

VEGGIVORE
CECILIA VIKBLADH



ICA
BOK
FÖR
LAG

ICA
BOK
FÖR
LAG

ISBN 978-91-534-3909-7



9 789153 439097

VEGGIVORE

med kärlek till grönt



Text & foto: Cecilia Vikbladh

Form & Illustrationer: Helena Åkesson Liedberg

ICA
BOK
FÖR
LAG

VEGGIVORE	4
GULD I MORGONSTUND	8
SMOOTHIES	20
SALIGA SOPPOR	24
GOTT & BLANDAT	38
TOMAT & AUBERGINE	64
RÖDBETOR	70
RIS & PASTA	82
BULLAR & PLÄTTAR	96
GLADA & VILDA DJUR	106
SALLAD	120
SÖTT	130
REGISTER	142

www.icabokforlag.se

© 2013 Cecilia Vikbladh (text och foto) och Ica Bokförlag, Forma Books AB

Fotografier: Cecilia Vikbladh

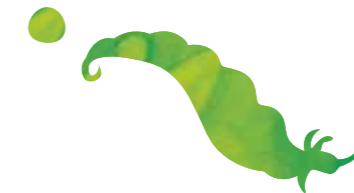
Grafisk form, illustrationer och omslag: Helena Åkesson Liedberg

Redaktör: Maria Ramdén

Repro: Italgraf Media

Tryck: DZS, Slovenien genom Italgraf Media 2013

ISBN 978-91-534-3909-7



VEGGIVORE – det föll mig i smaken!

Länge har jag letat efter ett ord eller ett uttryck som enkelt förklarar mitt sätt att äta och leva. Och så plötsligt hittade jag det: Veggivore! Jag såg ordet först i New York Times Magazine, och det passar mig perfekt. Jag läste det högt för mig själv, och det föll mig i smaken: det är roligt att uttala och ser kul ut. Det låter inbjudande. Jag är en typisk "helst-vegetariskt-men-gärna-lite-fisk-och-kyckling-och-kanske-lite-ekologiskt-kött-eller-vilt-person". En veggivore, helt enkelt! Med ett enda ord kan jag nu sammanfatta min matfilosofi, kärleken till maten, miljön och livet. Det handlar alltså inte alls om någon ny metod eller diet, utan om en respektfull inställning till maten vi äter och till oss själva.

Jag har alltid haft ett passionerat intresse för mat och matlagning. Jag är uppvuxen med mormors kalops och radiokaka, och farmors lyxigare festmat med lax, sparris och milda crêpes med ljuvliga fyllningar. Farmor och farfar hade ett konditori i Bjärsjölagård, så hos dem fanns dessutom alltid nybakade kakor. Som äldre var farmor ofta på hälsohem och där väcktes hennes intresse för vegetarisk mat. På sin 70-årsdag, för 25 år sedan, bjöd hon på en helt vegetarisk buffé. För mig var det nytt och spännande! Purjodressingen på sidan 121 kommer just från farmors buffé. Hemma åt vi mammas husmanskost varje dag klockan fem. Detta är min kulinariska bakgrund.

Mitt matintresse fick ett nytt, negativt fokus när jag som väldigt ung blev "upptäckt". Jag, en tonåring från landet med absolut noll koll på bantning och dieter, skulle bli modell. Agenturerna pressade på och tyckte att lite smalare kunde jag väl ändå bli, och jo, det kunde jag. Jag ville ju så gärna få en fribiljett till modellvärlden. Jag blev snabbt en hejare på att blixtbanta inför alla större jobb. Men lika snabbt kom mina mödosamt nedbantade kilon tillbaka. Modellkarriären varade i tio år och inte en enda dag kände jag mig nöjd med min kropp. Det positiva jag har tagit med mig från dessa år är att det har fått mig att tänka mycket på mat och vad jag egentligen ska äta för att må bra. Helt naturligt och utan att banta. Modellresorna gick dessutom till fantastiska platser med underbar mat.

Efter att ha bott på olika ställen i Europa, men framförallt i Italien, låg den italienska maten och medelhavskosten mig allra närmast. Jag



njöt av grekisk, nordafrikansk, turkisk, spansk och naturligtvis fransk mat. Massvis av grönsaker, bönor, linser och örter tillagade på de mest underbara vis och sedan köttet därtill, som gärna fick stå i ugnen i timmar innan det plockades ut och var så mörjt att det bara föll isär. Fisken och skaldjuren kryddades minimalt och grillades över öppen eld.

När den asiatiska matvågen sköljde in över Europa i mitten på 90-talet, upptäckte jag en helt ny matvärld. Även den full av fantastiska grönsaker, örter och buljonger. Köttet spelar här en ännu mindre roll än vad den gör i medelhavsmaten. Men vilka smaker! Och så bra man mår av denna mat. Jag älskar fortfarande att hämta matinspiration från andra länder. När jag känner att jag behöver fylla på med nya intryck och trender åker jag gärna ut i stora världen och hämtar nya smaker och rätter, gärna från matmetropoler som New York eller London. Jag älskar New York! Hela jordens gastronomiska värld, samlad på en endaste plats. Att handla asiatiska råvaror i Chinatown, att provsmaka honung odlad på taket till en skyskrapa eller att dricka en het äpplecider en kylig vinterdag på Union Square, där ekologiska grönsaker säljs av entusiastiska odlare, det gör mig lycklig.

När jag drev min butik och cateringfirma Cecilias kök utvecklade jag den mat som jag sedan dess hållit fast vid. Det är mat med inspiration från hela världen. Inget komplicerat alls, bara ett sätt att tänka. Jag mår bäst när jag äter mycket grönsaker, gärna färska efter säsong. Detta är bakgrunden till min matfilosofi, och det är så Veggivore har kommit till.

Veggivore är inte på något sätt begränsande. Det är tvärtom ett sätt att äta som vidgar dina matvyer och får dig att upptäcka smaksensationer du kanske annars skulle ha missat. Låt dig inspireras av recepten i boken! Följ dem till punkt och pricka om du vill, men låt aldrig recepten få dig att tappa självförtroendet eller kväva din kreativitet. Om du vill kan du utgå från mina recept och kanske byta ut en ingrediens du inte har hemma mot en du gillar. På så sätt lär du dig att lita på din känsla och intuition och vågar experimentera dig fram. Och om du misslyckas? Visst, det är trist, men inte hela världen. Det är dessutom det allra bästa sättet att lära sig laga riktigt god mat.



Att grönsakerna spelar huvudrollen är för mig ett naturligt val. Jag väljer att presentera grönsakerna som tallrikens självklara fokus. De flesta av mina måltider är helt vegetariska, men jag äter fisk, skaldjur och kött upp till ett par gånger i veckan. Det här är ingen bok som tvingar dig att ta ställning för eller emot kött eller som vill introducera nya forskningsrön. Nej, det är helt enkelt en hyllning till våra fantastiska grönsaker. En veggivore kan mycket väl älska att äta kött, till och med rött kött, men väljer det alltid med omsorg. Det handlar snarare om att välja grönsaker (för att det är så otroligt gott!) än om att till varje pris välja bort kött. Förhoppningsvis kommer rätterna i boken att tilltala även din smak och väcka din gastronomiska upptäckarlust.



För många är det fortfarande lite krångligt med vegetariskt mat. Gratängar, pajer och pasta fixar de flesta, men en vegetarisk trerättersmeny ser många som en rejäl utmaning. Ett bra sätt att komma igång med ditt grönare liv är att börja med några enkla vegetariska rätter, och sedan öka på kunskapsbanken med ett eller ett par nya recept per vecka. Förhoppningsvis kommer boken att inspirera till många lättsamma, otroligt goda, vackra och hälsosamma måltider.

Du behöver inte dramatiskt förändra vad du äter. Fortsätt att njuta av dina favoriträtter, men ändra fokus. Öka mängden köttfria måltider per vecka, planera vilka grönsaker du ska använda innan du lägger till kött eller fisk. Ät mycket grönsaker, ät bättre kött som smakar mer och godare och ät mindre av det.

Försök att njuta inte bara av maten utan också av matlagningen. Kanske kan du avsätta en liten stund extra även i vardagen, så att matlagningen kan få bli

kreativ och sinnlig istället för en nödvändig och stressfylld rutin. Mitt kök hemma är stort och funktionellt. Men jag njuter mer av matlagningen i vår sommarstuga i mitt primitiva lilla utekök. Där kokar jag färskpotatis med grovt salt och massvis av dill på en kokplatta. Och för att slippa arbeta inne i det pyttelilla köket har min käre man snickrat en jättelång arbetsbänk utomhus. Där sköljer och hackar jag mina grönsaker, mitt i skogen bland humlor och fågelkvitter. Om det regnar hör jag smattret mot det skyddande korrigerade plasttak. Det ger mig ro och de mest alldagliga matsysslor blir till meditation. För mig är behovet av att känna närhet till naturen enormt stort. Ynnesten att kunna laga mat utomhus ger ordet matglädje en helt annan innebörd. Min matglädje är enkel, kravfri och äkta.



Den legendariska kokboks författaren Julia Child lär ha sagt: "People who love to eat are always the best people." Och det är bara till att hålla med, eller hur?

Lucia Febladt



Birchermüsli

När jag under en period bodde i Zürich bestod lunchen oftast av en stor portion birchermüsli. Där finns den lättillgänglig i livsmedelsaffärernas take-away diskar, i hälsobarer och på traditionella kaféer. Müsli passar lika bra till frukost och lunch som till mellanmål. Du kan byta ut bären mot annan frukt skuren i små tärningar.

Dag 1: Riv de oskalade äpplena. Blanda alla ingredienser under "Dag 1" i en skål. Låt skålen stå övertäckt i kylan över natten.

Dag 2: Rör ner yoghurt, skivad banan, frysta bär och nötter eller solrosfrön. Blanda väl. Skeda upp müsli i portionsskålar. Dekorera med en klick grädde och bär. Låt stå svalt till servering.



4 PORTIONER

Dag 1:

2 syrliga äpplen
2 dl havregryn eller naturell basmüsli (havre, korn, linfrö, flingor eller liknande, utan torkad frukt)
2 dl mjölk (3 %)
1-3 msk flytande honung
saft från ½ citron

Dag 2:

2 dl naturell, jordgubbs- eller hallonyoghurt
1 banan
250 g bär, gärna djupfrysta
1 dl rostade, hackade hasselnötter eller solrosfrön
ca 2 dl lätt vispad grädde
färska bär till dekorerings



Glutenfri granola

Detta recept innehåller havregryn, eftersom många glutenintoleranta tål det. Om du är extra känslig kan du välja helt glutenfria havregryn, som finns i många livsmedels- eller hälsobutiker. Vill du istället helt utesluta havre går det naturligtvis också bra. Öka då mängden övriga ingredienser efter eget tycke och smak. Det går bra att halvera receptet.

Sätt ugnen på 100 grader. Grovhacka mandeln och stöt kardemumman grovt i en mortel. Blanda alla de torra ingredienserna i en stor skål. Häll alla ingredienserna till vätskan i en kastrull. Koka upp under omrörning. Dra kastrullen av värmen så fort det börjat koka. Blanda ner vätskan i den torra blandningen. Rör om väl. Bred ut müsli i två långpannor. Dela på de största klumparna. Sätt in båda plåtarna i ugnen och rosta i 30 minuter. Rör om. Byt plats på plåtarna i ugnen. Rosta i ytterligare 30 minuter. Rör om. Byt plats 2 gånger till, så att müsli rostas i totalt 2 timmar. Müsli är klar när den är helt torr. Häll den färdiga müsli i en stor bunke. Blanda ner den torkade frukten när müsli har svalnat. Förvara müsli i rena, torra glasburkar med tätslutande lock.

3-4 LITER GRANOLA

Torrt:

200 g mandel, oskalad
2 msk kardemummakärnor
eller 1 msk malen kardemumma
1 l havregryn
2 dl boveteflingor
4 dl krossat bovete
1 dl kokos
250 g Fibrex
4 dl PO-fibrer
4 dl krossade linfrön
2 dl hela linfrön
4 dl solrosfrön, pumpafrön, hassel- eller pistagenötter
4 msk malen kanel

Vätska:

1½ l vatten
3 dl rapsolja
1 dl muscovado- eller farinsocker
1 dl råsocker
1 dl flytande honung
1 dl ljus sirap
3 msk vaniljsocker

Efter rostningen:

2 dl torkade blåbär
2 dl goji- eller tranbär
2 dl osvavlade, finhackade aprikoser
1-2 dl finhackade dadlar
ev 2 dl torkade, tärnade äpplen



Guldpannkakor med kall vispgrädde och vaniljkokt pumpa



Pumpa är en magisk grönsak som kan förvandlas till i stort sett vad du vill. Pumporna är ofta ganska stora. Förvara pumpamos som blir över i frysen – enkelt att ta fram när du känner för att göra soppa, paj, kakor, bullar eller pastasås med pumpa som bas.

Du kan antingen koka eller ugnsbaka pumpan. Smaken på ugnsbakad pumpa blir något sötare.

Gör det naturella pumpamoset först: Sätt ugnen på 200 grader. Smörja eller olja en plåt med oliv- eller rapsolja. Halvera pumpan och skrapa ur kärnorna. Lägga pumpan med köttisidan nedåt. Grädda tills pumpan är mjuk, 30–40 minuter. Skär bort skalet och mosa pumpaköttet med en gaffel eller kör det i en mixer.

Gör sedan den söta vaniljpumpan: Skala pumpan och skär köttet i små kuber, ca 1 x 1 cm. Lägga bitarna i en kastrull med tjock botten, annars kan det lätt brännas vid. Häll i strösocker och vatten. Halvera vaniljstången på längden och skrapa ner fröna i kastrullen. Låt allt koka upp och sedan sjuda på svag värme tills bitarna är mörna och vätskan blivit simmig, ca 15 minuter. Blanda eventuellt ner ½ tsk rivet citronskal.

Vispa samman ägg, socker och vaniljsocker till pannkakorna. Tillsätt ricotta och rör tills allt är en slät smet. Blanda mjöl, bakpulver och salt. Sikta ner mjölblandningen i smeten. Rör till sist ner pumpamoset. Smält rikligt med smör i en stekpanna och skeda upp ett par matskedar smet i 3–4 högar. Stek tills smeten stannat på båda sidor. Servera med iskall vispad grädde och den söta vaniljpumpan.



16–20 PANNKAKOR

Naturellt pumpamos:

ca 500 g pumpa, gärna hokkaido, muscat eller butterscotch smör eller olja till plåten

Söt vaniljpumpa:

ca 500 g pumpa
ev smör eller olja till kastrullen
2 dl strösocker
½ dl vatten
1 vaniljstång
ev ½ tsk rivet citronskal

Pannkakor:

5 ägg
5 msk strösocker
1 tsk vaniljsocker
250 g ricotta
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
½ tsk salt
1 dl pumpamos smör till stekning

Till servering:

vispad grädde





Saftiga linfröbaguetter med havtornscurd

De här saftiga baguetterna är väldigt lätta att göra och havtornscurden är helt otroligt god till. Curden kan du dessutom använda som fyllning i tårtor och kakor. Du kan också blanda ner den i hemgjord vaniljglass. Rör med gaffel så att det blir tjocka strängar av kräm i glassen.



Blanda linfrön, korngryn och rågkross i en bunke. Slå över det kokande vattnet och låt svalna till 37 grader, ca 15 minuter. Rör ut jästen i lite av det ljumma vattnet i en annan bunke. Tillsätt salt, resten av vattnet och linfröröten. Blanda ner grahamsmjöl och vetemjöl. Låt jäsa 1 timme.

Sätt ugnen på 250 grader. Häll ut den kletiga degen på väl mjölat arbetsbord. Platta ut till en rektangel, knåda inte. Strö mjöl över ytan och skär ut 4 längder. Vrid längderna till baguetter och låt jäsa i ytterligare 30 minuter på bakplåtspapper. Lägg två baguetter på varje plåt. Grädda baguetterna 10–15 minuter i mitten av ugnen. Låt baguetterna kallna på galler utan bakduk.

Tina bären om de är frysta. Kör till en puré med stavmixer. Sila purén och släng kärnor och fruktkött. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt fruktsaften. Häll smeten i en kastrull och värm på låg värme, var försiktig med värmen så att det inte blir en omelett. Rör oavbrutet i ett par minuter tills krämen har blivit tjock och pösigt. Dra bort kastrullen från värmen. Klicka i smöret under omrörning. Låt svalna, först i rumstemperatur och sedan i kylan.

4 BAGUETTER

Baguetter:

½ dl linfrön

½ dl korngryn

1 dl rågkross

3 dl kokande vatten

25 g jäst

4 dl ljummet vatten

1 msk salt

2 dl grahamsmjöl

8–9 dl vetemjöl

1–2 dl vetemjöl till utbakningen

Havtornscurd:

2½ dl havtornsbär henri

2 ägg

2 dl strösocker

100 g kylskåpskallt smör



Risifrutti goes healthy

Kornfrutti med fårmjölksyoghurt. Krämig, smakrik och knaprig, en fantastisk frukost eller ett perfekt mellanmål. Huvudsatsen håller ca 5 dagar i kylen. Du kan naturligtvis koka mindre mängd, men det här är ett praktiskt sätt att alltid ha ett bra mellanmål till hands. Smaksätt gärna korngröten med en kanelstång. Fårmjölksyoghurt smakar ljuvligt, men du kan naturligtvis även använda yoghurt från ko. Mandlar och russin täckta med vätska håller en vecka i kylen. Om mandlarna får ligga i blöt blir de mer enzymrika, vilket främjar matsmältningen. Russinvattnet kan, när russinen har tagit slut, användas som antioxidantrikt sötningsmedel.

Låt grynen ligga i blöt i vatten och citronjuice över natten. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Koka upp och låt grynen sjuda på låg värme, med vaniljstången och fröna, i ca 15 minuter eller tills vätskan har absorberats. Ta bort vaniljstången. Låt grynen svalna och förvara övertäckt i kylen.

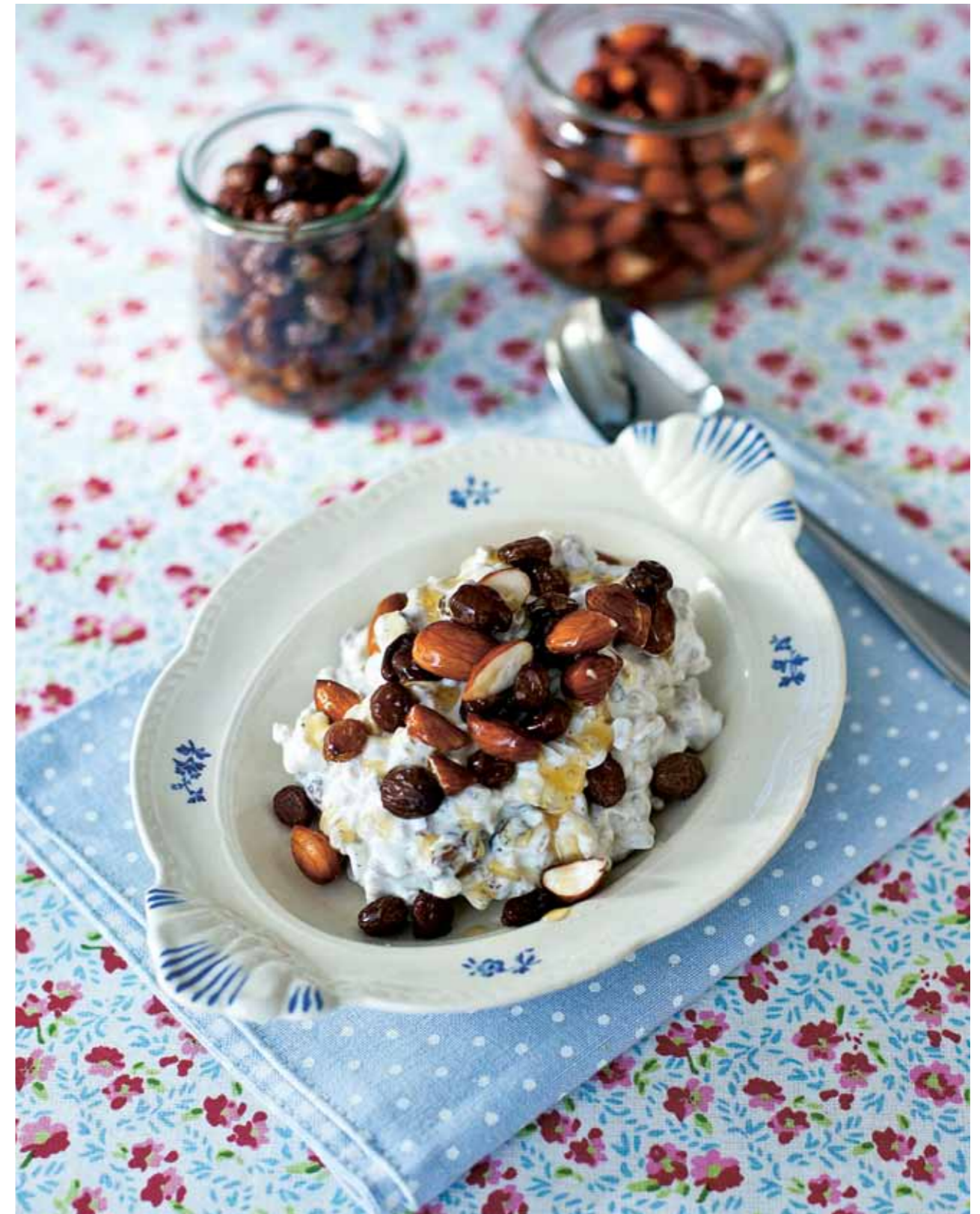
Lägg russin och mandel i separata glasburkar. Häll på vatten, det ska stå en bit upp över russinen och nötterna. Förvara i kylen.

För 4 portioner: Blanda 2–3 dl kokt, kall korngröt, ½ l yoghurt och 2–3 msk blöttagda russin och mandlar, gärna hackade. Toppa gärna med frukt eller bär eller ringla över lite flytande honung eller dadelsirap.

16 PORTIONER

8 dl helt korngryn
2½ l vatten
1 dl färspressad citronjuice
1 vaniljstång
4 dl mörka russin
4 dl mandlar

Till servering (4 portioner):
½ l fårmjölksyoghurt



Rawfrukost med groddat bovete, cashewgrädde och apelsin

För ett par år sedan besökte jag Living Food Institute Sweden. I två veckor åt jag bara "levande föda" och lärde mig massvis om livingfood. Vi åt ekologiska och oraffinerade råvaror. Vi groddade, syrade grönsaker, pressade vetegräs, torkade i "ugnar" på max 42 grader och drack drinkar med mjölksyrebakterier. Man kan säga att rawfood är en mer lättillgänglig fastfoodvariant av livingfood. Jag mådde otroligt bra under tiden som kursen varade, men jag kom snabbt fram till att jag inte vill leva med så många restriktioner vad gäller mat. För mig skulle det vara omöjligt att inte kunna ta del av den mångfald av råvaror som finns. Jag har bestämt mig för att äta allt, eller åtminstone det mesta, fast inte alltid. Det gäller även rawfood och livingfood.

Lägg nötterna i en skål och fyll på med vatten så det precis täcker. Låt stå med lock i kyl över natten.

Skölj dagen därpå bovetet väl i ett durkslag. Låt det sedan ligga i blöt i minst 4 timmar. Häll av vattnet och skölj bort det slem som bildas.

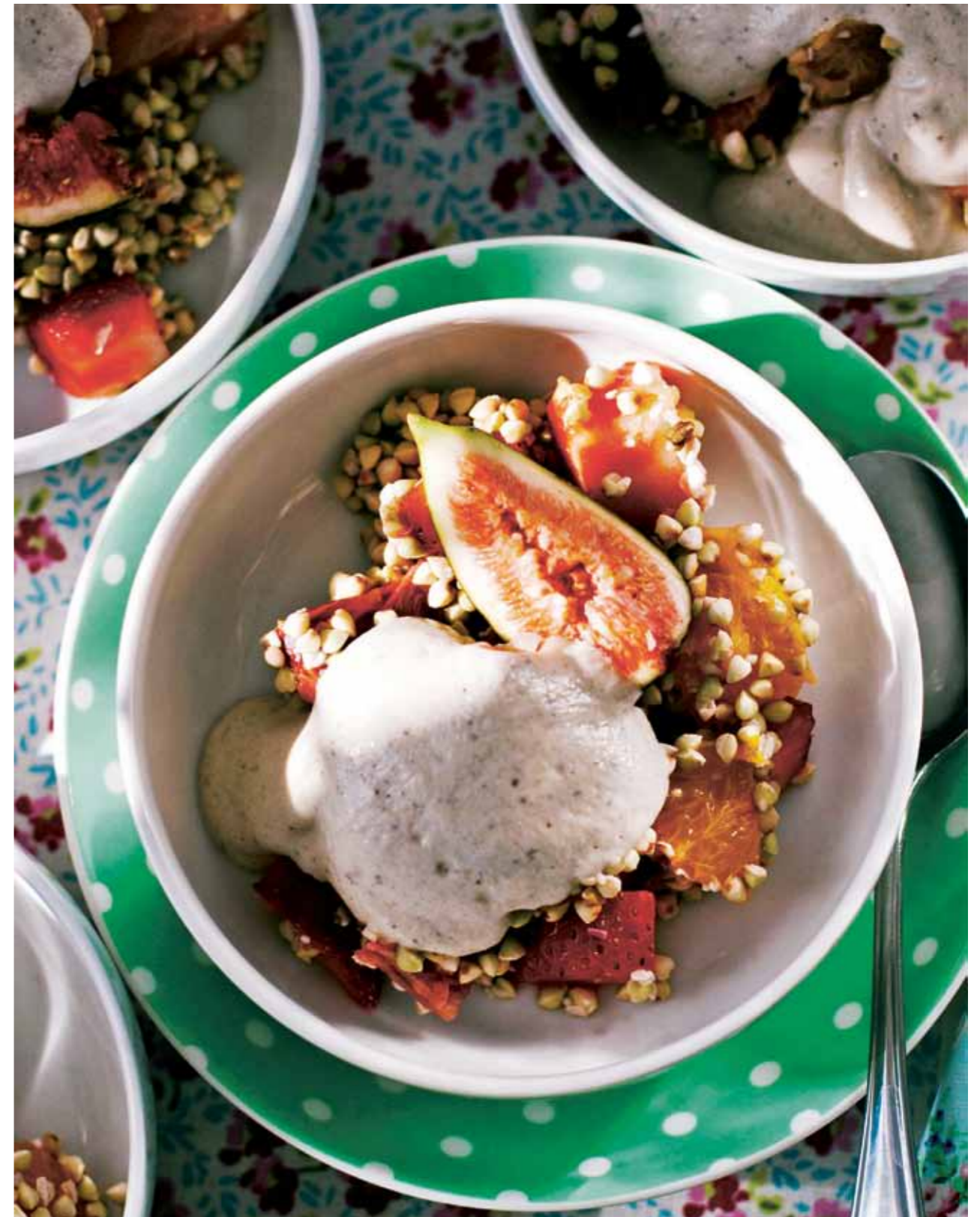
Halvera dadlarna och plocka ur kärnorna. Blötlägg dadlarna i vatten i minst 4 timmar, längre om de är torra. (Vattnet kan sedan användas som sötningsmedel.)

Mixa nötterna med blötlägningsvattnet, tillsätt dadlar och vaniljfrön. Tillsätt mer vatten om såsen blir för tjock. Skär frukten i mindre bitar och blanda den med bovetet. Häll såsen, eller cashewgrädden, över frukten.



2 PORTIONER

- 1 dl orostade cashewnötter
- 2 dl helt bovete
- 6 dadlar
- vaniljfrön från ½ vaniljstäng
- 1 apelsin
- 2 fikon
- 6 jordgubbar



Shakshuka

Det här är en riktigt matig ägg- och grönsaksfrukost. Rätten med nordafrikanskt ursprung bjuder på mustiga smaker av spiskummin, paprika, tomat och koriander. Du kan förbereda grönsaksröran och förvara den i kylen. Servera surdegsbröd eller tortillabröd till. *Huevos Rancheros* heter den klassiska sydamerikanska varianten, där man serverar en liknande grönsaksröra, eller tillagad salsa, på en tortilla och avslutar det hela med ett stekt ägg.



Hetta upp en torr stekpanna och rosta spiskumminfröna tills de börjar dofta, ca 2 minuter. Skala och hacka lök och vitlök. Halvera paprikorna, kärna ur och skär dem i bitar. Halvera jalapeñon och kärna ur dem. Hacka dem fint. Häll oljan i pannan och fräs löken i ca 5 minuter utan att den får färg. Tillsätt paprikor och chili. Låt det fräsa ett par minuter. Tillsätt tomat, socker, paprikapulver och lagerblad. Sjud på låg värme i ca 15 minuter. Salta och peppra. Knäck äggen i pannan. Lägg på ett lock och tillaga rätten i ca 5 minuter. Strö över persilja, koriander och eventuellt fetaost.

4 PORTIONER

- 1-2 tsk spiskumminfrön
- 2 gula lökar
- 5 vitlöksklyftor
- 1 röd paprika
- 1 grön paprika
- 1-2 jalapeño
- 1 dl olivolja
- 1 burk (400 g) krossade tomat
- 1 msk råsocker, strö
- 1 tsk paprikapulver, gärna med röksmak
- 2 lagerblad
- flingsalt och svartpeppar
- 4 ägg
- ½ dl grovt hackad persilja
- ½ dl grovt hackad koriander
- ev 1 dl grovt smulad fetaost



SMOOTHIES!

Komponera dina egna hälsodrinkar



Som namnet antyder ska en smoothie vara mjuk och len, en drink med krämig konsistens som innehåller mogna frukter, bär eller grönsaker. Använd gärna groddar och gröna bladgrönsaker som spenat och grönkål. Torkad frukt blöt-lagda i vatten (dadlar, aprikoser, fikon eller russin) funkar bra som sötnings-medel.

Fröer, kärnor, nötter, kokos, havregryn, agavesirap, honung, kryddor och örter är också gott i – det är bara att testa sig fram. Kör frön och kärnor i mixern innan de blandas ner.

Vätskan kan bestå av mjölk, kesella, grädde, yoghurt, frukt- eller grönsaks-

juice, ris-, kokos-, soja-, mandel- eller havremjolk. Banan, gärna frusen och mogen avokado ger en mild krämighet. Ett par matskedar avsvältnad havregrynsgröt ger samma resultat.

Själv har jag ofta i lime- eller citronskal och -juice, kanel, riven ingefära eller äkta vanilj som smakhöjare. Färska örter som till exempel mynta är bara det bästa. Spirulinapulver, hampa, nypon eller linfrö, jag kan fortsätta i evigheter, det finns faktiskt inga gränser. Vetegräs kan man hitta djupfryst i hälsokostbutiker eller nypressat i rawfoodbarer.

Grape och ananas

4 GLAS

2 grapefrukter
½ ananas
1 gurka
3 stjälkar bladselleri

Pressa juicen ur grapefrukten. Skala och skär ananasen i mindre bitar. Kör ananas, gurka och selleri i juicepressen. Du kan även köra frukt och grönsaker i mixer men måste då kanske sila bort frukt- och grönsaksfibrer i en finmaskig sil.

Citruskick

4 GLAS

8 apelsiner, gärna blodapelsiner
2 citroner (eller sammanlagt ca 6 dl juice från valfri citrusfrukt)
4 ägg
4 msk honung
isbitar

Pressa juicen ur apelsinerna och citronerna. Häll i en mixer och tillsätt ägg och honung. Mixa skummigt. Tillsätt is och kör en pytteliten stund.

Jordgubbssmoothie

4 GLAS

200 g jordgubbar
frön från 1 vaniljstäng
2 bananer
5-6 dl mjölk
2 msk flytande honung eller agavesirap



Lägg samtliga ingredienser i en mixer. Kör till en skummig dryck.



Äpple- och ingefärsknall

4 GLAS

4 äpplen
2 stjälkar bladselleri
1 gurka
1 bit färsk ingefära, stor som en tumme
saft av 1 citron
2 stora nävar färsk spenat
ev isbitar

Lägg äpple, selleri, gurka och ingefära i en juicepress. Häll vätskan i en mixer. Tillsätt citronsaft och kör med spenat och eventuellt ett par isbitar.

Rubinröd morgon

4 SMÅ GLAS

225 g svarta vinbär
1 dl vatten
4 rödbetor
ev honung eller agavesirap

Blanda bären med 1 dl vatten. Mixa och sila. Kör rödbetorna i en juicepress och blanda med vinbärsjuicen. Ibland är vinbären väldigt sura, då kan du behöva söta drycken.

Snickersdrink

4 GLAS

1 vaniljstång
1 l mandelmjök eller vanlig mjök
2 bananer
2-4 dadlar, blötlagda i vatten i minst 2 timmar
2 msk jordnötssmör
1 msk kakao
isbitar

Skrapa fröna ur vaniljstången. Kör vaniljfrön med övriga ingredienser i en mixer. Tillsätt isbitar och mixa lite till.

Apelsin-, avokado- och yoghurtdryck

4 GLAS

2 mogna avokador
1 bit färsk ingefära, stor som en tumme

4 dl färskpressad apelsinjuice
4 msk citronjuice
4 dl naturell yoghurt
1 msk flytande agavesirap eller flytande honung

Dela och kärna ur avokadorna. Lägg fruktköttet i en mixer. Skala och riv ingefäran. Pressa apelsin- och citronjuicen. Mixa samman med yoghurt och agavesirap eller honung.

Melondrink

4 GLAS

1 söt honungs- eller galiamelon
4 gröna äpplen
ev 2 kuber djupfryst vetegräs
1 krukmynta

Skala och kärna ur melonen. Skär i mindre bitar. Skala och kärna ur äpplena och skär i mindre bitar. Kör alla ingredienser i en juicepress eller blanda i mixer. Sila.

Morots- och rödbetsdryck

4 GLAS

6 morötter
2 rödbetor
4 päron
2 dl ananastärningar eller ¼ färsk ananas
en handfull grönkål eller spenat

Kör morötter, rödbetor, päron utan kärnhus och ananas i juicepressen. Mixa juicen med grönkålen.



Grön gazpacho med minipizzor



Grön gazpacho är mycket godare och friskare än den klassiska röda. Hemligheten ligger i den perfekta balansen mellan syra, sötma och salta. Servera soppan kylskåpskall med nybakade minipizzor.

Börja med att göra soppan. Koka upp buljongen och kyl den väl. Hacka grönsakerna och pressa vitlöksklyftorna. Spara 2 dl blandade finhackade grönsaker till garnering. Håll resten i en mixer. Kör tills allt är finfördelat men inte puré.

Håll sedan ner grönsaksblandningen, vinäger och olja i den kalla buljongen. Låt soppan stå i kylan i minst 1 timme. Smaka av och krydda med salt och eventuellt citronsaft eller socker. Ringla gärna över ytterligare olivolja och strö över pinjenötterna.

Blanda ut jästen i vattnet och olivoljan. Rör sedan ner mjöl, salt och rosmarin, degen ska vara lös. Låt jäsa övertäckt i 1 timme.

Skala och hacka löken och pressa vitlöken. Fräs mjukt i oljan i en kastrull. Tillsätt de övriga ingredienserna och sjud i ca 15 minuter utan lock. Ställ åt sidan.

Knåda samman degen på lätt mjölat bakbord. Tillsätt extra mjöl om degen är för kletig för att kunna formas till runda bollar. Dela degen i 14 bitar. Pensla rikligt med olivolja på 2–3 ugnsplåtar. Platta till bullarna och lägg dem på plåten. Låt jäsa i ytterligare 30 minuter.

Sätt ugnen på 250 grader eller högsta värme. Platta till bullarna, gärna med fingertopparna så att det bildas små hål som såsen kan gotta ner sig i. Lägg 1–2 msk tomatsås på vardera pizza. Smula sönder mozzarellabollarna grovt och fördela osten på pizzorna.

Strö till sist över pyttelite torkad oregano. Sänk temperaturen till 200 grader när pizzorna gräddats i 5 minuter. Grädda dem i ytterligare 3–5 minuter. Toppa med basilika på den smälta osten. Servera soppan med isbitar, lite av grönsakshacket och nybakade minipizzor.

TIPS:

En lite lyxigare variant av pizzorna får du om du efter andra jäsningsen lägger på en skiva getost, ett par smörstekta päronbitar, hackade dadlar och grovt smulade pekannötter. Getost-pizzorna är perfekta som välkomstsnacks, gärna med ett glas iskall italiensk spumante eller prosecco.

4 PORTIONER

Soppa:

- 1 l kall grönsaksbuljong
- 1 gurka
- 3–4 salladslökar
- 2 gröna paprikor
- 1 grön chilifrukt
- ½ dl finhackad bladpersilja
- 2 msk kapris
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl äppelcidervinäger
- 1 dl olivolja
- ev 1 tsk strösocker eller agavesirap
- 2 tsk salt
- ev lite färskpressad citronsaft
- 50 g rostade pinjenötter



14 PIZZOR

Deg:

- 25 g jäst
- 5 dl ljummet vatten
- 1 dl olivolja
- 12 dl vetemjöl special
- ½ msk flingsalt
- 1 msk hackad färsk rosmarin eller ½ tsk torkad

Tomatsås:

- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk olivolja
- 1 burk krossade tomater
- 2 msk tomatpuré
- 2 tsk strösocker
- 2 krm salt och lite svartpeppar
- 2–3 mozzarellabollar à 125 g
- 2 tsk torkad oregano eller några kvistar färsk
- 1–2 basilikabladd per pizza





Soppa på rostade grönsaker och tomater

Grönsakerna får en underbart söt smak när de rostas i ugnen. Det går bra att använda i stort sett vilka grönsaker som helst, men det är fint om mängden tomater inte understiger 1 kg. Blanda gärna ner hackade örter bland grönsakerna.



Sätt ugnen på 175 grader. Skala och halvera rotfrukter, lök och vitlök, samt halvera tomaterna. Fördela 3 msk olivolja i en långpanna och lägg ut grönsakerna på plåten. Salta och peppra. Baka i ugnen i 30–40 minuter. Vänd grönsakerna efter ca halva tiden så de inte bränns vid. Ta ut grönsakerna ur ugnen.

Värm upp 1 liter vatten med 3 buljongtärningar i en gryta.

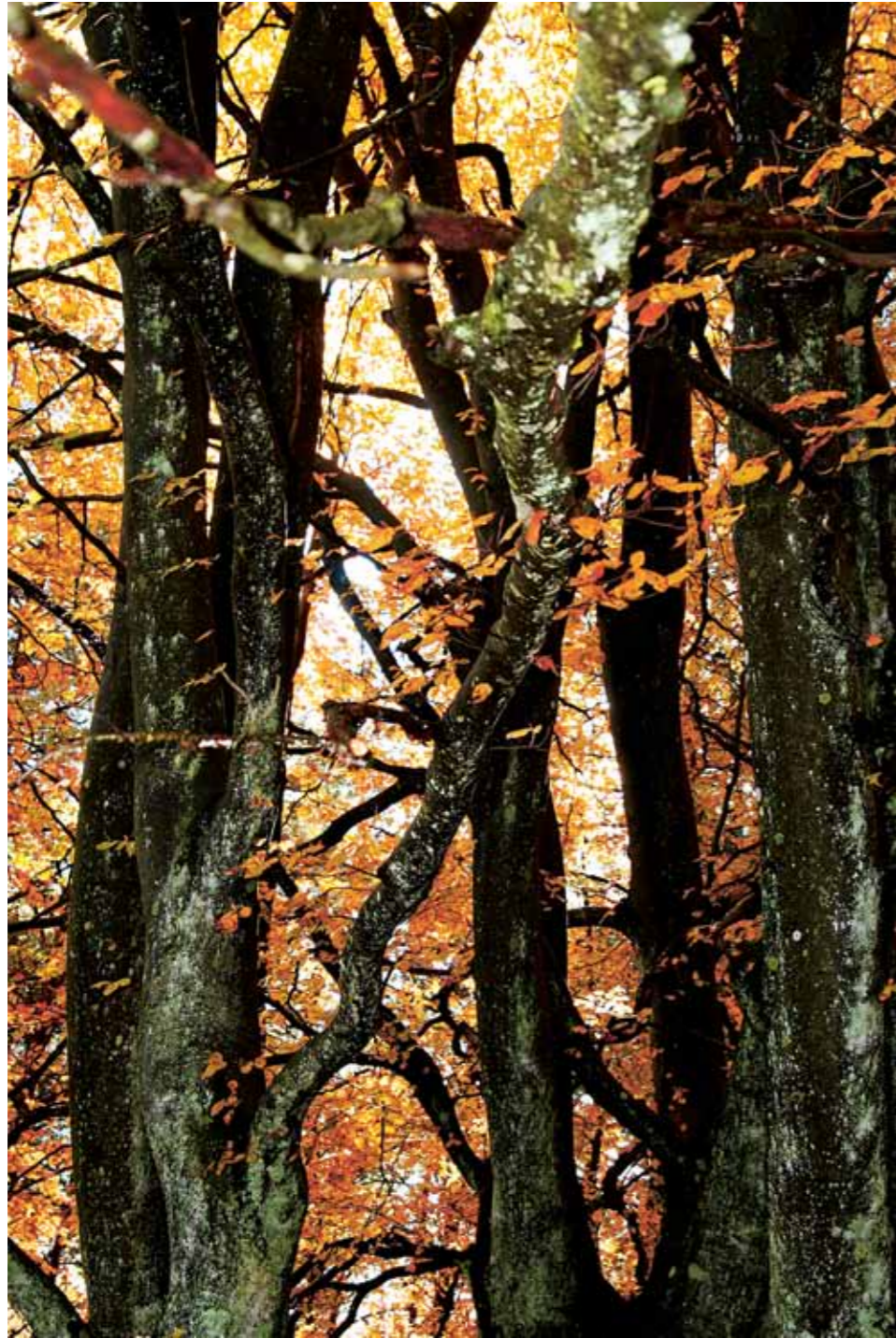
Häll ner alla grönsakerna med vätskan från formen, plus ett par deciliter av buljongen i en mixer, om den är stor nog. Häll annars grönsakerna i en kastrull och mixa med en handmixer. Kör tills allt har blivit en puré. Häll sedan den lösa grönsakspurén i en kastrull tillsammans med resten av buljongen, eventuellt tomatpuré samt råsocker, salt och peppar. Låt allt koka upp. Smaka av med salt och peppar och eventuellt lite balsamvinäger och olivolja.

Häll upp i varma tallrikar och toppa med bitar av mozzarella och basilika.

4 PORTIONER

- ½ kg blandade rotfrukter, t ex morot, persiljerot, palsternacka och gulbeta
- 2 medelstora, gula lökar
- 6 vitlöksklyftor
- 1 kg färska plummon- eller cocktailtomater
- 3 msk olivolja
- 1 l vatten
- 3 höns- eller grönsaksbuljongtärningar
- ev 2 msk tomatpuré
- 2 tsk råsocker
- salt och peppar
- ev lite balsamvinäger
- 1 mozzarellaboll, 125 g
- färsk basilika





Trattkantarellsoppa med fräsiga äppelrullar och spetskål

”Trattisar” eller vanliga kantareller, det går lika bra vilket som. Naturligtvis kan du använda även andra svampar. Tillsätt mer vätska om soppan är för tjock och låt vätskan koka in om soppan är för tunn. De läckra och knapriga vårrullarna är goda till, du kan fylla dem med en mängd olika grönsaker. Den här varianten med äpple och kål passar fint som förrätt på höstkanten. Om du inte vill fritera rullarna kan du pensla dem med lite olja och steka dem i ugnen i 225 grader i 8–10 minuter. Ett annat alternativ är att steka dem i rikligt med olja i 5 minuter i stekpanna.



Tina vårrulleplattorna och lägg dem under en fuktig handduk. Skala och hacka löken. Strimla kålen fint. Skala och finhacka morötterna. Halvera, kärna ur och finhacka äpplena. Stek lök, kål, morötter och äpple i smöret. Salta och peppra. Låt blandningen svalna något.

Använd en vårrulleplatta åt gången. Lägg plattan framför dig. Vrid degplattan så den ligger som ett ruter i en kortlek. Pensla kanterna med lätt vispat ägg. Lägg 1–2 msk fyllning som en avlång klick mitt på plattan. Vik in sidofilikarna över smeten och rulla sedan samman till en rulle. Lägg de färdiga rullarna med skarven nedåt. Häll ca 1 liter fritureolja i fritösen eller i en stor kastrull med tjock botten och låt den bli riktig het, 190 grader. Fritera rullarna tills de är gyllene. Låt dem rinna av lite och lägg dem sedan på hushållspapper.

Skala och hacka löken fint. Ansa svampen och stek den i smör tillsammans med löken på medelstark värme. Tillaga tills all vätska har absorberats. Tillsätt hönsbuljongtärning, vatten och vin. Låt allt koka samman. Mixa soppan med handmixer i kastrullen. Häll i grädden och låt soppan koka upp. Smaka av med salt och peppar. Servera med hackad persilja och de fräsiga rullarna.



4 PORTIONER

Äppelrullar:

1 paket frysta vårrulleplattor
1 gul lök
200 g spetskål eller vitkål
2 morötter
2 syrliga äpplen
2 msk smör
salt och peppar
1 ägg
1 l fritureolja

Soppa:

2 schalottenlökar
ca 1 l färska (eller 100 g torkade)
trattkantareller eller kantareller
1–2 msk smör
1 hönsbuljongtärning
½ l vatten
½ dl portvin eller vitt vin
3 dl grädde, valfri fetthalt
salt och peppar
persilja

Vaniljdoftande jordärtskockssoppa med pilgrimsmusslor

Jordärtskockssoppa med pilgrimsmusslor är något av det godaste jag vet, dessutom är jag speciellt förtjust i vanilj. Både i salta och söta rätter. Till de söta och milda rotfrukterna och de mjälla musslorna passar vanilj verkligen bra. När man använder vanilj i maträtter blommar den ut i en helt annan riktning än vad man är van vid.

Skala och hacka skockorna och potatisen. Om du inte ska tillaga soppan meddetsamma, lägg rotfrukterna i kallt vatten med saft från ¼ citron. Annars finns risk att de blir brungråa och fula. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp smöret i en tjockbottnad kastrull. Låt skockor, potatis, lök och vitlök fräsa i smöret i ett par minuter utan att löken får färg. Dela vaniljstången och skrapa ur fröna. Låt frön och stång fräsa med grönsakerna i ett par minuter. Tillsätt buljongen. Koka upp och låt allt sjuda tills alla grönsaker är helt mjuka, ca 20 minuter. Salta och peppra. Lyft bort vaniljstången och mixa soppan helt slät. Sila den gäma om du vill vara säker på att inga småklumpar finns kvar. Tillsätt grädden och koka upp. Späd med mer vatten eller buljong om du tycker soppan är för tjock.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek musslorna i ca 2 minuter på varje sida. Krydda med salt och nymald svartpeppar.



4 PORTIONER

1 kg jordärtskockor
2 stora potatisar
ev saft från ¼ citron
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk smör till stekning
1 vaniljstång
1 l kycklingbuljong
salt och peppar
2 dl vispgrädde
2 msk olivolja
8 pilgrimsmusslor
salt och svartpeppar



Len pumpasoppa

Innan frosten kommer kan man utmed landsvägen där jag bor se pumpor till salu uppstaplade på bord. Det är bara att ta för sig och lägga pengar i skrinet. Pumpan är en kameleont – det är du som bestämmer hur den ska smaka. Heta soppor, indiska grytor, ugnsbakad, på och i pannkakor, kakor, pastasåser, glass, pajer och bröd. Jag skulle kunna ägna pumpan ett helt kapitel eller varför inte en hel bok. Jag börjar med min favoritsoppa.



Halvera pumpan och skrapa ur kärnorna. Pensla pumpaköttet med olivolja. Lägg dem med snittytan nedåt på en plåt. Ugnsbaka i 200 grader i 45–60 minuter eller tills pumpan är mjuk. Gröp ur köttet.

Halvera chilin och ta bort kärnorna, skär i mindre bitar. Spara lite chili till garnering. Ansa citrongräset och banka den vita delen av strået, halvera. Skala och hacka lök och vitlök fint. Hetta upp oljan i en panna och bryn chili, citrongräs, lök, vitlök och ingefära på medelstark värme i ett par minuter. Tillsätt kokosmjölk, vatten och buljongtärningar. Låt sjuda i 10 minuter. Blanda ner pumpaköttet och låt det bli varmt. Blanda ner citrusjuice, -skal och socker. Mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar. Servera med färsk koriander och färsk chili. Ringla gärna pumpa- eller olivolja över soppan.



4-6 PORTIONER

- 1 ½ kg pumpa, gärna butternut-, muscat- eller hokkaidopumpa
- 1 röd chili
- 2 stjälkar citrongräs
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- 1 msk färsk riven ingefära
- 3 dl kokosmjölk
- 8 dl vatten
- 2 grönsaks- eller hönsbuljongtärningar
- rivet skal och saft av 1 apelsin eller citron
- 1 msk kokos-, palm- eller farinsocker
- salt
- svartpeppar
- färsk koriander
- pumpa- eller olivolja



Kycklingsoppa för själen

Denna kyckling- eller hönsoppa är den mytiska hälsosoppa som anses kunna lindra förkylning och influensa. I New York är soppan känd som "Jewish penicillin". Oavsett om den botar krämpor eller inte så är den ett bevis på att omtanke och kärlek är helande. Värmen från soppan lyfter dina livsandar. Buljongen och köttet kan användas i otaliga rätter, men framför allt som bas till fantastiska soppor och såser och till risotto eller couscous. Kycklingbuljong används ofta som bas i asiatiska nudelrätter.

Om du tillagar soppan dagen innan den ska serveras kan du enkelt plocka bort det stelade fettets från ytan.

Lägg kycklingen i stor kastrull. Fyll på med kallt vatten så att det täcker med råge. Koka upp och låt kycklingen sjuda på medelhög värme i 15 minuter. Skumma ytan tills det mesta av skummet är borta. Skala och skär lök och vitlök i grova bitar. Skala morötter och palsternackor, halvera och lägg dem i grytan. Ansa rot- och blekselleri, skär dem i mindre bitar och lägg i grytan. Bind samman en bunt persilja och eventuellt en bunt dill med hushållssnöre och lägg i grytan. Lägg i resten av ingredienserna. Koka upp. Lägg på locket och sänk värmen. Låt sjuda i minst 1½ timme. Stäng av värmen när kycklingen känns mör.

Ta upp kycklingen ur buljongen och lossa köttet från benen. Det är lättast när kycklingen fortfarande är varm. Rulla bort skinnet med fingrarna. Lossa köttet med en gaffel så att du får av långa, fina köttbitar. Täck med lock eller plastfolie och förvara i kylan när köttet svalnat.

Lägg tillbaka ben och skinnrester i grytan och sjud buljongen i ytterligare 30 minuter. Sila sedan buljongen och släng bort rens, grönsaker och kryddor. Smaka av buljongen med salt och peppar. Låt buljongen svalna i rumstemperatur. Låt den sedan stå i kylan över natten. Lyft bort det stelade fettets på ytan.

Kycklingsoppa med risoni

Låt buljongen koka upp och tillsätt risoni. Sjud pastan i ca 5 minuter. Skiva morötter och selleri tunt. Låt grönsaker och 3–4 dl kycklingkött koka med i soppan efter halva pastakoktiden, så att kött och grönsaker blir varmt. Servera soppan med rivet citronskal, lite färsk dill och persilja.

4 PORTIONER

Dag 1

Kyckling och buljong:

- 1 kyckling
- 3 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor
- 3 morötter
- 2 palsternackor
- ¼ rotselleri eller blast av rotselleri
- 4 stjälkar blekselleri
- 1 bunt persilja
- ev 1 bunt dill
- 3 lagerblad
- 1 msk flingsalt
- 1 msk hela svartpepparkorn

Dag 2

Kycklingsoppa med risoni:

- 1 l kycklingbuljong
- ev 2 dl risoni
- 2 små morötter
- 2 stjälkar blekselleri
- 4 dl kycklingkött
- finrivet skal av 1 citron
- dill och persilja

TIPS:

Buljongen och köttet kan användas i otaliga rätter, men framför allt som bas till fantastiska soppor och såser och till risotto eller couscous. Smaka dig fram och experimentera gärna med de smaker du gillar bäst.



SLÄNG INTE MATEN!

Att producera och transportera mat som sedan inte äts utan slängs bort är helt galet. Vilket enormt resursslöseri. Trots att vi alla ogillar att slänga mat gör vi det ändå. Varför? Några av förklaringarna är förmodligen dålig planering, slarv och okunskap. Jag tror mycket hade varit vunnet om alla lärde sig skillnaden mellan "bäst före" och "sista förbrukningsdag". Bästa före betyder inte att varan ska slängas så snart detta datum passerats, utan att varan håller toppkvalitet fram till detta datum. Därefter kan en kvalitetsförsämring ske, men i de allra flesta fall går det alldeles utmärkt att äta maten även efter detta datum. Lukta och smaka innan du slänger. Med mejerivaror är det enkelt, luktar och smakar det illa, så släng. Likadant är det med ägg, som håller mycket, mycket



längre än bästa före-datum. Mögel på ost kan skäras bort. Grönsaker och frukt blir inte oätbara för att de inte längre ser ut som tagna ur ett stilleben. "Sista

förbrukningsdag" däremot används ofta på känsliga livsmedel som vakuumpackad skinka eller gravad fisk. Den typen av livsmedel ska inte ätas efter passerat datum, eftersom det kan vara direkt hälsovådligt.

Hur gör vi då för att minska svinnet? Det finns naturligtvis många olika sätt, men här är några tips och knep: Köp råvaror efter säsong, då är de som finast och håller länge. Ta hand om din överblivna mat på rätt sätt. Förvara i kylan om du tänker äta upp den inom några dagar, frys i annat fall in den. Köp inte hem mer mat än du behöver. Om det inte är så att du bor väldigt långt ifrån affären är det en myt att vi sparar något på att storhandla, istället vet vi nu att stora matinköp resulterar i större svinn. Se till att du alltid har bra basvaror hemma. På så sätt är det lättare att laga goda resträtter.

Ibland är kylan full av små slattar av olika rester som var för sig inte räcker till en måltid, men tillsammans blir de en bra middag. Kombinera resterna med grönsallad, groddar, frön eller nötter, kallskuret eller gårdagens rester av kyckling, kött eller fisk. Komponera matiga sallader, rör samman goda omeletter eller pastarätter. Det är inte svårt. Om resterna behöver förstärkas funkar till exempel rätterna i detta avsnitt alldeles utmärkt som komplement. En



del av smårätterna i detta kapitel går bra att servera som ensamrätter, men allra bäst är de i kombination med andra mindre rätter eller resträtter. Kombinera till en vardagsbuffé, ta med till jobbet som lunchlåda eller unna dig en liten förrätt mitt i vardagen. Tänk på att många rätter smakar lika bra kalla som varma.

Ett annat tips för att förgylla resträtter, eller egentligen alla rätter, är att använda mycket färska örter – de gör underverk. Örterna är fantastiskt användbara och nyttiga: smaksätt och dekorera bröd, ugnrostade rotfrukter, omeletter, pasta, sallader, soppor och kryddsalt. Mixa ihop röror och pestovarianter. Jag har alltid färska örter hemma. Som-

martid plockar jag dem i trädgården. Om vintern har jag en liten odling i köksfönstret och i frysen finns rester av sommarens skörd. Till mina absoluta favoriter hör basilikan, men om jag skulle vara tvungen att välja en enda ört skulle det bli mynta. Den är svår att tygla och tar gärna över hela trädgården, men om man klipper av lite av rotsystemet så lugnar den sig en vecka eller två. Rosmarin, salvia, gräslök och timjan finns alltid i min trädgård. Stadiga, självklara örter som oftast överlever vintern här i södra Skåne.



Citronglaserad palsternacka

Blekbeige palsternacka är kanske ingen upphetsande syn, men jag gillar verkligen de oansenliga rötterna. Med fantasi och kärlek går det att locka fram sötma och lite härlig färg, och med ett par droppar citron försvinner all eventuell jolmighet.

Palsternackan är mild med en helt säregen smak. Ugnsbakade med citronsmak blir träkmånsarna till vinterns godaste tillbehör.

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och skär palsternackorna i långa klyftor. Blanda citronsaft och -skal, olja, honung, salt och peppar i en liten skål. Lägg palsternackorna i en ugnform och massera in oljeblandningen. Tillaga i ca 20 minuter.

Blanda äggula med senap till dressing. Skala och krossa eller riv vitlöken, riv ingefäran och rör ner detta i senapsblandningen. Salta och peppra. Rör ner olivoljan lite i taget. Hacka persiljan och rör ner den.

Rosta nöterna i en torr panna på medelstark värme. Häll nöterna i en ren handduk medan de är varma och gnugga dem mot varandra så att skalet lossnar. Hacka nöterna grovt och strö dem över palsternackorna.

4 PORTIONER

Palsternackor:

500 g palsternacka, välj de minsta
saft och skal av 1 citron
½ dl olivolja
2 msk honung
salt och peppar
1 dl hasselnötter

Dressing:

1 äggula
1 msk dijonsenap
1 vitlöksklyfta
1 msk färsk riven ingefära
flingsalt och nymalen svartpeppar
1 dl olivolja
2 msk persilja





Morötter med dragon och gyllene brödsulor

En ljuvligt god försommarrätt lagad av späda primörer, men även fantastiskt god med lite grövre vintermorötter. Om du använder grova morötter blir det bäst om du skär dem i stubbar. Gillar du gräddkrämiga grönsaker kan du tillsätta $\frac{1}{2}$ -1 dl vispgrädde och låta den koka in någon minut innan du tillsätter lök och dragon.

4 PORTIONER

8-12 medelstora morötter
1 schalottenlök
2 msk smör
1 dl apelsinjuice
2 msk äppelcidervinäger eller
citronjuice
salt och peppar
 $\frac{1}{4}$ dl löst packad färsk dragon
2 dl grovt rivet surdegsbröd
1 msk olivolja

Tvätta och skrubba färska morötter. Skala grövre morötter. Skala och finhacka löken. Hetta upp 1 msk smör i en panna. Fräs morötterna i smöret tills de börjar karamelliseras. Tillsätt apelsinjuice och vinäger eller citronjuice. Låt det koka in. Tillsätt resten av smöret, salt och peppar. Dra pannan från värmen och tillsätt dragon och lök.

Lägg brödsulorna i en stekpanna och droppa lite olivolja över. Salta och blanda. Rosta brödrivet på medelstark värme i ett par minuter eller tills det är gyllene.

Lägg upp morötterna på en tallrik och strö över brödsulorna.

Blomkål Polonaise

Välj gärna riktigt små och kompakta blomkålshuvuden. Massvis av härliga smaker – och dessutom är rätten väldigt mättande. Servera gärna nykokt färskpotatis och kallskuret till.



Hårdkoka äggen och hacka dem. Riv och smula brödet om du använder surdegsbröd.

Hetta upp smör och olja i en panna. Tillsätt kummin och låt fräsa tills smöret tystnar. Rör ner pankon eller brödsmulorna och bryn dem tills de är gyllene. Salta, peppra och blanda ner paprikan. Häll det frästa smulet i en skål.

Koka blomkålen i saltat vatten tills den är mjuk men samtidigt al dente, 5–10 minuter beroende på storlek. Klyfta blomkålshuvudet i fyra delar om du valt att använda ett stort.

Blanda smulet med ägghack, bladpersilja och eventuellt libbsticka. Servera den nykokta blomkålen med ägghacket.



4 PORTIONER

- 4 små blomkålshuvuden eller 1 stort
- 3 ägg
- 100 g panko (japanskt skorpmjöl) eller dagsgammalt kantskuret surdegsbröd
- 100 g smör
- 2 msk oliv- eller rapsolja
- 1 tsk hel kummin
- flingsalt och svartpeppar
- ½ tsk paprikapulver, gärna spansk rökt
- 2 dl finhackad bladpersilja
- ev 1 dl finhackad libbsticka





Pumpa med spenat och ris

En smakrik rätt med influenser från det asiatiska köket. Den bräserade pumpan funkade fantastiskt som ensamrätt och smakar allra bäst tillsammans med jasminris. Men den är även god som tillbehör till andra grönsaker, kött eller fisk.

Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Skala pumpan och skär den i mindre bitar. Hetta upp oljan i en stekpanna. Stek pumpan tills den börjar få lite färg. Sänk värmen och häll på soja och socker. Lägg på ett lock och låt sjuda tills pumpan är al dente eller nästan helt mjuk. Skala och finhacka ingefära och vitlök, blanda ner det i pannan. Tillsätt spenaten och låt den bli mjuk. Servera pumparöran ovanpå riset och strö till sist över sesamfrön. Rosta gärna fröna för en nötigare smak.

4 PORTIONER

- 4 portioner jasminris eller annat ris
- 500 g pumpa
- 2 msk oliv- eller rapsolja
- 1 dl japansk soja
- 1 msk ljus muscovadosocker
- 1 msk finhackad ingefära
- 1 vitlöksklyfta
- 400 g babyspenat
- 1-2 msk sesamfrön



Svamppiroger

Gör en stor sats fantastiskt goda piroger! Innanför degen döljer sig härligt kryddad portabellosvamp, majs, oliver och lite russin. Den heta salsan är perfekt till.

Sätt ugnen på 225 grader. Koka upp vattnet och smält smöret i det varma vattnet. Blanda mjöl, socker och salt i en bunke. Blanda sedan ner det heta vattnet. Arbeta samman till en smidig deg. Dela degen i 30 bitar och kavla ut ca 3 mm tjocka kakor. Låt degplattorna vila mellan lätt mjölade bakplåtspapper. Om det är riktigt varmt i rummet, var noga med att mjöla rejält så att degen inte fastnar i papperet.

Skala potatisen och dela den i 1 cm stora tärningar. Finhacka löken och svampen och fräs tillsammans i olja. Tillsätt paprika- och chilipulver, kummin, socker, salt och peppar. Rör sedan ner potatis-tärningar och majs. Smula ner buljongtärningen. Tillsätt vattnet och låt allt sjuda tills potatisen är färdig. Slå bort vätskan om det finns någon kvar.

Blanda ner russin och oliver i grönsaksröran. Fyll därefter varje degplatta med 1–2 msk grönsaksröra. Vik upp kanterna mot mitten och knip samman till en snygg kant. Lägg pirogerna på bakplåtspapper på en plåt och pensla med uppvispat ägg. Grädda i ca 20 minuter eller tills pirogerna är gyllenbruna.

Gör salsan under tiden. Doppa plommotomater i kokande vatten ett par sekunder. Skölj dem sedan genast i kallt vatten. Skala och hacka tomaterna, lägg dem i en skål. Hacka lök, färsk chili efter egen smak och vitlöksklyftor. Blanda med olivolja och saften från limefrukterna. Krydda med salt, pyttelite socker och oregano. Hacka färsk koriander och blanda den med tomaterna. Låt salsan stå och dra i rumstemperatur en liten stund före servering.



CA 30 PIROGER

Deg:

- 6 dl vatten
- 200 g smör
- 1 kg vetemjöl
- 1 msk strösocker
- ½ tsk salt



Fyllning:

- ½ kg fast potatis
- 2 stora gula lökar
- 750 g svamp, t ex portabello-svamp
- 1 dl olivolja
- 1 msk paprikapulver
- 1 msk chilipulver
- 1 tsk kummin
- 1 msk strösocker
- salt och svartpeppar
- 200 g majs, helst fryst
- 1 grönsaks- eller hönsbuljongtärning
- 2–3 dl vatten
- 50 g russin
- 200 g svarta oliver, urkärnade
- 1 ägg till pensling

Het salsa:

- 8–10 plommotomater
- 1 gul lök
- 1–2 färska röda chilifruktar, eller efter egen smak
- 2–4 vitlöksklyftor
- ½–1 dl olivolja
- 2 limefrukter
- salt
- strösocker
- oregano
- färsk koriander



Risotto med bondbönor och parmesanost

Servera risotton rykande het i en uppvärmd skål eller sopptallrik. Ät från kanten av risotton runt, runt och fortsätt in mot mitten. På så sätt får du hela tiden ångande varm risotto. Skölj aldrig ris som ska användas till risotto, då tvättar du bort stärkelsen som gör riset klabbigt. Bondbönorna har en mild och nötig smak och passar även bra i soppor, röror, grytor, sallader och pastarätter. Men allra godast smakar de i den här risotton.

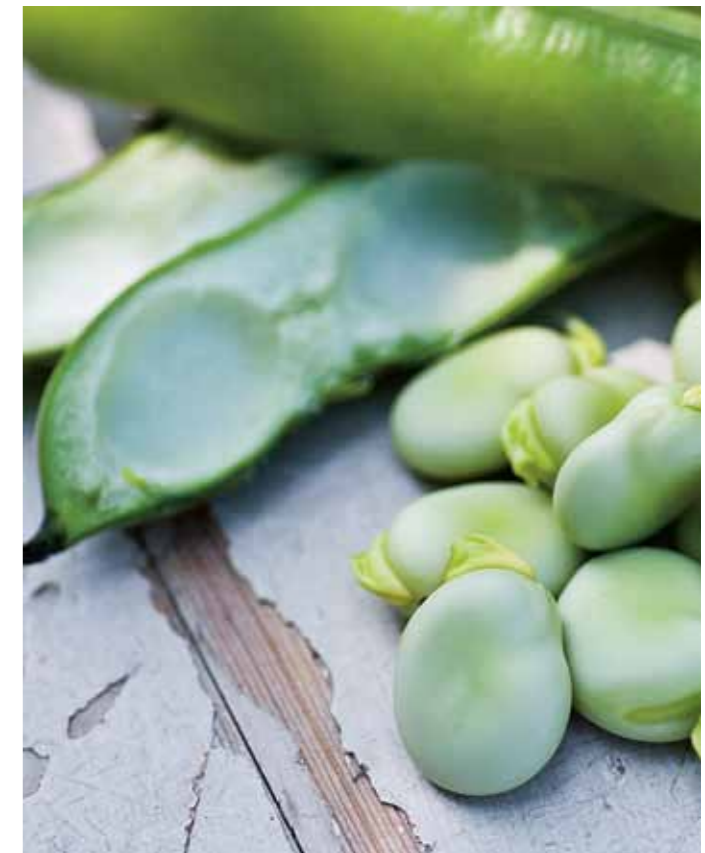


Sprita bönorna. Koka upp saltat vatten i en kastrull. Låt bönorna koka upp och sjuda i ca 5 minuter. Låt dem rinna av och svalna. Kläm av skalet mellan fingrarna som när man skållar mandel.

Fräs finhackad vitlök och lök i olivolja tills de mjuknar. Tillsätt riset. Blanda tills alla korn är blanka. Höj värmen och tillsätt vinet. Låt hälften av vinet koka bort. Tillsätt sedan buljongen lite i taget medan du rör i risotton, helst med en träsked så att riskornen inte krossas. Koka och rör tills riset är al dente, det brukar ta 15–20 minuter. Rör ner smör, citronsaft, det mesta av det rivna citronskalet, den rivna osten och bönorna. Toppa med lite mer ost, citronskal och mynta. Ringla gärna över en god olivolja.

4 PORTIONER

- 3–4 dl bondbönor (ca 2 l bönskidor)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 gul lök
- 3 msk olivolja
- 3 dl arvorioris
- 1 dl vitt vin
- 1 l höns- eller grönsaksbuljong
- 2 msk smör
- finrivet skal och saft av 1 citron
- ca 50 g parmesanost
- några myntakvistar
- god olivolja





Ugnsbakad rotselleri med hemkärnat örtsmör

Rotselleri är visserligen en ful knöl, men den döljer en härlig palett av smaker och kan njutas både rå och tillagad. När du ugnsbakar rotselleri går det naturligtvis snabbare om knölna inte är alltför stora. Smakmässigt spelar det ingen roll, det tar bara olika lång tid. Gör som jag och smaksätt smöret med salt, citronskal, örter och ätbara blommor. Eller välj en helt annan smak, kanske vitlök, gräslök eller basilika? Skär ett djupt kryss i knölen och peta ner smöret.

Sätt ugnen på 200 grader. Borsta bort smuts och tvätta rotfrukterna rena. Skär av blasten. Häll saltet i en ugnsfast form. Ställ rotsellerin i saltet med snittytan nedåt. Baka i 1–3 timmar beroende på storlek. Känn efter med en sticka eller gaffel om sellerin är färdigbakad. Den ska kännas mjuk som en färdig bakpotatis.

Vispa grädden och fil hårt tills det bildas små smörkulor och kärnmjölken fälls ut. Smöret ser nu ut som keso och ligger i en grumlig vätska. Låt smöret rinna av i en sil. (Använd gärna kärnmjölken som degspad vid brödbak.) Krama ur den sista vätskan med hjälp av en silduk eller ren handduk. Smaksätt efter egen smak och förvara smöret i kylen i upp till 5 dagar.

TIPS:

Rotselleriblast ger en djup och mustig smak åt grönsaksbuljong. Frys gärna in blasten och ta fram den när du ska koka buljong nästa gång.



4 PORTIONER

4 små rotselleri
ca 5 dl grovt salt

Citronsmör:

5 dl vispgrädden (ger ca 100 g färdigt smör)

½ dl filmjolk

½–1 tsk flingsalt

smaksättning: t ex 2 tsk finrivet citronskal, finhackad timjan, lavendel, ringblommor och rosor



Malfatti con burro e salvia – perfekt imperfektion!

Malfatti är italienska och betyder misslyckade, dåliga eller slarvigt gjorda. Det är färskostbullar och påminner om extra mjuka gnocchi. Traditionellt serveras malfatti med skirat smör, men de smakar supergott också med en enkel tomatås och basilika. Du kan även lägga dina spenatbullar i en smord eldfast form, strö över parmesanost och gratinera i 200 grader tills osten får färg, i ca 5 minuter.



Rensa och skölj spenaten. Ånga den på svag värme i en kastrull så att spenaten blir mjuk, tillsätt lite vatten om det behövs. Låt spenaten rinna av och pressa eller vrid ur vätskan väl. Hacka spenaten grovt. Skala och hacka lök och vitlök fint. Fräs löken glansig i smöret. Blanda ner spenaten och fräs i ett par minuter. Låt svalna. Rör samman ricotta, spenatröra och riven ost i en bunke. Vispa samman äggen lätt och rör ner dem. Rör ner lite mjöl åt gången till en ganska lös deg. Om degen är väldigt lös kan du tillsätta lite extra mjöl, men den ska vara klitrig och tung. Smaka av med salt, peppar och ev muskot.

Koka upp saltat vatten i en stor kastrull. Forma degen till valnötsstora bullar med mjölade fingrar eller med hjälp av två matskedar och skeda ner bullarna i det kokande vattnet. Malfatti är färdig när de flyter upp till ytan. Ta upp med hålslev och låt rinna av i durkslag eller på hushållspapper.

Smält smöret i en kastrull på svag värme tills det börjar få lite färg. Tillsätt salvia och låt bladen bli spröda i smöret. Håll salviasmöret över spenatbullarna. Strö över flingsalt, nymald svartpeppar och naturligtvis lite extra parmesanost.

4-6 PORTIONER

Bullarna:

- 300 g babyspenat
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 25 g smör
- 250 g ricottaost
- 1 dl finriven parmesanost
- 1 ägg
- 1 äggula
- 1 dl vetemjöl
- salt och peppar
- ev en nypa riven muskot

Burro e salvia:

- 150 g smör
- 12-20 färska salviablåd
- flingsalt
- svartpeppar
- parmesanost



Membrillo – kvittenmarmelad

Ett underbart enkelt recept som är baserat på proportioner. Visst, det tar lite tid, men arbetsinsatsen är väldigt liten. I Spanien serveras den fasta kvittenmarmeladen till manchego, hårdost gjord på fårmjolk. Men den är lika god till den italienska pecorinoosten eller andra får- och getostar. Ska jag vara helt ärlig så använder jag min kvittenmarmelad till alla typer av ost. Till och med på frukostmackan med en tjock skiva Gamle Ole.

Tvätta och torka frukterna. Skär frukten i fyra delar, kärna ur, men skala inte. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg frukterna, vaniljstång- och frön och skal och saft från en citron i en kastrull och håll vatten över till det når 2 cm över frukterna. Låt koka i 1 timme. Placera ett durkslag över en annan kastrull, håll frukten i durkslaget. Spara vätskan. Pilla bort skalresterna. Mixa kvittenkötet. Mät upp hur mycket kvittenmos du har och tillsätt motsvarande mängd strösocker. Blanda. Till varje 2 dl frukturé ska du tillsätta 1 msk citronjuice. Häll tillbaka kvittenpurén och strösocker i kastrullen med kokvattnet. Koka upp och låt sjuda i 2–3 timmar. Rör ofta i kastrullen så det inte bränns vid. Kvittenkoket är klart när massan är orangeröd och trögflytande.

Lägg ett oljat smörpapper i en form. Hälla i massan och låt stelna i kylen. Membrillon är färdig efter ca 12 timmar.

Till 4 stora kvitten behövs 1 vaniljstång, skal och saft av 1 citron och strösocker efter färdig mängd puré (se beskrivningen).



Nypon- och plommonchutney

Nypon, chili, citron, vanilj och plommon är ett mustigt och höstigt tillbehör till rostade rotfrukter och viltstek. Chutneyen är annorlunda och vacker, så gör ett par burkar extra och ge bort i present. Undvik klåda på fingrarna genom att använda plasthandskar när du rensar nyponen. (Kanske minns du "klipulvret", de ludna nyponkärnorna, från barndomen?)



Halvera nyponen och ta ur kärnorna med en liten sked. Gör likadant med chilin. Häll de rensade nyponen, chili, socker, saft och rivet skal från 1 citron i en tjockbottnad kastrull. Koka upp och låt sjuda i ca 10 minuter under omrörning.

Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Skär stången i mindre bitar och blanda ner fröna och vaniljstångsbitarna i kastrullen. Låt blandningen sjuda på svag värme medan du kärmar ur plommonen. Skär plommonen i mindre bitar. Blanda ner dem. Låt allt koka upp. Häll sedan upp chutneyen i rena burkar. Förvara dem i kylan.

CA 1 LITER

- 7 dl rensade nypon
- 1 röd chili
- 3 dl ljust muscovadosocker
- saft och skal av 1 citron
- 1 vaniljstång
- 10 plommon





Blodapelsinmarmelad

Jag är galen i blodapelsiner, så det gäller att passa på mellan januari och april då de finns i butikerna. Det finns olika sorter med allt från en väldigt syrlig, lite bärig smak till supersöta med väldigt lite syra. Ett bra sätt att förlänga njutningen är att göra den här enkla och otroligt goda marmeladen. Smaksätt den gärna med hela nejlikor, kanel, kardemumma eller riven ingefära.



Tvätta och torka apelsinerna. Skala 3 apelsiner med en potatisskallare. Skälstrimlorna ska vara tunna, med så lite vitt som möjligt. Skär rent samtliga apelsiner från det vita, beska skalet. Dela apelsinerna i mindre bitar och pilla bort kärnorna. Lägg apelsinköttet och skalet i en kastrull. Mixa till småbitar med en handmixer. Halvera vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Lägg stång och frön i kastrullen tillsammans med stjärnanis. Koka upp. Tillsätt syltsocker och koka i 30–45 minuter, beroende på hur vid din kastrull är. Håll marmeladen i rena burkar. Låt den bli helt kall innan du sätter på lock.

5–6 blodapelsiner (helst ekologiska)
1 vaniljstång
2 stjärnanis
6 dl syltsocker

TIPS:

Gör ett marmeladprov för att avgöra om marmeladen är färdig: Klicka lite marmelad på en kall skärbräda eller tallrik. Dra med en sked genom klicken. När spåret som bildas inte rinner samman genast är marmeladen färdig. Koktiden beror bland annat på hur stora och saftiga apelsinerna är. Börja testa efter ca 20 minuter. Marmeladen på bilden lät jag koka i ca 30 minuter.



Sparrisfrittata

Frittata är den perfekta ”man tager vad man haver”-rätten. Variationsmöjligheterna är oändliga. Servera den varm eller rumstempererad på en buffé. Lök, potatis, pasta, alla typer av grönsaker, skaldjur, fisk eller kött – allt passar fint i en frittata. Var inte snål med osten, det är bland annat den som skiljer en vanlig omelett och den goda italienska frittatan åt. Tänk på att stekpannans handtag måste tåla ugnsvärme.

Värm upp oljan i en panna. Tillsätt finhackad vitlök, lök och paprika. Stek på svag värme i ca 10 minuter eller tills löken fått lite färg. Sätt åt sidan. Skär sparrisen i 3 cm långa bitar. Lägg dem i kokande saltat vatten och låt koka i 2–3 minuter. Skölj i kallt vatten. Sätt ugnen på högsta temperatur, dubbelvärme eller grill. Vispa samman ägg och grädde. Tillsätt citronskal, lök, oregano, rosmarin och sparris. Salta och peppra. Smält smöret i stekpannan och häll ner frittatan. Stek på medelstark värme tills ägggröran stannat och frittatan är gyllengul på undersidan, lyft i kanten och kolla. Lägg ut mozzarellan över ytan och sätt in stekpannan i ugnen så att osten smälter och blir lätt gyllene, 4–5 minuter. Skär i bitar och servera genast.



4 PORTIONER

2 msk olivolja
3 vitlöksklyftor
1 medelstor gul lök
1 stor röd paprika
12–16 sparrisar
6 ägg
1 dl vispgrädde
1 msk rivet citronskal
1 msk grovt hackad färsk oregano
1 tsk finhackad färsk rosmarin
salt och nymald svartpeppar
2 msk smör
ca 250 g skuren mozzarella



Friterade zucchinibloomor

(Fiori de zucca fritti)

Friterade zucchinibloomor åt jag första gången i Forte dei Marmi i norra Toscana. Grönsakerna var rykande heta, den frasiga degen luftig och lätt och innehållet, en blandning av krämig ricotta och mozzarella, rann ut på tallriken. Rätten serverades med ett par droppar citron och lite salt. Underbart gott! Om du hittar zucchinibloomor här hemma måste du testa att laga denna rätt.



Skölj blommorna och låt dem rinna av. Knipsa av ståndare och pistiller.

Skär mozzarellan i småbitar och blanda med ricotta och citronskal. Salta och peppra. Fördela ostsmeten i blommorna. Förslut blommorna genom att snurra ihop översta toppen av kronbladen. Blanda vatten, mjöl och salt. Vispa vitan hårt och blanda ner i smeten. Hetta upp fritureolja i en fritös eller kastrull på spisen till 180 grader. Doppa blommorna i smeten och friter dem tills de är gyllene, 1–2 minuter. Låt rinna av på hushållspapper. Servera med citronklyftor och lite salt.



4 PORTIONER

12–16 zucchinibloomor
125 g mozzarella
125 g ricotta
2 tsk finrivet citronskal
salt och peppar
3 dl kallt mineralvatten
2 dl vetemjöl
½ tsk salt
1 äggvita
4 dl solrosolja eller fritureolja
flingsalt
citronklyftor



Omelett med vattenkrasse, tomat och fetaost

Vattenkrassen är pepprig, smakrik och nyttig. Tyvärr kan den vara lite svår att få tag på, men den är lätt att odla själv. Smörstekt krassa blir perfekt i min goda omelett, men det går fint med spenat också. Tomaterna har jag själv ugnstorkat, det är lätt gjort och ger en mustig umamismak. Om du vill kan du använda färska tomater eller soltorkade tomater på burk i stället. Tänk på att inte göra större omeletter än på 2-3 ägg, annars blir de lätt läderaktiga i konsistensen.

Sätt ugnen på 80 grader. Halvera tomaterna. Lägg bakplåtspapper på en plåt. Blanda tomaterna med övriga ingredienser under "Ugnstorkade tomater" och lägg på plåten. Låt tomaterna torka i ugnen i 3-4 timmar eller längre. Titta till dem mot slutet så att de inte bränns vid.

Fräs vattenkrasse eller spenat i smör i ett par minuter, salta och peppra. Ställ åt sidan.

Skär fetaosten i små kuber.

Gör fyra omeletter, en i taget: Knäck äggen i en skål och rör samman lätt med vätskan och kryddorna. Vispa inte. Lägg en matsked smör i pannan och låt det bli riktigt hett, när det fräst och bubblat färdigt håller du i smeten. Skaka på pannan så att smeten fyller bottnen. Fortsätt skaka pannan kraftigt. Precis innan smeten stelnar lägger du i vattenkrasse, fetaost och tomater. Vik omeletten dubbel och låt den glida ner på tallriken.



4 PORTIONER

Ugnstorkade tomater:

30 körsbärstomater
2 tsk flingsalt
1 tsk råsocker
nymald svartpeppar
1-2 msk olivolja
ev valfri färsk ört, t ex oregano
eller timjan



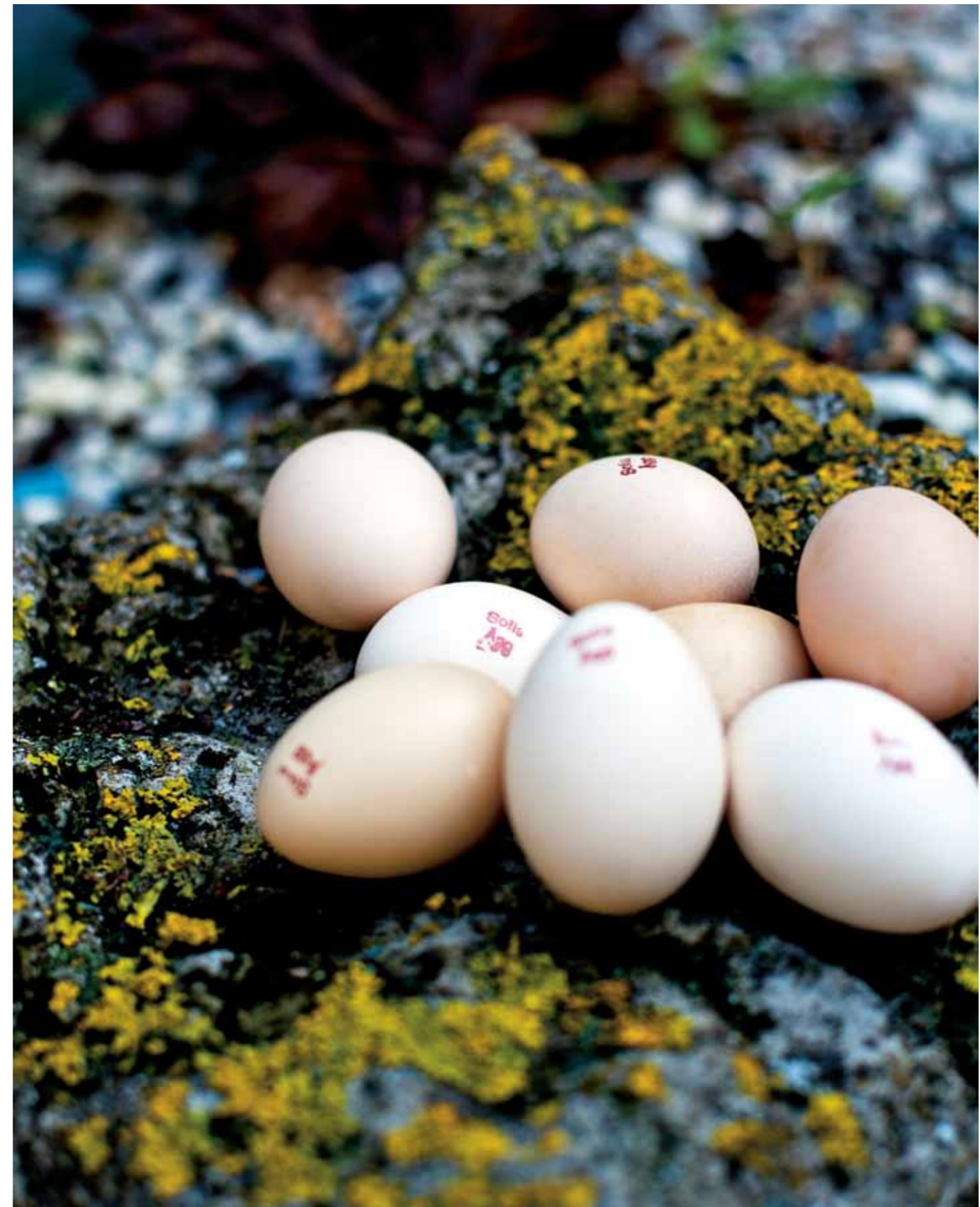
Fyllning:

ca 250 g vattenkrasse eller
spenat
1 msk smör
salt och peppar

100 g fetaost

4 omeletter:

8-12 ägg
4-8 msk vatten, mjölk, grädde
eller crème fraîche
salt och nymald svartpeppar
4 msk smör





Ajvar relish

I mitt kylskåp finns alltid en burk ajvar. Inte alltid hemmagjord, men oftast. Ajvar är en perfekt smaksättning i grytor, pajer, soppor, såser och som tillbehör till pasta, kött och framför allt korv. Och den är en god ersättning till ketchup. Dessutom är den fin att blanda i degvätskan när du bakar bröd eller som bassås till pizzan. Paprika är alltid bas, men man kan tillsätta andra grönsaker, som aubergine. Det gäller att hitta den perfekta balansen mellan syrligt, salt och sött. Jag brukar låta halverade chilifrukt grillas i ugnen med paprikorna, vilket gör att min ajvar är relativt stark.



Sätt ugnen på högsta värme eller grill. Skala och hacka lök och vitlök. Hetta upp en matsked olivolja i en kastrull, stek löken mjuk. Halvera paprikor, auberginer och ev chilifrukt på längden. Lägg grönsakerna på en bakplåt med snittytan nedåt. Grilla i ugnen tills de är mjuka och skalet bubbligt, ca 20 minuter. Ta ut plåten och lägg en fuktig och ren handduk över grönsakerna i 10 minuter, på så sätt blir det lättare att ta bort skalet på paprikorna. Gröp ur auberginerna med en sked. Skär grönsakerna i mindre bitar. Lägg samtliga ingredienser i en mixer och kör till önskad konsistens. Smaksätt med resten av oljan, vinäger, salt, peppar och eventuellt lite honung eller agavesirap.

CA 5 DL (10 PORTIONER)

1 gul lök
2 vitlöksklyftor
½ dl olivolja
5 röda paprikor
2 auberginer
ev 1-2 röda chilifrukt
½ dl rödvinsvinäger
1 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
ev honung eller agavesirap



Melanzane alla parmigiana

Precis som i Italien serverar jag sedan många år alltid den här auberginegratängen på julbordet. Den har blivit en av mina mest populära rätter så jag gör alltid två stora formar. Det är en perfekt rätt för de som inte alls äter kött, men även ett supergott tillbehör till julskinkan.

Skär auberginerna i ca 1 cm tjocka skivor på längden. Salta skivorna och lägg en tyngd ovanpå. Låt stå 1–3 timmar. Låt sedan skivorna rinna av på hushållspapper. Stek i drygt 1 dl olivolja tills de är gyllene.

Skär mozzarellan i skivor. Hetta upp resten av olivoljan i en panna. Fräs hackad lök och pressad vitlök utan att de får färg. Håll ner tomater, lagerblad, socker, salt och peppar. Låt koka samman i 10–15 minuter. Smaka av och tillsätt eventuellt mer salt, peppar eller socker. Ta upp lagerbladet och blanda ner hälften av basilikabladen. Häll lite tomatsås i botten på en ugnsfast form. Lägg sedan på ett lager aubergine och ett nytt lager sås. Lägg på mozzarella i skivor, resterande basilika, sås, aubergine och avsluta med resterande sås. Riv parmesanen och strö den över. Grädda i ugnen i 225 grader i 20–30 minuter eller tills osten blivit lite gyllene. Rätten är god både varm och kall.

4–6 PORTIONER

2 stora auberginer, ca 1 kg
2–3 tsk salt
ca 1½ dl olivolja
3 mozzarellaostar à 125 gram
1 gul lök
4 vitlöksklyftor
2 burkar krossade tomater a' 400 g
1 lagerblad
1½ msk strösocker
½–1 tsk salt
½–1 tsk svartpeppar
2 dl löst packade färska basilikablاد
100–200 g parmesan





Ljummen sallad på rödbetor, bondbönor, pancetta och agretto

Den gröna örten agretto hittade jag i somras hos Mandelmanns Trädgårdar på Österlen. Grönsaken ser ut som ett mellanting mellan kraftig dill och gräslök, men smaken är helt annorlunda: Frisk, knaprig och lite salt. Skär bort roten, rensa kvistarna och skär i mindre bitar. Jag tillagade den hastigt i lite av fettets som var kvar i pannan från ett par skivor pancetta. Ett par varv med pepparkvarnen och så lite färskpressad citron. Oj, vad gott! Blanda ner i salladen, servera till fisk, grillat kött eller som jag gjorde här till betor och stora fina bondbönor. Örten är svår att få tag på men frön går att beställa på nätet, och den är enligt Gustav Mandelmann relativt lätt att odla själv. Om du inte hittar den går det bra att ersätta med grönkål eller spenat.

Sprita bönona. Koka upp saltat vatten i en kastrull. Låt bönona koka upp och sedan sjuda i ca 5 minuter. Låt rinna av och svalna. Kläm av skalet mellan fingrarna som när man skalar skållad mandel.

Skrubba rödbetorna och koka dem tills de är al dente. Eller tillaga dem i ugnen, se sid 74. Gnugga bort skalet under rinnande vatten medan rödbetorna fortfarande är varma. Dela betorna i mindre bitar. Skär pancettan i småbitar och stek den knaprig, låt rinna av på hushållspapper. Skölj och ansa agretton, skär bort roten. Stek den i pancettafettet eller i olja.

Blanda marinaden och häll den över salladen. Avsluta med färska myntablad och citronklyftor.

4 PORTIONER

Sallad:

3-4 dl bondbönor (ca 2 l bönskidor)
12-16 rödbetor
150 g pancetta eller bacon
300 g agretto, tunt skuren grönkål
eller spenat

Marinad:

¾ dl olivolja
2 msk sherryvinäger eller annan
vinäger
2 tsk flytande honung
salt och nymald svartpeppar
färsk mynta
citronklyftor





Rödbetsrisotto med rimmad torsk och krodillskräm

Krispig, söt och röd, den godaste risotton ever! Den mjälla, söta och salta torsken, tillsammans med risotton, är himmelsk. Krodillssåsen, krämig, het och syrlig, är ett fantastiskt tillbehör till den rimmade torskryggen och risotton, prova – du ångrar dig inte. Tro mig!

Blanda samtliga ingredienser till krämen och låt den stå kallt fram till serveringen.

Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta rödbetorna och ugnsbaka dem hela med skalet på i 30–40 minuter eller tills de känns färdiga – det ska vara lite motstånd i betorna. Låt dem svalna något. Skala och skär dem sedan i småbitar. Detta kan du göra dagen innan om du vill.

Värm upp buljongen i en kastrull.

Skala och finhacka löken. Hetta upp 1 msk smör och olivoljan i en kastrull, blanda ner löken när smöret börjar puttra. Fräs tills löken är mjuk, men den får inte ta färg. Tillsätt riset, rör då och då. Håll i vinet lite åt gången, rör varsamt och låt det absorberas av riset. Blanda ner rödbetorna, rör om och låt allt bli varmt. Tillsätt buljongen, ca 2 dl åt gången. Det mesta av vätskan ska ha absorberats innan du fyller på mer. Smaksätt med salt och peppar. Ta kastrullen från värmen och lägg på ett lock. Hit kan du förbereda. När torsken så småningom är färdig, rör du i resten av smöret och den nyrivna parmesanosten. Smaka av med salt och peppar.

Så här gör du fisken: Rör ner socker och salt i kallt vatten. Skär torskryggen i 4 lika stora bitar. Lägg fiskbitarna i lagen och låt dem ligga i minst 30 minuter. Torka av vätskan med hushållspapper. Håll ett par matskedar olivolja i en ugnsfast form. Sätt ugnen på 175 grader. Baka fisken tills innertemperaturen är ca 45 grader. Tiden kan variera beroende på fiskens storlek.

Fisken rimmars man för att den ska få ett fastare kött som inte trillar sönder.

4 PORTIONER

Krodillskräm med citron och pepparrot:

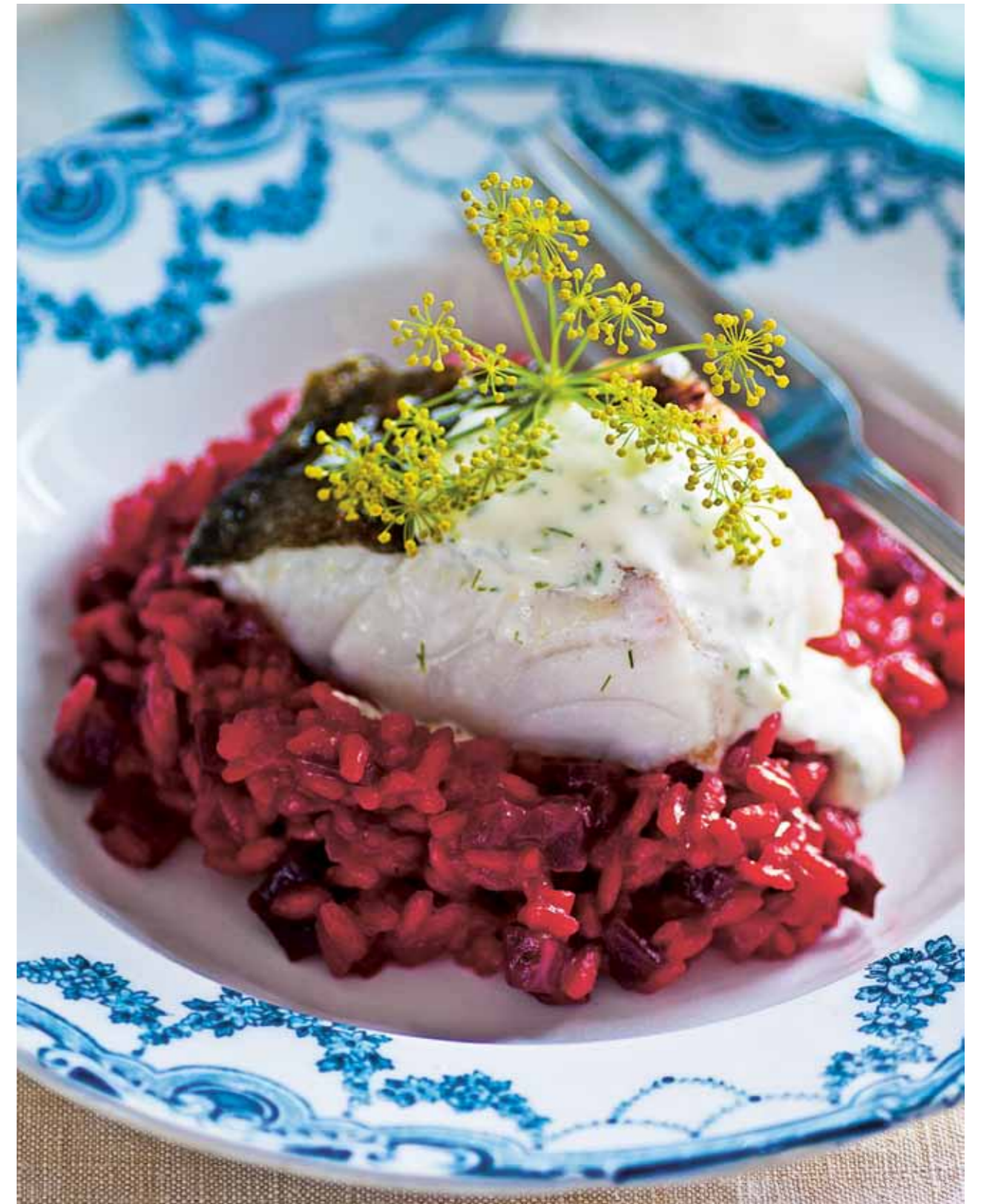
2 dl crème fraiche
2 msk finriven pepparrot
2 dillkronor, finhackade
finrivet skal av 1 citron
salt och svartpeppar

Risotto:

6–8 rödbetor
8–9 dl grönsaks- eller
kycklingbuljong
1 gul lök
2 msk smör
1 msk olivolja
3 dl avorioris
2 dl torrt, vitt vin
salt och svartpeppar
ca 2 dl riven parmesanost

Rimmad torsk:

2 msk socker
4 msk salt
1 l vatten
ca 800 g torskrygg
2 msk olivolja





Rödbetsbiff med chèvreakräm

6 PORTIONER

Knalligt rubinröda och knapriga biffar. I all enkelhet en perfekt smakkombo. Granatäpplekärnorna tillför sötma och syra men är inget måste.



Skala och koka potatisen, hälften av rödbetorna och linserna var för sig. Skala och hacka löken. Riv resterande rödbetor grovt. Pressa potatisen och mixa linserna, det går bra med en handmixer. Blanda kokta och råa rödbetor, potatis, linser, lök och ägg med mjöl, salt och peppar. Blanda ner lite extra mjöl om smeten känns för lös. Forma biffar och stek dem i smör eller olja.

Mosa osten till chèvreakrämen grovt med en gaffel och blanda den med crème fraîche. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Servera biffarna med pasta, chèvreakräm och granatäpplekärnor. Mynta passar också bra till.

Rödbetsbiff:

200 g potatis

500 g rödbetor

100 g röda linser

1 gul lök

2 ägg

1 msk vete- eller majs mjöl

salt och peppar

2 msk smör eller olja

Chèvreakräm:

100 g chèvre

3 dl crème fraîche

1 tsk färskpressad citronsaft

salt och peppar

Till servering:

pasta

granatäpplekärnor

myntakvist





Mangold och gulbetor i smördegssrulle

Färgsprakande mangold och orangegula betor, det är en ren fröjd att tillaga den här krispiga smördegssrullen. Du kan naturligtvis använda spenat eller grönkål och rödbetor istället om du föredrar det. De söta betorna ger fint tuggmotstånd medan fetaosten ger sälla och krämighet. Perfekt som vegetarisk ensamrätt eller som tillbehör till kött eller fisk.



Koka gulbetorna mjuka i saltat vatten i 20–45 minuter beroende på storlek. Skölj betorna under kallt vatten medan du gnuggar av skalet. Skär dem sedan i bitar, ca 1 x 1 cm. Sätt ugnen på 225 grader.

Skölj mangolden och låt den rinna av. Hacka den grovt, även stjälkarna. Fräs sedan mangolden i oljan tills den är mjuk.

Skär fetaosten i småbitar och blanda med betor och mangold. Salta och peppra.

Lägg smördegssplattorna i rad på bredden eller rulla ut smördegssrullen. Kavla ut smördegssplattorna. Tryck samman och fäst ihop skarvarna med lite vispat ägg. Fördela blandningen över smördegssplattan och rulla den som en rulltårta. Se till att även kortsidorna är inbakade med invikt deg, annars rinner vätskan ut. Lägg bakplåtspapper på en plåt och lägg den sammanrullade smördegssplattan ovanpå. Pensla med resten av ägget. Grädda i ca 25 minuter eller tills rullen har fått fin färg. Låt den svalna något innan du skär upp den.



4 PORTIONER

½ kg färska gul- eller rödbetor
400 g mangold, spenat
eller grönkål
3 msk olivolja
150 g fetaost
salt och peppar
3 plattor eller 1 rulle smördeg,
tinade
1 ägg till pensling





Rå tortellini på betor med citrussallad

Den här färgstarka rätten är inget annat än en avancerad råkostsallad. Rätten går att göra året runt och örter, sallad och groddar kan varieras efter tillgång och smak. På vårkanten är det både vackert, gott och nyttigt med vattenkrasse och kanske lite strimlad ramslök. Men till exempel rucicola och spenat skulle passa lika bra. Jag älskar mynta i alla former och tycker det smakar så gott tillsammans med citrusfrukterna. Jag avslutade uppläggningsen med att strö över lite oliver och kapris därför att det passar fint tillsammans med de övriga ingredienserna. Släpp fantasin lös, testa nya smakkombinationer, det finns inget rätt eller fel, så länge du tycker det smakar bra.

Lägg nötterna i blöt. Vattnet ska täcka nötterna helt. Häll bort vattnet efter 30 minuter och lägg nötterna i en mixer. Mixa till en kräm. Kör gärna nötterna så länge att de blir lite varma, för då blir krämen smidigare. Finhacka oliverna och blanda ner olivhacket, miso, vinäger, krossad vitlök och örter. Krämen ska vara ganska fast men du kan göra den lite smidigare med hjälp av ett par teskedar apelsinsjuice om du vill. Smaka av med svartpeppar. Ställ åt sidan.

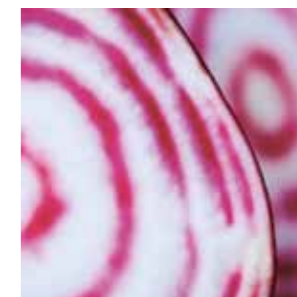
Skala betorna och skär dem tunt för hand eller på en mandolin. Skär borta de runda kanterna så du får kvadrater i stället.

Lägg en klick, ca 1 tsk, cashewkräm på 16 av de kvadratiska betbitarna, lägg sedan en kvadrat ovanpå och tryck samman lite.

Skär bort skalet och den vita hinnan på apelsinerna och citronerna. Skär ut filéer och blanda med socker och salt i en skål. Låt stå i minst 10 minuter. Krama ur resterande saft och blanda med citrusfiléerna.

Pressa saften ur grapefrukten och blanda den med agavesirap eller honung. Häll även ner vätskan som citrusfiléerna släppt ifrån sig. Mixa vätskan med det råa ägget så att juicen blir skummig.

Lägg upp "tortellin" på tallrikar. Fördela citrussalladen i mitten och dekorera med valfria groddar, lite finrivet apelsinskal, oliver och kapris. Avsluta med att droppa god valnöts- eller pumpaolja över salladen.



4 PORTIONER

- 2 dl cashewnötter, orostade och osaltade
- 10 svarta oliver
- 3 msk ljus miso
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk hackad färsk mynta
- svartpeppar
- 4 gulbetor, stora
- 4 polkabetor, stora
- 2 apelsiner
- 2 citroner
- 1 msk strösocker
- ½ tsk flingsalt
- 1 grapefrukt
- 1 msk agavesirap eller flytande honung
- 1 ägg
- groddar, vattenkrasse och örter
- 1-2 tsk finrivet apelsinskal
- 12 svarta oliver
- 1 msk kapris
- ev valnöts- eller pumpaolja



Bulgursallad och sofrito med smak av Nordafrika

Sofrito är en grönsaksblandning från det sydamerikanska köket, mycket användbar som smaksättning i olika rätter. I en traditionell bulgursallad använder man råa grönsaker, men här har jag valt att tillaga dem. Kryddorna jag använder hör mera hemma i Nordafrika men är perfekta till den här annorlunda bulgursalladen.

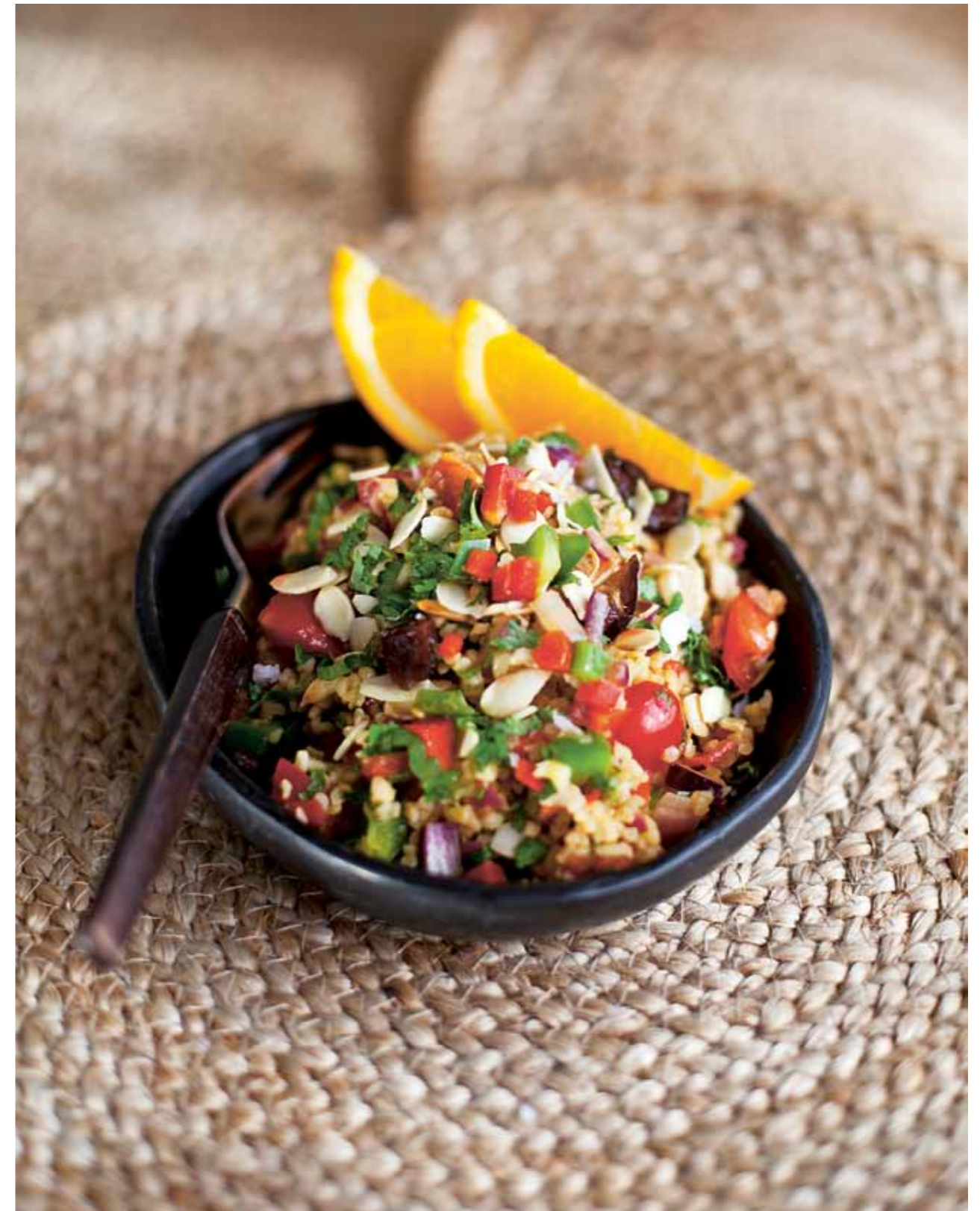


Hetta upp en torr stekpanna, rosta bulgurkornen i 2–3 minuter eller tills det börjar dofta nötigt. Låt dem svalna i 5 minuter. Koka upp vattnet och häll i bulgurkornen. Sjud i ca 10 minuter eller tills de är al dente. Låt dem rinna av väl i ett durkslag. Lägg bulgurkornen i en skål. Blanda apelsinskal och -juice, olivolja, spiskummin och salt. Häll det över bulgurkornen. Blanda och låt det stå och dra.

Täma tomater och paprika fint. Halvera, kärna ur och finhacka chilin. Hacka löken fint. Pressa vitlöken. Hetta upp oljan i en stekpanna och tillsätt grönsakerna. Stek i 2–3 minuter. Blanda varma grönsaker med bulgur. Dela dadlarna i mindre bitar. Hacka koriandern. Blanda ner dadlar och koriander. Smaka av med salt och peppar. Servera med den rostade mandeln. Salladen kan ätas både ljummen och kall.

4 PORTIONER

3 dl bulgur
½ l vatten
1 msk finrivet apelsinskal
1 dl apelsinjuice
1 msk olivolja
2–3 tsk mald spiskummin
1 tsk flingsalt
10 cocktailtomater
1 grön paprika
1 röd paprika
1–2 röda chilifrukt
1 rödlök
3 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
75 g dadlar (urkärnad vikt)
färsk koriander
salt och peppar
25 g mandelspån, lätt rostade





Vete goreng med nektariner

Själv är jag väldigt förtjust i helt vete, men även ris eller korn passar bra i denna version av nasi goreng. Vete goreng är perfekt som enkel och snabblagad vardagsrätt. Har du dessutom färdigkokt vete eller ris i kylan så går det på ett kick att tillaga den. Nektarinerna kan du byta ut mot ananas, plommon eller äpplen. Du kan tillsätta tofu, räkor eller strimlat kycklingkött för en ännu matigare variant. När barnen var små brukade jag servera krupuk till, eftersom barnen älskade de knapriga råkchipsen som finns att köpa i asiatiska livsmedelsbutiker.



Skölj och koka vetet i vatten med gurkmeja och salt tills det är al dente. Låt vetet rinna av väl i ett durkslag.

Skär vitkål, paprikor och morötter i strimlor. Skiva lök och vitlök tunt. Halvera chilifrukten på längden, ta ur kärnorna och hacka chilin fint. Halvera nektarinerna och ta ur kärnan. Skär fruktköttet i klyftor.

Hetta upp oljan tillsammans med currypulvret i en stekpanna. Stek vitkål, paprika, morötter, lök, vitlök och nektariner snabbt på relativt hög värme. Blanda sedan ner paprikapulver och ketjap manis. Tillsätt vete och ärter och låt allt bli riktigt varmt. Smaka av med salt och peppar. Stek gärna 4 ägg och lägg dem över vete gorengen.



4 PORTIONER

6–7 dl kokt kamutvete, råris
eller helkorn
½ tsk gurkmeja
2 tsk salt
¼ vitkålshuvud
1 grön paprika
1 röd paprika
3 morötter
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 röd chilifrukt
2 nektariner
½ dl rapsolja
1 msk stark curry
1 msk paprikapulver
1 msk ketjap manis
1–2 dl gröna ärter, frysta
salt och peppar
ev 4 ägg



Linssallad med blodapelsin och jordgubbar

Beluga, linsernas svarta kaviar eller Rolls-Royce. Vackra, svarta och goda. De går snabbt att tillaga och behöver inte läggas i blöt. Lätt gärna en buljongtärning i kokvattnet. För att linserna inte ska bli mjöliga och spricka ska du låta dem svalna långsamt i kokvattnet. Linser och bönor brukar jag lägga i en marinad så fort de är färdigkokta och avrunna. De håller sig då saftiga och är goda att äta direkt.



Koka linserna i en kastrull i dubbla mängden vatten. Koka dem inte för länge, 15–20 minuter ska räcka. Låt dem svalna lite i kokvattnet. Håll av vattnet och blanda de fortfarande varma linserna med vinäger, olja, salt och peppar.

Skiva fänkålen supertunt. Skala och hacka löken fint. Blanda löken med vinäger och socker. Skär bort skalet och det vita på apelsinerna. Skär loss apelsinfiléerna och lägg dem åt sidan.

Riv skalet på apelsinen till dressingen och pressa ur saften. Blanda skal och saft med olja, vinäger, honung, senap och vallmofrön.

Arrangera salladen med valfri grönsallad, linser, fänkål, apelsinklyftor, marinerad rödlök, blåbär, mynta, smulad fetaost, nötter, jordgubbar eller fikon och eventuellt granatäpple. Avsluta med att hälla dressingen över salladen.

4 PORTIONER

3–4 dl kokta belugalinser
2 msk vinäger
1 dl olivolja
salt och peppar

Grönsaker:

2 fänkål
2 små rödlökar
2 msk vinäger
2 tsk strösocker
4 apelsiner

Dressing:

saft och skal av 2 apelsiner
1 dl olivolja
2 msk äppelcidervinäger
1 msk flytande honung
2 tsk dijonsenap
2 tsk blå vallmofrön

Sallad:

valfri grönsallad
ev ½–1 dl torkade blåbär
2 dl finhackad mynta
200 g fetaost
16 valnötter
16 jordgubbar eller 4 färska fikon
ev 1 granatäpple

Hummerpasta "Da Enzo"

Den här hummerpastan är en hommage till den lilla restaurangen Da Enzo i Trastevere, den gamla stadsdelen i Rom. Om du befinner dig i närheten och vill ha en äkta italiensk kulinarisk upplevelse måste du besöka den! Atmosfären är familjär och äkta. Lokalen är väldigt liten med endast ett fåtal bord. Räkna inte med några vikta tygserverter men däremot autentisk, vällagad och grymt god mat. Om du inte bokar bord, se till att vara ute i god tid. Här är min tolkning av världens godaste pastarätt.



Vrid loss klorna på hummern, krossa skalet och plocka ur köttet. Lägg hummern med ryggen uppåt och skär igenom skalet från huvudets bakre del och fram. Vänd på hummern och dela den från huvudet och bak till stjärtspetsen. Pilla bort tarmen och plocka ur magen, det mörka, hårda som sitter i huvudet bakom ögonen. Ta ur köttet och lägg det åt sidan.

Börja med fonden. Skär morötter och lök i bitar. Hacka sellerin och dela vitlöksklyftorna. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs grönsakerna under omrörning. Tillsätt övriga ingredienser och låt sjuda i 20–30 minuter utan lock eller tills det återstår ca 1 dl vätska. Sila kvarvarande vätska och spara den i en liten skål.

Hetta upp oljan och tillsätt fint skivad vitlök och urkämrad, fint skivad chili till såsen. Fräs i 1 minut, tillsätt tomaterna skurna i kvartar och lite salt. Låt sjuda utan lock i ca 5 minuter. Tillsätt fonden och koka upp. Smaka av såsen med salt, peppar och en nypa socker. Koka samtidigt pastan i saltat vatten. Låt den rinna av.

Skär hummerköttet i stora bitar och blanda det med såsen så att det blir ljummet. Det ska inte koka, då blir det segt. Blanda hummer- och tomatsåsen med pastan. Fördela pastan på tallrikar, lägg en klo överst på varje tallrik. Strö över lite basilika och ringla en riktigt god olivolja över.

4 PORTIONER

2 hela, kokta humrar

Hummerfond: (eller 3 msk köpt hummerfond + ½ dl vatten)

1 morot

1 gul lök

1 stjälk bladselleri

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja

2 hela skal och huvud av hummer

6 dl vatten

1 dl vitt vin

2 msk tomatpuré

Sås:

½ dl olivolja

3 vitlöksklyftor

1 liten röd chili

20 körsbärstomater

salt

1 dl fond, hemmagjord eller köpt

peppar

socker

Till servering:

spaghetti för 4 personer

basilika

olivolja





Stekt ris med ingefära och räkor

Ingefära och vitlök är basen i de flesta asiatiska rätter värda att lägga på minnet. Här använder jag en relativt stor mängd av denna min favoritsmaksättning. Använd ris som blivit över från en tidigare måltid eller koka nytt. Om du kokar nytt ris blir det bäst om du minskar vattenmängden med $\frac{1}{4}$. Bre ut det färdigkokta riset på en ugnsplåt så att det ångar av lite snabbare.



Hetta upp $\frac{3}{4}$ dl olja i en stekpanna. Tillsätt vitlök och ingefära. Stek under omrörning tills ingredienserna är gyllene och krispiga, men absolut inte brända. Ta upp den friterade vitlöken och ingefäran med en hålslev. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

Sänk värmen, tillsätt 2 msk olja och purjolöken. Fräs i ca 5 minuter, purjon ska bli mjuk men inte bränd. Tillsätt ärtorna och låt dem bli varma.

Öka värmen och tillsätt riset. Hetta upp och salta. Blanda ner räkorna.

Häll resterande olja i en annan stekpanna. Stek äggen i oljan tills kanterna börjar bli bruna men gulan fortfarande är rinnande. Fördela riset på fyra tallrikar och lägg ett ägg ovanpå. Häll lite sesamolja och soja över riset. Strö den friterade vitlöken och ingefäran över rätten.

4 PORTIONER

1½ dl jordnötsoolja

½ dl finhackad vitlök

½ dl finhackad färsk ingefära

5 dl purjolök, vita och ljusgröna delen, tunt skivad

ev 200 g frysta ärtor

1 l kokt jasminris, rumstempererat

ev 300 g skalade räkor

4 ägg

2 tsk sesamolja

1 msk soja





Umamimaxad grön lasagne

Rotselleri, svamp, tomater och parmesanost är basen i en härligt mustig pastarätt. Just i den här lasagnen har jag valt att inte tillsätta någon béchamelsås. Det blir helt enkelt godare utan. Tomatsåsen är god precis som den är, men du kan smaksätta den med 1 tsk torkad oregano, ½ tsk torkad rosmarin, timjan eller salvia. Själv brukar jag smaksätta med 1–2 dl färska, hela basilikablåd.



Ansa champinjonerna och skär dem i skivor. Hetta upp lite av olivoljan i en stekpanna. Bryn champinjonerna i ca 5 minuter. Vid slutet av stektiden, tillsätt ca 1 tsk smör. Salta och peppra. Ställ svampen åt sidan.

Skala och riv sellerin grovt. Bryn rivet i olivolja i 7–8 minuter på stark värme under omrörning. Tillsätt 1 tsk smör vid slutet av stektiden. Salta och peppra. Ställ sellerin åt sidan.

Skär zucchini i småkuber. Bryn dem sedan i ett par minuter på samma sätt som sellerin.

Gör tomatsåsen. Skala och hacka löken och vitlöken fint. Värm upp lite olja i en stor stekpanna och bryn lök och vitlök i ett par minuter. Tillsätt tomater och socker. Låt sjuda i ca 10 minuter. Salta och peppra. Hacka basilikan och blanda ner den i tomatsåsen.

Skölj spenaten och låt den rinna av väl. Fräs den i 5 minuter i lite olivolja. Tillsätt 1 tsk smör vid slutet av stektiden. Salta och peppra.

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en gratängform med höga kanter, ca 20 x 30 cm, med olivolja. Lägg i en färsk lasagneplatta eller ca 4 torkade plattor och fördela champinjonerna över pastan. Lägg på ett nytt lager lasagneplattor. Bre ut spenaten.

Fortsätt på samma sätt och varva lasagneplattor, selleri och zucchini. Avsluta med tomatsåsen. Gratinera i ca 25 minuter. Strö över rikligt med parmesanost och servera genast.



6 PORTIONER

- 300 g champinjoner
- 1–2 dl olivolja
- 3 tsk smör
- salt och peppar
- 500 g rotselleri
- 1 medelstor zucchini
- 1 stor gul lök
- 3 vitlöksklyftor
- 2 burkar krossade tomater
à 400 gram
- en nypa strösocker
- 1–2 dl färska basilikablåd
- 500 g färsk babyspenat
- 5 stora plattor färsk lasagne
(ca 20 x 25 cm) eller 1 paket
torkad
- 2½ dl riven parmesanost

MER MUSTIGHET I MATEN!

Jag är besatt av smaker och färger. Utan att egentligen tänka på det har jag alltid lagat mat med smakrika och färgglada ingredienser. Jag experimenterar gärna med nya råvaror och smaker, det gäller allt från blommor och ogräs till kryddor och ingredienser från hela världen. Och umamirika ingredienser är ett säkert kort till god mat!

En del av oss har upp till tio tusen smakreceptorer på tungan. Inte grupperade, som vi lärde oss i skolan, utan utspridda över hela tungan. Dessa receptorer känner av sött, salt, beskt, surt och umami. Alla har sitt eget unika smaksinne. Vissa människor, supersmakarna, har fler receptorer än andra och är därför känsligare för vissa smaker, framförallt för beskt men även för sött och starkt.



Smakreceptorerna är både ett varningssystem för olika smaker som kan skada oss och ett signalsystem för vad som är bra och nödvändigt. Förmågan att känna olika smaker är naturens sätt att se till så att vi får i oss en varierad kost med så många olika näringsämnen som möjligt. Vissa livsmedel har en naturligt hög halt av smakförstärkare, umami – naturens eget glutamat. Det bildas när viss mat lagras och finns i proteinets salter. Umamismak ger en djup aromatisk, pikant, något salt och fyllig smak

åt maten, smaken av protein. I Japan har smaken varit känd i hundratals år och beskrivs som "delikat" och "välsmakande". I västvärlden blev den allmänt känd först på 90-talet.

Protein smakar bra och är ett viktigt näringsämne som dessutom förstärker andra smaker, ett fiffigt sätt av naturen att få oss människor att ständigt söka efter föda med proteinsmak. Surt däremot varnar för ruttet kött eller omogen frukt, beska finns ofta i giftiga växter, salt i för stora mängder är oätligt. Söt smak och umami är de smaker som uppskattas mest. Kanske för att umami, el-



ler glutaminsyra, finns i stora mängder i bröstmjölk. Dessutom är de allra första smakpreferenserna bundna till vad din mamma åt när du låg i magen.

De fem grundsmakerna är basen och hemligheten till all god mat. Kött innehåller stora mängder umami, så vegetariska rätter skriker ofta efter umamismak eftersom det är den som gör rätterna mustiga och fylliga. Men med lite smakkunskap kan du lätt plocka fram den mustighet som kött ger med hjälp av grönsaker som innehåller mycket umamismak. Misopasta, oftast gjord av fermenterad soja, är till exempel en utmärkt smaksättare till många vegetariska rätter och dressingar. Den ljusa mison tycker jag är bäst. Umamirika är också härligt mogna grönmögelostar, pecorino- och manchegoostar. Kristallerna som man ibland ser i lagrad parmesan är just umami. Svarta oliver, fisksås, grönt te, sojaböner, surkål, soja, balsamvinäger, olivolja, selleri och gröna ärter är alla sprängfyllda av umami. Rotselleri och libbsticka ger härligt mustig smak åt grönsaksbuljonger. Umamin är dessutom en smakförstärkare för andra smaker.



Glöm inte heller torkade tomater, tomatpuré, lök och vitlök när du ger smak åt vegetariska rätter. Mixa torkade tomater och blanda ner i grytor eller dressingar. Svamp, gärna torkad karjohan eller shiitake, är perfekta



smakbärare. Kör den torkade svampen i mixern, blanda med salt och använd som krydda. Låt hel torkad svamp koka med i grytor, soppor eller såser för att fylla ut smaken. Tång och sjögräs som kelp och kombu förhöjer också smaken och används flitigt inom rawfoodköket. Skaldjur som fiskas på hösten har en mättad umamismak, liksom sardellpasta och sardeller. För många köttätare är det välkänt att även välhängt och torkat kött, som bresaola, parmaskinka och serranoskinka, får en extra nötig och mustig umamismak. Vinäger, ansjovis, lök och vitlök ger worcestershiresås en kraftig umamismak.

Biff med shiitakesvamp och råris

Många av de vegetariska köttalternativ som finns i frysdiskarna är lätta att göra själv. Det som påminner om kött i den här biffen är veteflakes. Blöt upp flakes i lite hett vatten och mixa sedan med övriga ingredienser. När du har vant dig vid att arbeta med vete- eller sojaflingor kan du göra dina egna smakkombinationer och välja de grönsaker och kryddor du gillar bäst.

Sätt ugnen på 175 grader. Riv zucchinin grovt och blanda med ½ tsk salt i en skål. Rör runt och låt stå i 15 minuter. Krama ur vätskan genom ett durkslag.

Häll hett vatten över veteproteinflakesen i en liten skål. Låt dem stå och dra i 10 minuter och sedan rinna av i ett durkslag.

Hetta upp 1 msk olivolja i en stekpanna, tillsätt finhackad lök och krossad vitlök och låt det bli mjukt. Tillsätt tunt skivad svamp och fräs på mellanhög värme i 10 minuter. Rör lite då och då i pannan. Skeda ner tomatpuré och chipotlepasta. Rör ner zucchinirivet, tillsätt balsamvinäger. Blanda och låt vätskan koka in.

Rör ner kikärterna, de mjuka, avrunna veteproteinflakesen och äggen. Kör allt i en mixer till en grymig massa som inte är helt slät. Skrapa ner röran i en skål och blanda ner ris, ströbröd, salt och peppar.

Värm upp resten av olivoljan, forma blandningen till biffar och stek dem i ca 5 minuter på varje sida.

Vegobiffarna är goda till exempel till en råkostsallad och nybakat bröd.

6 BIFFAR

- 1 liten zucchini
- ½ tsk salt
- 100 g veteproteinflakes (eller sojabaserade flakes)
- 1 dl hett vatten (eller den mängd som anges på paketen)
- 3 msk olivolja
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 15 färska shiitakesvampar
- 1 msk tomatpuré
- 2 tsk chipotlepasta
- 1 msk balsamvinäger
- 2 dl kokta kikärter eller bönor
- 2 ägg
- 1 dl kokt råris
- 50 g ströbröd
- flingsalt och peppar





Halloumi- och zucchini-biffar med tzatziki

Nystekta, knapriga biffar och tzatziki med massor av vitlök. Gör gärna tzatzikin av fåryoghurt om du hittar det – det är så gott. Håll över ett par teskedar olivolja, en näve hackade myntablåd och lite korianer. Ett par droppar citron över biffarna, oj, vad gott!

TIPS:

Vill du testa en annorlunda variation på den traditionella tzatzikin så är här ett bra tips. Blanda 3 dl tjock yoghurt med 1 grön paprika, i små tärningar, ½ fint hackad purjo, 2 msk citronsaft, 1 msk olivolja, 2 pressade vitlöksklyftor, och 1 dl russin. Smaka av med salt och peppar.

Halvera och kärna ur gurkan med hjälp av en sked. Riv eller skär gurkan i småbitar. Salta, ca 2 tsk och låt gurkan rinna av i ca 30 minuter. Pressa ur vätskan med händerna. Blanda pressad vitlök, olja och citronsaft i en skål. Häll i yoghurt, gurka, salt och peppar. Blanda väl. Häll gärna ett par teskedar olivolja över. Låt stå kallt till servering.

Riv zucchini grovt. Blanda rivet med 2 tsk salt, lägg det i en bunke och låt stå i 30 minuter. Skala och hacka lök och vitlök. Riv osten grovt. Lägg zucchinirivet i en sil eller silduk och pressa ur så mycket vätska som möjligt. Det är mycket viktigt att det mesta av vätskan pressas bort, ju torrare zucchiniriv desto fastare biffar. Blanda rivet med lök, ost, ägg, Maizena, panko, örter och peppar. Forma till små biffar eller bollar. Stek i rikligt med olivolja i 3–5 minuter. Låt biffarna rinna av på hushållspapper. Servera med tzatziki och till exempel tomat och rödlök.

4 PORTIONER

Tzatziki:

1 gurka
2 tsk salt
3–5 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
2 msk citronsaft
3 dl grekisk, turkisk
eller rysk yoghurt
salt och peppar

Biffar:

½ kg zucchini
2 tsk salt
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
250 g halloumiost
1 ägg
½ dl Maizena
1 dl panko (japanskt ströbröd)
eller vanligt ströbröd
½ dl finhackad bladpersilja
½ dl finhackad mynta
svartpeppar
olivolja till stekning



Zucchini- och kokosbollar i gyllene tomatsås

Knapriga zuchinibollar som serveras i en guldgul, smakrik kokossås. Vackert! Jag älskar färg, det har du nog förstått vid det här laget. Och denna rätt är färgstark i både smak och utseende.



Riv zucchini grovt. Placera en sil eller ett durkslag i en bunke. Blanda salt och zucchini. Låt zucchini stå och droppa i ½–1 timme. Spara vätskan.

Gör såsen under tiden: Finhacka lök, vitlök och chili och fräs hacket med gurkmeja, cayennepeppar och spiskummin i oljan tills löken blivit mjuk men inte fått färg, 3–4 minuter. Tillsätt kokosmjölken och låt allt sjuda i 5–10 minuter.

Pressa ut resterande vätska ur zucchini, det är viktigt att zucchini-köttet är "torrt". Finhacka löken och riv ingefäran. Lägg zucchini i en bunke tillsammans med resterande ingredienser, utom oljan. Blanda väl och forma ca 20 bollar. Låt inte smeten stå och dra, för då vattnar den sig igen. Hetta upp oljan i en stekpanna och fritera 5–6 bollar åt gången i 2–4 minuter. Lägg dem på hushållspapper för att rinna av.

Skär tomaterna i klyftor och hacka koriandern. Värm upp såsen. Tillsätt tomater, koriander och eventuellt 1–2 dl av zuchinivätskan om såsen blivit för tjock. Lägg bollarna i såsen och servera genast med ris, extra koriander eller mynta.



4 PORTIONER

Bollar:

- 1 kg zucchini, gul eller grön
- 2 tsk salt
- 1 röd eller grön chili
- 1 gul lök
- 4 cm färsk ingefära
- färsk koriander
- 100 g kokosmjöl
- 1 dl jordnöts- eller solrosolja

Sås:

- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1 röd eller grön chili
- 2 tsk gurkmeja
- en nypa cayennepeppar
- 2 tsk mald spiskummin
- 2 msk olja
- 3 dl kokosmjölk
- 4–5 tomater, gula eller röda
- färsk koriander
- ev mynta

Ärtplättar med paprika- fyllning och svamp

Om du som jag vill att vegetariska rätter ska smaka fylligt och verkligen vara mättande, så är dessa härligt gröna ärtplättar perfekta. Ärter och mynta är kända smakkamrater. Blanda gärna ner lite smulad fetaost eller nyrivnen parmesanost i smeten om du vill ha ytterligare smak i plättarna. Den heta paprikafyllningen bidrar med välbehövligt sting, och svampen ger en lite köttig känsla åt rätten. Om du inte själv är så van vid vegetarisk matlagning föreslår jag att du vid de tillfällen du får vegetarianer på middag ska bjuda på den här rätten. Även inbitna köttätare kommer att uppskatta den.



Häll samtliga ingredienser till ärtplättarna, utom smöret, i en matberedare. Kör tills du får en jämn smet. Smält smöret i en stekpanna. Skeda upp ca 3 msk smet. Bred ut den till ca 7 cm i diameter. Tillaga först i ca 1 minut på ena sidan, sedan lika länge på andra sidan eller tills smeten stelnat. Lägg upp plättarna på en tallrik och fortsätt med resten av smeten, det ska bli 12 tunna plättar.

Sätt ugnen på grill eller högsta möjliga värme. Halvera och kärna ur paprikorna. Rosta paprikorna med skalet uppåt på lätt oljad bakplåt tills de är svarta och bubbliga, ca 20 minuter. Ta ut paprikorna och täck dem med en fuktig kökshandduk. Efter ca 10 minuter går det lätt att skala dem.

Finhacka chili, schalottenlök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs chili och lök en kort stund på mellanvärme. Se noga till att löken inte bränns.

Skär paprikan i mindre bitar och blanda ner tillsammans med honung, salt och peppar. Låt det koka samman i ett par minuter. Tillsätt ett par matskedar vatten om det blir för torrt.

Hetta upp oljan i en stekpanna. Ansa och skär svampen i ganska grova bitar. Stek svampen på hög värme i ca 3 minuter. Sänk värmen och tillsätt 1 msk smör. Tillaga på svag värme tills vätskan har absorberats. Salta och peppra.

Lägg en ärtplätt på tallriken, skeda upp paprikafyllningen. Lägg ännu en plätt ovanpå. Avsluta med svampen och ytterligare en plätt. Servera gärna med chèvrekämen på sidan 77.

4 PORTIONER

Ärtplättar 12 st:

200 g frysta gröna ärter, tinade

1 handfull mynta

1 ägg

1 äggula

1 dl vispgrädd

½ dl vetemjöl

salt och peppar

smör till stekning

Paprikafyllning:

3-4 paprikor, röda eller gula

2-3 msk olivolja

1 röd chilifrukt

2 schalottenlökar

2 vitlöksklyftor

1 msk honung

salt och peppar

Svamp:

1 msk olivolja

300 g svamp, t ex karljohan
eller ostronskivling

1 msk smör

salt och peppar



Bovetegaletter med varma päron och pekannötter

På ett franskt crêperie finns det alltid två sorters pannkakor: Crêpes av vetemjöl, serverade med söta tillbehör som sylt eller choklad, samt galetter av bovete, som är grövre och matigare, ofta serverade med riven ost, skinka och nystekt ägg. Vik samman och njut som en äkta fransman.

Till de här pannkakorna med varma päron och ostkräm smakar det utmärkt med knaperstekt bacon eller små bitar av stekt, rökt sidfläsk. Den självklara drycken till galette är cider. Välj inte den söta läskcideren, utan en torr variant från Systemet.



4 PORTIONER

Smet:

4 dl bovetemjöl
2 ägg
1 msk flingsalt
4 dl vatten
2 msk smält smör
smör till stekning

Fyllning:

1-2 dl pekan- eller valnötter
5-6 mogna päron
smör till stekning
100 g chèvre eller grönmögelost
4 dl crème fraîche
salt och peppar
blandad sallad
2-3 msk flytande honung
ev vinägrett

Rosta nöterna i torr panna. Ställ åt sidan. Blanda mjöl, ägg och salt i en bunke. Tillsätt vattnet lite åt gången och rör till en jämn smet. Vispa gärna med elvisp. Låt smeten vila i minst 2 timmar eller över natten i kylan.

Vispa ner det smälta smöret. Stek galetterna i smör i en het stekpanna. Vicka på pannan när du har hällt i smeten och grädda dem på båda sidor.

Skär päronen i klyftor och stek dem i omgångar i rikligt med smör.

Ta bort den hårda kanten från chèvren och smula ner osten i en bunke. Rör samman ost och crème fraîche. Salta och peppra.

Lägg lite sallad på varje pannkaka. Fördela päronen över salladen. Ringla honung över päronen. Skeda gärna över lite vinägrett. Strö nöterna över galetten. Avluta med en rejäl klick ostkräm.



GLADA OCH VILDA DJUR

Jag älskar begreppet veggivore eftersom det beskriver inte bara mitt, utan även många av mina vänners sätt att tänka när det gäller mat. Det handlar ju bland annat om att minska på köttmängden genom att balansera med mer grönsaker, korn, gryn och baljväxter. Ett knep är till exempel att blanda ut färs med linser, bönor eller rivna rotsaker.

Om du äter kött bara vid ett eller ett par tillfällen i veckan kan du kosta på dig ett kött av bättre kvalitet: kött från djur som fått gå ute och beta, ekologiskt uppfödda eller vilda djur. Det viktiga är att, så gott det går, välja kött från producenter som driver en verksamhet som inte är skadlig för miljön och där djuren inte utsatts för onödigt lidande. Det handlar om att visa ett större intresse för matens ursprung. Jag har arbetat med mat i många år, men upphör inte att förvånas över att så många far illa av att se bilder på djur i samband med recept. Om man inte är villig att inse och acceptera varifrån våra korvar och biffar kommer, så bör man kanske fundera en stund över sin konsumtion av och inställning till kött.

Att äta kött innebär inte att man inte bryr sig om djur eller miljö. Men det är oerhört viktigt att fokusera på djurens välbefinnande i matproduktionen. Allt pekar på att vi skulle må bättre om vi

inte åt så extremt mycket kött. Billigt kött kommer i de allra flesta fall från djurbestånd där djuren far illa. Det är ett högt pris. Industrimässigt framställt kött saknar dessutom det nyttiga fettet omega 3, som djuren bara kan få i sig genom att äta gräs. Djur fodrade med djurfoder ger kött med en för stor mängd omega 6, som inte alls är lika nyttigt.

Många vegetarianer rynkar på näsan åt olika köttalternativ. De tycks mena att man uteslutande ska äta grönsaker och grönsaksrätter precis som de är, och att äta produkter som försöker efterlikna olika typer av kött, fisk eller skaldjur är att fuska lite med sin matfilosofi. Är man vegetarian så ska det räcka med enbart grönsaker, liksom. Men om man, som många idag, väljer att bli vegetarian eller vegan av etiska skäl, så kan man lätt sakna köttsmaken. Insikten att det finns många goda köttalternativ kan då underlätta beslutet att bli vegetarian eller att äta mindre kött. Det finns många bra alternativ. Förvänta dig bara inte att en köttersättning ska smaka precis som kött, men som ett alternativ funkar det fint! Jag använder det själv ibland. Så om du gillar sojakorv eller hamburgare gjorda på quorn eller köttbullar och kycklingfilé av veteprotein – toppen! Ännu ett sätt att minska köttkonsumtionen och på så sätt den globala uppvärmningen.





Grillad halloumiost med rostad persika och krispig fläksida



Det feta, välsmakande sidfläsket med den knapriga svålen skapar en näst intill perfekt smakharmoni med halloumiosten, den syrliga persikan och söta rödlöken. Kryddblandningen räcker till en köttbit på 2-3 kg. Viktigast av allt: Välj alltid kött från en glad gris!



6 PORTIONER

Rostad persika och rödlök:

4 persikor
2 rödlökar
3 msk balsamvinäger
2 msk oliv- eller rapsolja
½ dl flytande honung
salt och peppar

Knaprigt sidfläsk:

1 obehandlad fläksida med svål, ca
1½ kg, helst från spädgris
2 msk olivolja
1 kvist färska lagerblad eller
4 torkade

Kryddblandning:

2 msk flingsalt
1 msk fänkålsfrön
1 msk korianderfrön
1 msk grovmalen svartpeppar

250 g halloumi

Sätt ugnen på 200 grader. Halvera persikorna och ta ur kärnorna, skär sedan i klyftor. Skala löken och skär den i klyftor. Blanda samman den klyftade löken med vinäger och 2 msk olja. Lägg i en ugnssäker form. Tillaga i ca 20 minuter. Blanda ner persikorna och honungen. Tillaga i ytterligare 10 minuter. Salta och peppra. Låt svalna.

Höj ugnsvärmen till 225 grader. Skär djupa snitt i fläskets svål och fettrand men inte ända ner till köttet. Lägg köttet med svålen nedåt i en ugnsfast form. Fyll på med vatten tills svålen täcks. Laga köttet i ugnen i 20 minuter. Ta ut köttet, håll bort vattnet och sänk ugnsvärmen till 125 grader.

Häll 1 msk olja i en ugnform. Lägg lagerblad i formen, placera fläksidan ovanpå lagerbladen med svålen uppåt. Droppa lite olivolja på svålen. Blanda samman kryddorna och gnid noga in dem i jacken. Tillaga i 2-3 timmar tills köttet är mört och svålen knaprig. Om köttet är färdigt men svålen fortfarande känns seg och läderaktig kan du höja värmen till 250 grader och tillaga tills svålen är gyllene och bubblig.

Skär halloumin i skivor. Stek skivorna i olivolja precis före servering.



Kålpudding på viltfärs med rårörda lingon

Kålpudding är en husmanskosträtt som de flesta tycker om. Precis som med köttbullar finns det många olika varianter. Den lätt brynta knäckiga kålen och kantarellerna får förstärkning av ljus sirap. Riset och äggen gör rätten på samma gång luftig och sammanhängande. Syrliga lingon bryter av perfekt. Rårörda lingon gör du enkelt. Rör samman 4 dl lingon med 1-2 dl strösocker, rör om då och då tills sockret smält.

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda riset med vatten och mjölk enligt anvisning på rispaketet till en lös gröt. Låt den svalna.

Skär bort den hårda stocken i mitten av spetskålen och skär kålen i tärningar. Smält 2 msk smör i en rymlig stekpanna. Lägg i kålen och bryn den i omgångar samtidigt som du rör i pannan. Salta och peppra. Ansa kantarellerna och stek dem i rikligt med smör. Salta och peppra. Blanda kantareller och vitkål. Blanda ner sirapen. Ställ kålblandningen åt sidan.

Skala och hacka lök och vitlök fint. Bryn tills de är genomskinliga. Låt dem svalna.

Blanda färsen med hackad ansjovis, gröt, lök och ägg. Salta och peppra och blanda ner timjan.

Lägg hälften av kålblandningen i en ugnssäker form. Bred färsen över och täck med resten av kålblandningen. Grädda i ca 45 minuter. Kålpuddingen är färdig när färsen är fast, kontrollera med en kniv.

Koka upp vatten och buljongtärning. Späd med lite varm buljong om puddingen ser torr ut. Servera med potatis och rårörda lingon.

6 PORTIONER

Gröt till färsen:

1½ dl grötris

1½ dl vatten

5-6 dl mjölk

Kål och kantareller:

1 kg spetskål eller vitkål

3-4 msk smör

salt och peppar

ca ½ l kantareller

3 msk ljus sirap

Lök:

2 stora gula lökar

2 vitlöksklyftor

Färs:

800 g viltfärs, gärna vildsvin

ev 3 ansjovisfileer

5 ägg

salt och peppar

en nypa timjan

Att späda med:

3 dl vatten + viltbuljongtärning



Tjälknöl på vilt med picklade betor och Västerbottenspotatis

Denna norrländska köttträtt är inte så gammal som man gärna vill tro. Det var först i början av åttiotalet som en kvinna la in en stek i ugnen på svag värme för att fortare tina upp köttet. Sedan glömde hon den. Dagen efter, något förvirrad antar jag, upptäckte hon köttet och räddade det genom att lägga det i saltlag. På så sätt fick vi den köttträtt som sedan dess har serverats i tunna skivor på många fester. Köttet blir godast om man marinerar det, men det går också utmärkt att servera det redan då det vilat i ca 15 minuter.



Köttet minskar väldigt lite i vikt tack vare den låga tillagningstemperaturen. Använd en kötttermometer för perfekt resultat. Köttet är rött vid 55 grader, rosa vid 60 och genomstekt vid 75 grader.

Krossa lagerbladen och vitlöksklyftorna till lagen. Blanda alla ingredienserna till lagen och låt den koka upp. Låt kallna.

Sätt ugnen på 75 grader. Lägg det frysta köttet på ett galler med en plåt under. Sätt i en termometer när köttet har tinat, efter 2–3 timmar. Om du vill ha rosarött kött steker du till 60 grader, 7–10 timmar. Låt den hela, varma steken marineras i den kalla lagen i max 5 timmar, annars kan den bli för salt. Marinera gärna i dubbla plastpåsar.

Skala, skiva, hyvla eller svarva betorna. Koka upp ingredienserna till de picklade betorna och rör tills sockret lösts upp. Lägg betorna i den heta lagen och låt den svalna i rumstemperatur. Låt kallna i kylen.

Blanda samman ingredienserna till pepparrotskrämen och låt den stå kallt till servering.

Sätt ugnen på 225 grader. Skala potatisen och skär den i tunna skivor, fast inte helt igenom. Ställ potatisen med skårona uppåt i en

CA 8 PORTIONER

1½ kg djupfrost stek, rostbiff, fransyska, inner- eller ytterlår av älg, hjort, rådjur eller nöt

Lag:

3 lagerblad
3 vitlöksklyftor
5 dl vatten
¼ dl salt
2 msk strösocker
2 tsk krossad svartpeppar
5 enbär
1 tsk torkad timjan
en liten kvist färsk rosmarin

Picklade betor:

5–6 röd-, polka- eller gulbetor
1 dl ättika (12 %)
1 dl strösocker
1 dl vatten
½ tsk kumminfrön
1 tsk fänkålsfrön
1 tsk senapsfrön
1 stjärnanis
1 kanelstång

Pepparrotskräm:

5 dl crème fraiche
1 dl fint riven pepparrot
salt och peppar

Hasselbackspotatis med Västerbottensost:

16–24 jämnstora fasta potatisar
6 msk smör
2 vitlöksklyftor
2 tsk flingsalt
½ tsk svartpeppar
2 dl riven Västerbottensost



eldfast form. Smält smöret och blanda ner pressad vitlök. Pensla potatisarna med smöret. Tillaga i 20 minuter. Pensla med smöret igen och strö över salt, peppar och ost. Grädda potatisarna i ytterligare 15–20 minuter eller tills de känns färdiga.

Smält sockret i en panna, tillsätt vinäger, rödvin, sky och kalvfond. Låt skysåsen stå och puttra i 15–20 minuter. Blanda Maizena med 4 msk kallt vatten och rör ner det i såsen. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.

Rödvinskyl:

2 msk råsocker
2 msk balsamvinäger
4 dl rött vin
4 dl sky från steken
eller smakrik köttbuljong
3 msk kalvfond
2 tsk Maizena
4 msk vatten
salt och peppar



Platta potatisbröd med äggsmör, gurka och lax

Se hit alla laxälskare! Här är ett av de godaste sätten att servera rökt lax på. Små wraps av nybakat, mjukt potatisbröd som du fyller med ägg- och ansjovissmör, rökt lax och sötsur dillgurka. Rulla samman och ät. En iskall öl förhöjer upplevelsen.

Blanda farinsocker, ättikssprit, dill och salt i skål. Rör tills sockret har lösts upp. Skiva gurkan tunt och blanda ner. Ställ kallt.

Hacka ägg, ansjovis, kapris och gräslök. Rör ner i smöret och smaka av med salt och peppar. Ställ det kallt, men låt det bli rumstempererat innan det serveras.

Koka potatisen med skalet på i ca 20 minuter eller tills den är färdig. Skala den. Mosa potatis med smör och grädde. Rör ner farinsocker, anis, salt och mjöl. Degen blir kladdig och mjuk. Dela degen i 8 bitar. Mjöla arbetsbordet och kavla ut degen så tunt som möjligt, ca 3 mm. Lägg en liten klick smör i en stekpanna. Grädda brödet i ett par minuter på varje sida. Gör likadant med resten av degen. Lägg bröden på en uppvärmd tallrik under en ren handduk.

Servera de ljumma bröden med ägg- och ansjovissmöret, lax och den inlagda gurkan.

4 PORTIONER

16 skivor rökt lax

Inlagd gurka:

2 msk farinsocker
2 msk ättikssprit (12%)
½ dl hackad dill
en nypa salt
1 gurka

Ägg- och ansjovissmör:

4 hårdkokta ägg
2 ansjovisar
1 msk kapris
3 msk gräslök
1 dl rumstempererat smör
salt och svartpeppar

Potatisbröd:

400 g potatis
2 msk smör
½ dl vispgrädde
1 tsk farinsocker
1 tsk mald anis
½ tsk salt
120 g vetemjöl
smör till stekning



Sallad med varmrökt lax och citrusvinägrett

Det finns få saker som smakar så fantastiskt som en precis lagom lättrökt, lite ljummen lax. Till salladen har jag valt de goda, fasta och otroligt vackra blå kongo-potatisarna. Salladen passar bra när det kommer riktigt många gäster. Lite nybakat bröd och iskallt vitt vin är allt du behöver komplettera med. Ja, kanske en ost också.

Börja med vinägretten. Häll citronsaft, vitvinsvinäger, lök och dijonsenap i en kastrull. Låt det koka upp och sjud sedan tills vätskan har reducerats till hälften. Låt svalna. Vispa ner olja, lite åt gången. Smaka av med salt, peppar och honung.

Tvätta eller skala potatisen. Skär sparrisen i mindre bitar. Koka potatisen i saltat vatten tills de är nästan helt färdiga. Lägg ner sparrisen när ett par minuters kokning återstår. Låt potatis och sparris rinna av i ett durkslag och svalna. Blanda dem med sallad, rädisor skurna i båtar, tunt skivad vårlök och hälften av dressingen.

Lägg upp salladen på fyra tallrikar och lägg laxen delad i bitar ovanpå. Håll till sist på den resterande dressingen.



4 PORTIONER

Vinägrett:

- 1½ dl färskpressad citronsaft
- 2 msk vitvinsvinäger
- 2 msk mycket finhackad schalottenlök
- 1 msk dijonsenap
- 1½ dl oliv- eller rapsolja
- salt och nymald svartpeppar
- ½ dl flytande honung

Sallad:

- ½ kg små blå kongo-potatisar
- 300 g grön sparris
- 300 g blandsallad, gärna babyblad
- 200 g rädisor
- 5 vårlökar
- 500 g varmrökt lax

Tortilla med kokt lax och örtdressing

En ovanlig och rolig kombination. Det är en snabblagad rätt, men vill du kan du förbereda och förvara i kylen. Det fungerar bra att servera tortillan både kall och varm.

Koka quinoan enligt anvisningarna på paketet. Tärna laxen i små kuber. Koka upp vatten med 2 tsk salt och lägg i laxbitarna. Lägg på ett lock och dra kastrullen från plattan. Laxen är färdig på ett par minuter. Ta upp laxen och låt svalna.

Skär aprikoserna i mindre bitar. Rosta pumpakärnorna i en torr stekpanna. Skala och skär rödlöken i tunna skivor.

Hacka örterna fint och blanda dem med majonnäs, gräddfil, skal och saft av citron samt pressad vitlök. Smaka av med salt och peppar.

Börja med att lägga salladsbladen i tortillabrödet. Fördela sedan quinoa, lax, aprikoser, pumpakärnor och lök i tortillabrödet. Avsluta med en stor klick av den goda såsen.



4 PORTIONER

- 1 dl okokt quinoa, valfri färg
- 600 g färsk laxfilé
- 2 tsk salt
- 100 g torkade aprikoser
- 1 dl pumpakärnor
- 1 rödlök
- 1 msk gräslök
- 1 msk dill
- 1 msk persilja
- 1 dl majonnäs
- 2 dl gräddfil
- 1 tsk rivet citronskal
- 2 msk färskpressad citronsaft
- 1 vitlöksklyfta
- salt och peppar
- valfri sort salladsblad
- 4 tortillabröd







Rå zucchini med purjodressing

Den här underbara förrätten kom till av en ren tillfällighet. Det var skördemarknad på Österlen och efter en tur runt om på gårdarna var bilen full av ekologiska grönsaker. Fasta fina minizucchini, vattenkrasse och purjolök trängdes med söta solmogna tomater, potatis och rotfrukter. När vi kom hem gjorde jag den här salladen som genast blev en favorit. Det är svårt att få en fin, krämig konsistens på dressingen om man gör en för liten sats, så gör den mängd som anges i receptet. Dressingen håller i kylen i upp till fjorton dagar. Färgen blir härligt ljusgrön om du endast använder den gröna delen av purjon men släng inte bort det vita, spara och använd senare i din matlagning. Salladen är god som ensamrätt eller som fyllning i en nybakad surdegbsulle.



Ansa purjolöken och spola den ren under rinnande kallt vatten. Skär bort det vita och dela sedan det gröna på purjon i mindre bitar. Mixa purjobitar, citronsaft, örtsalt, olja och vatten. Kör till en slät sås. Smaka av med örtsalt och citronsaft.

Skiva zucchini tunt. Skölj och skaka krassen torr. Rosta mandeln i en torr panna tills mandeln är gyllene.

Lägg upp på ett serveringsfat och ringla över dressingen. Strö över lite finrivet citrusskal. Smaka av med salt och peppar.

4 PORTIONER

Purjodressing:

3 purjolökar
saft från 3 citroner
1 msk örtsalt
2 dl oliv- eller rapsolja
2 dl kallt vatten

Sallad:

500 g zucchini
100 g vattenkrasse eller
blandad grönsallad
50 g hyvlad mandel
finrivet skal av ½ citron
flingsalt och svartpeppar



Klassisk caesarsallad

En caesarsallad innehåller alltid romansallad, vitlökskryddade brödkrutonger och en krämig dressing. Den populära salladen kan du äta precis som den är eller servera den med knaperstekt bacon, skaldjur eller kyckling. Eller kanske allt på samma gång. Inget hindrar att du tillsätter fler ingredienser, som tomater, avokado, bönor, kokta ägg, sparris, rödlök, parmaskinka, eller kanske lax.

Den första caesarsalladen tillagades i Tijuana i Mexico 1924. Ett gäng filmstjärnor inspirerade där en restaurangägare till att skapa denna sallad som sedan dess fått bära hans namn.

Ansa och skölj salladen. Låt rinna av väl.

Blanda ner den krossade vitlöken i olivoljan. Skär brödet i grova bitar. Häll vitlöksoljan i en stekpanna och stek krutongerna på svag värme tills de är gyllene. Låt rinna av på hushållspapper.

Lägg äggulorna i en bunke. Vispa ner oljan, först droppvis och sedan i en tunn stråle. Rör sedan försiktigt ner citronsaften, senap och worcestershiresåsen. Smaka av med salt och peppar.

Riv osten. Blanda såsen och 2/3 av den rivna osten med salladen. Lägg upp i fyra skålar, strö över kapis och resten av osten. Lägg till sist på de knapriga brödbitarna och garnera eventuellt med mynta, koriander eller persilja.

4 PORTIONER

2 stora romansalladshuvuden

Krutonger:

3 vitlöksklyftor

1 dl olivolja

4 skivor surdegsbröd av vete

Caesardressing:

2 äggulor

1½ dl olivolja

färskpressad saft av 1 citron

2 tsk dijonsenap

1 msk worcestershiresås

80 g parmesanost

2-3 msk inlagda kapis eller
cocktailkapis

flingsalt och nymalen

svartpeppar

ev färsk mynta, koriander eller
persilja



Apelsin- och fänkålssallad med honungsrostade hasselnötter

Vid det här laget är det ingen hemlighet att jag gärna använder apelsiner på längden och tvären i mina recept. Den här apelsinsalladen finns med på många av de bufféer jag komponerat. Den passar i de flesta sammanhang. Den går naturligtvis även att servera som förrätt med en bit nybakat bröd. Mycket mer presentation än så här behövs inte, vissa rätter talar för sig själva.

Rosta nöterna i en torr stekpanna tills det börjar dofta och skalerna börjar bli bruna men inte brända. Skaka pannan med jämna mellanrum. Håll nöterna i en ren kökshandduk. Gnugga nöterna i handduken så att det mesta av skalet gnids av. Låt svalna.

Värm upp smöret tills det precis börjar bubbla, tillsätt då honung och nötter. Låt småputtra i 5–10 minuter eller tills honungen börjar bli seg och bärnstensfärgad. Håll sedan upp nöterna på ett oljat bakplåtspapper, låt kallna. Bryt sedan sönder i mindre bitar. Stoppa gärna in arket med nötkaramellen i frysen så stelnar den snabbare.

Skala apelsinerna med kniv så att den vita hinnan försvinner. Skär ut filéer eller skiva apelsinerna relativt tjockt. Lägg i en skål. Ansa och skiva löken tunt. Ansa fänkålen, skär i tunna, tunna skivor med kniv eller mandolin. Hacka fänkålsdillen fint. Skala och skär morötterna i tunna skivor. Skala och skär eller hyvla betorna på en mandolin. Lägg i iskallt vatten. Ansa och skär med hjälp av en potatisskalare tunna remsor av sellerin. Lägg de tunna fänkålsskivorna och selleriremsorna i kallt vatten, gärna med lite isbitar. Låt stå i kylan tills sellerin bildat skruvar. Arrangera apelsinfiléer, fänkål, morötter, polkabetor och selleri på tallrikar. Toppa med fetaost skuren i bitar, lök, oliver, olivolja, salt och peppar. Lägg på nötkaramellen precis före servering.

4-6 PORTIONER

2 dl hasselnötskärnor
50 g smör
1 dl fast honung
4 stora saftiga apelsiner
1 rödlök eller 4 salladslökar
1 fänkål
2 morötter
2 polkabetor
4 stjälkar bladselleri
300 g fetaost av god kvalitet
1 dl gröna eller svarta oliver
½ dl olivolja
rikligt med färsk mynta
granatäpplekärnor
flingsalt och svartpeppar





Matjessallad med vaktelägg, färskpotatis och brynt smör

Den här salladen är en av mina favoriträtter! Framförallt under våren och sommaren då det finns både färskpotatis och små, små rödbetor. Vakteläggen är både goda och vackra men kan bytas ut mot helt vanliga ägg. Servera med knäckebröd, Västerbottensost, en kall öl och en "lille en". Piffa med ätbara blommor och örter om du vill.



Dela filéerna i mindre bitar. Koka upp vatten, vinäger och socker. Lägg i skalad lök, urkärnad chili, lagerblad och stjärnanis. Låt sjuda i ca 5 minuter. Dra kastrullen från plattan. Låt lökarna svalna i lagen.

Koka upp 1 l vatten och tillsätt 1 msk ättika. Rör runt i det kokande vattnet med en sked så att vattnet roterar i grytan. Knäck vakteläggen genom att skära av toppen och håll äggen i vattnet. Låt sjuda i 2–3 minuter. Ansa vitan så att äggen är fina och lägg dem åt sidan till servering. (Om du använder hönsägg: Koka dem som vanligt i 5–7 minuter.)

Skrubba potatisen och koka med dillstjälkar i saltat vatten. Dela i halvor eller stora bitar. Koka rödbetorna, gnugga sedan av skalet under rinnande vatten och dela i klyftor.

Vispa crème fraiche tills den blir fast. (Först blir den mjuk men om du fortsätter att vispa blir den fast igen.)

Smält smöret på relativt låg värme tills det börjar dofta nötaktigt men absolut inte bränns. Håll smöret i en kanna, låt det grumliga falla ner till botten.

Fördela ingredienserna på tallrikar, strö gräslök eller dill över fisken och håll det varma smöret över rätten.

4 PORTIONER

- 4 stora matjesfiléer
- 1½ l vatten
- 3 dl äppelcidervinäger eller 2 dl ättika (12 %)
- 2 dl strösocker
- 8–12 små röda steklökar
- 1 röd chilifrukt
- 3 lagerblad
- 1 stjärnanis
- 1 msk ättika (12 %)
- 12 vaktelägg eller 4 hönsägg
- 12–16 färskpotatisar
- den grova delen av stjälken från ett helt dillknippe
- 12–16 små rödbetor
- 2 dl crème fraiche
- 100 g smör
- 1 dl finhackad gräslök eller dill



Pastasallad med rödbetor, äpple, valnötter och fetaost

Den här enkla anrättningen har allt man kan önska sig av en pastasallad: Du kommer att bli mätt, den är nyttig, billig och framförallt god. Söta betor, fräscha äpplen, knapriga nötter, aromatisk mynta, salt ost och en ljuvligt sötsur apelsindressing. Servera salladen ljummen eller rumstempererad.

Skala rödbetor och äpple och skär i mindre bitar. Strimla löken fint. Tärna fetaosten. Blanda samman ingredienserna till salladen. Salta och peppra. Blanda socker och vinäger i en kastrull. Sjud vätskan i 5 minuter och rör om då och då. Blanda hälften av apelsinjuicen med Maizenan. Häll resten av apelsinjuicen och skalet i kastrullen, sjud i ytterligare ett par minuter. Rör ner Maizenablandningen. Låt koka upp medan du rör i kastrullen. Dra kastrullen från värmen när dressingen tjocknat något. Låt svalna innan du blandar dressingen med salladen. Riv eventuellt lite extra apelsinskal över salladen och ringla över olivolja.



4 PORTIONER

Sallad:

200 g ugnsbakade eller kokta rödbetor
1 stort syrligt äpple
3 salladslökar
100 g fetaost
5 dl kokt kall pasta
100 g valnötter
ca 200 g blandad babysallad
en liten krukmynta
3 msk olivolja
salt och peppar

Apelsinsås:

2 dl mörkt muscovadosocker
1 dl äppelcidervinäger
finrivet skal och juice av 3 apelsiner
1 msk Maizena
olivolja

Skånsk äppelkaka

Åtminstone en gång om året bakar jag äkta skånsk äppelkaka med frasig, knäckig och smörig yta och mildmjuk len fyllning. Bättre avslutning på höstens gåsamiddag finns inte. Skånsk kavring, farinsocker, syrliga äpplen och kanel i skön harmoni. Skär gärna kavringen i skivor dagen före och låt dem ligga framme och torka över natten. På så sätt blir det mycket lättare att mixa sönder dem. Servera kakan ljummen med kylskåpskall hemmagjord vaniljvisp.

Sätt ugnen på 200 grader. Skala, kärna ur och täma äpplena grovt. Koka äppelbitarna med vatten och socker till en fast kompot.

Riv kavringen och blanda brödsmlur, farinsocker och kanel. Smält smöret i en stekpanna och rosta smulblandningen i omgångar. Varva brödsmlur med äppelmoset i en springform, 24 cm i diameter, eller i 6 små formar.

Understa och översta lagret ska vara smulor. Om du älskar knäcksmak så kan du med en osthyvel till sist hyvla över en skiva kylskåpskallt smör innan kakan åker in i ugnen. Grädda äppelkakan i ca 30 minuter.

Häll mjölken i en kastrull. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Koka upp mjölk, vaniljstång och frön. Låt sjuda på svag värme i 5 minuter. Ta upp stången. Vispa samman gulor och socker till en fluffig smet. Häll den heta mjölken i äggkrämen under ständig vispning. Häll tillbaka blandningen i kastrullen. Låt sjuda under vispning tills såsen tjocknar. Dra då kastrullen från värmen och häll över krämen i en skål. Rör då och då tills krämen kallnat. Vispa grädden och blanda den med den kalla vaniljkrämen.

6 PORTIONER

Äppelkaka:

1 kg svenska syrliga äpplen
1 dl vatten
1 dl strösocker
400 g dygns gammal kavring
1½ dl farinsocker
2 tsk kanel
100 g smör

Vaniljvisp:

2½ dl mjölk (3 %)
1 vaniljstång
3 äggulor
½ dl strösocker
2 dl vispgrädde



Äkta fransk choklad- mousse med apelsinsmak

En krämig mousse med intensiv chokladsmak som är enkel och snabb att laga med ett fåtal ingredienser. Dessutom går den att förbereda i god tid. Här behövs inga bär- eller fruktdekorationer, men en liten klick vispad grädde rundar fint av den härligt smakintensiva desserten.

Bryt eller hacka chokladen i små bitar. Lägg den i en skål med 2 msk vatten. Ställ skålen i ett vattenbad och låt chokladen smälta på svag värme. Rör inte om i chokladen förrän den har smält. Tvätta och torka apelsinerna. Riv skalet mycket fint. Separera gulor och vitor. Ta kast-rullen från värmen och rör ner äggulorna en och en. Rör ner socker och apelsinriv i chokladen. Tillsätt likör. Blanda ner en nypa salt i äggvitorna och vispa dem till ett hårt skum. Vänd försiktigt ner vitorna i chokladsmeten, gärna med en slickepott för att behålla så mycket luft som möjligt. Håll smeten i portionsskålar. Låt stå kallt i minst 3 timmar. Servera med kall löst vispad grädde.



6 PORTIONER

200 g mörk choklad, 70 % kakao
2 msk vatten
2 apelsiner
6 ägg
1 dl strösocker
1 msk apelsinlikör, t ex
Grand Marnier
en nypa flingsalt

Till servering:
kall vispad grädde





Apelsingalette

Den här apelsinsmakande kakan är härligt spröd och lite krispig på ovansidan. Servera den med jordgubbar eller färska fikon och den goda mascarponekrämen när du får oväntat besök eller om du bara längtar efter något gott. Färskostkrämen passar väldigt bra även till bär- och fruktsallad.

Sätt ugnen på 250 grader. Blanda ut jästen i vattnet. Rör samman smör, apelsinskal, salt, strö- och vaniljsocker. Blanda ner ägg och jästblandningen. Tillsätt mjölet och arbeta ihop till en ganska lös och smidig deg. Låt jäsa i ca 30 minuter. Knåda snabbt ihop degen. Tillsätt lite mer mjöl om det behövs. Degen ska vara mjuk och följsam. Mjöla ett bakplåtspapper lätt. Kavla ut degen på bakplåtspapper till en 3 mm tjock kaka. Strö över råsocker och klicka eller hyvla ut smöret jämnt över kakan. Grädda i 8 minuter eller tills kakan är lätt gyllene i kanterna.

Medan kakan jäser kan du göra krämen: Vispa äggulor, socker och vaniljsocker. Tillsätt mascarponeosten. Vispa tills smeten är lätt och luftig, rör ner likören eller apelsinskalet. Vispa äggvitorna till ett vitt, hårt skum och blanda försiktigt ner det i krämen. Ställ krämen kallt tills den ska serveras.

6-8 PORTIONER

Galette:

½ paket (25 g) jäst för söta degar
2 msk ljummet vatten
250 g smör, rumstempererat
finrivet skal av 3 apelsiner
1 krm salt
¾ dl strösocker
1 msk vaniljsocker
2 ägg
ca 7 dl vetemjöl
8 msk råsocker
50 g kylskåpskallt smör

Mascarponekräm:

2 ägg
½ dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
250 g mascarponeost
ev 2 msk apelsinlikör
ev finrivet skal av 1 apelsin

Till servering:

färska fikon eller bär





Blåbärscobbler med kanel och citron

Ibland måste det gå snabbt, då är det perfekt med en cobbler, en amerikansk variant på smulpaj. Täcket skedas i klickar över bär eller frukt. Resultatet blir en ljuvlig paj med krispig topping. Använd gärna stenfrukt som persikor, nektariner eller plommon.



Sätt ugnen på 200 grader. Lägg de torra ingredienserna till smeten i en bunke. Rör ner smör och grädde och blanda till en tjock smet. Blanda bär, socker, kanel, citronskal och Maizena. Smöra en ugnsfast form och håll i bären. Klicka ut smeten över bären. Grädda i 20 minuter eller tills pajen fått fin färg. Servera med vaniljsås eller vispad grädde.

6-8 PORTIONER

Smet:

4 dl vetemjöl
1 dl strösocker
1 msk vaniljsocker
2 tsk bakpulver
200 g smör, rumstempererat
knapp 2 dl vispgrädde

Fyllning:

1 l (700 g) färska eller
frysta blåbär
1 dl strösocker
2 tsk kanel
finrivet skal av 1 citron
3 msk Maizena

Till servering:

vaniljsås eller vispad grädde



Rabarberpaj med mandel och kardemumma

Inget går upp mot de spröda rosa stjälkarna tidigt på våren. Passa då på att njuta av den här goda rabarberpajen. Rabarber och kardemumma är en klassisk och oemotståndlig smakkombination. Du kan med fördel byta ut rabarberna mot plommon under sensommaren och hösten.

Sätt ugnen på 225 grader. Skala rabarbern (behövs inte om den är späd). Skär den i 3–4 cm långa bitar. Lägg ingredienserna till pajdegen i matberedaren och kör till en boll. Låt degen vila i kylan i ca 30 minuter.

Smält smöret och mal eller mixa mandeln fint. Vispa samman ägg och socker till en fluffig smet och blanda ner det smälta smöret. Vänd sedan ner mandel och kardemumma.

Kavla och tryck ut pajdegen i en pajform med avtagbar kant, ca 24 cm i diameter. Nagga pajdegen med en gaffel innan den stoppas in i ugnen. Fäst gärna kanten med aluminiumfolie så att den inte kasar ner. Förgrädda pajskalet i 10 minuter. Sätt ner ugnsvärmen till 200 grader. Häll smeten i pajskalet. Blanda rabarberbitarna med citronskalet och fördela rabarberbitarna ovanpå smeten. Grädda pajen i 30–40 minuter eller tills ytan är gyllene och fin. Servera med vispad kall gräddde.

8 BITAR

½ kg skalad rabarber
rivet skal av 1 citron

Pajbotten:

4 dl vetemjöl
2 tsk vaniljsocker
1 dl strösocker
150 g smör
1 ägg
rivet skal av 1 citron

Mandelsmet:

50 g smör
100 g sötmandel
1 ägg
1 dl strösocker
2 tsk mald kardemumma eller
2 tsk vaniljsocker

Till servering:

vispad gräddde



Rabarbersaft

Den mjölkigt lilarosa färgen på rabarbersaft är helt fantastisk. Smaken påminner om syrliga marknads-karameller och får mig alltid att tänka på sommarlov då man går barfota i trädgårdslandet och plockar spröda, tunna rabarberstjälkar att doppa i en kaffekopp med strösocker. Smaksätt gärna saften med kanel-, vaniljstång eller hela kardemummakärnor.

Tänk på att inte koka rabarber i aluminiumkärl då syran faller ut den giftiga metallen.

TIPS:

Om du kör råa rabarber i en juicepress får du fräsch rabarberjuice att använda som vinäger i dressing eller att blanda med vatten och socker till en frisk nektar. Servera iskall i små snapsglas, gärna till en gräddig dessert.

Skölj och skär rabarberna i mindre bitar, låt skalet vara kvar. Häll rabarber och vatten i en kastrull. Koka upp och sjud tills rabarberna är mjuka. Häll massan i ett durkslag med en saftduk och låt vätskan rinna ner i en kastrull. Rör inte i massan för då blir saften grumlig. Lägg i stjärnanis, citronskal och 3–5 dl strösocker per liter vätska. Låt stå och dra i 1 timme. Rör om då och då så att sockret smälter. Pressa citronerna och tillsätt citronsaften.

Förvara i rena flaskor. Saften håller 1 vecka i kylan. Saften går också bra att frysa.

2-3 FLASKOR (1½-2 LITER)

2 kg rabarber

1½ l vatten

6-10 dl strösocker

3 stjärnanis

finrivet skal och saft av 2 ekologiska citroner



Veggivore

Ajvar relish	67	Membrillo (kvittenmarmelad)	55
Apelsin- och fänkålssallad med honungsrostade hasselnötter	124	minipizzor, Grön gazpacho med	24
Apelsin-, avokado- och yoghurtdryck	22	Morots- och rödbetsdryck	22
Apelsingalette	135	Morötter med dragon och gyllene brödsmlur	40
Biff med shiitakesvamp och räris	96	Nypon- och plommonchutney	56
Birchermüsli	8	Omelett med vattenkrasse, tomat och fetaost	64
Blodapelsinmarmelad	59	palsternacka, Citronglaserad	38
Blomkål Polonaise	42	Pastasallad med rödbetor, äpple, valnötter och fetaost	129
Blåbärscoobler med kanel och citron	137	Platta potatisbröd med äggsmör, gurka och lax	116
Bovetegaletter med varma päron och pekannötter	105	Pumpa med spenat och ris	46
Bulgursallad och sofrito med smak av Nordafrika	82	pumpasoppa, Len	32
caesarsallad, Klassisk	122	Rabarberpaj med mandel och kardemumma	139
chèvrekräm, Rödbetsbiff med	77	Rabarbersaft	140
chokladmousse, Äkta fransk med apelsinmak	132	Rawfrukost med groddat bovete, cashewgrädde och apelsin	16
Citronglaserad palsternacka	38	rimmad torsk och kronfillskräm, Rödbetsrisotto med	74
Citruskick, smoothie	21	Risifruitti goes healthy	14
Fiori de zucca fritti (Friterade zucchini-blommor)	62	Risotto med bondbönor och parmesanost	48
fräsiga äppelrullar, Trattkantarellsoppa med spetskål och	30	Rubinröd morgon, smoothie	22
Friterade zucchini-blommor (Fiori de zucca fritti)	62	Rå tortellini på betor med citrussallad	81
Glutenfri granola	9	Rå zucchini med purjodressing	121
granola, Glutenfri	9	rårörda lingon, Kålpudding på viltfärs med	110
Grape och ananas, smoothie	21	Rödbetsbiff med chèvrekräm	77
Grillad halloumiost med rostad persika och krispig fläksida	109	Rödbetsrisotto med rimmad torsk och kronfillskräm	74
Grön gazpacho med minipizzor	24	Saftiga linfröbaguetter med havtornscurd	13
grön lasagne, Umamimaxad	93	Sallad med varmrökt lax och citrusvinägrett	116
Guldpannkakor med kall vispgrädde och vaniljkokt pumpa	10	Shakshuka	18
Halloumi- och zucchini-biffar med tzatziki	99	Skånsk äppelkaka	130
Havtornscurd	13	Snickersdrink	22
Hummerpasta "Da Enzo"	88	Soppa på rostade grönsaker och tomater	27
Jordgubbssmoothie	21	Sparrisfrittata	61
jordärtskockssoppa, Vaniljdofande med pilgrimsmusslor	31	Stekt ris med ingefära och räkor	91
Klassisk caesarsallad	122	Svamppiroger	46
krispig fläksida, Grillad halloumiost med rostad persika och	109	Tjälknöl på vilt med picklade betor och Västerbottenspotatis	112
kvittenmarmelad (Membrillo)	55	Tortilla med kokt lax och örtdressing	117
Kycklingsoppa för själen	34	Trattkantarellsoppa med fräsiga äppelrullar och spetskål	30
Kålpudding på viltfärs med rårörda lingon	110	Ugnsbakad rotselleri med hemkärnat örtsmör	51
Len pumpasoppa	32	Umamimaxad grön lasagne	93
linfröbaguetter, Saftiga med havtornscurd	13	Vaniljdofande jordärtskockssoppa med pilgrimsmusslor	31
Linssallad med blodapelsin och jordgubbar	87	vaniljkokt pumpa, Guldpannkakor med kall vispgrädde och	10
Ljummen sallad på rödbetor, bondbönor, pancetta och agretto	71	Vete goreng med nektariner	85
Malfatti con burro e salvia	53	Zucchini- och kokosbollar i gyllene tomatsås	101
Mangold och gulbetor i smördegrulle	79	Äkta fransk chokladmousse med apelsinmak	132
Matjessallad med vaktelägg, färskpotatis och brynt smör	127	äppelkaka, Skånsk	130
Melanzane alla parmigiana	69	Äpple- och ingefärsknall, smoothie	21
Melondrink	22	Ärtplättar med paprikafyllning och svamp	102



