Ställ att stelna i kylskåp minst 3 timmar.

9. Koka ihop det sparade vinspadet ca 5 min tills det blir lite simmig. Skiva resten av rabarbern och låt den koka nätt och jämnt mjuk i vinlagen.

10. Kyl och tillsätt sedan jordgubbarna i skivor eller kvartar.

11. Stjälp upp frestelsen på tallrikar och servera med frukten runt omkring.

# Titel Rimmad Lammstek Med Gräddkokta Rotfrukter ( )

## Ingredienser

6-8 portioner

Tid: 1 1/2 dygn för rimning + ca 3 timmar

Ugn: 100° och 200°

Ingredienser:

1 1/2 kg befri lammstek

Saltlake: 2 1/2 dl salt

1/2 dl socker

2 1/2 liter vatten

2 lagerblad

några kvistar rosmarin

några kvistar timjan

5 vitlöksklyftor, skalade, krossade

10-12 svartpepparkorn

Gräddkokta rotfrukter

1-1 1/4 kg blandade rotfrukter, t ex morot, rotselleri, kålrot, skalade och skurna i 1/2-centimetertjocka stavar

1 gul lök, skalad, i tunna klyftor

5 milda feferoni, hackade

4-5 dl grädde

1 1/2-2 tsk salt

svartpeppar

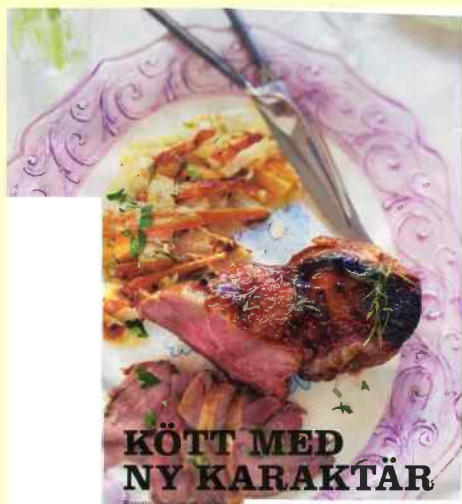
2 dl lagrad ost, riven

Glaze:

3 msk mango chutney

färsk rosmarin, hackad, eller torkad

1 vitlöksklyfta, pressad



## Tillagning

Precis som med skinkan till jul går det bra att rimma lamm. Rimning är ett beprövat sätt att konservera och gör köttet hårdare och därför lättare att skära tunna skivor av. Njut dem kalla eller varma. Sara Begner använder en söt mangoglaze som bryter gott mot det salta köttet, som steks färdigt i ugn och serveras med gräddkokta rotfrukter

### SÅ HÄR GÖR DU:

1. Blanda salt, socker och vatten i en bunke, Rör tills salt och socker löst sig i vattnet. Lägg i lagerblad, örter, vitlök och svartpeppar.
2. Lägg lammet i bunken, Lagen ska täcka lammet. Täck med plastfolie och låt stå i kylen knappt 1 1/2 dygn, Det går också bra att ha lammsteken och lagen i en tättslutande, rymlig plastpåse - det viktiga är att lammet helt och hållet ligger i lagen.
3. Ta upp lammsteken och håll bort lagen, Ta bort nätet. Lägg lammet i en långpanna eller i en ugnssäker form, Stick in stektermometerns nål så att spetsen är mitt i. Låt stå i ugnen på 100° tills innertemperaturen är 55° det tar 2-2 1/2 timmar.
4. Medan lammet står i ugnen, förbered rotfrukterna, Blanda rotfrukter, lök och feferoni i en rymlig gratängform, Blanda grädde, salt och peppar, Häll blandningen över rotfrukterna, Strö över osten, Blanda glazen, Ta ut lammet och pensla steken med glaze, Höj ugnsvärmen till 200° ställ gratängformen i botten på ugnen och lammet ovanför. Tillaga lammet tills inner-temperaturen är 58-60° Ta ut lammet och ställ rotfrukterna mitt i ugnen, fortsätt grädda dem tills de är mjuka och osten fått gyllenbrun färg, 30-40 minuter. Skär lammsteken tunt, tvärs över muskeltrådarna inte längs med, Beroende på hur muskeltrådarna går, kan man behöva skära steken från olika håll.



**Titel Rostad Blomkålssoppa Med Krutonger Och Bacon ( )****Ingredienser**

500 g blomkål  
1-2 palsternackor  
1 st vitlöksklyfta  
1 liten gul lök  
1,5 tärning kycklingbuljong  
Grönsaksfond/Kycklingfond  
5 dl mjölk  
1 dl matlagingsgrädde  
5 dl vatten  
salt o peppar  
2 skivor rågbröd i tärningar  
1 paket bacontärningar  
krasse

**Tillagning**

1. Hacka löken och vitlöken.
2. Skär blomkålen och palsternackorna i grova bitar och lägg på en plåt tillsammans med lök och vitlök. Rosta på 175 grader tills de är mjuka och fått gyllene färg.
3. Koka upp vätskan med buljongen.
4. Mixa blomkålen/palsternacka/lök/vitlök med vätskan till en slät soppa med stavmixer eller i en blender. Smaka av med salt och peppar.
5. Stek bacontärningarna tills de börjar få färg och lägg i brödet och låt det bli krispigt. Lägg på papper för att suga upp överflödigt fett.
6. Servera soppan med krutonger, bacon och krasse.





Titel **Rårakor ( )****Ingredienser**

10 rårakor

1,5 dl mjölk

1 ägg

0,75 dl vetemjöl

1,5 tsk salt

1 liter potatis

**Tillagning**

Vispa mjölk, ägg, mjöl och salt till en ganska tjock smet.

Riv den råa potatisen, Blanda väl med smeten och stek

Titel **Räk Curry ( )****Ingredienser**

450g Broccoli buketter  
20-30 mediumstora tigerräkor (skalade,  
rensade och halverade på längden)  
2 msk Kokosolja  
2,5 dl Gul lök, fin tärnad  
1 dl Cashewnötter  
1-2 msk Curry  
1 tärning kycklingbuljong  
1 burk Kokosmjölk  
1 tsk Chilisås  
Spicy Curry Salt, annars vanligt salt  
1 eller 2 msk Majsstärkelse, utrörd i vatten  
vid behov.

**Tillagning**

Börja med att sätta på riset, gärna jasminris.  
Sjud broccolin i 3 minuter och chocka dem sen med  
isvatten.  
Värm oljan i en Wok eller djup Sautéeringspanna, och  
när den är het tillsätt löken och sautéera tills den är ljus  
gyllenbrun.  
Tillsätt räkorna, broccoli, cashewnötters, currypulver,  
kycklingbuljongtärningen, kokosmjölk och chilisås.  
Om konsistensen är för tunn, tillsätt en skvätt  
majsstärkelse utrörd i vatten.  
Justera kryddningen med salt och chilisås.



Titel **Räkor Med Vitlök Och Smör ( Helg )****Ingredienser**

6-8 stora räkor/ person, delade på längden  
2 msk smör  
1 msk olivolja (gärna med rostad vitlök)  
1,2 dl röd lök hackad  
4-5 vitlöksklyftor finhackade, inte pressade  
1,2 dl tomat concasse, skalade och tärnade  
2 msk vit vermouth eller bra vitt vin  
2 msk cream Sherry  
2 msk persilja, hackad  
50-75 g smör att tillsätta mot slutet  
salt och svartpeppar efter smak

**Tillagning**

1. I en sauteringspanna, tillsätt smör och olivolja. När den är varm tillsätt löken och stek 1-2 minuter. Tillsätt räkorna och sauter snabbt på bägge sidor.
2. Tillsätt vitlöken och när den börjar dofta tillsätt tomaterna och koka några minuter till. Tillsätt den vita vermouthen och sherryn.
3. Avsluta med lite smör och förbered varje tallrik med lite polenta eller färsk pasta i mitten och 6-8 räkor per person beroende på storlek.



Titel **Rödbräserat Fläsk ( )****Ingredienser**

500 g färsk fläksida med svål  
40 g färsk ingefära, oskalad  
2 vårlökar/salladslök  
3 msk olja  
5 dl buljong (kokvätskan)  
1 msk kinesisk soja  
2 msk risvin (alt. torr sherry)  
0,75 tsk salt  
3 msk farinsocker  
1 stjärnanis

**Tillagning**

Receptet på rödbräserat fläsk är inte bara en absolut favorit, det är mitt liv. Jag har petat och justerat och lagat dessa älskliga fläskkuber hundratals gånger. Jag kan lova dig att om tillagningen är ett kärleksarbete så når avnjutandet rent erotiska höjder. Perfekta konsistenser av kött, svål och fett i lager på lager samsas med den kryddiga, söta, rondören av den mörkt röda, nästan svarta soyaglacen. /Erik



Rödbrässera (hong chao) är en av Sichuans 56 grundläggande tillagningsmetoder och syftar till den djupt röda karamelliserade färg som tillagningen ger.

1. Lägg fläksidan i en gryta med vatten, låt vattnet koka upp och skumma väl.
2. Lägg ner ingefäran och sticklöken i vattnet och låt fläsket sjuda i 40 minuter.
3. Ta upp fläsket och lägg det i press i kylan över natten. Spara kokvätskan till grundbuljongen. Skär fläsket i 3 cm kuber med svålen kvar.
4. Hetta upp oljan i en wok och fräs fläsket ett par minuter för att karamellisera ytan. Tillsätt buljongen och resten av ingredienserna.
5. Koka upp och sjud i två timmar tills kokvätskan fått sirapsliknande konsistens.
6. Servera med uppmaningen att äta hela fläskkuben på en gång!

Titel **Rösti Grundrecept 4 Port ( )****Ingredienser**

ca 750 g potatis  
(7 - 8 medelstora potatisar)  
2 gula lökar  
1 tsk salt  
(1-2 krossade vitlösklyftor)  
1-2 msk margarin eller smör  
Riven ost

**Tillagning**

Skala potatisen och löken och riv dem, gärna med pommes allumette-skivan (tändsticksstora strimlor). Sätt rivskivan i den mindre bunken till hushållsassistenten och riv på lägsta hastighet. Tillsätt salt och vitlök och blanda väl.

Bryn fettet i en stekpanna och stek potatisblandningen på svag värme ca 10 min. Rör om då och då. Smörj två ugnsplåtar och fördela potatisfräset i drygt cm-tjocka, 10-12 cm stora plättar, 4-6 per plåt. Använd gärna plåtformarna. Stek i ugn på 200 grader i 10 minuter. Vänd röstiplättarna och stek ytterligare 10 minuter. Vänd sedan igen och skifta plats på plåtarna. Stek ytterligare 10 minuter. Vänd igen och strö på osten. Stek några minuter tills osten smält  
Man kan också ha på ädelost om man gillar det.

Tänk på att använda varmluftsugn!!



Titel **Saffransdoftande Kycklinggryta ( )****Ingredienser****Tillagning**

TID: 50 MIN Krämlig, smakrik och enkel att göra.

GÖR SÅ HÄR

**4PORTIONER**

900 g kycklinglårfile  
rapsolja, till stekning  
2 gula lökar, hackade  
½ g saffran  
2 msk tomatpuré  
2 vitlöksklyftor, finhackade  
4 dl vatten  
1 citrongräs, bankat och finstrimlat  
2 msk kycklingfond

1. Koka ris eller bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn kycklingbitarna hastigt runt om, salta o peppra.
3. Värm olja i en gryta och fräs löken i saffran, tomatpure och vitlök. Stek tills löken är mjuk och lägg sedan ner kycklingen.
4. Tillsätt vatten, citrongräs och kycklingfond. Salta en knapp tesked och peppra efter smak. Sjud under lock ca 30 min.
5. Servera grytan med bulgur eller ris.

**TILL SERVERING**

ris eller bulgur



Titel **San Francisco Cioppino ( Fredag )****Ingredienser**

1 msk Olivolja  
2 dl Gul lök hackad  
1 dl fänkål hackad  
1/2 Grön Paprika små strimlor  
1/2 Röd Paprika små strimlor  
1/2 tsk chiliflakes  
3 Vårlökar skurna i 1/2 cm skivor, det gröna och det vita separerat  
1 msk vitlök pressad  
Basilika färsk  
2 dl vitt vin (Chardonnay)  
2-3 dl Tomatjuice  
1 dl Tomater skalade, tärnade  
200 g vit fisk i 1 1/2 cm tärningar  
200 g lax i 1 1/2 cm tärningar  
100 g Pilgrimsmusslor  
100 g Stora räkor skalade  
12 Musslor v.b.  
1 msk Persilja färsk hackad  
Salt och Peppar efter smak  
1-2 msk Sambuca, Pernod eller pastis

**Tillagning**

Överväg att salta och peppra på fisken så kryddorna får dra in något.

I en stor gryta, värm olivoljan och när den är varm tillsätt löken, stek några minuter tills genomskinlig. Tillsätt fänkålen, röd och grön paprika, det vita från vårlöken och stek i 5 minuter. Tillsätt vitlöken och basilikan när vitlöken börjar dofta, tillsätt vinet och låt koka upp. Låt reducera 5-10 minuter. Tillsätt tomatjuicen och tomaterna och låt koka upp. Tillsätt räkorna och pilgrimsmusslorna, koka i 5 minuter. Tillsätt vitfischen. Koka i 2-3 minuter och tillsätt ev musslorna och den gröna delen av vårlökarna. Koka 3-4 minuter under lock tills musslorna börjar öppnas. Tillsätt laxen och koka ytterligare 5 minuter. Tillsätt Pastis. Justera kryddningen med nymalen svartpeppar och salt v.b. Klipp över persiljan  
Servera med vitlöksbröd eller vitlöks-crostini.



Titel **Scampi India ( )****Ingredienser**

Detta behövs för 4 personer:

16-20 rensade havskräftstjärter eller ca 40 stora rensade räkor (vatten, salt, dill)

ca 2 msk finstrimlad purjolök

en paprikafrukt i strimlor

ca 3 msk smör eller margarin

1 tsk curry

1/2 kryddmått svartpeppar

1/2 kryddmått paprikapulver

lite kajennpeppar

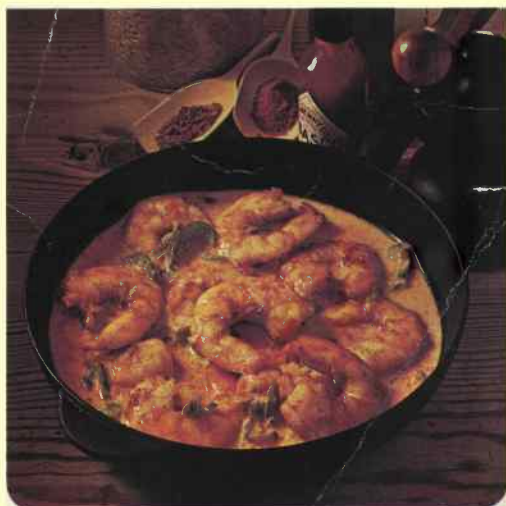
2-3 msk konjak

2-3 dl grädde

1 msk mild chilisås

några stänk tabasco

Gott att servera till: Kokt ris eller osötat vitt bröd.

**Tillagning**

Exotisk rätt med mycket fyllig smak av kryddor och konjak. Är ni inte hågad att flamblera rätten, så går det bra att smaksätta med lite konjak ändå.

Tid för tillagning: ca 30 min.

Gör så här:

1. Råa eller frysta kräftstjärter kokas upp i saltat vatten. Tillsätt dill. Koka några minuter låt dem kallna i spadet. Ev frysta räkor tinas.

2. Fräs purjo- och paprikastrimlor mjuka i 1 msk matfett.

3. Fräs resten av matfettet. Tillsätt curryn och lägg sedan ner kräftstjärtarna eller räkorna och fräs hastigt upp dem.

4. Krydda med peppar, paprikapulver och kajenn.

5. Slå på konjaken och flamblera = tänd på och låt konjaken brinna. Ha ett stekpannelock till hands att släcka med om lågorna blir för höga. Häll på grädden.

6. Krydda ytterligare med chilisås och några stänk tabasco och mer peppar och lite salt.

7 Bjud rätten nylagad.

Titel **Sjömansbiff (4-6 Pers) ( )****Ingredienser**

7 hg innanlår i skivor  
2 msk margarin  
8 potatisar  
3 lökar  
2 1/2 dl tärningsbuljong  
1/2 flaska pilsner  
salt  
peppar  
2 msk vetemjöl  
2 msk hackad persilja.

**Tillagning**

Bryn köttet i margarin. Skala och skiva potatisen. Skiva lökarna, Varva potatis, kött och lök i eldfast gryta. Slå buljong och pilsner över. Salta och peppra. Lägg lock på och ställ in i 175° ugn 1-1 1/2 timme. Red såsen om så behövs med mjölet utrört i lite kallt vatten. Strö över klippt persilja.

Titel **Skagenröra ( )****Ingredienser**

500 gr räkor med skal  
1 dl majonäs  
1 dl crème fraiche  
2 msk hackad dill  
1 krm salt  
1 krm svartpeppar  
lite citronsaft  
100 gram löjrom till garnering  
En skvätt cognac

**Tillagning**

1. Skala räkorna och hacka dom grovt. Lägg i en bunke och blanda med majonäsen,
2. Crème fraichen och dillen. Smaksätt med salt och peppar och en skvätt conyac.
3. Serveras på smörstekta toastskivor toppade med en riklig klick löjrom. Garnera med en dillkvist.





Titel **Skomakarelåda (4 Pers) ( Vardag )****Ingredienser**

8 mycket tunna lövbiffar, eller 4 tjockare  
1 paket bacon  
4-5 portioner potatismos  
1 äggula  
salt och peppar  
2 msk finhackad gräslök  
riven ost

**Tillagning**

En klassiker där biffen är sulan, moset limmet, baconen pliggen och gräslöken sömmen

Gör så här: Ta fram ett ugnsfast fat och smöra det lätt. Sätt ugnen på 250°. Gör i ordning moset och krydda det efter smak. Lite riven muskot i brukar smaka gott.

Strimla baconen fint och fräs den i en stekpanna. Krydda biffarna med salt och peppar och vänd dem hastigt i en het stekpanna med lite matfett. Lägg upp biffarna på fatet och strö baconen över. Rör ner äggulan i moset och spritsa eller klicka ut moset runtom. Strö lite riven ost över moset och gratinera rätten 5 minuter så att moset får lite färg. Strö gräslöken över moset och servera lådan rykande het.

Titel **Smashad Pannbiff I Mustig Gräddsås Och Frysta Hela  
Lingon ( Vardag )**

**Ingredienser**

500 g nötfärs (gärna högre)  
1 st gul lök  
1 msk maizena  
1/2 dl majonnäs  
2 msk krossade torkade oliver  
1 dl riven hårdost (gärna Västerbotten)  
salt och peppar  
4 msk skirat smör att steka i  
1 dl frysta lingon  
2 msk kalvfond  
1 msk portvin (blir lite sött) ersätt med  
madeira/sherry  
3 dl grädde  
1 tsk socker (till lingonen)

**Tillagning**

**SÅ LAGAR DU**

1. Blanda snabbt ihop nötfärs, majonnäs, maizena, salt och peppar i en bunke.
2. Forma till bollar och tryck till lite lätt med handen.
3. Lägg lök, oliver och ost ovanpå bollarna och tryck till dem i stekpannan så det blir biffar. Vänd biffarna, slå på portvin och fond samt grädde. Koka ihop såsen och lägg sedan ner de sockrade lingonen.



Titel **Smörgömmor ( )****Ingredienser**

Det här behövs för ca 30 st:

1 sats grunddeg

**Fyllning:**

100 g rumsvarmt margarin

1 dl socker

5 tsk Vanila

**Pensling och garnering:**

uppvispat ägg

mandelspån

Ugn: 250°

**Tillagning**

Smakar härligt och går fort att baka ut.

Gör så här:

1. Rör samman alla ingredienserna till fyllningen.
2. Dela degen i ca 30 bitar. Forma runda bullar och lägg dem i pappers- el aluminiumformar.
3. Gör en grop mitt i bullen och lägg en klick av fyllningen i gropen. Nyp till om fyllningen och ställ bullarna på bakplåt. Låt dem jäsa under duk ca 30 min.
4. Pensla bullarna med uppvispat ägg och strö lite mandelspån över. Grädda mitt i ugnen 10 minuter. Bullarna går att frysa.

Titel **Sojaglaserade Köttbullsspett ( )****Ingredienser**

500 g kycklingfärs  
200 g fläskfärs  
1 dl panko (japanskt ströbröd)  
4 shiitakesvampar, mycket finhackade  
1 msk finriven ingefära  
1 msk soja  
1 msk maizena  
4–6 salladslökar, beroende på storlek  
1 vitlöksklyfta  
1/2 tsk salt  
Valfri peppar  
Träspett, helst platta  
Rapsolja  
Rostade sesamfrön till servering

**Sojaglaze**

4 msk soja  
4 msk mirin eller torr sherry  
2 msk strösocker  
2 tsk finriven ingefära  
1 tsk vinäger

**Tillagning**

1. Lägg färser, panko, svamp, ingefära, soja och maizena i en bunke. Hacka ungefär 1/3 av salladslöken och lägg i bunken. (Spara resterande salladslök till spetten.) Blanda färsen och rulla till ca 3 cm stora köttbullar.
2. Skär resterande salladslök i bitar och varva köttbullar och salladslök på träspett. Pensla en långpanna med rapsolja och lägg spetten i pannen.
3. Häll alla ingredienser utom vinägern till sojaglazen i en liten kastrull. Sjud några minuter så att det tjocknar lite. Ta av från plattan och rör ner vinägern.
4. Värm ugnen till 225 grader. Pensla köttbullarna med olja och sätt in i ugnen. Stek dem 15–20 minuter eller tills de är brynta och genomstekta. Ta ut dem några gånger under tiden och pensla med sojaglazen och vänd dem.
5. Lägg upp på serveringsfat och häll över kvarvarande glaze. Strö över sesamfrön och servera varmt.

Servera gärna med buljongkokt grönsaksris eller en grönsaksröra med t.ex. bambuskott, böngroddar och kanske teriyaki-marinad



Titel **Solskensbullar ( )****Ingredienser**

1 paket (50 g) jäst för söta degar  
100 g smör eller margarin  
3 dl mjölk  
1/2 tsk salt  
1 dl socker eller vit o sirap ev 2 tsk  
kardemumma  
ca 9 dl vetemjöl

**FYLLNING**

2 dl marsan- eller vaniljkräm

**PENSLING**

1 ägg

**GARNERING**

50 g smält smör eller o margarin  
1 1/2 dl strösocker

**TILLBEHÖR**

spritspåse

**Tillagning****ENKLA STEG-FÖR-STEG**

Smula jästen i en bunke. Smält matfett i en kastrull på svag värme. Tillsätt mjölken.

Låt blandningen bli fingervarm

Häll den ljumma degvätskan över jästen och rör om så att den löser sig.

Tillsätt salt, socker eller sirap och ev. kardemumma.

Mät mjölet genom att hälla det luftigt direkt från påsen i ett litermått. Tillsätt drygt 2/3 av mjölet.

Arbeta degen kraftigt med en träsked, ca 8 min, tills degen blir blank, smidig och släpper kanterna. Jäs under bakduk i ca 30 min till dubbel storlek.

Arbeta ihop degen och ta sedan upp den på mjölat bakbord. Tillsätt mer mjöl om det behövs och arbeta degen smidig. - Dela degen i två delar.

Rulla ut en bit deg till en längd och dela den i 12 lika stora delar. Rulla till släta bullar. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper. Låt jäsa 15 min.

Häll vaniljkräm i en spritspåse. Gör en grop i mitten av varje bulle och fyll med kräm. Låt bullarna jäsa ytterligare ca 10 min. Värm ugnen till 250 gr.

Pensla bullarna med uppvispat ägg och grädda mitt i ugnen i 5-10 min. Låt bullarna svalna på galler under duk. Efter gräddningen penslas bullarna med smält smör eller margarin och doppas i strösocker.

**VARIERA GARNERINGEN**

Byt ut smör och socker mot en frisk glasyr. Blanda 1/2 dl florsocker, 1-2 tsk saft av citron samt några droppar gul hushållsfärg. Bred eller ringla glasyren över bullarna.



Titel **Soppkökets Fisk O Skaldjurs-soppa ( Fest )****Ingredienser**

20 personer  
 5 liter vatten  
 1 liter vitt vin  
 10 fiskbuljongtärningar  
 1 flaska fisk/skaldjursfond  
 20 potatisar i tärningar  
 5 morötter  
 750 g sellerirot i tärningar  
 4 stora fänkål, skivade  
 2 stora purjo, skivade  
 4 tsk salt  
 2 tsk vitpeppar  
 5 tsk paprikapulver  
 7,5 tsk curry  
 5 tsk basilika  
 2,5 msk tomatpuré  
 stänk av tabasco/chili/cayenne  
 2 kg fisktärningar av lax, torsk eller sej  
 1 kg oskalade räkor  
 500 g musselkött

## Saffransaioli:

3 äggulor  
 3 kuvert saffran  
 4 vitlösklyftor  
 3 tsk vitvinsvinäger  
 3 tsk fransk senap  
 7,5 dl rapsolja

**Tillagning**

Börja med aiolin:

Rör i hop äggula, vitlök, saffran, vinäger och senap. Tillsätt oljan, lite i tagen under tiden du vispar. Om det hålls i för mycket olja på en gång skär sig aiolin, men den går att rädda ändå. Tag då en ny äggula i en ny bägare och tillsätt sakta under vispning den skurna aiolin, lite åt gången och då skall den kunna ta ihop igen.

Ställ aiolin kallt för att vila.

Soppa:

1 Koka upp vatten med buljongtärningar. Lägg i potatis- och selleritärningar. Koka 8 minuter. Lägg i fänkåls- och purjostrimlor. Koka 4 minuter. Smaka av med salt, peppar och tabasco.

2 Lägg i fiskbitarna, koka upp igen och dra kastrullen av plattan. Lägg på lock och låt soppan dra 4 minuter.



Titel **Soppkökets Gulaschsoppa ( Fest )****Ingredienser**

20 personer  
 2 kg fransyska, fint tärnad  
 5 chorizokorvar  
 10 st gul lök, hackad  
 10 st vitlöksklyftor, hackade  
 20 st tärnade potatisar  
 15 msk tomatpuré  
 5 st morot, tärnad  
 5 msk vetemjöl  
 5 tsk kummin  
 5 tsk mejram  
 2,5 dl paprikapulver  
 2 st citron, rivet skal och saft  
 10 st nejlikor  
 5 l buljong (10 tärningar+vatten)  
 2 burk krossade tomater  
 10 röda paprikor  
 5 gröna paprikor  
 ev. 7,5 dl gräddfil till servering  
 eller 7,5 dl creme fraiche  
 2 vitlöksklyftor  
 3/4 kruka persilja  
 bröd

**Tillagning**

1. Tärna grönsakerna och lägg dem i en skål.
2. Tärna köttet och korven, krydda med salt, peppar och lite paprikapulver och fräs dem i en stekpanna med smör eller olja.
3. Fräs de tärnade grönsakerna, tomatpuré, mjöl, kryddor och citron i grytan. Fräs en stund och häll sen i buljong.
4. Låt soppan sjuda under lock tills köttet är riktigt mörkt, cirka 2 timmar. Lägg i paprikorna efter halva tiden

Servera med 1 BiB vitt vin  
 5 BiB rött vin  
 4 flak starköl



Titel **Spagetti À La Carbonara ( )****Ingredienser**

Det här behövs för 4 portioner:

ca 300 g spaghetti, gärna bandspagetti  
200 g rökt skinka i strimlor  
1 gul lök  
2 dl tjock grädde  
2 dl riven ost, typ greve, jarlsberg eller  
lagrad herrgård  
salt och svartpeppar  
en nypa mald muskot

4 äggulor  
finhackad persilja

**Tillagning**

Alla som älskar spaghetti vet att den blir ännu godare med en klick smör, nymald svartpeppar och riven ost. Gör man sen en carbonara med tjock grädde och äggula kan man inte göra mycket mer... Smakar himmelskt!

Gör så här:

1. Koka spagettin i rikligt med vatten efter anvisningarna på paketet.
2. Under tiden - hacka löken, och låt den mjukna i hälften olja och hälften smör. Lägg i den strimlade skinkan och bryn den lite.
3. Häll över skink- och lökröran på den avrunna spagettin och slå på grädden. Krydda med nymald svartpeppar och ev en aning muskot. Rör om och strö persilja över.
4. Servera spagettiröran med äggulor som var och en får blanda i sin portion plus riven ost. Personligen tycker jag att den parmesanost vi köper i det här landet smakar väldigt trist och "dammig" och tycker att spagettirätter blir bra mycket godare med en greve eller herrgårdstyp.

Titel **Spansk Kycklinggryta Med Chorizo ( )****Ingredienser**

□350 g chorizokorv  
1 1/2 kg kycklingben 15 st  
1 gul lök, i tjocka skivor  
1 röd paprika, strimlad  
2 tsk olivolja  
1 1/2 tsk rökt paprikapulver  
1 kuvert saffran (1/2 g)  
2 1/2 dl kycklingbuljong  
2 burkar krossade tomater (a ca 400g)  
1 tsk salt  
1 tsk peppar  
1 dl svarta oliver, urkärnade  
Slätbladig persilja

Ev baguette till servering, Risoni eller ris

**Tillagning**

1. Skär chorizon i ganska tjocka skivor och bryn dem i en stekgryta. Låt dem rinna av på hushållspapper.
2. Bryn kycklingbenen runt om i samma panna i omgångar. Ta upp och lägg åt sidan så länge.
3. Fräs lök och paprika i olivoljan i samma panna tills löken har mjuknat. Tillsätt paprikapulvret och fräs ytterligare några sekunder under omrörning.
4. Strö över saffran och rör om. Tillsätt buljong, tomater, Kyckling och Chorizo och rör om, lägg på lock och koka upp. Sjud under lock ca 20 minuter eller tills kycklingköttet är genomkokt. Rör ner oliverna.
5. Strö över persilja och servera grytan med baguette, Risoni eller ris efter önskemål.



## Titel **Stekt Fläskkottlett Med Vitlökssmör Och Råstekt Potatis** ( Helg )

### **Ingredienser**

4 personer

4 fläskkottletter  
några kvistar färsk timjan

800g fast potatis, skalad

250 g smör, rumstempererat  
1 vitlöksklyfta  
några droppar citronsaft  
några droppar Worcestershiresås  
persilja  
salt  
svartpeppar  
olivolja  
smör

### **Tillagning**

Vispa först smöret och blanda i den rivna vitlöksklyftan.

Skiva potatisen och lägg i kallt vatten. Smaka upp smöret med salt, citronsaft och Worcestershiresås och mixa ihop. Låt stå i rumstemperatur.

Torka av potatisen på en handduk. Stek i rapsolja på medelvärme. När färgen ser bra ut ha i en klick smör och krydda med salt och peppar. Låt den finskivade vitlöken steka med på slutet.

Krydda fläskkottletterna med salt och peppar och stek i pannan i kvarvarande fett. När den fått fin färg så vänds den och man tillsätter timjan och smör och öser över kottletten. Stäng av värmen och låt vila tills de är klara.

Hacka persilja och strö över potatisen

Lägg upp och håll eventuellt fett från pannan över kottletterna.





Titel **Stekta Bananer ( Helg )****Ingredienser**

Det här behövs för 4 personer:

4 bananer

saften av 1/2 citron

3 msk brunt farinsocker

1 msk smör eller margarin

konjak, rom eller likör

**Tillagning**

Jättegott med vaniljglass eller vispad grädde och lätt att göra.

Gör så här:

1. Skala bananerna, dela dem på längden och lägg dem i en smord, ugnsfast form.
2. Droppa citronsaften över, strö på sockret (du kan använda vanligt också men ta då lite mindre) och klicka över smör eller margarin.
3. Ställ in formen i 250° ugnsvärme ca 15 min. Ös bananerna då och då.
4. Ändå festligare blir bananerna om de flamberas. Du behöver då knappt 1/2 dl konjak, rom eller likör som inte är för söt - med söt likör minskar du sockermängden - som helst bör vara uppvärmd. Häll över de stekta bananerna och tänd på med en tändsticka just vid serveringen. Ös bananerna så länge spriten brinner.

## Titel **Strimlad Fläskkarré Och Spenat Med Koreansk smaksättning ( )**

### **Ingredienser**

3 skivor fläskkarré (500-600g med ben)  
3 vitlöksklyftor  
4 salladslökar  
1 msk kodjochang eller annan chilipasta  
1 msk semsamolja  
1 msk socker  
0,5 dl ljus soja  
Svartpeppar  
140g färsk spenat  
2 msk sesamfrön

Att servera till:

Kokt ris  
Kimchi



### **Tillagning**

Kodjochang är en Koreansk chilipasta som man brukar kunna hitta i asiatiska butiker. Om ni köper en burk med kodjochang så prova att ha i den i mat som ni vill krydda upp lite och ni kommer att göra av med den i ett rasande tempo. Det är t ex gott med någon matsked i köttfärssåsen.

Börja med att strimla karrén. Har karrén ben så skär du bort dem först innan du strimlar.

Lägg köttet i en bunke. Pressa över vitlöken, finhacka vårlöken och lägg i den, lägg i kodjochangen och sesamolja. Strö över ordentligt med svartpeppar. Blanda sojan med sockret i en annan liten skål och rör tills sockret löst sig.

Rör runt tills allt blandat sig ordentligt.

Rosta sesamfröna i en torr panna medan köttet marinerar. Hetta upp en panna på god värme och häll i sesamfröna. Rör runt och håll koll hela tiden för dom bränner lätt. När fröna börjar bli gyllene lägger du över dem i en liten skål.

När köttet marinerat i 20-30 minuter så hettar du upp lite olja i en panna och lägger i köttet och låter det steka tills det är klart.

När köttet börjar bli klart så sköljer du spenaten och lägger ner den också i pannan. Häll över soja och sockerblandningen och rör runt. Spenaten faller snabbt ihop och efter 1-2 minuter är det klart.

Strö över hälften av sesamfröna och spara hälften till var och en att strö över vid serveringen efter smak. Servera genast med ris och kanske lite kimchi.

Titel **Succhetårta ( Helg )****Ingredienser**

Digestive-kex 18 st  
Margarin 125 gr  
Ingefära 2 tsk  
Farin 2 msk  
Ägg 3 stora  
Strösocker 2 dl  
Apelsin 1 st  
Citron 1 st  
Gelatinblad 4 st  
Vispgrädde, Creme Fraiche 2 dl  
Kiwi 4 st  
Hallon

**Tillagning**

Gelatinblad i vatten 20 minuter. Krossa kex. Tillsätt smält margarin, ingefära, Farin. Låt stå. Platta ut i 25 cm form. Kyl. Vispa Ägg, socker. Smält gelatin och tillsätt. Tillsätt saft+rivet skal av apelsin och citron. Kyl. Tillsätt vispad grädde. Fyll i pajskalet. Kyl. Garnera kiwi, hallon

Titel **Sylt ( )****Ingredienser**

Sylt 1,  
grundrecept för hallon, jordgubbar,  
björnbär, blåbär och hjortron

2 liter (ca 1 kg) bär  
6 dl (ca 500 g) socker  
1 rågat kryddmått bensoat

Sylt 2,  
grundrecept för krusbär, svarta och röda  
vinbär.

2 liter (ca 1 kg) bär  
6-7 dl (ca 500-600 g) socker  
1-3 dl vatten  
1 rågat kryddmått bensoat

**Tillagning**

Välj nätt och jämnt mogna bär. De är mest pektinrika. En del sorter är i sig själva pektinfattiga och ger lös sylt även om de kokas utan extra vatten. Vill man ha fastare konsistens måste man antingen tillsätta något pektinpreparat eller blanda dem med pektinrika bär som vinbär och krusbär. Blandsylter smakar bra. Goda blandningar är t.ex. hallon och blåbär, vinbär och hallon. Prova också att koka andra skörden av rabarber till en frisk sylt, gärna med vinbär eller krusbär. Rensa bären väl. Jordgubbar och krusbär' måste snoppas. Alla körsbärssorter kärnas ur. Skölj bären och låt dem rinna av väl.

**Sylt 1**

Varva bären med sockret direkt i syltgrytan. Låt dem gärna stå och safta sig några timmar. Hetta upp långsamt. Sjud ca 15 min. Skaka och vrid grytan då och då så att sylten blir jämnt upphettad. Bären skall vara fyllda med lag och sjunka när sylten är färdig. Skumma väl. Tillsätt bensoatet. Häll upp sylten genast på varma burkar. Sätt på locken eller paraffinera.

**Sylt 2**

Varva bären med sockret i syltgrytan. Häll på vattnet. Om bären är hårda så låt dem först koka med vattnet 10-15 min. Låt sylten koka långsamt 5-10 min. Skaka då och då så att blandningen blir jämnt upphettad. Skumma väl. Tillsätt bensoatet. Häll upp sylten genast på varma burkar. Sätt på lock eller paraffinera.

Titel **Syltgrottor ( )****Ingredienser**

Margarin 250 gr  
Strösocker 1,5 dl  
Vetemjöl 5 dl  
Bakpulver 1-2 tsk  
Vaniljsocker 1-2 tsk  
Sylt t.ex. Hallon

**Tillagning**

Rör Margarin och Socker poröst. Tillsätt Vetemjöl, Bakpulver och Vaniljsocker. Dela i 24 delar. Lägg i bakformar. Gör en grop i mitten och fyll med sylt. Grädda i 200 grader ca 12 minuter tills de är gyllenbruna.



Titel **Tarte Tatin - Fransk Äppelkaka ( Helg )****Ingredienser**

## Fyllning:

- 6 st äpplen
- 0,5 dl Calvados (kan till nöds hoppas över)
- 50 gram smör
- 1 dl strösocker (eller råsocker)

## Smördeg:

- 2 dl vetemjöl
- 100 gram smör
- 2 msk grädde
- 2 msk iskallt vatten



© Byhäxan, kokaihop.se

**Tillagning**

1. Börja med smördegen. Finfördela smöret i mjölet för hand eller i matberedare.
2. Tillsätt grädde och vatten och arbeta snabbt ihop degen. Lagg den i plastfolie i kylan minst 30 minuter.
3. Sätt ugnen på 200 grader.
4. Skala, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Lagg dem att dra i calvados ca 1 timme, rör runt med handen några gånger. Man KAN hoppa över calvadosen, men då blir det inte en äkta Tarte tatin.
5. Häll sockret i en pajform (20-22 cm) och fördela smöret över. Sätt in i ugnen tills smöret smält och sockret karamelliserats. Titta till och skaka lite på formen då och då. Tar 10-15 minuter. Ta ut ur ugnen och låt kallna.
6. Lagg äpplena snyggt i formen. Runda sidan neråt. Tänk på att undersidan blir översida när den är klar.
7. Kavla ut degen och lagg den som ett löst lock över äpplena. Kanterna ska vara väl tilltagna och hänga ner runt äpplena.
8. Stick några hål i degtaket och grädda i nedre delen av ugnen i 30-40 minuter.
9. Låt vila några minuter (inte för länge, då fastnar den) och stjälp upp på serveringsfat.
10. Servera med mjukrörd vaniljglass eller creme fraiche utrörd med lite grädde, vaniljvisp eller vanlig vispad grädde.
11. I Frankrike hör det till att man serverar Calvados (äpplebrännvin) till Tarte Tatin. Det går lika bra med ett glas iskall mjölk. Tror jag.

Titel **Tartiflette ( Fransk Potatis, Bacon Och Ostpanna) ( )****Ingredienser**

1 msk smör  
 650 g potatis, kokade med skal, i saltat vatten  
 170 g bacontärningar  
 1 stor gul lök, tunt skivad  
 salt, nymald svartpeppar, och cayenne efter smak  
 0,6 dl drickbart vitt vin  
 1 dl crème fraiche  
 225 g Reblochon ost, eller 50/50 Brie och Gruyere eller Alpost

190 grader i 45 minuter, eller till potatisen är mjuk

**Tillagning**

1. Koka upp den oskalade potatisen i saltat vatten och sjud till potatisen börjar bli mjuk, 15-25 minuter beroende på storlek. Häll av vattnet och låt svalna.
2. Värm ugnen till 190 grader C.
3. Stek bacontärningarna i stekpannan till de är brynta utan att bli knaperstekta, 5 till 7 minuter. Om det blir mycket fett kan man torka upp överskottet med hushållspapper. Tillsätt lökskivorna. Krydda med salt, nymald svartpeppar och cayenne. Stek under omrörning till löken är mjuk och gyllene, cirka 6 minuter. Tillsätt vitt vin; stek i 2 minuter och deglasera pannan. Ta bort från plattan.
4. Skär osten i mindre bitar. Skär gärna bort det vita ”skinnet” från Brie-osten.
5. När potatisen är sval nog att hantera, skala den. Skiva i relativt tjocka skivor, ca 8 mm tjocka.
6. Placera lite över hälften av potatisskivorna på botten av en låg ugnform. Lite överlapp är OK. Strö över lite salt. Häll över bacon/lök/vin blandningen och sprid över potatisen in ett jämnt lager. Arrangera resterande potatisskivor ovanpå, överlappa v.b. Sprid creme fraiche över potatisarna. Strö över ostbitarna, om ”skinnet” är kvar ska det vara uppåt. Sätt in i ugnen och grädda tills ytan får fin brun färg och potatisen är mjuk, 30 till 45 minuter.



Titel **Teppanyaki På Fläskkarré ( )****Ingredienser**

## Dressing:

0.75 dl japansk ljus soja  
3 msk japansk risvinäger, mirin  
1 msk socker  
2 msk sesamolja  
1 msk sesamfrön, stötta i mortel  
1 finhackad vitlöksklyfta  
1,5 tsk skalad och finriven färsk ingefära

## Till stekning:

2 msk olja  
300 g strimlad fläskkarré  
3 strimlade salladslökar  
1 tunt strimlad morot  
1 tunt strimlad grön paprika  
1 grön mild chili, urkärnad, strimlad  
200 g strimlad vitkål  
150 g ostronskivling, eller valfri svamp, i bitar

250 g okokta nudlar, valfri sort, tillagade

## Till servering:

ärtskott och/eller böngroddar

**Tillagning**

Blanda ingredienserna till dressingen och ställ åt sidan. Strimla fläskkarrén och grönsakerna. Koka upp saltat vatten till nudlarna och låt de ligga i svälla ca 4 minuter.

Salta och peppra fläskkarrestrimlorna. Hetta upp oljan i en stekpanna eller wok och häll i samtliga ingredienser utom nudlarna. Stek under omrörning 6-8 minuter.

Tillsätt nudlarna och blanda. Stek ytterligare 1-2 minuter eller tills köttet är genomstekt. Blanda ner skott och/eller groddar och dressing.



Et  
Jä  
Sj

Ti  
4

Gö

1

Titel **Texaschili ( )****Ingredienser**

4 brk bönor  
1,3 kg bra kött  
2 stora gula lökar(finhackade)  
1 brk tomater  
2 rågade matskedar tomatpuré  
4 msk chilipulver,  
1 tsk kummin  
1 tsk oregano  
salt peppar och  
1 tsk cayennepeppar

**Tillagning**

Skär köttet i tärningar, "stora som halva er lilltå", Bryn det i några matskedar olja så att alla bitarna får färg. Ta inte för mycket kött; taget för då gör köttsaften det omöjligt att få en snabb stekning.

När köttet är brynt lyfter ni över det i en eldfast gryta, helst en gammal svart järngryta som ni också kan servera chilin från.

Bryn nu löken, när den smält och börjar ta färg rör ni ner kryddorna.

Proportionerna av kryddorna ska vara fyra matskedar chilipulver och en tesked var av oregano, mald kummin och cayennepeppar. Jag kan väl tillägga att ni som gillar stark mat kan ta lite mer av den sistnämnda utan att det skadar.

Rör om så att kryddorna blandar sig väl och håll på de krossade tomaterna och rör ner tomatpurén. Blanda och håll alltsammans över köttet. Rör om, sänk värmen och låt det puttra i minst en timme.

Se hela tiden till att det inte kokar torrt. Håll på vatten när det behövs, dock aldrig mer än att grytan har en relativt fast konsistens.

När 15 minuter återstår öppnar ni burkarna med bönor. Håll av vattnet och blanda ner dem i köttet. Rör om, smaka av, det kanske behövs lite mer smak av salt, peppar eller chilipulver.

Lägg på locket igen och låt bönderna bli genomvarma. Servera i skålar eller djupa tallrikar med bröd och en sallad. Det värmer och jag lovar att det är svårt att låta bli att ta sig en sista, "bara en sista," skål av den rykande chilin .

Titel **Timo Och Hans Leverbiff ( )****Ingredienser**

3 medelstora potatisar  
1 lök  
Levern (250 g)  
3 kryddmått salt  
1 rågat kryddmått peppar  
1 1/2 dl mjölk

**Tillagning**

Först skalade Timo 3 medelstora potatisar och 1 lök. Dem rev han på rivjärn direkt ner i en skål. Därefter skalade han potatisen som skall serveras till biffarna. Dem lade han i en kastrull med vatten, saltade o. satte den på spisen. Utan att sätta på plattan.

Levern innehåller en del grova blodkärl. Dem skar Timo bort samtidigt som han skar Levern (250 g) i bitar. Sedan var det bara att hacka. Med en lång vass kniv tills levern blev som en tjock gröt. När levern var färdighackad rörde han ner den i potatis-lökraspet och blandade också i 3 kryddmått salt och 1 rågat kryddmått peppar. Och så satte han på plattan där potatiskastrullen stod.

Sedan var det dags att steka. Timo lade 1 msk margarin i en kall stekpanna, som han satte på plattan och vred på full värme. När margarinet hade slutat skumma och var ljusbrunt lade Timo i fyra matskedsstora klickar av smeten och minskade värmen till hälften. 3 1/2 minut fick biffarna steka på första sidan. Sedan vände Timo dem och de fick steka 2 1/2 minut på den andra. Tolv biffar blev det av den här satsen. Timo måste så steka i tre omgångar. När de sista fyra biffarna var färdiga hällde han på 1 1/2 dl mjölk och lät koka ihop lite. Den ganska tunna heta mjölksåsen hällde han över biffarna på uppläggningsfatet. Så hällde han vattnet från den kokta potatisen. Det var dags att äta.



Titel **Tomat-, Lök- Och Ostkaka Från Schweiz ( )****Ingredienser**

## Deg:

15 g smör

3 dl vetemjöl

2 msk iskallt vatten

## Fyllning:

450g gul lök

1 msk smör

200 g Keso

2 msk vetemjöl

2 ägg

1 tsk salt

1 krm grovmalen svartpeppar

1 msk oregano (som kan bytas ut mot 1/2 msk malen paprika eller kummin)

350 g kantfri riven ost samt hyvlade

ostskivor till ett översta täcke

300 g fasta helst små tomater

1 msk finklippt persilja

**Tillagning**

1. Hacka samman pajdegen på vanligt sätt. Låt den vila minst 1 timme i kyl täckt med plastfilm.
2. Låt den skivade löken smälta ihop i smör på ej för hög värme i en stekpanna. Späd om så behövs med litet vatten så att löken ej blir det minsta bränd, utan endast helt mjuk och genomskinlig. Blanda den varma löken med Keson i en bunke, rör väl och tillsätt mjöl, ägg, kryddor och riven ost.
3. Sätt ugnen på 200°. Kavla ut den kalla degen med hjälp av litet mjöl. Kläd en vanlig springform (25 cm i diameter) med den och nagga botten väl med en gaffel. Lägg gärna en dubbelvikt remsa al-folie utmed hela kanten som stöd för att hindra degen att glida ned under första gräddningen. Pajen kan också göras i en osmord stor eldfast form, vilket är lättare och betydligt enklare.
4. Grädda pajskalet 10 min. i springform, öka till drygt 15 min. i eldfast form. Tag ut den och fyll på med ost- och lökmassan. Täck med skivade tomater liggande som tegelpannor på varandra, strö på den finklippta persiljan och täck med den hyvlade osten. Grädda först 20 min. i samma temperatur, höj sedan värmen till 225° och grädda ytterligare 10-15 min. eller tills fyllningen stannat och fått en läcker bubblande färg.
- 5 Serveras het direkt ur ugnen precis som den är eller med skivad salami/annan korv och rökt eller kokt skinka i skivor samt en bunke grön sallad.



Tips: Osar ugnen när du gör paj i läckande springform? I så fall täck ugnsbotten/gallret med ett lätt pålagt lager al-folie så slipper du oset och röken från ugnen. Öka då tiden i ugnen med några minuter.

Titel **Tomatketchup ( Vardag )**

**Ingredienser**

1 kg röda tomater  
1 gul lök  
3 msk strösocker  
1 dl sherryvinäger  
1 msk tomatpuré  
1 msk finriven pepparrot  
1 tsk worcestersås  
1 tsk Dijonsenap  
salt  
peppar  
Tabasco

ger ca 4 dl ketchup

**Tillagning**

Skär tomaterna i små bitar.  
Skala och hacka löken.  
Blanda tomater, lök, strösocker och sherryvinäger i en kastrull.  
Koka på svag värme tills ca 1/4 återstår eller tills vätskan kokat in till lagom konsistens.  
Låt svalna och mixa slätt.  
Rör ner tomatpuré, pepparrot,, worcestersås och Dijonsenap.  
Smaksätt med salt, peppar och Tabasco



Titel **Tomatmarmelad ( )****Ingredienser**

Tomater 1 kg  
Saft och skal från 1 citron  
Saft från 1 lime  
Ingefära, en bit 4x3x3 cm  
Röd chilifrukt 1 st  
Syltsocker 1/2 kg

**Tillagning**

Skölj och skär tomaterna i mindre bitar.  
Blanda med citron och limesaft, citronskal i små bitar och finskuren chili.  
Koka 20 minuter, blanda sedan ned sockret rör om och låt koka ytterligare 20-30 minuter.  
Fyll på väl rengjorda glasburkar.

**Titel Tomatsoppa Med Chili, Ingefära Och Kokos ( )****Ingredienser**

1 msk smör  
1 msk olivolja  
1 st liten gul lök  
2 st vitlöksklyftor  
1/2 st färsk röd chili  
1/2 tsk chilipulver  
2 cm finriven ingefära  
1/2 tsk salt  
1 burk tomater gärna körbärs  
1 msk tomatpuré  
2 dl vatten  
2 dl kokosmjölk - extra krämig

**Tillagning**

Smält smöret och olivolja. Hacka lök och vitlök fint. Mjukstek lök och vitlök försiktigt, tillsätt chili, ingefära och salt och fortsätt steka någon minut. Häll i tomater och låt allt sjuda i 10 minuter. Mixa soppan slät. Värm kokosmjölken för sig. Blanda tomat och kokosmjölk till önskad krämighet. Smaka av med salt o peppar.

Toppa gärna med färsk koriander och rostade kokosskivor

**Tillbehör:**

**Nötfräs:** Fräs nötter och frön i lite smör. Använd t. ex naturella cashewnötter, cashewnötter, pinjenötter, sesamfrön och solrosfrön. Krydda med lite salt, chili, paprikapulver och / eller ingefära t.ex.

**Brödkrutonger:** Tärna ett dagsgammalt bröd, ringla över olivolja, krydda med salt och gärna lite örter och rosta i ugn, 200 grader i ca 10 minuter.



Titel **Tomatsoppa Som Hettar ( )****Ingredienser**

Antal portioner: 4

Färdigt på: 40 min

**Soppa:**

1 st gul lök

2 st vitlöksklyftor

5 dl hönsbuljong

500 g passerade tomater

2 dl vatten

1 dl färsk timjan

1 st lagerblad

2 tsk salt

2 tsk svartpeppar

cayennepeppar och eller chilipeppar

2 dl grädde

1 dl mousserande vin

**Bröd:**

2 skivor landgångsbröd

1 ask Cantadou, vitlök

2 dl färsk basilika

vitlök och smör till stekningen

**Tillagning****Tillagning soppa:**

Hacka löken och vitlöken och bryn med smör i en kastrull. Tillsätt tomat, buljong, salt, peppar, vatten, timjan och lagerblad.

Koka i ca 20 minuter. Mixa soppan med en stavmixer.

Tillsätt grädde och vin

koka i ca 5 min till smaka av med cayennepeppar och salt och svartpeppar.

**Tillagning bröd:**

Skär upp landgångsbröd i 3 cm breda längor och stek dom i en panna med smör och hackad vitlök tills dom får fin färg. Mixa en

vitlöksost ex Cantadou med 2 dl färsk basilika. Lägg på ett rikligt lager på varje bröd.





Titel **Torsk I Orientalisk Stil ( Vardag )****Ingredienser**

2,5 hg torskfile i 2,5 cm kuber  
 2 små Pak Choy eller 1 större i 2-3 cm bitar  
 1 vårlök i cm-bitar  
 1 dl kycklingbuljong  
 1/2 msk srirachåsås  
 1/2-1 msk skivad ingefära  
 2 msk mörk balsamvinäger t.ex. jordgubb  
 1 msk soya  
 1 msk (rostad) sesamolja  
 1/2 tsk korianderfrön krossade  
 1 msk honung  
 1 msk majsstärkelse utrörd i 1 1/2 msk vatten

**Jasminris**

1/2 dl morot skuren i mycket små tärningar  
 1 dl jasminris  
 1/2 dl kokosmjölk och 1/2 msk kokosflingor  
 1,2 dl vatten  
 salt och peppar efter smak  
 1/2 msk hackad gräslök  
 1/2 msk smör

**Tillagning**

1. Börja med jasminriset. Skölj det tills vattnet är klart. I en liten kastrull tillsätt ris, morötter, kokosmjölk/kokosflingor, vatten, smör salt och peppar. Koka upp och tillsätt gräslök och täck omedelbart, sänk värmen och sjud ca 10 minuter. Ta av värmen och låt stå ytterligare 10 minuter. Fluffa upp med en gaffel
2. I en vid panna/gryta med lock. Placera grönsakerna på botten så den täcks helt. I en separat kastrull blanda buljongen, srirachåsåsen, ingefära, vinäger, soya, sesamolja, korianderfrö och honung. Smaka av så den är välbalanserad, inte för syrlig eller för söt. Koka upp och tillsätt majsstärkelsen så att det blir mindre "rinnigt".
3. Häll blandningen över grönsakerna i panna/grytan och koka upp. Placera försiktigt fisken på grönsakerna utan att den ligger på botten. Täck och sjud fisken tills den är genomkokt, ca 5 minuter.
4. Servera ovanpå riset och skeda över ssås och grönsaker.



Titel **Toscabullar ( )****Ingredienser** 1 sats grunddeg

## Fyllning:

75 g rumsvarmt margarin

4 msk socker

Toscaglasyr:

50 g mandelspån

50 g margarin

1/2 dl socker

1 msk vetemjöl

1 msk mjölk

Ugn: 250°

**Tillagning**

Gör så här:

1. Rör samman socker och margarin till fyllningen.
2. Dela degen i två delar. Kavla ut dem till avlånga kakor, ca 1 cm tjocka. Bred fyllningen över. Rulla ihop.
3. Skär varje rulle i ca 15 bitar och lägg dem i pappersformar. Ställ dem på bakplåt och låt dem jäsa under duk ca 30 minuter.
4. Blanda samman alla ingredienserna till glasyren i en tjockbottnad kastrull. Låt glasyren koka upp under omrörning. Grädda bullarna mitt i ugnen ca 4 minuter. Tag ut dem och fördela glasyren på bullarna. Grädda dem färdiga ytterligare ca 4 minuter. Bullarna går att frysa.

Titel **Toscansk Kyckling I Krämig Sås Med Soltorkade Tomater**

( )

**Ingredienser**

4 kycklingbröst eller lårfiléer  
1 stort ägg  
3 msk vetemjöl  
1/4 tsk salt  
1/2 tsk nymald svartpeppar  
1/4 tsk torkad oregano  
1/2 tsk torkad timjan  
1/2 tsk paprikapulver  
1/4 tsk vitlökssalt  
2 msk olivolja  
1 gul lök skivad  
2 vitlöksklyftor krossade  
1/2 tsk torkad oregano  
1 tsk paprikapulver  
160 g soltorkade tomater  
1 röd paprika skivad  
1 msk tomatpuré  
90 ml vitt vin  
240 ml kycklingbuljong  
en nypa salt och peppar  
90 ml vispgrädde  
50 g riven parmesan  
90 g färsk babyspenat  
1 msk hackad persilja

**Tillagning**

1. Förvärm ugnen till 160 grader. Trimma vid behov bort lite överflödigt fett från kycklingen.
2. Vispa ägget lätt i en grund skål.
3. I en separat skål, blanda mjölet, salt, peppar oregano, timjan, paprika och vitlökssalt.
4. Värm 2 msk av olivoljan i en stekpanna på medelvärme. Doppa kycklingen i ägget, vänd sedan i mjölblandningen.
5. Stek kycklingen på bägge sidan till de är gyllenbruna.
6. Lägg kycklingen på en bricka och placera i ugnen i 10 minuter medan du förbereder såsen.
7. Häll resterande olja i pannan och värm på medelvärme.
8. Tillsätt löken och stek i 3-4 minuter till den börjar mjukna.
9. Tillsätt vitlök, oregano, paprikapulver, soltorkade tomater, röd paprika och tomatpuré. Sjud i 2 minuter under omrörning, häll sedan i vinet.
10. Låt bubbla i 2 minuter, häll sedan i kycklingbuljongen, salt och peppar. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter.
11. Rör i grädde och parmesan, ta sen ut kycklingen från ugnen. Kolla att den är färdig (färglös när man sticker en kniv i den tjockaste delen och placera sedan i pannan).
12. Tillsätt spenaten i såsen och rör om för att täcka spenaten med sås. Koka i 3-4 minuter till spenaten mjuknar.
13. Servera med finhackad persilja på toppen. Smakar utmärkt med pasta, courgetti, ris eller kokt potatis.

Titel **Toskansk Kyckling ( Fredag )****Ingredienser**

4 skinn och benfria  
kycklinglår/kycklingben  
2 msk olivolja  
2 msk smör  
1 stor lök skuren i julienne strimlor  
1 Röd paprika skuren i ½ julienne  
1 Grön paprika skuren i ½ julienne  
2 msk Soltorkade Tomater skuret i mycket  
fina julienne  
1 msk Oregano eller Salvia färsk skuren  
1 ½ msk vitlök Garlic  
5 dl ca vitt vin  
2,5 dl Tomatpure  
2,5 dl kycklingbuljong  
5 dl Spenat blad grovt hackade  
1 burk Cannellini Bönor  
majsstärkelse  
1 dl vispgrädd  
1 dl Parmigiano Reggiano

**Tillagning**

1. Blanda mjölet till paneringen. I en skål, tillsätt mjölet och alla torra ingredienser. Blanda väl. Vänd kycklingen i mjölet så båda sidor är täckta.
2. I en stekpanna, sautéra kycklingen tills den är gyllenbrun på båda sidor. Låt gå färdigt i ugnen ca 10-15 minuter eller till innertemperaturen är ca 74 grader.
3. I en gryta, tillsätt smöret och när det är varmt tillsätt löken och sautéra den tills ljusbrun. Tillsätt prikorna, soltorkade tomater vitlök och oregano/salvia. När vitlöken doftar (efter några sekunder) tillsätt vinet and låt det reducera till ca 2,5 dl återstår. Tillsätt tomatpuren och bönona och deras vatten. Låt sjuda ca 15/20 minuter. Tillsätt lite majsstärkelse vb. Tillsätt grädden och osten i sista minuten. Servera kycklingen på en bädd av sås. Bönona gör att man inte behöver något annat till.

**Mjöl till panering:**

5 dl mjöl  
1 ½ msk Paprikapulver  
1 msk Lökpulver  
1 msk vitlökspulver  
1 tsk Cayennepeppar (valfritt)  
1 msk blandade torkad örter Timjan,  
Oregano, Rosmarin, Basilika (eller Herbs  
De Provence)  
1 ½ msk Salt



Titel **Traditionellt Dillkött ( )****Ingredienser**

4 portioner

800 g kalvhögre  
1-2 tärningar kalvbuljong  
3 morötter  
0,5 purjolök  
50 g dill  
2 lagerblad  
3 dl grädde  
0,5 dl ättiksprit 12 %  
2 msk strösocker  
1 tsk dillfrö  
5 vitpepparkorn  
maizenaredning  
salt

**Tillagning**

1. Skär köttet i 2x2 cm tärningar. Lägg i köttet i en kastrull och häll i vatten så att det täcker. Koka i 2 min och skumma av skummet som lägger sig på ytan. Tillsätt kalvbuljongtärningarna.
2. Skär morötter och purjolök i 3 cm tjocka skivor och tillsätt i kastrullen. Lägg i lagerblad, dillfrön och vitpepparkorn.
3. Låt koka på låg värme i ca 2 timmar. Låt inte koka torrt utan tillsätt vatten så att det hela tiden täcker köttet.
4. Koka tills köttet är mört och faller sönder. Tillsätt grädden, koka upp. Smaka av med socker och ättika. Tillsätt först hälften och sen lite i taget till önskad smak.  
Red av med maizena-redning.  
Hacka dillen och lägg i kastrullen. Servera köttet med kokt potatis





# Titel Ugnsbakad Gös Med Kräftfärsfylld Canneloni Och Kräftsås

( )

## Ingredienser

### Ingredienser till 4 portioner

1 paket Barilla Canneloni (3 per portion)

4 st gösfiléer

### Kräftfärsfyllning till canneloni:

1 burk kräftstjärter i lag eller frysta

1 st gul lök (finhackad)

1 knippe dill finklippt

2 st ägg

1 nypa salt o svartpeppar

### Kräftsås:

1 st gul lök (finhackad)

1 msk smör

5 st kräftstjärter

2 msk konc hummerfond

2 dl torrt vitt vin

2,5 dl vatten

1 msk dillfrön

1 msk tomatpuré

2 dl grädde

1 nypa salt och cayennepeppar att smaka av med

## Tillagning

En läcker festrätt som kan förberedas i lugn och ro.

Använd gös eller din

egen favoritfisk.

Gör så här:

1. Börja med såsen. Fräs den finhackade löken i smör i en kastrull utan att den tar färg. När löken mjuknat tillsätt 5 hackade kräftstjärter, vitt vin, hummerfond, vatten och dillfrön.

2. Klicka i tomatpuré för att få färg och smak.

Reducera såsen till drygt

hälften. Sila av såsen och håll den tillbaka i kastrullen.

Tillsätt grädde och

låt koka upp. Smaka av med salt och cayennepeppar.

Red av om så

önskas.

3. Fyllning till canneloni: Mixa eller kör i matberedare kräftstjärter, dill, hackad lök och ägg till en färs. Krydda med lite salt och peppar.

4. Fyll cannelonirören med en tesked och lägg dem i en smord ganska

trång ugnsfast form. Häll ca hälften av såsen över cannelonirören.

5. Lägg gladpack över formen och ställ den i kylan.

Jag förkokar inte

pastarören utan låter fyllning och sås "mjuka" upp dem i kylan.

6. Cannelonin bakas sedan i ugn på 175 grader i ca 30 min. Formen är

kall och behöver lite längre tid i ugnen.

7. Dela gösfiléerna i två bitar eller rulla ihop. Lägg i en smord form, salta

och smaksätt med lite citronpeppar. Täck med folie och baka i ugnen i ca

15-20 min beroende på hur stora filéerna är.

8. Värm upp såsen. Lägg upp på tallrik. Garnera med några kräftstjärter

och dill. Servera gärna med grönsaker som sparris, sockerärter.



Titel **Ugnsbakad Kyckling Med Ris ( )****Ingredienser**

## Ingredienser:

2 msk olja  
1 rågad tsk brunt socker  
1 tsk torkad oregano (eller torkad persilja)  
1 tsk mild paprikapulver  
1 tsk var av vitlökpulver och lökpulver  
½ tsk torkad timjan  
1 tsk salt  
¼ tsk krossad svartpeppar (eller efter smak)  
6 skinnfria kycklinglår (med eller utan ben)

## Till riset

1 stor lök, hackad  
4 klyftor vitlök, pressade  
2 msk olja  
1 tsk salt  
¼ tsk krossad svartpeppar  
9 dl varm kycklingbuljong  
4,5 dl longkornigt ris

## Till champinjonerna

2 msk smör  
2 vitlöksklyftor, pressade  
400g champinjoner, kvartade  
1 dl gräslök, hackad  
Salt och peppar, efter smak  
2 msk färsk hackad persilja

**Tillagning**

## Gör så här:

1. Värm ugnen till 180 grader. Koka kycklingbuljongen
2. I en grund skål, blanda olja, socker, oregano, paprika, lökpulver, vitlökpulver, timjan, salt och peppar. Lägg i kycklingen och täck den jämnt med kryddblandningen. Sätt åt sidan så smakerna kan absorberas av köttet. Om tiden medger kan man marinera över natten för djupare smak.
3. Olja in en bakform 25x35 cm. Lägg i lök, vitlök, salt, peppar och den VARMA buljongen i formen. Rör om för att blanda väl. Tillsätt riset.
4. Lägg kycklinglåren över riset, täck med folie och ugnsbaka i 30 minuter. Täck av, pensla/spraya kycklingen med olja och ugnsbaka ytterligare 25-30 minuter eller tills kycklingen är genomstekt och riset är mjukt. Ändra ugnen till grill för att bryna kycklingen och göra riset krispigt (behövs bara 3-5 minuter).
5. Ta bort kycklinglåren, blanda igenom riset, lägg sedan tillbaka kycklingen på riset. Täck och låt vila i 10 minuter för att smakerna ska sätta sig i den varma formen. Riset kommer att koka färdigt medan det vilar.
6. Medan kycklingen vilar, förbered champinjonerna. Värm smöret i en panna på mediumvärme. Sautera vitlöken tills genomskinlig (30 sek) och tillsätt champinjoner. Rör ner gräslök och krydda med salt och peppar.
7. Ta åter bort kycklingen, fluffa riset och blanda ner champinjonerna. Lägg tillbaka kycklingen, dekorera med resterande gräslök och hackad persilja. Servera och njuut!!

Titel **Uncle Ben's Risotto (6 Portioner) ( )****Ingredienser**

500 g blandfärs  
2 dl Uncle Ben's ris  
1 medelstor skivad lök  
1 krossad vitlöksklyfta  
5 dl tomatjuice  
1/2 dl rödvinsvinäger  
3 tsk Salt  
1/4 tsk peppar  
1/4 tsk Tabasco  
1 medelstor hackad grön paprika  
3 hackade tomater  
1 gurka skuren i  
tärningar

**Tillagning**

Bryn köttfärsen i en stor stekpanna. Tillsätt ris, lök, vitlök, tomatjuice, vinäger, salt, peppar och Tabasco. Rör om och låt koka upp. Sänk värmen och täck noga över med lock eller folie. Låt puttra i 20 minuter. Tag pannan av värmen.  
Rör ned paprika, tomat och gurka. Täck åter över och låt sjuda i 5 minuter.

Titel **Ungersk Gulaschgryta ( )****Ingredienser**

4 portioner

500 g benfritt nötkött, t ex högrev, grytbitar

3 grovhackade gula lökar

1 vitlöksklyfta, i skivor

1,5 msk paprika

2 krm stött kummin

1 msk flytande margarin

2 msk tomatpuré

2 tsk mejram

0,5 krm kajennpeppar

1 lagerblad

1 köttbuljongtärning

6 dl vatten

8 medlestora potatisar, skalade, i bitar

1 grön paprika, i tärningar

1 röd paprika, i tärningar

3 krm salt

1 krm svartpeppar

**Tillagning**

1 timme 30 minuter

Gör så här

Skär köttet i bitar, ca 2 x 2 cm. Fräs lök, vitlök, paprikapulver och kummin i fett i en stor gryta.

Blanda ner kött, tomatpuré, resten av kryddorna och så mycket buljong att den nästan täcker köttet.

Koka under lock på svag värme tills köttet är mört, ca

1 timme. Lägg i potatis och paprika och koka tills potatisen är mjuk, 10-15 minuter.

Smaka av med salt, peppar och ev mera kryddor.

Servera med grovt bröd



Titel **Urbans Saffransbullar ( )****Ingredienser**

Detta behöver du till 50 bullar:

## Deg 1

5 dl mjölk  
150 g vetemjöl  
50 g jäst

## Deg 2

350 g smör  
200 g socker  
1/2 tsk salt  
1 ägg  
2 paket saffran  
1 kg vetemjöl  
1-2 dl russin

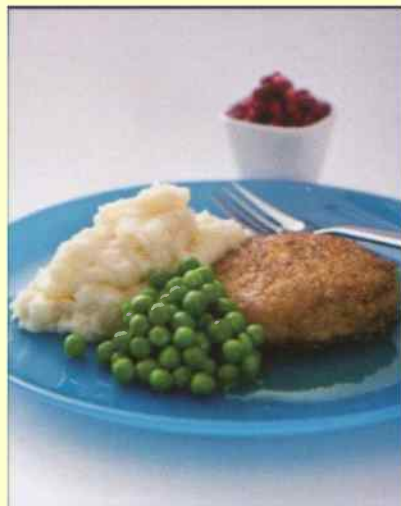
**Tillagning**

Det låter krångligare än vad det är. Degen blir väldigt smidig och fin till slut. Jag lovar. Så här gör du: Ljumma först mjölken och rör ut jästen i den varma mjölken. Blanda med vetemjölet och låt detta stå och "dra" i 10-20 minuter. Smält smöret och blanda med socker, salt och saffran samt mjölet. Rör till sist ned ägget. Arbeta nu samman bägge degarna. Det går lättast i matberedare men går även för hand. Låt jäsa i 30 minuter. Arbeta ut degen. Tillsätt russin om du vill ha det och forma till lussekatter eller, som jag gjorde, bara vanliga runda bullar som jag lägger i pappformar. Låt bullarna jäsa övertäckta till dubbel storlek i 30-45 minuter. Sätt ugnen på 225 grader. Pensla bullarna, strö över pärlsocker och grädda i 8-10 minuter.



**Titel Wallenbergare Med Ärtor Och Potatismos ( )****Ingredienser**

400 g kalvfärs, finmalen  
4 äggulor  
2,5 dl vispgrädde  
1 tsk salt  
1 krm cayennepeppar  
4 skivor färskt formbröd  
150 g smör  
150 g ärtor

**Tillagning**

Gör så här:

Se till att alla ingredienser har samma temperatur. Lägg kalvfärsen i en matberedare, tillsätt saltet och pepparn. Mixa tills det blir en liten boll i mixern, tillsätt då äggulorna och mixa lite till. Häll därefter i vispgrädden i en tunn stråle samtidigt som mixern körs. När man har börjat hälla i grädden är det viktigt att man inte mixar för länge, för då kan färsen spricka. Ställ in färsen i kylen cirka 30 minuter så att den 'sätter' sig. Skär under tiden bort kanterna från formbrödet och mixa det i matberedare tills det är som ströbröd. Ta ut färsen ur kylen och forma till 4 biffar, vänd biffarna i ströbrödet och stek dem i smör på medeltemperatur cirka 5 minuter per sida. Skira smöret. Koka upp ärtorna i lättsaltat vatten. Servera Wallenbergarna med potatismos och gröna ärtor samt skirat smör. Rårörda lingon är också gott till.

Titel **Vaniljbullar 1 ( )****Ingredienser**

Släta, sockerbeströdda bullar med fyllning av vaniljkräm. Det här behövs för ca 30 st:

1 sats grunddeg

Fyllning:

ca 3 dl Marsankräm

Pensling och garnering:

smält margarin

strösocker

Ugn: 250°

**Tillagning**

Gör så här:

1. Gör fyllningen enligt förpackningens anvisningar
2. Kavla ut degen till kaka och tag ut rundlar 12 cm i diameter, Lägg en klick kräm på varje rundel och nyp ihop till små knyten.
3. Lägg bullarna med skarven nedåt på bakpappersklädd plåt och låt dem jäsa under duk ca 30-40 minuter.
4. Grädda bullarna mitt i ugnen ca 8 minuter.
5. Pensla bullarna med smält margarin och doppa dem genast i strösocker. Låt bullarna svalna.

Titel **Vaniljbullar 2 ( )****Ingredienser**

Till 20 bullar:

75 g smör

2 1/2 dl mjölk

25 g jäst

1 ägg

1/4 tsk salt

1 dl socker

9-10 dl vetemjöl, 540-600 g

Vaniljkräm till fyllning:

2 äggulor

3/4 dl socker

1/2 dl vetemjöl

2 dl kokande mjölk

2 tsk vaniljsocker

Pensling:

50 g smör

1 dl socker

**Tillagning**

Gör så här:

1. Smält smöret i en kastrull, tillsätt mjölken och värm till fingervärme 37°.
2. Finfördela jästen, håll över deg- vätskan och rör om.
3. Tillsätt ägg, salt, socker och mjöl och arbeta degen kraftigt så att den blir luftig, blank och seg. Tillsätt ev mer mjöl, men så lite som möjligt. Degen får gärna kännas lite "segfuktig" på ytan. Låt jäsa övertäckt 40 min.
4. Gör under tiden vaniljkrämen: Vispa gulor och socker, tillsätt mjölet. Vispa i den kokande mjölken i en tunn stråle och sjud krämen, ett par minuter utan att låta den koka, rör hela tiden mot botten. Kyl ner kastrullen i kallt vatten för att avstanna kokningen. Smaksätt med vaniljsocker.
5. Ta upp degen, dela den i två delar och kavla ut var och en lika stort till ca 1 1/2 cm tjocklek, helst utan mer mjöl. Markera rundlar på ena degen med ett mått 6 cm diameter.
6. Lägg en tesked vaniljkräm på varje rundel. Lyft över den andra degplattan och tryck ut dubbla vanilj fyllda rundlar genom båda degplattorna. Lägg på plåt och tryck till runt kanten. Jäs bullarna väl, ca 40 min, under duk.
7. Värm ugnen till knappt 2500 och grädda bullarna i nedre delen av ugnen 8-10 minuter.
8. Smält smör till pensling och håll ut socker i en djup tallrik. Pensla bullarna genast efter gräddningen med smöret och vänd dem i sockret.

Titel **Vintersoppa Med Vitkål Och Korv ( )****Ingredienser**

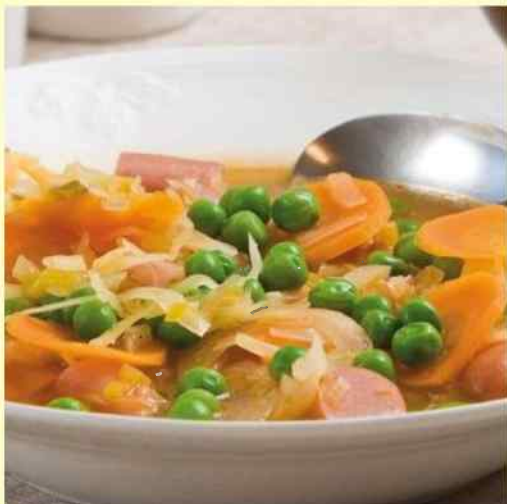
6 dl vatten  
1 st hönsbuljongtärning  
200 g vitkål strimlad  
1 st morot tunt skivad  
0.5 st purjolök skivad  
1 msk tomatpuré  
1 tsk senap stark  
salt svartpeppar  
8 st prinskorv i bitar  
1 dl gröna ärter

**Tillagning**

1. Koka upp vatten och buljongtärning i en gryta. Tillsätt vitkål, morot, purjolök, tomatpuré och senap. Låt det sjuda under lock tills kål och morötter är mjuka. Smaka av med salt och peppar.
- 2, Lägg ner korv och ärter och låt soppan bli varm. Servera med bröd.

**Kommentar:**

Prova med savoykål eller spetskål istället för vitkål i soppan.



Titel **Vitkålsgratäng Med Köttfärs ( )****Ingredienser**

600 gr nötfärs  
ca 2 liter strimlad vitkål  
1 gul lök  
några vitlöksklyftor  
2 dl matlagingsgrädde  
200 gram riven ost  
salt, peppar och chiliflakes

**Tillagning**

1. Bryn färsen, krydda med salt, peppar och Worcestershiresås och lite kinesisk soja, ställ åt sidan.
2. Strimla ner kålen och hacka både gul och vit lök.
3. Bryn kålen och löken lätt så de vattnar av sig och blir mjuka. Krydda med salt, peppar och en nypa chiliflakes.
4. Blanda ner köttfärsen i kålblandningen, häll över grädden och låt sjuda ihop ett par minuter.
5. Häll över kål- och köttfärsblandningen i en ugnssäker form och lägg på osten.
6. Grädda mitt i ugnen, 20-25 minuter på 225 grader. Gratängen ska bubbla upp och få fin färg – sen är den färdig att avnjutas!





Titel **Vår-rabarber Med Italiensk Toddy ( Helg )****Ingredienser**

2-3 portioner

250 g rabarber  
ca 1 dl strösocker  
2 dl vatten  
1 tsk vaniljsocker

**ITALIENSK ÄGGTODDY**

2-3 portioner  
2 äggulor  
2 msk socker  
1/2 dl halvtorr vitt vin eller starkvin, t ex  
marsala

**Tillagning**

Skala inte rabarbern helt och hållet, den tidiga rosa brukar ha tunt skal. Dela tjockare stjälkar i två eller fyra bitar på längden och skär dessa i cirka fem cm långa bitar. Koka upp socker, vatten och vaniljsocker. Låt lagen koka ihop i fem minuter utan lock. Lägg i rabarbern och låt koka upp på nytt. Dra kastrullen från värmen och låt svalna. Servera med den italienska äggtoddyn, zabaione, och eventuellt , rostade mandelflagor.

**ITALIENSK ÄGGTODDY**

Vispa upp äggulor och socker i en värmetålig skål. Sätt den i en kastrull med hett vatten på spisen och vispa in vinet. Fortsätt vispa hela tiden medan krämen pöser upp till ett skum som ska vara ganska fast, ungefär som bearnaisesås. Lyft skålen ur det heta vattenbadet och fortsätt vispa medan krämen svalnar, annars blir det lätt äggröra i botten.

Titel **Vårrullar Med Fläsk Och Räkor ( )****Ingredienser**

Vårrulledeg 9 ark  
 Fläskkött 350g  
 Räkor råa 18st 70/90 el 60/70  
 Böngroddar 225g  
 Bladselleri 50g  
 Kinakål 50g  
 Morot 25g  
 Bambuskott 25g  
 Shiitakesvamp 5g (torkad)  
 Chaminjoner 50g  
 Ingefära färsk 1 msk  
 Vitlök pressad 1 msk  
 Sockerärter 15g  
 Vårlök 1 st

**Tillagning**

Blötlägg Shiitakesvampen i ljummet vatten  
 Skär kinakålen i strimlor  
 Skär moroten i stavar  
 Skär champinjonererna i skivor och strimla sedan  
 Skär sockerärtorna i stavar  
 Skär vårlöken i 5cm bitar, dela den vit/gröna delen på hälften eller om den är tjock i kvartar  
 Skär sellerin i stavar.  
 Skala och hacka ingefäran  
 Pressa vitlöken  
 Låt shiitaken rinna av och hacka den  
 Skär bambuskotten i stavar  
 Låt böngroddarna rinna av.



Skär fläskköttet i smala strimlor tvärs fiberriktningen  
 Tillsätt 1/2 tsk salt, 1/8 tsk vitpeppar, 1/6 tsk vitlökspulver, 1 msk vatten och 2 tsk risvin. Blanda.  
 Låt marinera 10-15 min. Tillsätt 2 msk majsstärkelse och blanda väl. Tillsätt 1 msk vegetabilisk olja och blanda väl.

Hetta upp woken. Tillsätt 2,5-3 msk veg.olja. Stek fläsket till det blivit ljust brunt. Tillsätt vitlök och ingefära. Bryn tills genomskinligt. Tillsätt svamp och grönsaker. Woka ca 30-40 sekunder. Tillsätt 1/2 tsk salt och 1 msk risvin, 2 tsk fisksås och 1 tsk sesamolja. Woka ytterligare 30 sekunder. Stäng sedan av värmen. Grönsakerna fortsätter tillagas medan de svalnar. Häll över i kall panna och låt svalna helt.

Förbered sedan räkor. Strö över 1/8 tsk salt och 1/6 tsk peppar (vit eller svart).

Gör sedan klistret till vårrullarna.

I en lite skål blandas 1 msk mjöl med 2 msk vatten.

Dela vårrulledegen i blad, låt resterande blad vila under plastfolie så de inte torkar. Lägg 2-2,5 msk fyllning mitt på arket med snibben uppåt, lägg 2-3 räkor på toppen. Vik över snibben, packa fyllningen lätt. Vik in kanterna och fortsätt rulla. Pensla sista biten med klistret och lägg under plastfolie till friteringen.. Hett upp olja till 165 grader och fritera 4-5 min, vänd efter halva tiden. Höj sedan värmen till 190 grader och fritera ytterligare 30-60 sekunder så blir skalet extra krispigt. Servera med anksås, sweet chilisås eller soja.

Titel **Yuzu Kycklingpiccata ( Helg )****Ingredienser**

2 små kycklingbröst filéer eller motsvarande mängd lårfilé  
 havssalt  
 1,25 dl kycklingbuljong  
 1 tsk yuzu kosho\*  
 2,5 dl vetemjöl  
 3 msk olivolja  
 2 gvitlösklyftor, finhackade  
 1,25 dl sake eller vitt vin  
 2 tmsk kapris små  
 50g smör, plus 1 msk extra vid behov  
 2 msk färsk citronjuice  
 hackad koriander eller persiljeblad, till servering

\*Yuzu kosho is a fermented citrus (yuzu) and chilli paste from Japan that's salty, tart and peppery. It usually comes in jars and is available from Japanese supermarkets, otherwise try ordering it online. If unavailable, substitute zest of 1 lemon, ½ finely chopped jalapeno and ½ tsp sea salt.

**Tillagning**

Förberedelstid

15 minuter

Tillagningstid

15 minuter

Portioner 4

1. Dela kycklingbrösten i halvor på långsidan för att forma 4 kotletter/biffar. Täck med bakplåtspapper och banka lätt tills de är jämntjocka (ca 5-10mm). Salta generöst och sätt åt sidan i 10 minuter så att saltet hinner tränga in.

2. Under tiden, i en liten skål, vispa ihop kycklingbuljong och yuzu kosho. Häll mjölet i en grund skål.

3. Härnäst, värm oljan i en stor stekpanna på hög värme. Vänd varje kycklinkotlett i mjölet, skaka av överskottet innan de placeras i den varma oljan. Stek i 2 minuter på en sida (eller tills gyllenbrun). Vänd sedan och stek ytterligare en minut. För över till en tallrik.

4. Sänk värmen till medium och tillsätt vitlöken. Stek i 20 sekunder. Tillsätt sedan sake eller vin. Använd en träslöv för att deglacera pannen medan alkoholen kokar. Sjud i 1-2 minuter. Tillsätt sedan kycklingbuljongblandningen och kaprisen och sjud ytterligare 3-4 minuter eller tills den tjocknat något. Vispa i smöret.

5. Lägg nu tillbaka kycklingen i pannen med såsen. Vänd kycklingen i såsen och sjud någon minut. Stäng av värmen och tillsätt citronjuicen. Rör då och då så kycklingen och såsen blir kompisar. För över kycklingen till ett stort serveringsfat. Om såsen har delat sig, vispa i den extra smörklicken.

6. Skeda såsen över kycklingen och strö över koriandern. Servera varm.

Titel **Zigeunersauce ( )****Ingredienser**

1 st Gul lök  
1 st Paprika, röd  
1 st Paprika, grön  
2 st vitlöksklyftor, hackade  
1 msk Olivolja  
1 liten burk Tomater, krossade  
1/2 dl Ajvar  
1 nypa socker  
Salt, Peppar, Timjan, Basilika och  
Rosmarin

**Tillagning**

1. Skala lök, Paprika och vitlök och hacka fint. Stek i olivolja tills de är genomskinliga utan att ta färg.
2. Tillsätt Ajvar och socker och låt kort rosta med.
3. Mixa en liten burk krossade Tomaten med mixerstav, tillsätt och låt koka upp. Krydda med Salt, Peppar, lite Rosmarin, Timjan och Basilika.
4. Perfekt till Grillen.  
Smaklig spis!





# Titel Örtbakade Lammracks Med Ugnsrostade Rotfrukter ( Helg )

## Ingredienser

### Rotfrukter

- 1 bit rotselleri
- 3 morötter
- 1 kg små delikatesspotatisar
- 3 msk olivolja
- 5 klyftor vitlök
- 0,5 kruka rosmarin

### Örtbakade lammracks

- 2 lammracks [800 g]
- 1 kruka timjan
- 0,5 kruka rosmarin
- 1 kruka oregano
- 1 kruka persilja
- 4 klyftor vitlök, fint hackade
- 1 citron, zest
- 2 tsk salt
- 2 tsk svartpeppar
- 3 msk smör
- 2 msk olivolja

### Sås

- 1,5 dl vitt vin
- 3 msk crème fraîche
- 1 msk dijonsenap
- stjälkarna från örterna
- 2 msk vatten
- 2 msk rårörda lingon

## Tillagning

### 1. Rotfrukter

Skala morot, rotselleri och skär dem i mindre bitar, lägg dem i en rymlig form tillsammans med potatis. Ringla över olivolja, skala vitlöksklyftorna och krossa dem med sidan av kniven. Lägg ner vitlöken och små kvistar av rosmarin i formen och ställ in dem i ugnen på 200 grader, ca 40 minuter.

### 2. Lamm

Finhacka vitlöken och örterna till lammet. Skär snitt i fettkappan och klappa in olivolja på lammet och vänd racksen i en blandning av salt, peppar, vitlök, citronzest och örter. Bryn de rumstempererade lammracksen tills de får en fin färg.

### 3. Sås

Bind ihop örterna (spara 3-4 msk av bladen till servering) och lägg dem i pannan där du stekte lammet. Häll över vin, vatten crème fraîche och dijonsenap och låt reducera till en härlig sås. Sila såsen.

### 4. Lamm, ugnstekning

När rotfrukterna nästan är klara sänker du värmen till 150 grader och lägger in lammracksen i mitten av plåten. Låt dem bakas i ugnen i ca 10 minuter tills innertemperaturen är 57 grader. Låt vila 15 minuter. Håll grönsakerna varma i ugnen och sätt sedan på grillen någon minut innan du tar ut dem så får de en härligt krispig yta.

### 5. Servering

Servera lammet tillsammans med de grillade rotfrukterna, den syrliga och friska såsen och en klick rårörda lingon.





Titel **Örtfylld Köttfärsrulad Med Ugnsrostade Rotsaker ( )****Ingredienser****Tillagning**

4 portioner

**RULAD**

600 g blandfärs

1 gul lök

3 msk ströbröd

1,5 dl vispgrädde

1 msk kikkomansoja

1 msk worcestershiresås

3 msk koncentrerad kalvfond

2 ägg

3 dl finhackade färska örter, så som persilja, körvel, salvia och timjan

salt och vitpeppar

**ROTFRUKTER**

8 små morötter

1 blomkålshuvud

4 palsternackor

4 rödbetor

2 msk olivolja

pressad citronsaft

salt och peppar

**ÖRTSKY**

2 schalottenlökar

2 vitlöksklyftor

2 msk rödvinsvinäger

8 dl god kalv- eller oxbuljong

1 dl olivolja

lite av de finhackade örterna till köttfärsen

salt och peppar

1. Skala och skär rotsakerna i grova bitar. Koka dem i lättsaltat vatten i 3-4 minuter. Ta upp och lägg på en plåt. Häll över olivolja och citronsaft. Salta och peppra.
  2. Skala och finhacka den gula löken. Fräs den mjuk i lite smör utan att den får färg. Rör ihop löken med ströbröd, grädde, soja, worcestershiresås, kalvfond och ägg. Tillsätt färsen och blanda väl. Salta och peppra. Provstek gärna lite färs och smaka av kryddningen.
  3. Sätt ugnen på 120 grader varmluft. Rulla ut plastfolie och lägg upp färsen i en stor cirka en centimeter tjock rektangel. Strö finhackade örter över färsen (bara bladen, inga stjälkar) och rulla sedan ihop som en rulltårta. Baka i ugnen till 70 grader i innertemperatur, använd en digital termometer.
  4. Sätt samtidigt in rotsakerna på en plåt i nedre delen av ugnen. Rosta i ugn tills de är mjuka och har fått fin färg, 30-40 minuter.
  5. Skala och hacka schalottenlöken och vitlöken till skyn. Stek i lite olivolja utan att det får färg. Häll på vinäger och buljong och låt koka ihop tills hälften återstår eller skyn börjar tjockna något och bli simmig. Red vid behov med lite maizena. Smaka av med salt och peppar. Precis innan servering tillsätts de hackade örterna, olivoljan och ytterligare några droppar vinäger.
- Servera skivor av ruladen med rotsakerna och örtskyn.



## Titel Örtmarinerade Lammracks Med Färskpotatissallad Och Grillade Primörer ( Helg )

### Ingredienser

800 g lammrack	
Marinad	0,5 kruka rosmarin 0,5 kruka salvia 0,5 kruka oregano 2 citroner, finrivet skal
	1 chilifrukt (liten) 3 klyftor vitlök 1 msk salt 2 msk honung 1,5 dl olivolja
Sallad	800 g färskpotatis 3 knipplökar (använd blasten till dressingen) 200 g sparrisbroccoli 250 g grön sparris 2 stjälkar stjälselleri 3-4 msk olivolja salt
Dressing	blast från 3 knipplökar 2 msk dijonsenap 3 msk honung 1 dl olja 2 msk koncentrerad kycklingfond 1 msk vit balsamvinäger 1 citron, finrivet skal ca 10 färska salviablåd, hackade 0,5 kruka persilja, hackad 0,5 chilifrukt, finhackad
Garnering	1 citron, i klyftor 5 rädisor, skivade 2 msk pistagenötter

### Tillagning

1. Börja med marinaden. Hacka alla örter grovt. Mortla samman alla ingredienser utom olivolja. Blanda röran med olivoljan. Marinera köttet i örtoljan i kylan, gärna ett dygn.
2. Skär bort det gröna på knipplöken och spara till dressingen. Skör löken i kvartar.
3. Skär bort den nedre halvan av stammen på sparrisbroccolin och skär dem i mindre bitar. Spara dessa till salladen.
4. Skär bort den nedre och träiga delen på sparris (de passar fint att använda i ett buljongkok). Skär av en bit av nederdelen av den ansade sparris och spara även dessa till salladen.
5. Lägg lök, sparris och broccolitoppar i en form och tillsätt olivolja och salt. Massera in oljan och saltet i grönsakerna.
6. Grilla grönsakerna så att de får fin färg men fortfarande har lite tuggmotstånd kvar.
7. Dressing  
Strimla det gröna från knipplökens blast. Blanda alla ingredienser till dressingen. Späd eventuellt med lite vatten om den känns för tjock.
8. Potatissallad  
Koka potatisen mjuk och håll den varm.
9. Skär sellerin i strimlor. Skär potatisen i grova bitar medan den fortfarande är varm.
10. Lägg potatis och selleri i en skål tillsammans med de sparade bitarna av sparris och broccoli.
11. Blanda ner dressingen i potatissalladen och blanda försiktigt runt.
12. Grilla lammkotletterna, ca 2-3 minuter på varje sida. De ska få fin färg och ha en lätt rosa kärna i mitten.
13. Lägg upp potatissalladen och garnera vackert med de grillade grönsakerna och lammkotletterna. Garnera med rädisor och pistagenötter.



Titel **Österrikiskt Bauernbrot (1 Stort Bröd) ( )****Ingredienser**

Surdeg:

25 g jäst

1 1/2 dl 37-gradigt vatten

1 1/2 dl rågsikt

Deg 2:

surdegen

3 1/2 dl 37-gradigt vatten

2 tsk salt

1 msk olja

4 dl rågsikt

ca 7 dl vetemjöl

**Tillagning**

Förr var det mycket vanligt att man i Österrike till påsk bar med sig mat i korgar till kyrkan för att få den välsignad efter den långa fastan. I korgarna brukade det finnas rökt skinka, ett rejält bröd, smör och ägg. I vissa byar finns den här traditionen än i dag. Och till påsk äter man just bondbröd med smör, rökt skinka och gärna riven pepparrot på.

Blanda jäst, vatten och rågsikt till surdegen i en bunke. Täck med plastfolie och låt den stå 1 dygn.

Blanda surdegen (som skall ha en frisk och syrlig lukt och vara lätt bubblig på ytan) med vatten, salt, olja och de båda mjölsorterna. Arbeta degen smidig och låt den jäsa övertäckt ca 30 min. Ta upp degen på bakkbordet. Forma den till ett stort runt bröd. Ta ev. av en bit av degen, kavla ut den och forma till en blomma eller något liknande att dekorera brödet med.

Grädda brödet först i 175 graders ugnsvärme ca 25 min. och sedan i 200 grader ca. 15 min.