Trollhättans Stad

Vårviks Gård

MATLAGNING

á la Vårviks Gård

En samling recept och matlagningstips med ekologisk inriktning

Tänkvärda ord …

”Mindre kött och mer grönt krävs för att rädda klimatet. … Samtidigt ska hela jordens befolkning kunna få näringsrik mat. …

Högst 100 gram rött kött per vecka och en kraftig ökning av frukt och grönt är vad som skulle krävas …

Vinster med en sådan kost finns både för miljön och för människors hälsa”,

(enligt rapporten, som publiceras av medicintidskriften the Lancet och stiftelsen EAT, 2019).

Omslag:
Elin Mirblom
Bilder:
Vårviks Gård

Sammanställning av recept:
Kathrin Parkkinen, Anna-Karin Johansson, Carina Borg, m.m.

Layout:
Vårviks Gård

Vårviks Gård (0520- 49 6492)

Första upplagan, 2019

Måttenheter för köket

Volym:

1 l	(liter)
10 dl	(deciliter)
100 cl	(centiliter)
1000 ml	(milliliter)

Volym:

1/2 l	(liter)
0,5 l	(liter)
5 dl	(deciliter)
50 cl	(centiliter)
500 ml	(milliliter)

Volym:

1/4 l	(liter)
0,25 l	(liter)
2,5 dl	(deciliter)
25 cl	(centiliter)
250 ml	(milliliter)

Volym:

1 dl	(deciliter)
10 cl	(centiliter)
100 ml	(milliliter)

Vikt:

1 kg	(kilo)	= **1 000 g**
1 hg	(hekto)	= **1 00 g**
1 g	(gram)	= **1 000 mg**

1/2 del av 1 Kg (halv) = **500 gr**
1/4 del av 1 Kg (kvart) = **250 gr**

Måttsatsen:

1 dl	= **6,7 msk** (matsked) =	**100 ml**
1 msk	=	**15 ml**
1 msk	= **3 tsk** (tesked) =	**15 ml**
1 tsk	=	**5 ml**
1 tsk	= **5 krm** (kryddmått) =	**5 ml**
1 krm	= **kryddmått** =	**1 ml**

Stycketal:

1 gross	= **12 dussin**	
1 tjog	= **20 stycken (st.)**	
1 dussin	= **12 st.**	
1 par	= **2 st.**	

1 glas = **2 dl**

1 Kaffekopp = 150 ml

Måttsats

Tesked 5 ml

Matsked 15 ml

1/2 dl

Vårviks Gård

Vårviks Gård är ursprungligen en traditionell bondgård med anor från 1500-talet, som ligger ca. 2,5 km väster om Trollhättan centrum.

Gården är en kommunal verksamhet där Trollhättans Arbetsmarknadsstöd och Socialförvaltningen bedriver en social- och arbetsmarknads inriktade sysselsättningar med insats av rehabilitering.

Gårdens mångkulturella miljö syftar på att deltagarna kan få positiva arbetsupplevelser, kreativ inspiration, höjande livskvalitet och social gemenskap.

Gårdsarbetet grundas på arbetsuppgifter som bland annat är djurskötsel, ekologisk odling, traditionell hantverk, bygg, hälsa och hushåll.

Förord till receptboken

Den här receptsamlingen är ett resultat av den mångfald av deltagare från världens alla hörn som genom åren passerat Vårviks Gård. Gården, har som en del av sin pedagogik, schemalagd matlagning, som ett led till att öka deltagarens kunskap om hälsa och kost. Tanken är också, att denna kunskap även skall leda till ökat intresse av andra kulturers mat och traditioner. Ett sätt att skapa förståelse och nyfikenhet hos varandra och varandras bakgrund.

Med denna samling av recept vill vi att alla skall få ta del av varandra och få njuta av smaker vi inte är vana vid.

Sofia Laudon Larsson
Enhetschef, Vårviks Gård

- 2020 -

INNEHÅLL

FISK

HUVUDRÄTTER

- FISKBIFFAR…… 1
- FISKPAKET I BAKPLÅTSPAPPER…….…. 2
- HEL LAXSIDA I UGN…… 3
- KLASSISK LAXPUDDING…… 4
- THAILÄNDSK FISKGRYTA MED RÄKOR OCH KOKOSMJÖLK……..... 5
- TORSKGRYTA MED TOMAT OCH DILL…… 6

SOPPOR

- BLOMKÅLSSOPPA MED LAX…… 7
- FISKSOPPA MED RÄKOR, DILL OCH CITRON……..... 8
- FRANSK FISKSOPPA…… 9
- GUL FISKSOPPA…….…… 10
- SNABB FISKSOPPA…….. 11
- SOPPA MED TORSK & LAX…….. 12

KYCKLING

HUVUDRÄTTER

- GODASTE KYCKLINGGRYTAN……... 13
- KRÄMIG PASTA…… 14
- KYCKLINGRULLE MED CURRYDRESSING……. 15
- LÄTTLAGAD KYCKLINGGRYTA…… 16
- SAFTIG KYCKLINGFILÉ…… 17
- TERIYAKI-KYCKLING I UGN……... 18

SOPPOR

- ASIATISK KYCKLINGSOPPA…… 19
- EKOLOGISK KYCKLINGSOPPA…….. 20
- GODASTE KYCKLINGSOPPAN MED CURRY……... 21
- GREKISK KYCKLINGSOPPA…… 22
- HÖSTSOPPA……... 23
- KYCKLINGSOPPA MED SOJABÖNOR…… 24

VEGETARISKT

HUVUDRÄTTER

- GRATÄNG MED SQUASH……... 25
- KRÄMIG VEGOGRATÄNG…… 26
- VEGETARISK CURRYGRYTA MED KOKOSMJÖLK……... 27
- VEGETARISK PAJ MED FETAOST…….. 28
- VEGETARISK STROGANOFF…… 29
- ZUCCHINIPLÄTTAR…… 30

SOPPOR

- ARABISK LINSSOPPA…….. 31
- JORDÄRTSKOCKSSOPPA……..…. 32
- KIRSKÅLSSOPPA…… 33
- MUSTIG MOROTSSOPPA……... 34
- POTATIS O PURJOLÖKSSOPPA…….. 35
- RYSK RÖDBETSSOPPA……... 36

INNEHÅLL

TILLBEHÖR

- COLESLAW…… 37
- KIRSKÅLSPESTO…….. 38
- STARK TOMATRÖRA…….. 39
- TREVECKORSSALLAD…….. 40
- TZATSIKI…… 41
- VITLÖKSFRÄST GRÖNKÅL…….. 42

BRÖD

- FRÖKNÄCKE…….. 43
- HÄLSOBRÖD…….. 44
- MJUKT TUNNBRÖD I STEKPANNA…… 45
- NÄSSELBRÖD…… 46
- SNABBT BRÖD…….. 47
- VÄRLDENS GODASTE OCH ENKLASTE BRÖD……..…. 48

KAKOR

- KOLASNITTAR…….. 49
- LUSSEKATTER…….. 50
- MANNAGRYNSKAKA…….. 51
- SUPERGOD VINBÄRSKAKA…….. 52
- TYSK TRÖSSELKAKA…….. 53
- VANILJRUTOR…….. 54

FREDAGSMYS

- AMERIKANSK PUMPAPAJ…… 55
- FALSK OSTKAKA…… 56
- GODASTE ANANASPAJEN…… 57
- KLAPPGRÖT…… 58
- KNÄCKIG RABARBERPAJ…… 59
- PEPPARKAKSKLADDKAKA…… 60

INLÄGGNINGAR

- INLAGD GURKA……... 61
- INLAGDA RÖDBETOR…… 62
- MOROTSMARMELAD…… 63
- PICKLAD RÖDLÖK…….. 64
- RABARBERCHUTNEY…… 65
- SOLTORKADE TOMATER…….. 66

SYLT & SAFT

- FLÄDERBLOMSSAFT……... 67
- HALLONSYLT…… 68
- JORDGUBBSSYLT…… 69
- SAFT I SAFTMAJA…… 70
- VINBÄRSSYLT……... 71
- ÄPPELMUST……..... 72

Hygientips för köket

Ordspråk

Fiskbiffar

4 portioner

- **500 gram fisk, ta gärna hälften lax och hälften vit fisk.**
- **1 ägg**
- **1 deciliter grädde**
- **1 tesked maizena eller 2 matskedar ströbröd**
- **1 klyfta vitlök**
- **2 matskedar finhackad rödlök**
- **2 matskedar hackad dill**
- **½ tesked salt**
- **1 kryddmått vitpeppar**
- **4 matskedar matolja**
- **4 matskedar smör**
- **2 deciliter ströbröd**

Fiskbiffar:
Finhacka lök och dill och lägg sedan i en skål. Skala och pressa i vitlök. Skär fisken i grova tärningar och lägg i en matberedare med mixerkniv. Tillsätt ägg, salt och peppar.

Mixa fisken till en jämn färs någon minut. Tillsätt grädden under tiden du mixar färsen. Tillsätt eventuellt maizena eller ströbröd om färsen är för lös att forma. Blanda fisk-färsen med dillen och rödlöken.

Häll och sprid ut matolja på en bricka. Olja händerna. Forma 8 stycken 1 centimeter höga biffar. Vänd dem i ströbröd om du önskar. Stek fiskbiffarna några i taget i smör, matolja eller olivolja i 3-4 minuter på varje sida.

Kall sås:

- **1½ deciliter gräddfil**
- **2 matskedar majonnäs**
- **1 tesked dijonsenap**
- **salt och nymalen svartpeppar**
- **1 deciliter hackade örter, som dill, gräslök, persilja**

Sås:
Blanda ingredienserna till såsen och ställ den i kylskåpet att mogna.

Servera fiskbiffarna med kokt potatis och den kalla såsen.

Fiskpaket i bakplåtspapper

4 portioner ugn 225 grader

- **12 delikatess eller färskpotatisar**
- **2 morötter**
- **4 bitar lax**
- **ekologiskt örtsalt**
- **svartpeppar**
- **färska örter**
- **ca 40 räkor**
- **2 citroner**

Förkoka potatis och morötter. Dela dem i mindre bitar.
Riv av 8 ark bakplåtspapper och placera ut dem två och två. Lägg på förkokt potatis och morot skuren i mindre bitar. Placera en bit lax på varje paket. Strö över lite örtsalt och peppar eller citronpeppar,

Finhacka färska örter (dill, gräslök och persilja är en god kombination till fisk) och strö över. Skala räkorna och fördela över fisken Pressa saften ur citronerna över fisk och räkor, Dela gärna citronerna och låt dem åka med i fiskpaketet.

Nyp ihop paketen och kör antingen på grillen eller i ugnen på 225°C i cirka 20 minuter. Vill man lyxa till det ännu mer är det gott att ha i en klick kryddsmör i fiskpaketen.

Kryddsmör med örter och citron:

- **100 gram rumsvarmt smör**
- **1 deciliter färsk/fryst persilja**
- **2 matskedar färsk/fryst dill**
- **skal och saft från 1/2 citron**
- **salt & peppar**

Lägg persilja, dill, citronskal och saft i en matberedare. Mixa till en slät massa. Tillsätt det mjuka smöret, salt och peppar. Blanda snabbt ihop allt. Forma till en avlång rulle och linda in i smörpapper. Förvara i kylen/frysen.

Självklart kan man blanda i de smaksättningar man gillar bäst i smöret.

Hel laxsida i ugn

6 portioner ugn 180 grader

- **1 ½ kilo laxsida**
- **2 matskedar citronsaft**
- **1 ½ tesked spiskummin**
- **1 matsked soja**
- **1 matsked örtsalt eller vanlig salt**
- **1 tesked svartpeppar**
- **1 matsked olivolja**
- **1 matsked rivet citron- eller limeskal**
- **1 deciliter finhackad dill**
- **1 deciliter finhackad gräslök**
- **citron eller limeskivor**
- **1 deciliter vatten**

Lägg laxsidan på ett foliepapper på en ugnsplåt och vik upp kanterna på foliepappret runt laxen. Jag gör så för att safterna och kryddorna inte ska rinna ut i plåten.

Blanda soja, citronsaft, spiskummin, salt, peppar och olivolja. Pensla på marinaden på laxen, strö på citronskal, dill och gräslök. Ställ i kylen några timmar eller ta in i ugnen direkt.

Värm ugnen till 180°. Precis innan laxen ska in i ugnen, toppa med citronskivor och lägg vatten runt om laxen på folien, (inte på den). Vattnet gör laxen saftig. Ta in i mitten av ugnen och grädda i ca 30 min. Servera laxen med romsås och kokt potatis.

Romsås 4 portioner:

- **3 deciliter crème fraiche**
- **½ deciliter majonnäs**
- **1 liten burk röd stenbitsrom**
- **1 liten bit rödlök, finhackad (kan uteslutas)**
- **1 matsked citronsaft**
- **Salt och peppar**

Blanda allt och ställ i kylen en stund innan servering.

Klassisk laxpudding

4 portioner ugn 150 grader

- **250 gram rimmad lax i tunna skivor**
- **700 gram oskalad potatis**
- **1 gul lök**
- **1 kruka dill**
- **4 ägg**
- **3 deciliter mjölk**
- **1 deciliter vispgrädde**
- **50 gram smör + lite skirat smör till serveringen**
- **1 tesked salt**
- **1 kryddmått grovmalen vitpeppar**

Sätt ugnen på 150°C.
Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och låt svalna. Skala och finhacka löken. Grovhacka dillen. Vispa ihop ägg, mjölk, grädde, salt och peppar. Skala potatisen och skär den i 1/2 cm tjocka skivor.

Smöra en ugnssäker 2-liters form, gärna springform. Varva potatis, lax, hackad lök och dill. Understa och översta lagret ska vara potatis. Häll över äggblandningen.

Klicka över smör. Tillaga i ugnen ca 1 timme. Ta ut och låt svalna något.
Servera med skirat smör.

Skirat smör:
Smält smöret i kastrull utan att bränna det. Häll över smöret i en kanna och låt vila en liten stund, så att "slaggämnena" lägger sig på botten. Häll av den klara delen av smöret och häll bort det grumliga.

Thailändsk fiskgryta med räkor och kokosmjölk

6 personer

- **3 citrongräs**
- **1 matsked olja**
- **3 matskedar röd thaicurry**
- **2 burkar kokosmjölk**
- **2 röda chilifrukter (finhackade)**
- **1 vitlöksklyfta (hackad)**
- **2 matskedar finriven ingefära**
- **1 kryddmått chiliflakes**
- **1 lime, rivet skal och saft**
- **1 matsked hackad koriander**
- **salt**
- **1 kilo koljafilé (eller torsk)**
- **1/2 kilo räkor med skal**

Banka citrongräset med skaftet på kniven, (för att lösgöra smakerna). Hetta upp en gryta och häll på oljan och den röda curryn och fräs en liten stund. Häll på kokosmjölken och lägg i citrongräset. Låt koka upp.

Lägg i alla kryddor, rivet limeskal och limesaft. Smaka av, tillsätt eventuellt lite salt om det behövs. Skala räkorna och skär fisken i kuber. Lägg i fisken och låt koka med i några minuter. Fiska upp citrongräset.

Lägg till sist i räkorna och toppa med finhackad koriander. Om du önskar mer styrka kan du även toppa med chiliflakes.

Servera gärna med jasminris.

Torskgryta med tomat och dill

4 portioner

- **4 bitar torskfilé på ca 140 gram styck, frysta portionsförpackade**
- **4 matskedar hackad gul lök**
- **1 matsked olivolja**
- **1 matsked smör**
- **1 klyfta vitlök**
- **2 matskedar tomatpuré**
- **1 tärning fiskbuljong**
- **4 deciliter vatten**
- **2 matskedar ljus maizenaredning**
- **2 deciliter grädde**
- **2 matskedar hackad dill**
- **6 cocktailtomater eller plommontomater**
- **2 kryddmått salt**
- **1 kryddmått svartpeppar**
- **Ris eller potatis**

Börja koka ris eller potatis eller förbered det tillbehör du vill ha till fiskgrytan. Skala och finhacka gul lök. Fräs löken i olivolja och smör någon minut. Tillsätt tomatpurén och fräs 30 sekunder till.

Smula i fiskbuljongtärning och tillsätt vatten. Rör så att buljongtärningen löser sig. Koka ihop. Tillsätt grädde och maizenaredning. Rör och låt småkoka. Skölj och skär tomater i halvor och tillsätt dem. Hacka dill och tillsätt den.

Smaka av med salt och peppar. Man kan även ha i några droppar vitvinsvinäger eller citronsaft om man vill. Skär fisken i grytbitar ca 3x3 cm kuber. Innan servering och när tillbehören är klara: Tillsätt fisken till grytan. Koka upp och låt puttra någon minut tills den är tillagad.

Servera direkt.

Blomkålssoppa med lax

4 portioner

- **300 gram laxtärningar**
- **1 matsked fänkålsfrö**
- **1 gul lök**
- **1 bakpotatis**
- **2 teskedar olja**
- **7 1/2 deciliter grönsaksbuljong**
- **2 1/2 deciliter matlagningsgrädde**
- **550 gram blomkål**
- **salt och peppar**
- **2 matskedar persilja**

Tina laxen och blomkålen (om den är fryst).
Mortla fänkålsfröna. Skala lök och potatis, hacka löken och tärna potatisen. Fräs löken i hälften av oljan med fänkålsfröna och häll på buljongen och grädden. Låt koka upp.

Tillsätt potatis och 2/3 av blomkålen och koka tills allt är mjukt. Mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar.

Stek laxtärningarna i resten av oljan och vänd ner persilja och resten av blomkålen mot slutet.

Servera soppan med laxen och blomkålen och gärna bröd till.

Fisksoppa med räkor, dill och citron

4 personer

- **400 gram valfri fiskfilé**
- **150 gram skalade räkor**
- **1 morot**
- **1 gul lök**
- **½ matsked smör**
- **1–2 matskedar färskpressad citron**
- **7 ½ deciliter vatten**
- **2 fiskbuljongtärningar**
- **2 deciliter vispgrädde**
- **½ deciliter hackad dill**
- **salt och peppar**
- **2 teskedar finrivet citronskal**

Skär fiskfilén i bitar. Skala och finhacka moroten och den gula löken. Fräs grönsakerna i smör i en kastrull.

Tillsätt den färskpressade citronen och vattnet. Smula ner fiskbuljongtärningarna och låt koka i 5 minuter. Rör ner vispgrädde och lägg i fisken. Låt koka på svag värme i 3 minuter.

Tillsätt de skalade räkorna och hackad dill, salta och peppra.

Toppa med finrivet citronskal.

Fransk fisksoppa

4 portioner

- **400 gram fryst torsk**
- **1 gul lök**
- **2 vitlöksklyftor**
- **500 gram fast potatis**
- **1 fänkål**
- **2 matskedar olja**
- **3 matskedar tomatpuré**
- **1 liter fiskbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)**
- **1 tesked timjan**
- **1 deciliter lätt crème fraiche**
- **salt och peppar**

Tina torsken. Skär den i tärningar. Skala lök, vitlök och potatis. Finhacka lök och vitlök. Tärna potatisen i cirka 1x1 centimeter stora tärningar. Ansa och finstrimla fänkålen.

Fräs lök, vitlök och fänkål i oljan i en stor gryta. Vänd ner potatis och tomatpuré och fräs ytterligare ett par minuter. Tillsätt buljong och timjan. Låt småputtra ca 10 minuter. Tillsätt crème fraiche.

Smaka av grytan med salt och peppar. Lägg ner fisken i grytan och koka upp.

Gul fisksoppa

4 portioner

- **2 fiskbuljongtärningar**
- **1 liter vatten**
- **600 gram potatis**
- **2 morötter**
- **1 deciliter vispgrädde**
- **1 tesked salt**
- **1 ½ kryddmått vitpeppar**
- **500 gram fiskfilé (t ex sej, torsk eller hoki)**
- **färska kryddor (t ex gräslök, dill eller timjan)**

Koka upp buljongtärningarna med vatten. Skala och skär potatis och morötter i mindre bitar. Lägg dem i buljongen och koka dem mjuka ca 10 minuter under lock.

Mixa rotfrukterna med mixerstav eller i en mixer. Tillsätt grädden och smaka av med salt och mald vitpeppar.
Skär fisken i små kuber och lägg dem i soppan. Låt koka några minuter tills fisken är färdig.

Strö gärna över lite hackat grönt t ex gräslök, dill eller timjan. Servera soppan med bröd och ost.

Snabb fisksoppa

4–5 personer

- **1 vitlöksklyfta**
- **olja till stekning**
- **1–3 teskedar curry**
- **1 tesked gurkmeja**
- **1 tesked fänkålsfrön**
- **2 lagerblad**
- **2 deciliter grädde**
- **6 deciliter fiskbuljong**
- **400 gram valfri fisk (tinat fiskblock går bra!)**
- **200 gram blandade frysta grönsaker**
- **eventuellt 10 cocktailtomater**
- **salt och peppar**

Servering:

- **grovkrossad rosépeppar**
- **dill**
- **bröd**
- **aioli**

Finhacka lök och vitlök. Hetta upp en stekpanna med 2 msk olja. Fräs lökhacket mjukt. Tillsätt kryddor, grädde och buljong. Låt koka upp. Sänk värmen. Skär fisken i stora tärningar och lägg ner i soppan tillsammans med grönsakerna. Låt puttra på svag värme i 5–6 minuter eller tills fisken känns klar.
Smaka av.

Servera med krossad rosépeppar och dill på toppen samt bröd och aioli som tillbehör.

Soppa med torsk & lax

- **1 gul lök**
- **1 matsked olivolja**
- **4 matsked hummerfond**
- **1 matsked tomatpuré**
- **4 morötter**
- **4 potatisar**
- **7 deciliter vatten**
- **10 körsbärstomater**
- **300 gram torsk & lax**
- **1 kruka dill**
- **salt**
- **lite cayennepeppar**
- **2 deciliter vispgrädde**
- **140 gram kräftstjärtar**

Citronailoi

- **2 äggulor**
- **1 3/4 deciliter rapsolja**
- **2 teskedar citronsaft + skal**
- **1/2 pressad vitlöksklyfta**
- **salt**

Aioli:
Detta är verkligen jätteenkelt att göra hemma. Det enda som kan gå fel är om ägg och olja har olika temperatur. Så ta gärna fram äggen en timme innan, lägg äggulorna i en skål, och ta fram en elvisp. Börja att vispa i skålen och droppa ner rapsoljan sakta under vispning, för att sedan övergå till att hälla en jämn stråle ner i bunken medan du vispar. Aiolin kommer bli fluffig och fin, pressa sedan ner citronsaften, (mer eller mindre beror på hur syrlig du vill ha den.) Riv ner cirka halva av det gula skalet på citronen, ner i aiolin. Pressa ner en halv vitlök och smaka av med salt. Ställ kallt fram till servering.

Soppa:
Skala och hacka lök, potatis och morötter i småbitar. Hetta upp en kastrull och fräs rotfrukter och lök en liten stund, häll ner tomatpuré, dill, fond och vatten. Låt sjuda upp till potatisen är mjuk. Vänd i tomaterna och skär lagom små bitar av torsken och vänd ner, låt sjuda i 5- 7 minuter eller tills fisken är genomkokt. Smaka av med salt och lite cayennepeppar. Runda av med vispgrädde och låt sjuda upp. Ta bort från spisen och vänd i kräftstjärtarna.

Serveras genast.

Godaste kycklinggrytan med bacon, äpple och cider

4 portioner

- **2 matskedar solrosolja**
- **2 äpplen, urkärnade, skurna i större bitar**
- **1 gul lök, skivad**
- **3 selleristjälkar, skurna i bitar**
- **8 skivor bacon**
- **8 kycklinglår, ben- och skinnfria**
- **1/2 liter äpplecider (eller äppeljuice)**
- **1 matsked grovkornig senap**
- **1 kycklingbuljongtärning**
- **2 matskedar crème fraiche eller syrad grädde**
- **Salt och peppar**

Hetta upp en matsked solrosolja och stek äppelbitarna gyllengula på medelvärme i ca 3-4 minuter. Ställ de stekta äpplena åt sidan. Tillsätt resten av oljan och fräs lök och selleri mjuka i fem minuter. Ställ åt sidan.

Vira en baconskiva runt varje kycklinglår. Låt steka i ca 10 minuter, vänd då och då så att de får färg runtom. Lägg i löken och sellerin och häll i cider. Klicka i senapen och lägg i buljongtärningen och rör så att den löses upp. Koka upp, sätt på lock på grytan och låt den puttra i cirka 40 minuter.

Tillsätt sedan de stekta äppelbitarna och crème fraiche eller den syrade grädden, gör ett snabbt uppkok, salta och peppra och servera genast.

Servera med ris och ett gott bröd.

Krämig pasta med kyckling, spenat & soltorkade tomater

4 pers

Ingredienser:

- **4 kycklingfiléer, delade till 8 tunna filéer**
- **2 matskedar smör till stekning**
- **150 gram bladspenat, hel bladspenat (fryst, upptinad)**
- **7-8 soltorkade tomater hela, inlagda i olja**
- **1 vitlöksklyfta**
- **3 deciliter grädde**
- **2 deciliter crème fraiche**
- **1-2 teskedar kycklingfond**
- **2 kvistar färsk basilika**
- **salt, efter smak**
- **svartpeppar, efter smak**
- **400 gram färsk pasta, tagliatelle – kokt enligt anvisningarna på paketet**

Topping:

- **Färsk basilika**
- **riven parmesan**

Om du använder färsk spenat, förväll den några minuter. Krama sen bort överflödigt vatten så den inte blir för vattnig. Dela kycklingfiléerna längs med, så att det blir två långa, tunna filéer av en kycklingfilé. Dela de tunna filéerna nu på hälften och lägg på en skärbräda. Nu har du tunna och fina små kycklingfiléer framför dig. Salta och peppra på båda sidor.

Hetta upp en panna med smör och bryn filéerna. Bryn på så de får färg. Lägg över bitarna i en större kastrull allt eftersom det brynts på. När alla är brynta tillsätt grädde i stekpannan. (Såsen görs i stekpannan så att vi inte missar massa goda smaker, efter stekningen). Pressa i en vitlöksklyfta och tillsätt crème fraiche och kycklingfond. Rör samman och låt det koka upp.

Lägg spenaten uppe på kycklingen och strimla över de torkade tomaterna. Häll över såsen och låt allt puttra under tiden du kokar färskpastan.

Kycklingrulle med currydressing

2 portioner

- **2 libabröd, finns att köpa i matvaruaffären**
- **300 gram kycklingfilé**
- **1 gul lök**
- **2 vitlöksklyftor**
- **1 tesked currypulver**
- **1 tesked paprikapulver**
- **1 tesked sambal oelek**
- **1 tesked salt**
- **½ tesked svartpeppar**
- **1 tesked neutral olja**
- **1 kruka krispsallad**
- **1 bit gurka**
- **1 tomat**

Currydressing:

- **1 deciliter crème fraiche**
- **2 matskedar lätt majonnäs**
- **1 matsked mango chutney**
- **1 pressad vitlök**
- **1 tesked currypulver**
- **½ tesked salt**
- **½ tesked svartpeppar**

Blanda samman ingredienserna till dressingen och ställ kallt fram till serveringen. Dela kycklingen i munstora bitar. Grovhacka löken och pressa vitlöken.

Fräs currypulver, paprikapulver, sambal, salt och peppar i oljan i en het stekpanna några sekunder. Tillsätt kyckling och lök, stek tills kycklingen är genomstekt ca 10 minuter.

Hacka sallad, gurka och tomat. Fördela, sallad, tomat och kyckling mitt på libabröden och ringla över dressingen. Rulla ihop bröden och slå in kycklingrullarna i aluminiumfolie.

Servera genast!

Lättlagad kycklinggryta

4-6 portioner

- **3 kycklingfiléer**
- **1 gul lök**
- **2 vitlöksklyftor**
- **1 matsked färsk riven ingefära**
- **1 burk kokosmjölk**
- **1 burk krossad tomat**
- **2 matsked tomatpuré**
- **2 tesked gult currypulver**
- **1 tesked garam masala**
- **1 kycklingbuljongtärning**
- **1-2 teskedar chilipulver eller färsk chili**
- **Salt & peppar**
- **Olja till stekning**

Garnering:

- **Jordnötter**
- **Finhackad koriander**

Hacka kycklingfiléerna i bitar. Hacka lök, riv ingefära och vitlök. Hetta upp olja och stek tills löken blir glansig. Tillsätt vitlök och ingefära, stek lite till.

Vänd i kycklingfilén, curry, garam masala och eventuellt chili. Stek under omrörning tills kycklingen får färg. Vänd i tomatpurén och stek lite till. Häll krossad tomat och kokosmjölk i grytan. Smula i buljongtärningen, krydda med salt och peppar. Låt grytan puttra utan lock i ca 10 min, rör om med jämna mellanrum. Täck sedan grytan och låt sjuda under lock i 20-30 min.

Smaka av och tillsätt eventuellt mer curry eller garam masala. Vid servering toppar du grytan med jordnötter och finhackad koriander.

Servera med ris.

Saftig kycklingfilé, krispig potatis med ost och bearnaisesås

4 portioner

- **4 kycklingfiléer**
- **1 tesked dijonsenap**
- **1 tesked timjan**
- **1 pressad vitlöksklyfta**
- **1 tesked svartpeppar**
- **1 matsked salladskrydda eller örtsalt**
- **3 matskedar balsamvinäger**
- **3 matskedar olivolja**

Börja med att värm ugnen till 250 grader och se till att den är riktigt het innan du tar in kycklingen. Blanda ihop marinaden och ställ åt sidan. Krydda filéerna runt om med salt och peppar. Hetta upp matolja i en stekpanna, stek filéerna på hög värme, 4-5 minuter på varje sida. Lägg filéerna i en ugnsform, häll över marinaden och ställ genast in i mitten av ugnen, sänk värmen till 200 grader. Efter 15-17 minuter tar du ut dem (tiden kan variera beroende på hur tjocka filéer du har) och täcker genast med folie, låt vila i 15 min. Skär sedan i diagonala skivor, häll över skyn från ugnsformen och servera. De är lika goda kalla som varma.

Krispig potatis:

- **6 potatis, fast sort**
- **3 deciliter riven ost**
- **1 tesked vitlökspulver**
- **1 matsked salladskrydda eller örtsalt**
- **0,5 tesked svartpeppar**
- **Olivolja**

Tvätta potatisarna noga och behåll skalet på. Skär i ca 5 millimeter tjocka skivor. Lägg i en form med bakplåtspapper, krydda, strö på ost och ringla över lite olivolja. Grädda mitt i ugnen på 175 grader i ca 15 minuter. Höj sedan värmen till 225 grader och grädda i 5 min till för att få en krispig yta. Servera genast med ett gott tillbehör.

1 stor skål bearnaisesås, ca 6 portioner:

- **4 deciliter crème fraiché**
- **0,5 deciliter majonäs**
- **1 schalottenlök**
- **1-2 teskedar vit vinäger (justera syra efter smak)**
- **2 matskedar torkad dragon**
- **1 liten bunt persilja**
- **2 teskedar senap (dijon eller vanlig senap funkar bra**
- **0,5 matsked socker**
- **0,5 tesked gurkmeja (kan uteslutas, jag har det i för att ge såsen lite färg)**
- **Salt & peppar**

Hacka löken fint, hacka persiljan. Blanda sedan samman alla ingredienser och låt såsen stå i kylen några timmar innan servering.

Teriyaki-kyckling i ugn

3-4 portioner ugn 200 grader

- **2 stora kycklingfilèer**
- **salt, peppar**
- **2 deciliter crème fraiche**
- **2½ deciliter matlagningsgrädde**
- **1½ deciliter teriyakisås**
- **1 vitlöksklyfta**
- **1-2 teskedar sambal oelek**

Dela kycklingen i mindre bitar, cirka 4 bitar/filè. Stek dem hastigt och krydda med lite salt och peppar. Flytta över de till en ugnsfast form.

Blanda ihop crème fraiche, grädde och teriyakisås i en bunke. Pressa ner vitlök och tillsätt sambal oelek efter smak. Häll såsen över kycklingen och tillaga i ugnen i 200 grader ca 30 min.

Servera med ris och sallad.

Asiatisk kycklingsoppa

4 personer

- **3 kycklingfiléer**
- **1 matsked rapsolja**
- **1 tesked sesamolja**
- **saft av ½ lime**
- **2 teskedar sambal oelek**
- **salt och peppar**
- **1 gul lök**
- **2 morötter**
- **1 urkärnad röd chili**
- **2 vitlöksklyftor**
- **5 centimeter purjolök**
- **rapsolja och sesamolja till stekning**
- **1 matsked finhackad färsk ingefära**
- **1 citrongräs**
- **8 deciliter hönsbuljong**
- **10 droppar fisksås**
- **1 limeblad**
- **1–2 matskedar japansk soja**
- **150 gram tofu**

Garnering:

- **Färsk koriander**

- **Grillpinnar i trä**

Skär filéerna i mindre bitar och lägg i en skål. Blanda med rapsolja, sesamolja, limesaft och sambal oelek. Trä upp på grillpinnar och krydda med salt och peppar.

Skär lök, morot, chili, vitlök och purjolök i tunna skivor. Hetta upp ett par matskedar rapsolja och 1 msk sesamolja i en gryta. Fräs grönsakerna lite lätt utan att de får färg. Lägg i ingefära och snitta den tjocka delen på citrongräset och lägg den i grytan. Häll på buljongen och fisksåsen och lägg i limebladet. Låt soppan koka i ca 15 minuter.

Smaka av med soja, salt och peppar. Plocka upp citrongräset. Stek eller grilla spetten i 4–5 minuter tills de är färdiga. Vänd på dem då och då. Skär tofun i träningarna och lägg ner i soppan.

Servera med kycklingspetten och garnera gärna med färsk koriander.

Ekologisk kycklingsoppa

6 portioner

- **1 ekologisk eller KRAV-kyckling**
- **1 purjolök**
- **1 morot**
- **4 vitlöksklyftor**
- **1 knippe färsk timjan**
- **1 knippe färsk persilja**
- **1 bit ingefära ca 3 cm**
- **10 svart- eller vitpepparkorn**
- **4 lagerblad**
- **2 teskedar salt**

Lägg i kycklingen i en stor kastrull, helst gjutjärn. Skär bort den gröna delen av purjolöken (kasta ej utan använd någon annan gång). Dela stjälken på mitten och skölj. Skär sedan i strimlor och lägg i kastrullen. Tärna moroten. Skala vitlöksklyftorna och hacka dem grovt. Skär ingefäran i tre tjocka skivor och lägg i dem tillsammans med resten av ingredienserna. Häll på vatten så att det nästan täcker hela kycklingen.

Lägg på locket och koka i en timme. Vänd sedan kycklingen och koka i ytterligare en timme. Lyft sedan ur kycklingen och låt svalna något. Den ska nu lätt ramla sönder när du rensar den.

Plocka ur ingefäran och timjankvistarna från buljongen och lägg sedan i kycklingköttet.

Smaka av och krydda extra om det behövs. Toppa med mer färsk timjan och persilja.

Godaste kycklingsoppan med curry

4 portioner

- **6 deciliter kycklingbuljong (fondkoncentrat + vatten)**
- **1/2 kyckling**
- **1 lagerblad**
- **1 gul lök**
- **1-2 matskedar smör**
- **2 teskedar vanlig curry**
- **1 tesked stark curry**
- **2 matskedar vetemjöl**
- **2 deciliter mjölk**
- **2 deciliter vispgrädde**
- **6 champinjoner**
- **1 röd paprika**
- **salt och svartpeppar**
- **1 klyfta vitlök**
- **vattenkrasse eller smörgåskrasse**

Koka upp buljongen. Lägg i kycklinghalvan. Låt den koka cirka 20 minuter tillsammans med lagerbladet. Skala och hacka löken. Fräs den i smör utan att den tar färg. Låt curryn fräsa med någon minut.

Ta upp kycklingen. Ta bort skinn och ben. Skär köttet i mindre bitar. Blanda lökfräs och buljong. Vispa samman mjöl och mjölk. Rör ner. Tillsätt grädden. Låt koka 3-5 minuter.

Kvarta champinjoner och skär paprikan i bitar. Bryn lätt i smör. Tillsätt i soppan. Pressa i vitlöken. Smaka av soppan med salt och peppar. Lägg i kycklingköttet. Låt soppan få ett uppkok.

Servera soppan toppad med vattenkrasse eller smörgåskrasse.

Grekisk kycklingsoppa

4 portioner

- **1 kyckling, hel**
- **1 1/2 deciliter basmatiris**
- **3 ägg**
- **2 hönsbuljongtärning**
- **2 citroner**
- **vitpepparkorn**
- **4-5 lagerblad**
- **salt och grovmalen svartpeppar**

Lägg kycklingen i en kastrull och fyll på med vatten så att det nästan täcker kycklingen. Häll på 1 tesked salt, lagerblad, buljongtärningar och några vit-pepparkorn. Låt koka 1 timme, eller tills du ser att kycklingen är färdig. Skumma under koktiden av allt skum som kommer upp till ytan.

Sila av buljongen, lägg kycklingen i en skål och koka upp buljongen på nytt.
Häll på basmatiris. Koka tills riset är mjukt och ställ nu kastrullen åt sidan.

Vispa upp 3 ägg i en skål, pressa ner saften från två citroner och häll på 1 tesked svartpeppar. Ta nu ca: 2 deciliter av buljongen från soppan och rör ner den sakta i äggblandningen, samtidigt som du vispar, detta så att soppan inte skär sig. Därefter rör du sakta ner ägg- och buljongblandningen i soppan.
Även detta för att soppan inte ska skära sig.

Rensa kycklingen och dela den i bitar och häll i soppan. Värm upp soppan och servera. Krydda med salt och svartpeppar om det behövs.

Ät tillsammans med ett gott bröd, fetost och oliver!

Höstsoppa

cirka 5-6 personer

- **500 gram kycklingfilé**
- **Smör**
- **8 deciliter vatten**
- **500 gram passerade tomat**
- **5- 6 deciliter valfri pasta**
- **1 vitlök**
- **2 schalottenlök**
- **1 chilifrukt eller ett par matskedar chilisås**
- **2 små morötter**
- **1-2 matsked koncentrerad kycklingfond**
- **2 1/2 deciliter grädde**
- **100 gram färskost**
- **lite cayennepeppar**
- **purjolök**
- **salt och peppar**

Bryn kycklingen i smör. När den nästan är klar så fräser du den hackade schalottenlöken, de skivade morötterna och chilin tillsammans med kycklingen tills den är helt genomstekt. Häll i vatten, passerade tomater och kycklingfond.

Vill du göra soppan mer rund och mjuk i smaken så ha i grädde. Red av soppan med färskosten. När det börjat sjuda så häller du i valfri nästan färdigkokt pasta, och låter den sjuda tills den är helt klar. Smaka av med salt, peppar och om ni som jag gillar stark mat kan man smaka av med lite cayennepeppar.

Innan servering så toppar du soppan med purjolök. Serveras med bröd och en god riven ost, gärna västerbottenost.

Kycklingsoppa med sojabönor

4 portioner

- **600 gram strimlad kycklingfilé**
- **1matsked olja**
- **1matsked curry**
- **1/2 deciliter tomatpuré**
- **13 deciliter vatten**
- **2 kycklingbuljongtärningar**
- **2 deciliter risonipasta eller ris**
- **2 deciliter vispgrädde**
- **250 gram frysta sojabönor**
- **1 lime**

Tina sojabönorna. Stek kycklingen i oljan i en stor kastrull tills den får lite färg. Rör i curry och tomatpuré. Häll i vattnet och smula ner buljongtärningarna.

Blanda ner risonin och låt koka försiktigt i 11 minuter utan lock. Rör då och då så att pastan inte fastnar i botten. Häll i grädden och sojabönorna i soppan och låt soppan koka upp.

Skär limen i klyftor.
Servera soppan med lime och gärna bröd.

Gratäng med squash och mozzarella

4 personer ugn 200 grader

- **3 mindre squash, à cirka 200 gram**
- **1 matsked olivolja**
- **1 gul lök**
- **2 vitlöksklyftor**
- **2 matsked olivolja till stekning**
- **400 gram krossade tomater**
- **1 tesked salt**
- **1 kryddmått svartpeppar**
- **½ kruka basilika**
- **50 gram riven parmesanost**
- **2 ägg**
- **250 gram mozzarellaost**
- **Basilika till servering**

Sätt ugnen på 200 grader. Skär squashen i tunna skivor. Pensla en långpanna med olja och lägg skivorna i ett jämnt lager. Baka strax under ugnens mitt i cirka 10 minuter så att de tappar lite av sin vätska men inte får så mycket färg.

Sänk ugnstemperaturen till 175 grader. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs löken blank och smidig utan att den får färg. Tillsätt krossade tomater, salt, peppar och grovhackad basilika. Låt puttra i ca 15 minuter.

Fördela ett tunt lager av tomatsås i botten på en smord eldfast form, 30×20 centimeter. Lägg en tredjedel av zucchiniskivorna ovanpå. Toppa med en tredjedel av parmesanosten. Vispa upp äggen och blanda med 1 deciliter av tomatsåsen. Fördela en tredjedel av ägg- och tomatsåsen i formen.

Skiva mozzarellan och fördela hälften i formen. Fortsätt varva med tomatsås, zucchini, parmesan, ägg- och tomatsås samt resterande mozzarella. Avsluta med sista delen tomatsås, squash, ägg- och tomatsåsblandningen och toppa med riven parmesan.

Gratinera strax under ugnens mitt tills gratängen fått fin färg, 25–30 minuter.
Servera med sallad och bröd och garnera med basilika.

Krämig vegogratäng

4 port ugn 200 grader

- **Gratäng:**
- **500 gram potatis, kokt, i skivor**
- **1 gul lök**
- **2 klyftor vitlök**
- **olivolja**
- **300 gram sojafärs, fryst**
- **1 ½ tesked spiskummin, malen**
- **1 ½ tesked paprikapulver**
- **¾ matsked vitvinsvinäger**
- **1 deciliter vatten**
- **1 förpackning krossade tomater**
- **¾ tesked salt**
- **1 kryddmått svartpeppar**

Tillbehör:

- **400 gram morötter**

Creme fraiche-röra:

- **100 gram riven ost**
- **2 deciliter crème fraiche**

Sätt ugnen på 200 grader. Skala och skiva potatisen i 1 cm tjocka skivor och koka i saltat vatten ca 8-10 min, om du inte redan har färdigkokt.

Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp lite olja i en stekpanna och bryn löken utan att den tar färg. Tillsätt sojafärsen och krydda med spiskummin och paprikapulver. Bryn så att färsen blir helt tinad och varm.

Tillsätt vinäger, vatten och krossade tomater. Salta och peppra och låt såsen puttra ihop i 5 min.

Blanda ihop crème fraiche och riven ost i en skål. Lägg hälften av såsen i en ugnsform, lägg över potatisskivorna och häll över resten av såsen. Toppa med crème fraiche-röran och gratinera i ugnen ca 15-20 min tills den har fått fin färg.

Skala och riv morötterna och servera till gratängen.

Vegetarisk currygryta med kokosmjölk

4 portioner

- **2 ½ deciliter champinjoner, skurna i klyftor**
- **1 deciliter purjolök, fint skuren**
- **1 matsked färsk ingefära, finhackad**
- **3 tomater (360 gram), grovt hackade**
- **½ deciliter röda linser**
- **1 deciliter kokosmjölk**
- **1 deciliter crème fraiche (kan ersättas med kokosmjölk)**
- **2 matskedar gul curry**
- **1 tesked salt**
- **olja till stekning**

Hetta upp en stekpanna till medium värme och stek purjolöken, champinjonerna och den färska ingefäran i lite olja.

Rör om hela tiden och stek tills svampen mjuknat något och fått en fin yta, cirka 3-4 minuter. Lägg i curry och stek ytterligare en minut.

Skölj linserna och lägg i dem tillsammans med övriga ingredienser i stekpannan. Låt småputtra till linserna mjuknat i cirka 10 – 15 minuter. Smaka och justera med mer kryddor om det behövs.

Servera med ris eller quinoa och sallad.

Vegetarisk paj med fetaost, broccoli och paprika

6 portioner ugn 200 grader

Pajdeg:

- **250 gram dinkelmjöl**
- **125 gram smör, rumsvarmt**
- **1 tesked salt**
- **½ deciliter havremjölk (eller vanlig mjölk)**
- **1 äggula**

Fyllning:

- **1 broccolihuvud**
- **1 röd paprika**
- **10 centimeter purjolök**
- **150 gram fetaost**

Stanning:

- **3 ägg**
- **2 ½ deciliter crème fraiche**
- **1 deciliter vatten**
- **1 tesked salt**
- **1 kryddmått svartpeppar**
- **1 tesked chiliflakes (valfritt)**

Pajdegen svänger du lätt ihop genom att bilda en hög på bakbordet med mjöl. Gör en grop i mitten där du lägger smör och salt. Nyp ihop så allt blandas väl. Tillsätt mjölk och äggula och knåda lätt tills den precis går ihop som en deg. Kavla ut mellan två ark plastfolie, rulla upp på kaveln och lägg över i formen. Låt stå i frysen 30 minuter.

Lägg ett ark bakplåtspapper i formen över degen som du fyller med torra ärter eller linser. Baka av i 15 minuter på 200 grader. Ta bort bakplåtspappret och ärtorna eller linserna efter gräddningen.

Fyllningen:
Dela broccolin i små buketter, skär paprikan och purjolöken och stek i rapsolja så att dem får fin färg och smak, lägg i pajskalet. Vispa alla ingredienser till stanningen och häll över i formen. Smula över fetaost och baka i 200 grader i ca 20 minuter.

Vegetarisk stroganoff med morot och halloumi

4 portioner

- **1 gul lök**
- **1 vitlöksklyfta**
- **3 stora morötter**
- **2 deciliter grönsaksbuljong**
- **1 röd paprika**
- **2 deciliter crème fraiche smaksatt med soltorkade tomater**
- **1 förpackning halloumi**
- **färsk persilja**
- **citron**
- **salt & svartpeppar**

Skala lök och vitlök. Hacka fint. Skala och skär moroten i mindre bitar. Stek allt på medelvärme tills löken blivit genomskinlig. Tillsätt sedan grönsaksbuljong och låt koka på svag värme tills morötterna börjat mjukna.

Skär paprikan i bitar och lägg den i pannan tillsammans med crème fraiche. Låt koka ihop till en tjock sås. Späd eventuellt med mer grönsaksbuljong.

Skär halloumi i stavar och stek i en varm, torr panna. Rör i dem i såsen. Finhacka persiljan och blanda i den. Smaka av med citron, salt och svartpeppar.

Servera med råris och en stor grön sallad.

Zucchiniplättar med fetaost och dill

12 plättar

- **350 gram zucchini**
- **3 salladslökar**
- **150 gram fetaost**
- **1 deciliter vetemjöl**
- **3 ägg**
- **1/2 deciliter finskuren dill**
- **1/2 tesked salt**
- **1 kryddmått nymalen svartpeppar**
- **neutral olja till stekning**

vitlöksyoghurt:

- **matlagningsyoghurt (10%)**
- **pressad vitlök**

Riv zucchinin grovt. Lägg rivet i ett durkslag och krama ut vätskan. Ansa och finhacka salladslöken. Smula fetaosten.

Vispa ihop mjöl och ägg. Tillsätt zucchini, lök, fetaost, dill, salt och peppar. Rör ihop till en jämn smet.

Stek plättar i rikligt med olja cirka 2 minuter per sida, eller tills plättarna fått fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.

Serveras med vitlöksyoghurt och en god sallad.

Arabisk linssoppa

4 portioner

- **3 deciliter röda linser**
- **1 bakpotatis i mindre bitar**
- **2 gula lökar i mindre bitar**
- **4 tunt skivade vitlöksklyftor**
- **2 matskedar kycklingfond**
- **1 ½ liter vatten**
- **½citron, pressad saft**
- **1 tesked mald spiskummin**
- **½ tesked salt**
- **½ tesked peppar**
- **½ deciliter hackad persilja**

Servering:
Bröd

Lägg linser, potatis, lök, vitlök och kycklingfond i en kastrull. Häll på vattnet och koka 20 minuter under lock på svag värme.

Smaksätt med citronsaft, spiskummin, salt och peppar. Strö över hackad persilja. Man kan mixa soppan om man vill ha den slät.

Servera med nygräddat bröd.

Jordärtskockssoppa

6 portioner

- **600 gram jordärtskockor**
- **6 potatisar**
- **2 schalottenlökar**
- **1 1/2 liter hönsbuljong (utspädd)**
- **1 deciliter vispgrädde**
- **färsk timjan**
- **salt och svartpeppar**
- **rapsolja till stekning**
- **12 skivor bacon (valfritt)**

Skala och finhacka schalottenlöken. Fräs löken i olja i en tjockbottnad kastrull tills den är genomskinlig. Koka upp buljongen separat.

Skala jordärtskockorna och potatisen och låt dem koka med buljongen tills de är helt mjuka. Mixa soppan slät med en stavmixer och späd med grädden. Smaka av med salt och peppar.

Valfritt: Stek baconskivorna i en panna med olja på hög värme så att de knapersteks. Låt dem rinna av på hushållspapper.

Häll upp soppan i tallrikar och toppa med färsk timjan och eventuellt med stekt bacon.

Kirskålssoppa

Receptet räckte till tre som förrätt, men är nog lagom till två som huvudrätt.

- **1 liter färsk kirskål**
- **5 deciliter vatten**
- **1 tärning grönsaksbuljong**
- **1 matsked flytande margarin**
- **1/2 matsked vetemjöl**
- **1/2 deciliter finhackad gräslök**
- **1 pressad vitlöksklyfta**
- **1 deciliter lätt crème fraiche**
- **några skalade räkor**

Skölj kirskålen mycket noga och rensa bort grova stjälkar. Koka bladen mjuka i grönsaksbuljong, det brukar ta några minuter.

Sila kokspadet, men spara det. Finhacka bladen i mixer eller för hand. Hetta upp smöret i en kastrull och rör i vetemjölet. Späd med kokspadet.

Koka upp soppan och lägg i bladen, gräslöken och pressa i vitlöken. Låt koka ett par minuter innan du drar bort kastrullen från värmen och rör ner crème fraiche lite slarvigt så det blir klumpar i soppan.

Toppa med några skalade räkor.

Mustig morotssoppa

4 personer

- 1 kilo morötter
- 1 röd chili
- 1 gul lök
- 1 klyfta vitlök
- 1 matsked smör
- Salt och peppar
- 1 liter vatten
- 2 buljongtärningar
- ½ deciliter vispgrädde
- 1 kvist färsk timjan

Skala och skär morötterna i skivor. Kärna ur och finhacka chilin. Hacka löken och vitlöken, och fräs mjuka i smör. Tillsätt morötterna och chilin. Salta och peppra.

Fräs någon minut i en panna och tillsätt sedan vattnet och buljongtärningarna. Koka i 15 minuter eller tills alla ingredienserna är mjuka. Häll i grädden, mixa soppan slät och avsluta med att strö över timjan.

Potatis- och purjolökssoppa med tunnbrödsrulle

- **1 purjolök**
- **2 bakpotatisar**
- **1 deciliter hackad gul lök**
- **1 matsked olivolja**
- **1 liter vatten**
- **2 ½ grönsaksbuljongtärningar**
- **1 ½ deciliter vispgrädde**
- **2 ½ deciliter mjölk**
- **salt och peppar**
- **½ kruka persilja**

Tunnsbrödsrulle:

- **1 gurka**
- **7 mjuka tunnbröd**
- **125 gram färskost vitlök och örter**

Soppa:
Ansa och skiva purjolöken. Skala potatisen och skär den i 2-3 centimeter stora tärningar. Fräs purjolöken och löken i olivolja i en kastrull och tillsätt potatisen. Häll i vatten och buljongtärningar och koka under lock tills potatisen är mjuk, ca 15 minuter.

Tillsätt grädde och mjölk. Mixa soppan slät med en stavmixer eller i en matberedare. Värm soppan och smaksätt med salt och peppar. Hacka persiljan.

Tunnbrödsrulle:
Skär gurkan i stavar. Bred färskosten på bröden och rulla in gurkan. Dela rullarna på mitten.

Servera tunnbrödsrullarna till soppan som toppas med persilja.

Rysk rödbetssoppa

6 portioner

- **1 kilo färska rödbetor**
- **2 morötter**
- **150 gram rotselleri**
- **2 potatisar (kan uteslutas)**
- **1 stor gul lök**
- **1 deciliter rapsolja till stekning**
- **500 gram vitkål**
- **eventuellt 2 vitlöksklyftor**
- **3 grönsaksbuljongtärningar**
- **1 paket passerade tomater (500 g)**
- **1 tub tomatpuré (200 g)**
- **5 lagerblad**
- **2 matskedar vitvinsvinäger**
- **1 liter vatten**
- **salt och peppar**

Till servering

- **gräddfil**
- **eventuellt kryddgrönt, till exempel klippt persilja och dill**
- **bröd**

Skala rotsakerna och löken. Riv allt utom vitlöken grovt i matberedare, även vitkålen. Hetta upp olja i en stor kastrull. Fräs allt utom vitlöken. Det ska inte bli stekt, bara genomhettat.

Häll på vatten så att det täcker. Lägg i buljongtärningarna. Pressa i vitlöken. Tillsätt de passerade tomaterna, tomatpurén, lagerbladen, salt och peppar och låt koka på medelvärme tills allt är mjukt, cirka 30 minuter.

Späd eventuellt med mer vatten (totalt i soppan 1 1/2-2 liter för 6 portioner), rör om med jämna mellanrum så att inte grönsakerna bränner fast. Smaka av med vinäger, salt och peppar.

Servera med en klick gräddfil och eventuellt kryddgrönt, och några rejäla brödskivor.

Coleslaw

4 portioner

- **7 deciliter finstrimlad vitkål**
- **1 liten morot**
- **1 liten rödlök**
- **1 deciliter crème fraiche (lätt eller vanlig)**
- **½ deciliter majonnäs**
- **1 tesked fransk senap**
- **1 tesked socker**
- **½ tesked salt**
- **1 kryddmått grovmald svartpeppar**

Använd en osthyvel, så går det lätt att strimla vitkålen riktigt tunt. Eller använd matberedare med den tunnaste skärskivan.

Skala moroten och riv den fint på rivjärn. Skala, dela och skiva rödlöken mycket tunt. Rör samman crème fraiche, majonnäs och senap.

Smaksätt med socker, salt och peppar. Blanda vitkål, morot, lök och majonnässåsen.

Låt salladen stå kallt ett tag.

Kirskålspesto

Gott till pasta, eller som tillbehör till fisk eller grillat kött.

- **150 gram späda kirskålsblad**
- **150 gram rostade solrosfrön**
- **100 gram riven torr ost**
- **2 deciliter olivolja**
- **1 vitlöksklyfta**
- **En skvätt citronsaft**
- **Salt och peppar**

Skölj kirskålen ordentligt. Mixa tillsammans med rostade solrosfrön, olivolja, vitlök och lite citron. Om röran verkar för torr – ha i lite mer olivolja. Rör ned den rivna osten och smaka av med salt och peppar.

Stark tomatröra

- 3 tomater skalade och hackade
- 0,5 rödlök hackad
- 2 vitlöksklyftor hackade
- 0,5 knippa bladpersilja finhackad
- 2 teskedar chiliflakes
- 2 matskedar paprikapuré
- 1 matsked tomatpuré
- 4 matsked olivolja
- salt

Kör tomater, rödlök, vitlök, persilja och chili i en mixer. Lägg röran i en sil och låt rinna av. Blanda röran med puréer och olja, smaka av med salt.

Låt stå och dra i minst 1 timme för att få fram smakerna.

Treveckorssallad

cirka 10 port

- **1 kilo vitkål**
- **800 gram morötter**
- **½ purjolök eller 1 rödlök**
- **1 röd paprika**
- **1 grön paprika**

Dressing:

- **1,5 deciliter vitvinsvinäger**
- **0,5 deciliter socker, kan minskas**
- **0,5 deciliter rapsolja**
- **0,5 deciliter olivolja**
- **1 matsked salladskrydda**
- **cirka 1 matsked örtsalt**

Strimla alla grönsaker, gärna i matberedare eller med mandolin. Lägg grönsakerna i en stor bunke. Lägg alla ingredienser till dressingen i en kastrull och låt koka upp under omrörning. Häll en varma dressingen över grönsakerna och blanda allting. Smaka av och krydda eventuellt mer med örtsalt eller vitvinsvinäger. Täck väl och låt stå i kylen några timmar innan servering.

Salladen håller sig i kylen cirka 2-3 veckor.

Tzatsiki

Tzatsiki är ett riktigt gott tillbehör till de flesta rätter och sallader. Låt gärna stå i kylen en stund innan servering så alla smaker får gotta sig i såsen.

1 skål tzatsiki

- **3 deciliter grekisk/turkisk yoghurt**
- **1 pressad vitlöksklyfta**
- **½ riven gurka, låt rinna av en stund**
- **1,5 tesked vinäger**
- **eller 1 matsked pressad citron (kan uteslutas)**
- **0,5 tesked salt**
- **0,5 tesked svartpeppar**
- **1 tesked Olivolja**
- **2 matsked finhackad dill (kan uteslutas)**

Blanda samman alla ingredienser och låt stå en stund i kylen innan servering.

Ringla över lite olivolja och servera.

Vitlöksfräst grönkål

6 portioner

- **1 ½ deciliter olivolja**
- **4 krossade vitlöksklyftor**
- **300 gram grönkål där mittstjälken är borttagen**
- **½ deciliter mandel som är grovt hackad**

Häll olivoljan i en mindre kastrull, värm den försiktigt och lägg i vitlöken. Fräs vitlöken på låg värme utan att den får färg, i 5-6 minuter.

Sila över oljan i en större, vidare kastrull. Lägg i grönkålen och fräs den i vitlöksoljan på medelvärme i 8-10 minuter så att den blir mjuk. Låt den grov hackade mandeln fräsa med i 2 minuter, smaka av med salt.

Fröknäcke

1 ugnsplåt (10 port) ugn 150 grader

- **1 deciliter sesamfrö**
- **1 deciliter pumpakärnor**
- **1 deciliter solroskärnor**
- **1 deciliter majsmjöl**
- **1/2 deciliter hela linfrön**
- **1/2 tesked salt**
- **1/2 deciliter rapsolja**
- **2 deciliter kokande vatten**

Sätt ugnen på 150°C.
Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, cirka 30x40 centimeter. Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla cirka 15 minuter. Bred ut smeten tunt på plåten.

Grädda mitt i ugnen 1-1½ timme. Drag över bakplåts-pappret med knäcket på ett galler och låt svalna.

Bryt i oregelbundna bitar och servera med goda röror till. Även en utmärkt gå bort present!

Hälsobröd

1 limpa ugn 175 grader

- **2 deciliter havregryn**
- **5 deciliter dinkelmjöl**
- **1 deciliter hela/krossade linfrön**
- **1 deciliter hackade nötter (gärna valnötter)**
- **1 deciliter hackade, torkade aprikoser**
- **2 teskedar bikarbonat**
- **1 tesked salt**
- **4 deciliter naturell yoghurt**
- **1 rivet äpple**
- **2-3 matskedar sirap**

Blanda de torra ingredienserna och tillsätt sedan resten. Häll i en brödform/rak sockerkaksform med bakplåts-papper i. Tryck till så formen fylls ut till kanterna.

Gräddas i nedre delen av ugnen, i 175 grader, i 1 1/2 timme.

Mjukt tunnbröd i stekpanna

cirka 8 bröd

- **2 1/2 deciliter vätska (mjölk, havremjölk, vatten)**
- **1 nypa salt**
- **cirka 6 dl vetemjöl**
- **1 matsked olja**

Blanda vätska, salt och vetemjöl i en bunke. Tillsätt oljan. Arbeta snabbt ihop till en smidig deg, det gör inget om den är lite kladdig.

Häll upp på väl mjölat bakbord. Dela degen i cirka 8 lika stora bitar. Kavla ut varje degbit med en naggad brödkavel till en tunn platta. Se till att ha mjöl under degbiten så den inte kladdar fast.

Stek i en torr stekpanna på medelhög värme, cirka 3 minuter på varje sida.

Lägg de färdiggräddade bröden i en handduk.

Nässelbröd

ugn 220 grader

- **5 deciliter ljummen mjölk (eller vatten)**
- **50 gram jäst**
- **½ deciliter rapsolja**
- **150 gram förvällda nässlor (= cirka 3 deciliter)**
- **2 teskedar salt**
- **1-2 matskedar honung**
- **9-11 deciliter vetemjöl**
- **1 deciliter grahamsmjöl**
- **1 deciliter havregryn**
- **3 matskedar krossat linfrö**

Förväll drygt en liter färska nässlor
(det ska bli 3 deciliter eller 150 gram nässelhack) i vatten i cirka 5 minuter. Häll av spadet och hacka nässlorna.
Lös jästen i den ljumma mjölken och tillsätt sedan alla andra ingredienserna och blanda till en fin deg, något åt löshållet kanske. Jäs degen i 30 minuter.

Knåda degen lite lätt på bakbordet. Baka ut och lägg i bakpappersklädd långpanna. Kavel är bra att ha till utbaket. Platta till degen lätt och skär sen i rutor, behövs inte helt igenom. Nagga.

Jäs 30 minuter. Grädda sen i 220 grader i 15 minuter. Låt kallna och skär/bryt i rutor.

Man kan byta ut nässlorna mot samma mängd rivna morötter, frön, nötter eller orkad frukt.

Snabbt bröd

1 limpa ugn 175 grader

- **7 deciliter mjöl av valfritt slag, men gärna hälften vetemjöl.**
- **4 deciliter fil**
- **2 teskedar bikarbonat.**
- **1 tesked salt**

Blanda mjöl med salt och bikarbonat. Slå över fil och rör om. Degen ska bli som en klistrig gröt. Smörj en avlång brödform med lite rapsolja eller lägg i ett bakplåtspapper. Töm över degen i formen. Ställ in brödet i mitten av ugnen och låt det gräddas i 40–60 minuter på 175 graders värmde. Låt sedan svalna på ett galler.

Serveras med en god ost och morotsmarmelad.
När man väl kan grundreceptet går det att variera i all oändlighet. Tänk bara på att den färdiga degen ska ha samma lösa konsistens som gröt. Två bakformar ryms ledigt i en ugn så gör gärna en dubbel sats med två olika smaksättningar.

Här är några smarriga tips:

- Använd olika sorters mjöl i brödet. Testa att blanda hälften vetemjöl och resten dinkel, grovt rågmjöl, grahamsmjöl eller havregryn.
- Brödkrydda på påse gör brödet extra smakrikt. Två teskedar är lagom.
- En riven morot i smeten ger sötma och extra fibrer.
- Frön och nötter är supergott i smeten. Hackade pumpakärnor, mandlar och valnötter eller varför inte sesam – och linfrön för extra tuggmotstånd. Blanda i själva degen men spara också lite att strö ovanpå brödet.
- En halv deciliter lingonsylt eller sirap gör brödet saftigt och lite sött. Men öka på mjölmängden med några matskedar.
- Russin, torkade aprikoser, fikon och dadlar är goda att grovhacka och blanda i brödet. Öka då på mängden salt med1 tsk så att det inte blir för sött.

Låt gärna det färdiggräddade brödet stå och vila några timmar innan det skärs upp.

Världens godaste och enklaste bröd

1limpa ugn 180 grader

- **7 deciliter filmjölk**
- **2 deciliter rivna morötter**
- **1 deciliter lingonsylt**
- **½-1 deciliter mörk sirap**

Blandas.

- **5 deciliter dinkelmjöl (eller vetemjöl)**
- **5 deciliter grovt rågmjöl**
- **1 deciliter solrosfrön**
- **1 deciliter linfrön**
- **1 deciliter hackade nötter**
- **2,5 matskedar bikarbonat**
- **1 matsked fänkål +1 matsked anis**
- **(eller 2 matskedar brödkryddor)**
- **1 matsked salt**

Blandas.

Blanda alltsammans i en stor bunke, konsistensen skall bli som tjock gröt. (Man kan variera receptet genom att byta ut mjölsorterna, ha äpple istället för morot, honung istället för sirap, stoppa ner några grovt hackade mjuka aprikoser eller katrin-plommon osv.)

Häll upp i brödform, gärna av teflon och grädda i 2 timmar på 180 grader.
Stäng av och låt brödet mogna över natten i ugnen.

Kolasnittar

25 kakor ugn 175 grader

- **100 gram mjukt smör**
- **1 deciliter strösocker**
- **2 matskedar ljus sirap**
- **2 ½ deciliter vetemjöl**
- **½ tesked bikarbonat**
- **1 tesked vaniljsocker**
- **1 tesked malen ingefära**

Sätt ugnen på 175 grader. Vispa smör, strösocker och sirap krämigt. Blanda vetemjöl, bikarbonat, vaniljsocker och malen ingefära och vänd ner det i smeten.

Dela degen och rulla ut till två längder. Lägg längderna på en plåt med bakplåtspapper och platta till dem lite. Gör räfflor med en gaffel.

Grädda längderna tills de fått en gyllene färg i mitten av ugnen i 12-15 minuter. Låt dem svalna en aning och skär sedan längderna på snedden.

Låt kolasnittarna svalna på plåten.

Lussekatter

ugn 225 grader

- **200 gram smör**
- **2 påsar saffran (1 gram)**
- **5 deciliter mjölk, 3 %**
- **½ deciliter vispgrädde**
- **1 paket jäst (50 gram)**
- **2 ägg**
- **2 deciliter strösocker**
- **1 kryddmått salt**
- **16–17 deciliter vetemjöl special**

Pensling:

- **1ägg**
- **1 matsked vispgrädde**
- **1 deciliter russin**

Smält smöret i en kastrull tillsammans med saffran och låt det koka upp.
Ta av från värmen och tillsätt mjölk och grädde, låt svalna till 37 grader.
Vispa ut jästen med den fingerljumna vätskan i en bunke. Tillsätt ägg, strösocker och salt. Arbeta in mjölet i degen lite i taget tills den börjar släppa från kanterna. Knåda degen i en bakmaskin cirka 10–15 minuter, tills degen blir smidig).

Låt degen jäsa i bunken under en bakduk till dubbel storlek, 45–60 minuter.

Knåda degen på ett mjölat bakbord och dela i fyra. Dela sedan varje fjärdedel i antingen sex eller åtta bitar. Sätt ugnen på 225 grader.

Rulla ihop till lussekatter och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
Låt dem jäsa under bakduk 45–60 minuter. Blanda ägg och grädde i en skål och pensla de jästa lussekatterna. Garnera med russin och grädda lussekatterna cirka 10 minuter.

Mannagrynskaka med röda äpplen

ugn 200 grader

- **2 ägg**
- **2 deciliter socker**
- **150 gram rumsvarmt smör**
- **cirka 2 deciliter vetemjöl**
- **½ tesked salt**
- **1 deciliter mannagryn**
- **1 knivsudd vanilj**
- **2 äpplen**
- **½ deciliter kokos**

Vispa sockret och ägget pösigt. Rör sedan i smöret. Blanda de resterande ingredienserna (utom äpplena) i en egen bytta och rör sedan ut i smeten.

Smöra en form och bröa med kokos. Häll över smeten, det kan behövas en slickepott för att breda ut den i ett jämnt lager. Skiva äpplena och stick ner i formen.

Grädda alltsammans i mitten av ugnen i 200 grader i ca 20 minuter. Kakan ska inte vara kladdig!

Dofta över lite florsocker och servera sedan kakan med förslagsvis lite grädde. Glass är också gott till om man äter kakan ljummen.

Supergod vinbärskaka

Pajbotten: ugn 200 grader

- **1 deciliter socker**
- **4½ deciliter vetemjöl**
- **1 matsked bakpulver**
- **150 gram rumsvarmt smör**
- **1 ägg**
- **2-3 deciliter röda vinbär**

Strössel:

- **1½ deciliter havregryn**
- **1 deciliter socker**
- **1 tesked vaniljsocker**
- **50 gram smält smör**

Sätt ugnen på 200 grader. Blanda de torra ingredienserna till kakan/pajen och arbeta ner smöret. Rör i ägget och bred ut i en ugnssäker form. Häll ut vinbären jämnt över kakan och tryck ner dem lätt i kakdegen.

Blanda ingredienserna till strösslet och strö över blandningen.

Grädda mitt i ugnen i 20 minuter.
Låt svalna och servera med vaniljsås eller vaniljglass.

Tysk strösselkaka med plommon

1 långpanna ugn 175 grader

- **1 kilo plommon**
- **200 gram smör**
- **1 ½ deciliter socker**
- **3 ägg**
- **6 deciliter mjöl**
- **2 teskedar bakpulver**
- **3 matskedar mjölk**
- **1 tesked vaniljsocker**
- **1 burk vaniljkesella**

Dela plommonen på mitten och kärna ur dem. Lägg dem i en gryta och låt dem koka upp. Rör om och låt några av plommonen mosa till sig. Detta tar cirka 5 minuter. Tillsätt eventuellt lite socker om du tycker att plommonen är för sura.

Rör samman smör och socker. Tillsätt 2 ägg, mjöl, bakpulver och vaniljsocker. Arbeta samman till en smulig deg. Tag bort och spar 1 deciliter av smulorna. Tillsätt mjölken och arbeta samman resten. Tryck sedan ut degen i en bakpappersklädd långpanna.

Blanda samman vaniljkesella med det resterande ägget. Bred ut jämnt över degen. Häll plommonröran ovanpå kesellan. Strö över den sparade smuldegen. Grädda kakan i cirka 30 minuter mitt i ugnen.

Låt svalna och skär i bitar.

Vaniljrutor

1 långpanna 30 x 40 cm (42 kakor) ugn 200 grader

- **500 gram smör**
- **10 deciliter vetemjöl**
- **4 deciliter strösocker**
- **4 matskedar vaniljsocker**
- **1 matsked bakpulver**

Fyllning:

- **2 deciliter Kesella**
- **5 deciliter crème fraiche**
- **4 ägg**
- **3 deciliter strösocker**
- **1 matsked vaniljsocker**

Ställ ugnen på 200 grader.

Jobba ihop mördegen i en matberedare, har du liten så kan du göra hälften först och hälften sen till toppingen.

Hälften av mördegen ska tryckas ut i den smorda formen. Rör sedan ihop fyllningen och bred ut över kakan, strössla sedan den andra delen av mördegen över fyllnings och grädda i 30 minuter.

Pudra över florsocker i ett fint mönster.

Amerikansk pumpapaj

10 bitar ugn 200 grader

Pajdeg:

- **3 deciliter vetemjöl**
- **2 matskedar strösocker**
- **125 gram smör**
- **1 äggula**

Fyllning:

- **4 deciliter pumpa, grovhackad**
- **2 ägg**
- **2 deciliter strösocker**
- **1 tesked kanel**
- **1 tesked malen ingefära**
- **1 kryddmått salt**
- **1 matskedar vetemjöl**
- **2 deciliter vispgrädde**

Hacka ihop mjöl, socker och smör till en grynig massa. Tillsätt äggulan och arbeta ihop till en deg. Tryck ut i en ugnssäker form, cirka 24 centimeter i diameter. Låt vila i kyl 30 minuter. Sätt ugnen på 200 grader.

Koka pumpan i lättsaltat vatten 5-8 minuter. Häll av vattnet i en sil, pumpan ska vara väl avrunnen. Mixa pumpan till puré och låt den svalna något.

Tillsätt äggen ett i taget. Blanda ner resten av ingredienserna till fyllningen och häll i pajformen. Grädda i nedre delen av ugnen 40-50 minuter. Låt kallna.

Sikta över lite florsocker och servera med vispad grädde.

Falsk ostkaka med squash

6 portioner ugn 200 grader

- **9 deciliter squash, urkärnad, skalad och skuren i tärningar**
- **4 ägg**
- **1 deciliter strösocker**
- **4 matskedar vetemjöl**
- **2,5 deciliter grädde**
- **2,5 deciliter mjölk**
- **2 malda bittermandlar**
- **25 malda sötmandlar**

Sätt ugnen på 200°. Koka squashen mjuk i lättsaltat vatten. Låt rinna av väl! Mixa den slät.

Vispa samman ägg och socker. Tillsätt de övriga ingredienserna. Smeten blir lös, den ska vara så. Grädda i smord form, t ex en pajform, ca 45 minuter tills den stannat.

Serveras med sylt och vispad grädde.

Godaste ananaspajen

4-6 personer ugn 175 grader

Pajdeg:

- **150gram smör**
- **1 deciliter strösocker**
- **3 deciliter vetemjöl**
- **1 tesked bakpulver**

Fyllning:

- **3 små burkar krossad ananas (á 140gram avrunnen vikt)**
- **2 deciliter crème fraiche**
- **1 ägg**
- **1 deciliter strösocker**
- **1 tesked vaniljsocker**

Rör ihop smör med strösocker, vetemjöl och bakpulver. Platta ut degen i en pajform om 27 centimeter i diameter. Slå av lagen från den krossade ananasen. Blanda ananasen med crème fraiche, ägg, strösocker och vaniljsocker. Häll fyllningen i pajskalet och grädda i 175 grader i 40 minuter.

Servera med grädde eller vaniljsås.

Klappgröt

8 portioner

- **1 liter vatten**
- **2 deciliter mannagryn**
- **250 gram frysta lingon eller vinbär**
- **3 deciliter socker (du kan minska/halvera mängden socker om du vill)**
- **2 tesked vaniljsocker**

Valfri topping:

- **Grädde & bär eller strösocker & mjölk**

Blanda lingon, vatten och socker i en kastrull. Koka upp och låt saften sjuda i 4-5 min. Mosa till lingonen/vinbären med en sked. Sila bort skalen från bären och kasta skalen.

Lägg tillbaka saften i en kastrull, vänd i mannagryn och vaniljsocker. Koka upp under omrörning och sänk sedan värmen, låt gröten sjuda långsamt i 4-5 min.

Häll gröten i en bunke och låt svalna. Vispa sedan gröten med en elvisp i ca 4-5 min, tills den blir fluffig och ljusrosa. Häll upp gröten i skålar.

Du kan servera gröten direkt eller låta den kallna i kylen. Jag lät min gröt kallna i kylen, toppade den med grädde, bär och serverade den som en dessert.

Gröten klarar sig fint i kylen i 2-3 dagar.

KNÄCKIG RABARBERPAJ

ugn 150 grader

- **500 gram rabarber**
- **2 dl havregryn**
- **2 dl socker**
- **1 ¾ dl vetemjöl**
- **½ tsk bakpulver**
- **1 krm vaniljsocker**
- **125 gram smör**
- **½ dl vispgrädde**
- **½ dl ljus sirap**
- **Smör till formen**

- **Vaniljglass till servering**

Sätt ugnen på 150 grader. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Smält smöret i en kastrull tillsammans med grädde och sirap.

Ansa och skär rabarbern i ca 4 cm stora bitar. Lägg dem i en smord ugnsfast form. Bred på smeten.

Grädda pajen mitt i ugnen 40-50 minuter tills den fått fin färg.

Serveras med vaniljglass.

PEPPARKAKSKLADDKAKA

ugn 175 grader

- **3 ägg**
- **3 1/2 deciliter strösocker**
- **1 tesked vaniljsocker**
- **4- 5 matsked kakao**
- **1/2 påse med pepparkakskryddor**
- **2 deciliter vetemjöl**
- **150 gram smält smör**

Ställ ugnen på 175 grader. Smält smöret och låt svalna. Rör ihop ägg och socker, blanda de torra ingredienserna, och rör ner i smeten, rör sist ner smöret.

Bred sedan ut det i en rund form som är smord och bröad. Ställ in formen mitt i ugnen i cirka 20 minuter. Den ska fortfarande vara lite lös i mitten – den stannar till sig i kylskåpet.

Ställ sedan in i kylskåp tills den svalnat. Serveras med vispad grädde och smulade pepparkakor.

Inlagd gurka

- **6 slanggurkor**
- **9 deciliter socker**
- **6,5 deciliter mineralvatten**
- **2 deciliter ättikssprit (12 procentig)**
- **¾ deciliter salt**
- **1 ½ matsked senapsfrön**

Diska glasburkarna och värm upp dem i ugnen i 100 grader. Locken steriliseras i kokande vatten i en kastrull cirka 25 minuter. Berör inte locken inuti.

Blanda mineralvatten och socker och rör tills sockret löst sig. Blanda i ättikssprit, salt och senapsfrö. Rör igen. Skiva gurkan tunt. Lägg gurkan i lagen.

Låt stå ett dygn i rumstemperatur, rör om då och då. Fyll de rengjorda burkarna och skruva åt locken.

Ställ burkarna svalt.

Inlagda rödbetor

Kokning:

- **1 kilo rödbetor**
- **vatten**

Inläggningslag:

- **5 deciliter kokspad**
- **1,25 deciliter ättikssprit (12 procentig)**
- **1,5 deciliter ekologiskt strösocker**
- **0,5 tesked hela vitpepparkorn**

Skölj och skär av blast från rödbetorna men låt skal och rotspets vara kvar. Lägg rödbetorna i en kastrull och häll på vatten så det täcker.

Låt koka 20-50 minuter beroende på rödbetornas storlek. Känn efter med en provsticka när de är mjuka.

Skölj de färdigkokta rödbetorna i kallt vatten. Gnid av skalet med händerna. Skalet lossnar lätt.

Skär rödbetorna i grova skivor, cirka 2 centimeter tjocka. Lägg dem sedan i väl rengjorda glasburkar med lufttätt lock.

Mät upp rätt mängd kokspad och sila det genom ett kaffefilter så att jorden inte följer med.

Häll det silade spadet i en kastrull. Häll därefter i strösocker, ättikssprit och vitpepparkorn i kokspadet. Låt lagen koka 3-4 minuter.

Häll lagen över rödbetorna i glasburkarna så att rödbetorna Täcks av lagen. Sätt på locken och ställ kallt. De är färdiga att äta efter ett dygn.

Förvara de inlagda rödbetorna i kylskåp eller sval. I lufttäta glasburkar håller de sig i 6-12 månader.

Morotsmarmelad

ca 5 dl

- **250 gram morötter, finrivna**
- **1 citron, finrivet skal & saft**
- **½ tesked färsk ingefära, finriven**
- **2 deciliter vatten**
- **500 gram syltsocker**

Lägg morötter, citronskal och -saft, ingefära och vatten i en kastrull. Koka det på medelvärme i ca 10 min tills morötterna mjuknat.

Tillsätt syltsockret och låt det koka i 5 min. Var noga med att skumma av marmeladen.

Häll upp marmeladen i steriliserade glasburkar. Låt burkarna svalna i rumstemperatur. Förvara marmeladen svalt.

Gott till t ex ostbrickan

Picklad rödlök

Picklad rödlök är ett mycket gott tillbehör till i princip vad som helst.

- **2-3 Rödlökar**

Lag:

- **1 del 12% ättiksprit (till exempel 0,5 dl)**
- **2 delar socker (till exempel 1 dl)**
- **3 delar vatten (till exempel 1,5 dl)**

Bland ingredienserna till lagen i en kastrull och låt koka ihop så att sockret löser sig ordentligt.

När lagen svalnat något häller man den i en glasburk och fyller på med tunt skivad rödlök.

Låt stå i minst 60 minuter innan servering.
Förvara i kylskåpet.

Rabarberchutney

- **500 gram rabarber**
- **1 tesked ingefära**
- **5 deciliter socker**
- **2 rödlökar**
- **1 1/2 matsked ättikssprit 24 %**
- **3/4 deciliter vatten**
- **1 1/2 matsked curry**
- **2 tesked salt**
- **2 tesked spansk peppar**
- **6-8 torkade aprikoser**

Skär rabarbern i ganska små bitar och hacka rödlöken fint. Riv ingefära om den är färsk. Kika rabarber, lök, ättikssprit och vatten i ca 10 min. Lägg i övriga ingredienser och låt allt koka i 30-40 min. Rör mycket under tiden!

Låt svalna innan servering!

Soltorkade tomater

- **1 burk på cirka 4 deciliter**
- **1 kilo tomater**
- **1 nypa salt**
- **8 vitlöksklyftor**
- **2-3 deciliter extra virgin olivolja**
- **färsk timjan och oregano**

Skölj och halvera tomaterna. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och rada upp tomathalvorna med snittytan uppåt. Strössla över salt. Ställ in plåten längst ner i ugnen i 100-150°C i cirka 3-4 timmar och glänta lite på ungsluckan.

Nagga snittytan med en gaffel efter halva tiden – då rinner saften ur lättare. Observera att beroende på ugn och storlek på tomatbitarna kan tiden variera – har de inte torkat tillräckligt är det bara att köra dem längre, ser ut att vara klara innan avbryter man bara tidigare.
Mindre bitar och tomater med tunt skinn tar kortare tid. Kolla gärna till tomaterna efter två timmar så att de inte redan är klara, när de inte längre vätskar och har börjar torka till. Börjar de bli brända – sänk värmen.

Låt tomaterna svalna och lägg sedan ner dem i en väl rengjord glasburk. Skala och halvera vitlöksklyftorna och fördela ut i burken. Riv i färsk oregano och timjan efter behag. Häll i salt och peppar. Slå på olja så det täcker och sätt på locket.

Förvara i kylskåpet.

Fläderblomssaft

- **30 klasar fläderblom**
- **2 citroner, ekologiska**
- **2 liter vatten**
- **2 kilo strösocker**
- **4 teskedar citronsyra**

Skölj blommorna och tvätta citronerna noga. Skiva citronerna och varva dem med blomklasarna i en stor ren hink.

Koka sedan upp vatten, socker och citronsyra. Häll försiktigt sockerlagen över blommorna och citronskivorna.

Täck över hinken och låt stå svalt i cirka 5 dagar. Rör om då och då. Sila saften och häll upp på väl rengjorda flaskor.

Förvara mörkt och svalt.

Hallonsylt

- **2 liter hallon**
- **1 kilo syltsocker**

Förberedning:
Värm ugnen till 100 grader. Diska glasburkar och ställ dem med botten ner på ugnsgallret. Låt dem stå i ugnen i 30 minuter. Locken steriliseras i kokande vatten i en kastrull cirka 30 minuter.

Tillagning:
Tina bären före bearbetning om de är frysta. Ta bort om du ser blad och skräp.

Värm upp bären i en kastrull på spisen på svag värme. Försök att inte röra eller peta i bären för då blir det mycket skum. Rör i socker och låt koka i 5 minuter. Ta bort från plattan.

Ställ fram de steriliserade glasburkarna. Häll i sylt nästan upp till kanten i burkarna, undvik att få sylt på kanten där locket ska sitta.

Ta locken ur kastrullen med en tång. Lägg locket på burken och skruva å löst. Låt svalna något och därefter skruva på ordentligt.

Ställ burkarna upp och ner tills de svalnat helt. Torka av burkarna ordentligt och klistra på etiketter.

Jordgubbssylt

- **2 liter jordgubbar**
- **1 kilo syltsocker**

Förberedning:
Värm ugnen till 100 grader. Diska glasburkar och ställ dem med botten ner på ugnsgallret. Låt dem stå i ugnen i 30 minuter. Locken steriliseras i kokande vatten i en kastrull cirka 30 minuter.

Tillagning:
Tina bären före bearbetning om de är frysta. Ta bort om du ser blad och skräp.

Värm upp bären i en kastrull på spisen på svag värme. Försök att inte röra eller peta i bären för då blir det mycket skum. Rör i socker och låt koka i 5 minuter. Ta bort från plattan.

Ställ fram de steriliserade glasburkarna. Häll i sylt nästan upp till kanten i burkarna, undvik att få sylt på kanten där locket ska sitta.

Ta locken ur kastrullen med en tång. Lägg locket på burken och skruva å löst. Låt svalna något och därefter skruva på ordentligt.

Ställ burkarna upp och ner tills de svalnat helt. Torka av burkarna ordentligt och klistra på etiketter.

Saft i saftmaja

- **1 kilo bär eller frukt**
- **300-400 gram socker**

Fyll underkastrullen på saftmajan till mer än hälften med vatten. Sätt ihop underkastrullen med de övriga delarna av saftmajan och ställ på spisen. Kom ihåg klämman på slangen.

Väg bären/frukten och häll sedan i saftmajan. Klasarna kan vara kvar. Häll på socker enligt receptet. Rör eventuellt om lite så att socker och bär/frukt blandas.

Koka bären/frukten tills de vattnas ur helt. Detta tar cirka 1 timma. Under tiden saften kokas, ta fram och gör rent kärlen eller flaskorna som saften ska hällas i.

Korkarna kokas i vattenbad och glasflaskor diskas och läggs i ugnen i 100 grader tills de är torra.

När saften är klar hälls den upp i varma flaskor. Fyll flaskorna ända upp så det inte blir så mycket luft i flaskan. Då håller sig saften längre. Förslut flaskorna genast och låt kallna i rumstemperatur.

Förvara saften svalt, gärna i kallkällare eller kylskåp. Hållbarheten är minst 6 månader förutsatt att allt har värmts och kokats enligt instruktionerna.

Vinbärssylt

- **2 liter vinbär**
- **1 kilo vanligt ekologiskt socker**

Förberedning:
Värm ugnen till 100 grader. Diska glasburkar och ställ dem med botten neråt på ugnsgallret. Låt dem stå i ugnen i 30 minuter. Locken steriliseras i kokande vatten i en kastrull cirka 30 minuter.

Tillagning:
Tina bären före bearbetning om de är frysta. Ta bort om du ser blad och skräp.

Värm upp bären i en kastrull på spisen på svag värme. Försök att inte röra eller peta i bären för då blir det mycket skum. Rör i socker och låt koka i 5 minuter. Ta bort från plattan.

Ställ fram de steriliserade glasburkarna. Häll i sylt nästan upp till kanten i burkarna, undvik att få sylt på kanten där locket ska sitta.

Ta locken ur kastrullen med en tång. Lägg locket på burken och skruva åt löst. Låt svalna något och därefter skruva på ordentligt.

Ställ burkarna upp och ner tills de svalnat helt. Torka av burkarna ordentligt och klistra på etiketter.

Äppelmust

3 liter

- **3 liter Vatten**
- **2 kilo äpplen**
- **1/2 matsked citronsyra**
- **1/2 tesked natriumbensoat**
- **2-3 deciliter strösocker**

Du behöver:
en stor bunke eller liknande att förvara musten i som får plats i kylen, en skärbräda, kniv eller äppelklyftare.

Koka upp vattnet och skär under tiden äpplen i bitar, jag använde äppelklyftare, behåll skalet på äpplena (det ger färg och mer smak till musten) och lägg dem direkt i den stora bunken.

Ta sedan lite av vattnet åt sidan och blanda ut citronsyra och natriumbensoat, slå sedan över detta i bunken samt resten av vattnet. Låt svalna, plasta bunken, lämna ett litet hål för luft och ställ sedan blandningen i kylen. Rör om ett par gånger om dagen.

Sockret tillsätter man på sista dagen. Jag tycker att det blir bäst när man värmer upp lite av juicen på spisen och löser upp sockret så man slipper sockerkristaller i musten/på botten, sen beror mängden socker på vilka sorts äpplen du använder samt hur söt du vill ha din must.

Sila vätskan, tappa sedan upp musten i steriliserade flaskor, tänk på att fylla flaskorna en bra bit upp och ställ in i kylen håller upp mot en vecka eller två. Jag lät min äppelmust stå och gotta sig 4 dagar i kylen.

OBS! Glöm inte att sterilisera flaskorna på 100 grader i ugnen cirka 15 minuter samt koka locken i några minuter.

Tips för bättre hygien för dig som vill laga mat:

- Laga inte mat till andra när du är eller nyligen har varit magsjuk.
- Tvättar armar och händer noga, ta av ringar och smycken, håll naglar korta, rena och nagellackfri, använd hårskydd eller hårnät.
- Undvik direkt kontakt med mat om du har infekterade sår eller eksem på händerna *(använd alltid skyddshandskor och byt dem ofta)*
- Använd rena, torra redskap och skärbrädor.
- Håll rent på arbetsbänken när du lagar mat.
- Använd hushållspapper, inte disktrasa, för att torka upp rå köttsaft.
- Diska och torka knivar, köksredskap och skärbrädor noga när du skurit eller hanterat rått kött och fågelkött innan du använder dem till att bereda mat som inte ska upphettas, till exempel salladsgrönsaker … (*OBS: för skärbrädors rengöring kan du använda ättika med bikarbonat, citronsyra eller salt)...*
- Lägg inte färdiglagad mat på fat där rått kött och rått fågelkött har legat.
- Skölj grönsaker.
- Sätt in kylvaror, som färskt kött, fisk och mejerivaror, i kylen så fort som möjligt.
- Bra kylskåpstemperatur är + 4 °C. Ha gärna en termometer i kylskåpet.

För personer med nedsatt immunförsvar, äldre och gravida finns också särskilda råd om bakterien listera.

(jämför Livsmedelverket https://www.livsmedelsverket.se)

Allmänna tips

- I fall det har kokat eller bränt fast något i kastrullen kan du försöka med att blöta socker och bikarbonat eller att gnugga med sockerbitar direkt på det brända.
- Sortera rester av matlagningen noga i kompost eller brännbart hinkarna.
- Städa noggrant och ofta i köket.
- Släck aldrig en brinnande stekpanna med vatten, använd ett lock eller obrännbart material t.ex. brandfilt.

Det är kocken som ger maten en själ

(jämför https://livetsguldkorn.se)