

MARINENS KOKBOK



Näringslära och hygien	1
Matlagning	2
Potatis och grönsaker	3
Gryn, mjöl, pasta och ris	4
Smörgåsar och pizzor	5
Soppor, buljong och sky	6
Såser och övriga tillbehör	7
Ägg och mjölk	8
Fisk	9
Nöt, kalv och vilt	10
Lamm	11
Gris	12
Färs-, korv- och resträtter	13
Fågel	14
Efterrätter	15
Bakning	16
Dukning	17
Matsedlar	18
Register	19

ENDENTURSKO

Marinens kokbok 2006

Marinens kokbok M7734-338013 (Marinens kokbok) godkänns för användning fr o m 2006-08-01.

Därmed ska Marinens kokbok (M7734-338012) inte längre användas.

Håkan Magnusson
Chef för Sjöstridsskolan

Anders Lütz
Chef för Intendentursektionen

© 2006 Försvarmakten

Boken är producerad i samarbete med Mediablocket AB

Omslagsbild: Wolfgang Bartsch
Fotografer och övriga medverkande, se sida efter Register

Tryck: Tabergs tryckeri AB

M7734-338013 Marinens kokbok ISBN 91-975753-6-4

Central lagerhållning: Försvarets bok- och blankettförråd

Förord

Grunden till Marinens kokbok har varit Marinens Intendenturskolans receptsamling som i flera decennier använts vid marinens kockutbildning i Karlskrona.

Målsättningen vid utvecklingen av Marinens kokbok har varit att behålla en bred stomme med recept från den klassiska svenska husmanskosten, samtidigt som ett stort antal moderna rätter tillkommit.

En annan målsättning har varit att se till att såväl nybörjare utan utbildning och den som tidigare utbildats inom matlagingskonsten, ska ha ett användbart och pedagogiskt hjälpmedel.


Marinens kokbok ska främst tjäna som lärobok för marinens elever som genomför utbildning vid Sjöstridsskolans Intendentursektion i Karlskrona. Utbildning vid IntS är i hög grad inriktad mot arbetet i den marina miljön och den syftar till att kocken ska kunna uppfylla de krav som ställs på honom/henne. Den praktiska matlagingsutbildningen varvas därför med ämnen som hygien, näringslära, livsmedelskunskap, matsedelsplanering och andra viktiga ämnen. I utbildningen läggs stor vikt vid konsten att tillaga god mat med låg fett- och sockerhalt.

Kokboken är också avsedd att användas ombord på marinens samtliga fartyg samt i tillämpliga delar vid andra marina förband. Kocken har en mycket ansvarsfull och central roll i de marina förbanden för personalens hälsa och välmående. Han/hon ska kunna klara av att tillaga och servera omväxlande näringsriktig mat flera gånger per dygn inom givna ekonomiska ramar.

Kocken ska kunna laga mat under svåra och påfrestande förhållanden, exempelvis i besvärande sjögång eller ute i terrängen, ibland med begränsad tillgång till vatten och elektricitet.

Fair winds!

Vårt att veta

- Livsmedelslagen kräver att alla livsmedel ska tillagas upp till minst 60° kärntemperatur.
- Återuppvärmd mat kräver minst 72°.
-  Varningssymbol finns i recepten som innehåller spenat eller murklor.

Spenat: Spenaten bör inte återanvändas. Vid uppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

Murklor: Stenmurklan är giftig men den går att äta om man före tillagningen förvärlar den i rikligt med vatten 2x20 minuter.
- Vid ökning respektive minskning av receptets portionsantal garanteras inte att samma slutresultat uppnås. Detta gäller främst kryddningen.
- Om varmluftsugn används ska temperaturen sänkas med 25°.
- Recepten bygger på att man bör använda våg och termometer.
- Termometern ska vara med från början vid ugnstekning.
- Recepten grundar sig på alkoholfritt vin och lättöl.
- Likörer m m kan uteslutas från recepten.
- Lågtemperatursstekning, max 125°, ger saftigare kött/fågel/fisk, minimalt svinn och finare färg inuti men stektiden blir längre.
- Alla recept i boken är en vägledning.
- Färska kryddor/örter kan bytas ut mot motsvarande torkade kryddor, men mängden blir då mindre.

NÄRINGSLÄRA OCH HYGIEN

NÄRINGSLÄRA	1.2
Cellens uppbyggnad	1.2
Näringsämnen	1.2
Energi	1.4
Översikt näringsämnen	1.6
NÄRINGSÄMNE NAS FÖRÄNDRING VID MATLAGNING	1.8
Proteiner	1.8
Fetter	1.8
Kolhydrater	1.9
Vitaminer	1.10
Mineralämnen	1.10
Vatten	1.10
Färgförändring vid tillagning	1.10
Livsmedelsöverkänslighet	1.11
HYGIEN	1.12
Personlig hygien	1.12
Livsmedelshygien	1.13
Förvaring av förrådsvaror, helkonserver och speciallivsmedel	1.15
Skadedjur	1.17
Matförgiftningar	1.18
Kostråd vid olika sjukdomar	1.21
SPECIALKOST	1.23
Artikel/Fakta	1.23
Det här kan en med celiaki äta	1.23
Det här kan en med celiaki inte äta	1.24
Laktosintolerans	1.24
Att fundera över	1.27
LITTERATURHÄNVISNING	1.28



Näringslära*

Grunden för all näring är i de flesta fall fotosyntesen. I denna process omvandlar växterna solenergi till kemisk energi som binds i de energigivande näringsämnena protein, fett och kolhydrater.

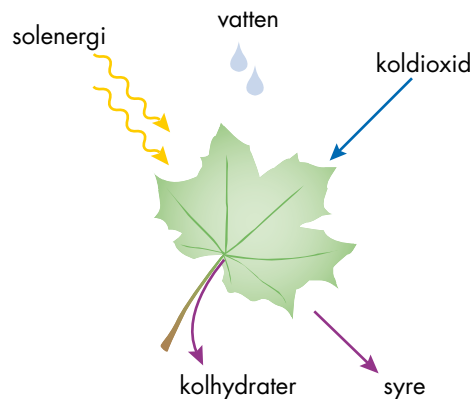


Människans näring utgörs dels av växter (vegetabilier), dels av djur och djurprodukter, (animalier).

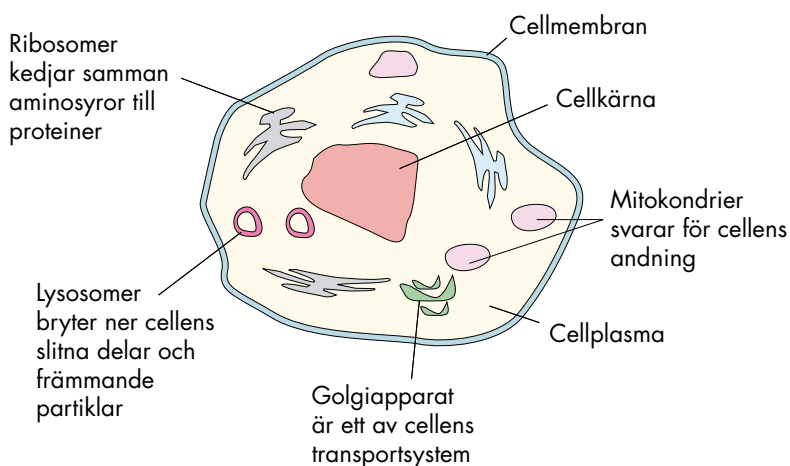
Livsmedel indelas i två huvudgrupper:

- vegetabiliska
- animaliska

Varje livsmedel är i sin tur uppbyggt av flera näringsämnen. Ett näringsämne består av flera grundämnen.



Cellens uppbyggnad



Näringsämnen

Näringsämnena kan indelas i sex grupper:

- proteiner
- fetter
- kolhydrater
- vitaminer
- mineralämnen
- vatten

De tre första näringsämnena ger oss energi. Om man jämför människokroppen med en förbränningsmotor så är proteiner, fetter och kolhydrater själva drivmedlet medan vitaminer, mineralämnen och vatten är smörjmedel.

* *Näringslära*, se sid 1.28
Näringslära för högskolan, se sid 1.28
Laga mat, se sid 1.28

Ett födoämne består av flera näringsämnen. Ett näringsämne är uppbyggt av flera grundämnen. Vid matsmältning sonderdelas näringsämnena i sina grundämnen.

Till exempel:

Födoämne	Näringsämne	Grundämne			
		kol	väte	syre	kväve
kött	protein	C	H	O	N

Proteiner Behövs för uppbyggnad och underhåll av våra celler.

Fetter Viktiga för tillförsel av de fettlösliga vitaminerna A, D, E, K samt de livsnödvändiga fettsyrorerna.

Kolhydrater Består av:

- socker
- stärkelse
- cellulosa

Socker bör vara en krydda och stå för max 10% av dagsintaget av kolhydrater.

Det är *stärkelsegruppen* som ska dominera vårt näringsintag. Exempel på stärkelsrika livsmedel är potatis, rotfrukter och sädeslagens produkter (cerealier).

Cellulosa ger oss fibrer då vi äter skal och sammalt mjöl, gröt och bröd. Fibrer ger ingen energi men är nödvändiga för att ge volym åt maten och därmed motverka förstoppning. Eftersom fiberrik mat måste tuggas väl stimuleras även såväl saliv- som magsaft- och tarmsaftavsöndring. Man får också längre mättnadskänsla än med fiberfattig kost och undviker på så sätt onödigt småätande. Vätska är dock viktigt att tillföra eftersom fibrerna binder mycket vatten. Man bör äta 25–30 g fibrer per dag för att hålla magen i form.

Vitaminer och mineraler Tillhör de icke energigivande näringsämnena och behövs bland annat för hormon- och enzymsbildning och för att motverka infektioner. Vissa vitaminer och mineraler är så kallade antioxidanter, dvs de skyddar mot oxidation (härskning) och



bildande av sk fria radikaler, som kan påverka cellens åldrande och ge upphov till sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. Exempel på antioxidanter är vitamin A, E, C samt mineralen selen.

Vatten Vattnet utgör ett transportmedel för såväl näring som avfallsprodukter. Det reglerar kroppstemperaturen och utgör två tredjedelar av vår vikt.

Energi

Den energimängd som kroppen får från de energigivande näringsämnena mäts i kilokalorier (kcal) eller i kilojoule (kJ).

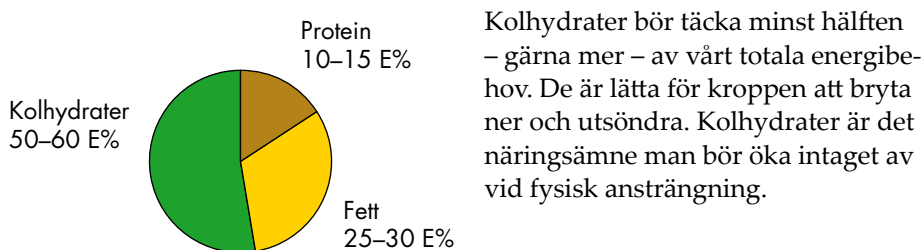
1 g protein	4 kcal	17 kJ
1 g fett	9 kcal	39 kJ
1 g kolhydrat	4 kcal	17 kJ

Fördelning av energikällor

De energigivande näringsämnena bör fördelas enligt kostcirkeln, se bilden nedan, under en dag.

E% = energiprocent, d v s fördelning av dagens energiintag.

Att producera proteiner är resurs- och energikrävande. Därför bör intaget av proteiner inte överskrida 15%. Fettkonsumtionen bör inte överstiga 30 E% av det totala energibehovet, men inte heller understiga 20–25 E%. För mycket fett ger för mycket energi som i sin tur ger övervikt.



Energibehov

Den energimängd man behöver beror på:

- kön
- ålder
- kroppsbyggnad
- aktivitet
- temperatur i omgivningen.

Normalt behöver en människa ca 2 500–3 000 kcal/dygn (10 500–12 600 kJ).

Måltiderna bör fördelas enligt följande under dygnet:

- frukost, 25–35 % av dagens energiintag
- lunch, 30–35 %
- middag, 30–35 %
- mellanmål, 5–15 %

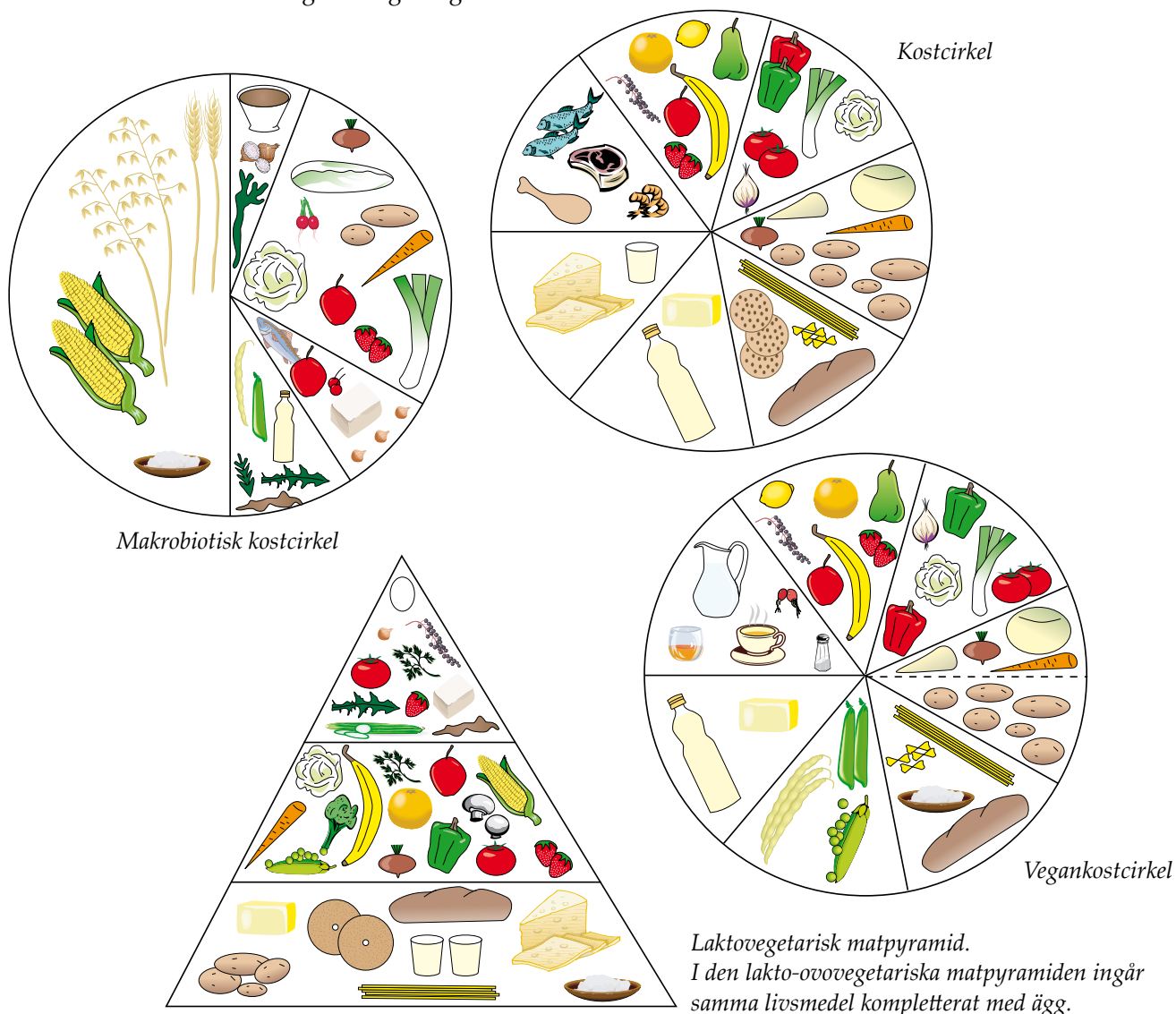
Rekommendationer för lägre energiintag

För förband/enheter som önskar ett lägre energiintag och högre fiberinnehåll än vad ordinarie matsedel ger, kan följande rekommendationer följas:

- Välj mejeriprodukter med låg fetthalt.
- Välj smörgåspålägg med låg fetthalt, gärna nyckelhålmärkta.
- Undvik grädde i matlagning och som efterrättstillbehör. Ersätt med magrare alternativ, t ex matlagningsgrädde, Lättcrème fraiche m fl produkter.
- Öka mängden fullkornsbröd i förhållande till övrigt mjukt bröd.
- Minska vikten kött- och charkuteriprodukter med 20%.
- Servera grönsaker och/eller rotfrukter i någon form till varje mål.
- Ersätt kaffebröd och kakor med frukt till mellanmål.
- Drink mycket vatten, minst 2 liter/dag. Hänsyn ska tas till temperatur och arbetsinsats. För varje kopp te/kaffe bör man dricka ett glas vatten.
- Ät tre huvudmål per dag fördelade på frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål bestående av t ex frukt.

Motion ska alltid gå hand i hand med näringsintaget.

Matsedeln och måltiden behöver inte bli tråkig för att man följer ovanstående rekommendationer. Ett "övertramp" då och då har heller ingen betydelse. Personal som har övervikt och/eller lever ombord på begränsade ytor mår mycket bättre med lägre energiintag.



Laktovegetarisk matpyramid.
I den lakto-ovovegetariska matpyramiden ingår samma livsmedel kompletterat med ägg.

Översikt näringsämnen

Ämne	Finns i	Behövs för att	Brist kan medföra
Proteiner	Kött, fisk, ägg, ärtor, bönor, mjölk, ost och bröd.	<ul style="list-style-type: none"> • Ge kroppen uppbyggnads och underhållsmaterial. • Ge energi. 	Svag tillväxt, viktfrö- lust, trötthet.
Fetter	Matfett, matolja, fett kött, fet fisk, nötter, mandel, fet ost, konditoriprodukter, choklad.	<ul style="list-style-type: none"> • Tillföra fettlös- liga vitaminer och essentiella fettsy- ror. • Ge stöd och skydd åt inre organ, samt motverka värme- förluster. • Ge energi. 	Sämre mörker- seende, hudtorrhet (vanligare är dock överkonsumtion som kan leda till fetma, ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancersjuk- domar).
Kolhydrater			
Socketarter	Socket, sirap, hon- ung, söta frukter och bär, torkad frukt.	Ge snabb energi och ge smak (krydda).	
Stärkelse	Sädesslagens pro- dukter (cerealier), ris, grönsaker, frukt och bär.	Ge energi (ca 50% av all energi bör komma från stärkelse- gruppen), viktiga funktioner i ämnes- omsättningen (gott allmäntillstånd).	Orkeslöshet.
Cellulosa	Fullkornsprodukter, kli, rotfrukter, grøn- saker och frukt.	Ge bulk (volym) åt födan, ökad mättnads- känsla, hålla blod- sockernivån konstant, god tarmfunktion (peristaltik).	Förstoppning eller svagt tarmarbete.
Vitaminer			
A – Retinol	Matfett, oljor, fet fisk, lever, mjölk. Som karoten (förstadium till vit A) i gröna grönsaker, morötter, aprikoser.	<ul style="list-style-type: none"> • Mörkerseendet, "ögats vitamin". • Antiinfections- vitamin. • Barns normal- utveckling. 	Sämre mörkerseende, mottaglighet för in- fektioner, hudföränd- ringar. Tandkött och slemhinneför- ändringar
D – Kalciferol	Matfett, oljor, fet fisk, lever, mjölk, äggula. Solbestrålning av huden.	<ul style="list-style-type: none"> • "Skelettets vita- min", kalcium/ fosforinlagringen i skelett och tänder. • Hålla kalcium- nivån i blodet normal. 	Försvagat skelett, försämrad tandstatus, benskörhet hos äldre.
E – Tokoferol	Matolja, smör, fet fisk, ägg, hela sädes- korn, groddar, nötter, mandel.	<ul style="list-style-type: none"> • Skyddar fetter och de andra fettlösliga vitaminerna från oxidation (härsk- ning). 	Fetter och fettlösliga vitaminer oxideras. Muskeldegeneration, risk för hjärtmuskul- skador.
K – koagula- tionsvitamin	Tarmbakterier, blad- grönsaker, ost, lever, ägg.	<ul style="list-style-type: none"> • Blodets stelnings- förmåga (koagule- ring) vid sårskador. 	Ökad blödningsten- dens.

Ämne	Finns i	Behövs för att	Brist kan medföra
Vitaminer (vattenlösliga)			
B-gruppen (tiamin, riboflavin, niacin m fl)	Fullkornsmjöl och produkter därav ärter, bönor, lever, magert svinkött.	<ul style="list-style-type: none"> • "Nervsystemets vitamin", förbränning i cellerna, aptit och tillväxt, ögon. • B₁₂ behövs för blodbildningen. 	Ångest, stress, huvudvärk, trötthet, koncentrationssvårighet, förändringar i hornhinnan, blodbrist.
C – Askorbinsyra	Nypon, svarta vinbär, kål- och lökväxter, potatis, citrusfrukter, paprika, kiwi.	<ul style="list-style-type: none"> • Antiinfektionsvitamin, sårläggning, blodkärlens hållfasthet, järnupptagning. 	Ökad mottaglighet för infektioner, trötthet, huvudvärk, svullnad och blödningar i tandkötet.
Mineralämnen			
Kalcium och Fosfor	Mjölk, ost, ägg, broccoli, grönkål.	<ul style="list-style-type: none"> • Skelett- och tanduppbyggnad, blodets koagulering. 	Försvagat skelett. Benmjukhet och benskörhet, (deformation och lätt att få benbrott).
Järn	Lever- och blodmat, mörkt kött, äggula, gröna bladgrönsaker, helkornsprodukter, torkad frukt	<ul style="list-style-type: none"> • Hemoglobimbildning i blodet. Transport av syre. 	Blodbrist (järnbrist – anemi). Trötthet, blekhet.
Kalium	Grönsaker, bananer, russin.	<ul style="list-style-type: none"> • Musklers och nervers normala funktion. 	Dålig koncentration förmåga, slöhet.
Koppar, Zink, Selen, Natrium m fl spårämnen.	De flesta livsmedel (undantag selen som finns i växter och djur från havet, inälvsmat och kött).	<ul style="list-style-type: none"> • Hormon- och enzymbildning (i huvudsak). 	Brist är sällsynt vid normalt intag av rätt sammansatt kost. Brist på selen kan leda till sämre skydd mot cancer, led- och muskelvärk.
Vatten	Alla livsmedel undantaget matolja, kokosfett, ister och socker. Människan består till ca 50–60% av vatten.	<ul style="list-style-type: none"> • Löser och transporterar övriga näringsämnen. • För bort avfallsämnen. • Reglerar kroppstemperaturen. 	Trötthet, minskad fysisk förmåga, uttorkning. Vätskeförlust ökar vid kräkningar, feber och diarré.

Näringsämnenas förändring vid matlagning

När maten tillagas sker kemiska förändringar hos näringsämnena. Maten blir mer lättsmält. Vid tillagning förstörs en del skadliga mikroorganismer och en del arom- och smakämnen bildas.



Proteiner

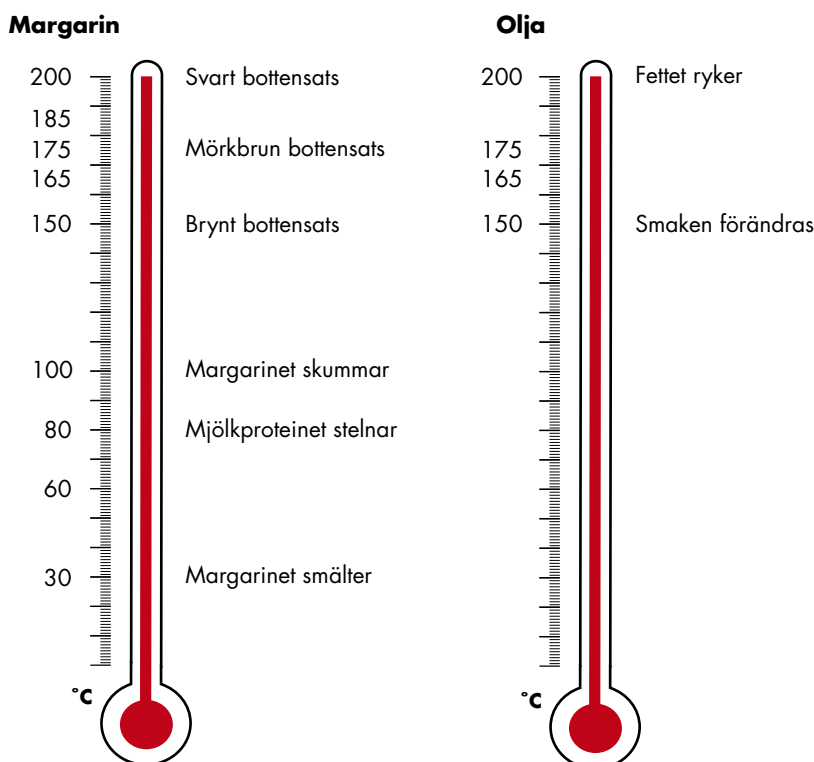
Kött och fisk	De flesta proteinerna stelnar (koagulerar) vid en temperatur mellan 60–85°. Protein i kött stelnar vid 70–80° och i fisk vid 65–70°. Både kött och fisk krymper vid värme/tillagning eftersom en del vätska avgår/försvinner. Saftighet och smak hos såväl kött och fisk försämras vid för lång tillagningstid och för hög temperatur. Bindväven luckras upp så köttet eller fisken lätt faller sönder.
Mjölk	Mjölk innehåller kasein, som stelnar vid löpe- eller syratillsats och som bildar skinn på kokt mjölk. I mjölk ingår även albumin och globulin som stelnar vid upphettning, sjunker till botten och orsakar vidbränning om man inte rör i mjölken.
Mjöl	Protein i mjöl heter gluten som sväller när man tillsätter vätska och blir segt när man t ex knådar en deg. Gluten bildar trådar (skelett) vid jäsnings av deg och stelnar vid bakning. Halten av gluten är störst hos vete (nordiska sädeslag).
Ägg	Det är proteinerna i ägget som gör att man kan vispa ägget till skum. Vid upphettning stelnar proteinerna och den porösa strukturen som den invispade luften bildar bibehålls. Smak- och aromämnen bildas vid upphettning över 100°.
Gelatin	Gelatin är ett protein som finns i senor, hinnor och brosk hos kött och fisk. Detta löses vid långvarig kokning, binder en del vatten och stelnar till gelé vid avkylning. Används till aladåb, fromage och dylikt.

Fetter

Ett kött med insprängt fett (marmorat) gör köttet mörare och ger bättre smak vid stekning än ett magert kött. Fett i jästbröd gör att brödet blir mjukt och elastiskt.

Fetter tar lätt åt sig annan lukt och smak och bör därför förvaras väl emballerade och inte tillsammans med varor som avger lukt eller smak, t ex lök, rökta varor, äpplen och matrester. Fett ska även förvaras så att det skyddas mot värme och syre som påskyndar oxidationen (härskning).

Fett används vid matlagning för att överföra värme vid stekning, förhindra fastbränning, och lyfta fram de fettlösliga smakämnen. När man steker feta födoämnen smälter en del av fett och rinner ut i stekpannan. Därför behöver man inte tillsätta extra fett. Efter stekningens slut ska detta fett kastas.



Stektemperaturen kan uppskattas genom att iakttaga fettets (bottensatsens) färg. Lämplig stektemperatur är mellan 150–175°. Fettet har då ljusbrun till brun färg. Högre temperatur ger bränd smak och svart yta.

Vid användning av olja bör aldrig temperaturen överstiga 175–180°. Oljan förändras inte i färgen men börjar ryka vid ca 200°. Då har redan en del negativa smakförändringar ägt rum.

Kolhydrater

Socker	löser sig i kall eller varm vätska. Det går snabbare i varm vätska. Vid en upphettning (utan vatten) smälter socker vid 100–150° och bildar då en tjock, trögflytande massa (karamell). Sockret mörkfärgas och får den typiska karamellsmaken. Detta kallas maillardreaktion.
Stärkelse	sväller och förklustras vid upphettning i vätska. Potatismjölstärkelse förklustras snabbt vid 60–80° och ger genomskinlig förklustring. Vetemjölstärkelse behöver längre tid för att förklustras (3–5 minuter) och förklustringen blir grumlig. Vid längre tids kokning i sur lösning övergår stärkelsen till socker och förklustringen försvinner. Soppan, såsen eller krämen blir åter tunn.
Dextrin	är sönderdelad stärkelse som bildas på brödytan under gräddningen eller då man rostar bröd. Dessutom får den färg och smak som ger den goda brödskorpan.
Cellulosa	uppluckras vid kokning eller stekning och ger volym åt födan.
Pektin	är ett geléämne som finns i icke fullt mogna frukter och bär. Det är lösligt i vatten och när det kokas med socker i sur lösning bildas gelé. Det förstörs dock vid långvarig kokning.

Vitaminer

Vid matlagning försvinner en del av vitaminerna och detta beror på att:

- för mycket av råvaran har rensats eller skalats bort
- tillagningen varit ovarsam
- kokvattnet har hållts bort
- vissa vitaminer är värmekänsliga
- vissa vitaminer är känsliga mot ljus och syre
- vissa vitaminer tål inte för stora förändringar av pH-värdet.

I grönsaker finns ett enzym som förstör C-vitaminet. Detta enzym aktiveras när grönsakerna finfördelas och därför bör detta göras så sent som möjligt. Enzymet förstörs vid upphettning, (därför blancheras grönsaker innan de fryses) samt vid någon sur tillsats. Blanda därför gärna råkostsalladen med lite pressad citron eller en vinägerdressing.

Mineralämnen

Dessa förändras inte vid matlagningen. De kan läcka ut i kokspad och således förloras om detta inte används. Vid bakning av jästbröd har saltet stor betydelse. Med salt går det lättare att arbeta degen och ju mer den knådas ju jämnare och finare blir brödets struktur.

Vatten

Vattnet ger livsmedlen en viss struktur. För kött- och fiskrätter som ges lång tillagningstid och lång varmhållning avdunstar en del vatten och det blir en torr och tråkig anrättning som kan falla sönder. Ägggrätter (t ex omelett) bör tillagas vid en temp på max 200° och serveras direkt – de koagulerar annars hårdare och vattnet tränger ut (vasslar sig). Frukt, grönsaker och rotfrukter ska kokas eller stekas till de blir precis klara (gärna lite tuggmotstånd kvar) annars blir de vattniga och smaklösa.

Färgförändring vid tillagning

Det gröna färgämnet, klorofyll, som finns i alla gröna växtdelar kan, vid upphettning, övergå till brungrön eller gulgrön färg, t ex spenat blir brungrön, ärter gulgröna. Detta förhindras om upphettningen sker snabbt och varmhållningen inte håller mer än 70–80°.

Det gulröda färgämnet (karoten i t ex morötter och tomat) är endast lösligt i fett. De blå och röda färgämnena i t ex blåbär, rödkål och rödbetor heter antocyaner och kan skifta färg vid långvarig lagring till rödbrunt och brunt. För att bevara färgen vid tillagning av rödkål tillsätts ättika, citronsaft eller syrliga äpplen.

Mörkfärgning av vissa livsmedel beror på enzymreaktioner eller på luftens syrepåverkan. Detta förhindras om man utestänger luften eller tillsätter någon syra som hämmar enzympåverkan:

- Potatis läggs i vatten. En del potatissorter kan mörkfärgas vid kokningen vilket beror på vissa substanser i potatisen. Den kan också bli mörkfärgad om den utsatts för stötar under transporten.
- Blomkål i ättiksvatten.
- Äpple och päron i vatten med citron.

Livsmedelsöverkänslighet

Olika komponenter i maten kan ge upphov till allergi eller andra överkänslighetsreaktioner. Därför är det av yttersta vikt att kocken alltid vet vad livsmedlet innehåller.

Celiaki eller glutenintolerans

Personen tål inte proteinet gluten som ingår i våra vanligaste sädeslag, korn, vete, råg och havre.

Laktosintolerans

Personen är överkänslig mot mjölksocker i mer eller mindre omfattning beroende på känsligheten som kan variera från person till person. Mjölksocker finns i komjölsprodukter i större eller mindre omfattning.

Komjölksallergi eller mjölkallergi

Personen tål inte proteinet som finns i komjolk, därför kan inga produkter som innehåller komjolk användas.

Nötallergi

Kan vara en livsfara för personen om den får i sig någon form av nötter i maten.

Fiskallergi

Kan vara en livsfara för personen om den får i sig någon form av fisk i maten.



Hygien

En god hygien är av avgörande betydelse för hälsan, trivseln och stridsvärdet på förbanden. Stora epidemier och epidemiliknande tillstånd kan lätt uppstå om allmänhygien försummas. Målsättningen är att genom god hygien, innefattande såväl personlig-, livsmedels-, vatten-, förlägnings- och omgivningshygien skapa största möjliga skydd för hälsa och ökad trivsel och därigenom förbättra stridsvärdet på förbanden.

Att leva under de förhållanden som råder ombord på fartyg och i fasta anläggningar medför ökade risker för miljöbetingade effekter på personalen och medför påtaglig risk för infektionssjukdomar. Detta kan förebyggas genom en god allmänhygien, särskilt beträffande livsmedel, vatten och personlig hygien. Massinsjuknanden till följd av epidemisk spridning av infektionssjukdomar kan på ett avgörande sätt påverka förbandens möjligheter att lösa stridsuppgifter. En tillfredsställande hygien och bekämpning av uppkomna epidemier har därför stor betydelse från operativ och taktisk synpunkt.

Oberoende av övrig verksamhet måste all personal ombord och i fasta anläggningar ha tillgång till varm dryck eller färdiglagad mat vid olika tider på dygnet vilket medför att trycket på den livsmedelshanterande personalen blir stort. Förbandschefen måste tillse att förplägnadspersonalen bereds dygnsvila i samma omfattning som övrig personal

Personlig hygien

Var och en som sysslar med livsmedelshantering ska iakta en god personlig hygien. De flesta matförgiftningar eller infektioner som sprids via livsmedel är orsakade av bakterier och dålig hantering av livsmedlen. Har den person som sysslar med livsmedel anledning att misstänka att hon/han har smitta eller sjukdom ska hon/han snarast anmäla detta till närmaste chef. I avvaktan på undersökning ska den sjuke/smittade tilldelas andra arbetsuppgifter.

Tvättning

Man ska duscha eller tvätta hela kroppen varje dag. Händer och underarmar tvättas före hantering av livsmedel, i övrigt tvättas händerna efter toalettbesök och så ofta det behövs. Naglar hålls korta och rena. Ringar, klockor och liknande ska vara avtagna vid matlagning eller vid annan hantering av oförpackade livsmedel.

Skyddskläder

Skyddskläderna är i första hand avsedda att skydda livsmedel från nedsmutsning, (men även att skydda kocken från fett, värmestrålning m m). Det är därför viktigt att skyddskläderna är rena så att kläderna inte överför smittämnen till livsmedlen. Vid vissa våta arbeten t ex rensning av fisk eller rotfrukter ska skyddsförkläde bäras. Kockar ska bära mössa i köket.



Klädbyte

Strumpor och underkläder byts minst varannan dag. Under förhållanden då organiserat klädbyte bara kan ordnas vid sällsynta tillfällen eller inte alls måste klädvävten skötas av den enskilde.

Rökning och snusning

Rökning och snusning får inte förekomma i beredningslokaler.

Hälsokontroll av livsmedelshanterande personal

Personal sysselsatta med beredning, servering eller annan hantering av livsmedel ska genomgå hälsokontroll vid anställning/inryckning enligt särskilt formulär (hälsodeklaration). Hygieninformation ges av läkare eller annan fackpersonal. Kontrollerande regementsläkare avgör om kompletterande läkarundersökning och provtagning behövs.

Livsmedelshygien

God hygien i samband med distribution, förvaring och beredning av livsmedel innebär minskade risker för infektioner och matförgiftningar. Detta bidrar också till att öka hållbarheten och bibehålla kvaliteten hos livsmedlen, vilket har stor ekonomisk betydelse.

För att rätt förstå vad som kan hända med livsmedlen under olika arbetsmoment är det nödvändigt att känna till några faktorer som kan påverka livsmedlen:

- Smittämnen och deras livsbetingelser.
- Smittvägar t ex genom luft, vatten, djur och damm.
- Personlig hygien.
- Lokalhygien.
- Hygienisk diskning.

Egenkontroll

På varje enhet som tillreder eller hanterar oförpackat livsmedel ska egenkontroll utföras. Egenkontrollens innehåll kan variera beroende på enhetens omfattning. Dock ska allt som görs vara utformat enligt HACCP-principen (Hazard Analysis Control Critical Point) och dokumenteras.

Transport av livsmedel

Transport av livsmedel ska ske med särskilda fordon. Livsmedlen ska skyddas mot föroreningar eller annan påverkan genom att transportmedlet har:

- slutet förvaringsutrymme
- sluten transportcontainer eller transportlåda
- täckmateriel (presenning motsv).

Vid transport av kyl- och frysvaror ska transporttemperaturen/temperaturen på kyl/frysvaran hålla högst +8° och högst -18° (t ex i kylbil, termobox, köttbox eller liknande), dvs obruten kyl- och fryskedja. Oförpackade livsmedel får inte förvaras direkt på transportmedlets golv (undantag otvättade rotfrukter).

Back eller annan förvaringsanordning, vari oförpackat livsmedel transporteras, får inte placeras direkt på marken eller på golv utan ska uppställas så att den skyddas mot förorening och annan menlig påverkan. Livsmedel (t ex grönsaker, potatis) som kan vara infekterade av jordbakterier ska hållas väl avskilda från oförpackade livsmedel av annat slag, så väl under transport som vid övrig förvaring.

Mottagningskontroll

Vid mottagning av livsmedel kontrollera följande:

- kvantitet
- kvalitet
- eventuella transportskador
- märkning, t ex bäst-före datum
- temperatur (kyl- och frysvaror).

Uppmärksamma dessutom:

- förändringar t ex missfärgning i snittytor, slemliknande beläggning av fisk, kött och charkprodukter
- föroreningar av olika slag
- skämd lukt
- skadade eller ohygieniska förpackningar.

Leveranser som inte uppfyller ställda kvalitetsfordringar ska inte godtas.



Förvaring av förrådsvaror, helkonserver och speciallivsmedel

För att förhindra oönskade förändringar av livsmedel är det viktigt att torrför-rådet är:

- välventilerat och torrt
- ändamålsenligt inrett
- säkrat mot skadedjur.

Helkonserv har i regel en hållbarhets-tid på 18 månader. Observera risker med skadade, buckliga, rostiga och svullda burkar. Uppsvullda burkar kasseras då innehållet är förstört genom jäsnings. Skadade burkars innehåll undersöks med avseende på lukt och färgförändringar samt förändringar på burkens insidor. När konserven är bruten ska innehållet behandlas som färskvara och kylförvaras. Innehållet bör hällas över i annat övertäckt kärl. Förvaringstemperatur för förrådsvaror, helkonserver och speciallivsmedel bör vara högst +20° och relativ luftighet max 60%.



Kylförvaring

För att förlänga hållbarheten hos känsliga livsmedel krävs förvaring i kyla, i högst +8°. Vissa livsmedel ska förvaras i lägre temperatur. Rå köttfärs högst +4° enligt livsmedelslagen. Färs fisk ska förvaras isad eller vid högst +2°.

Vid förvaring ska man eftersträva åtskillnad av följande varugrupper:

- ägg och mejerivaror
- charkvaror
- rester av färdiglagad mat
- kylkonserver
- fisk
- rotfrukter
- frukt och grönsaker.

Där tillgången på kylutrymmen är begränsad ska dock separering eftersträvas genom separatförpackning och övertäckning. Lämpligen kan följande varor samförvaras: ägg och mejerivaror, charkvaror, rester av färdiglagad mat samt kylkonserver. Starkt luktande varor t ex ostar och rökta produkter bör förpackas väl så inte smakvandring uppstår.

Observera att grönsaker, frukt och rotfrukter alltid ska separatförvaras.

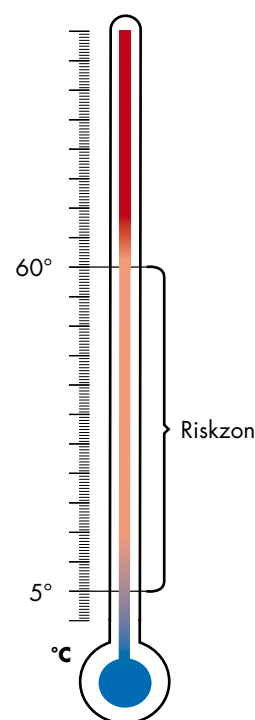
Frysförvaring

Med djupfrysna livsmedel avses livsmedel som har frysts ner till -18° eller lägre och därefter transporteras och förvaras vid högst -18°.

I förvaringsfrys (högst -18°) får infrysning normalt inte ske. Om infrysning trots allt måste ske, se till att:

- infrysningsmängden inte överstiger 10 % av frysens volym
- livsmedlet fördelas i så små förpackningar som möjligt
- varor sprids ut i frysutrymmet
- endast fryspåsar används
- märka varuslag och datum för infrysningen

Bakteriemätare



Frysjournal bör föras för att underlätta omsättning och inventering.

OBS! Rester från måltider får inte infrysas.

Hållbarhet för matvaror som lagras vid -18° :

Grönsaker, frukt, magert kött	upp till 12 månader
Fläskkött, korv, inälvsmat, fisk, smör och mjuka ostar, fetthalten i livsmedlet avgör hållbarheten.	3–6 månader

Upptining

Upptining av frysta varor ska ske i kylt utrymme (kylskåp). Omfrysning får inte förekomma utan att livsmedlet först tillreds. I samband med upptining av djupfrysta livsmedel ska dessa förvaras avskilt från övriga livsmedel längst ner i kylutrymmet. (Eventuell snabbtining kan ske i kallt vatten.)

Nedkylning

Nedkylning är ett ytterst känsligt moment och ska därför ske så snabbt som möjligt. Från $+60^{\circ}$ till $+8^{\circ}$ på högst fyra timmar i nedkylningsskåp. Nedkylning kan även ske i rinnande kallt vatten. Använd låga, vida kärl och rör om ofta. Nerkylda matrester ska förvaras i kylskåp och omsättas inom ett dygn. Återuppvärmd mat ska värmas till *minst* $+72^{\circ}$.

Varmhållning

Varmhållning av färdiglagad mat ska så långt som möjligt undvikas och i stället bör kontinuerlig tillagning tillämpas. Sträva efter att göra tiden mellan tillagning och servering så kort som möjligt. Färdiglagad mat ska varmhållas så att livsmedlets temperatur inte understiger $+60^{\circ}$. Varmhållningstiden bör inte överstiga två timmar.

Beredning och hantering

Kök, pentry eller annan beredningslokal för livsmedel får inte användas till annat ändamål än det de är avsedda för.

Under köksarbetets gång beaktas:

- den personliga hygien
- att rena skyddskläder bärs
- att arbetsbänkar rengöres före, under och efter varje moment
- att livsmedlen inte berörs mer än nödvändigt
- att arbetsredskap och maskiner hålls rena
- att köksavfall bortförs minst en gång per dygn från kök/pentry
- att endast behörig personal får uppehålla sig i kök/pentry
- att städmateriel för kök/pentry förvaras skild från övrig materiel.

Utspisning

Vi utspisning ska man:

- kontrollera att tallrikar, muggar, bestick etc är rena
- se till att serveringstemperaturen av varm mat inte understiger $+60^{\circ}$
- vara noga med serverings-/utspisningspersonalens personliga hygien och klädsel
- se till att rätta redskap finns vid självtagning
- hålla rent och snyggt i utspisningslokalen.

Materielvård

En förutsättning för bra hygien är att förplägnadsmateriel som används är ren. Det hjälper inte att kyltransport och kylagring har varit bra om man vid tillagning använder redskap som är smutsiga.

Några enkla råd:

- Rengör förplägnadsmateriel noga vid igångsättning av kök.
- Placera förplägnadsmateriel så att de skyddas mot nedsmutsning.
- Kontrollera alltid före användningen att förplägnadsmaterielen är rena.
- Byt ut förplägnadsmateriel som skadats/spruckit.
- Diska materielen mellan olika arbetsmoment.

Vid handdisk gäller följande:

- Ta bort all lös och grov smuts, skölj i kallt eller ljummet vatten, (vid för hett vatten stelnar proteinerna på diskgodset och det blir svårt att få rent).
- Diska i 50–60°.
- Skölj i så hett vatten som möjligt.
- Lufttorka.

Hantering av matavfall, sopor, renhållning

Matavfall och sopor ska dagligen bortföras från kök/pentry. I fartyg förvaras avfall på anvisad plats. Förvaring ombord bör inte överstiga en vecka. För ubåt gäller speciella bestämmelser. Efter förtöjning tas sopor och matavfall snarast iland till anvisad miljöstation. Varje fartygschef ansvarar för uppsnygning runt containrarna vid pirar eller kajer.

Skadedjur

Skadedjur liksom husdjur är ofta bärare av matförgiftningsbakterier och ska hållas utanför livsmedelslokalerna. Vanligen skiljer man mellan följande grupper:

- Hygienskadadjur – (gnagare, kackerlackor och flugor). Dessa kan överföra smittsamma sjukdomar.
- Förrådsskadadjur – (mjölbaggas och fläskängar). Dessa förstör livsmedlen genom sin kraftiga tillväxt.

En förutsättning för att förebygga skadedjursangrepp är noggrann rengöring. Regelbundna inspektioner bör genomföras av livsmedelslokaler, i synnerhet lagerlokaler och mörka, undanskymda platser. Vid förtöjning och proviantering i hamn åtgärdas följande om behov bedöms föreligga:

- Fartygets förtöjninglinor förses med trattar för att hindra råttor och vid behov med lämpligt insektsmedel.
- Fartygets lejdare bevakas och vid behov skyddas med sträng av insektspulver.
- Vid proviantering ska i första hand noggrann inspektion av partiet genomföras före ombordtagning. Vid misstanke om förorening eller förekomst av skadedjur slängs emballagen före ombordtagning. För ubåt gäller att inget emballage tas ombord. Frukt och grönsaker desinficeras i jodopaxlösning.



Matförgiftningar

Bristande kunskaper och dålig hantering i livsmedelshygien är de vanligaste orsakerna till matförgiftning. Eftersom många personer äter samma mat kan ett stort antal av dessa smittas. Detta kan innebära att förbandet inte kan fullgöra sin uppgift.

I dagligt tal kallas infektioner orsakade av livsmedelsburen smitta eller i livsmedel förekommande bakterigifter för matförgiftning.

Inkubationstiden, dvs tiden från det att smittämnet kommit in i kroppen till sjukdomen bryter ut, varierar från 30 minuter till flera veckor, men är vanligen mellan sex och 48 timmar. Vid vissa typer av matförgiftningar är risken stor för spridning av smitta från redan smittade personer.

De flesta mikroorganismer dödas vid kokning, däremot kan sporer (bakterierna kapslar in sig och tål därmed värme, uttorkning etc) och toxiner (gift som bakterierna producerar) klara mycket höga temperaturer. Det innebär att man kan bli matförgiftad trots att maten kokats.

Vanliga orsakerna till matförgiftning beror på:

- mat som tillretts långt i förväg och förvarats i rumstemperatur.
- för långsam nedkylning av tillagad mat som ska kylförvaras.
- otillräcklig återuppvärmning av mat före servering.
- mat som kontaminerats (smittats) med matförgiftningsbakterier före eller efter tillagningen.
- mat som inte upphettats tillräckligt vid tillagningen (stekning, grillning etc)
- varmhållning av mat vid lägre temperatur än 60°.
- smittbärare bland livsmedelspersonalen.
- användning av överbliven mat i matlagningen.

De vanligaste sätten att sprida smitta till livsmedel är:

- händer
- orena redskap
- luft
- insekter och djur.

Bakteriernas livsbetingelser beror på:

- syre
- vatten
- temperatur
- surhetsgrad; pH
- näring
- tid.

Kemiska gifter

Förgiftning via livsmedel kan ske genom användande av olämpliga råvaror som inte är kontrollerade och godkända som människoföda. Gifter kan också tillföras under matlagning av misstag. För att förhindra förväxlingar får kemikalier, t ex disk- och tvättmedel aldrig förvaras tillsammans med livsmedel, utan ska förvaras separat i väl märkt originalförpackning. Grön potatis innehåller giftet solanin och får inte användas.

Rapportering – utredning

Sjukdomar eller symptom som kan misstänkas bero på matförgiftning av något slag ska omedelbart rapporteras till närmsta chef för vidare rapportering och utredning via medicinal personal. Misstänkt infekterad mat bör sparas – helst kylförvaras – för laboratorieanalys.

Vanliga mikroorganismer som kan orsaka matförgiftning

Mikro-organismer	Observandum	Förekomst	Risklivsmedel	Inkubationstid	Symptom
Stafylokocker	Bildar toxin (gift) i maten som inte förstörs av värme.	I näsa och munhåla, på huden och i sår.	Allt som har hanterats av människor. Stafylokocker trivs bäst i ätfärdiga livsmedel.	1–6 tim	Häftiga kräkningar, diarré, allmän sjukdomskänsla.
Clostridium perfringens	Bildar sporer.	Sporerna finns på kött, grönsaker, rotfrukter, kryddor, i jord och vatten samt i avföring från djur och människor.	Mat som varmhållits vid för låg temperatur. För långsam nedkylning.	6–12 tim	Diarré.
Bacillus cereus (diarrétypen)	Bildar sporer.	Sporerna finns på flertalet livsmedel.	Stärkelse- och lecitinrika t ex ris, vaniljsås, pulversåser och soppor, pasta och kryddor.	8–16 tim	Diarré.
Salmonella	–	I råa livsmedel och i opastöriserad mjölk. Utomlands i ägg. Människor och djur kan vara friska smittspridare.	Produkter av animalt ursprung. Groddar, grönsaker, frukt och bär som gödslats/ vattnats med latrin. Opastöriserad mjölk och ost gjord på opastöriserad mjölk.	6–48 tim	Diarré, feber, kräkningar. I allvarigare fall blodförgiftning.
Escherichia coli (EHEC, ETEC, EIEC)	Bildar olika toxiner.	E Coli finns normalt i avföring från människa och djur. Vissa stammar bildar toxiner (EHEC och ETEC) eller har andra egenskaper (EIEC).	Opastöriserad mjölk och ost gjord på opastöriserad mjölk. Rått kött. Ohygienskt hanterade livsmedel. Grönsaker, frukt och bär som gödslats/ vattnas med latrin.	Varierar mellan 7 tim och 9 dygn beroende på typ.	Diarré (ev blodig), bukkramper, kräkningar, feber, magont, njurpåverkan och allmän sjukdomskänsla.
Campylobacter	–	I avföring hos friska djur och i vatten i naturen.	Kyckling och annan fågel, rått kött. Vatten. Opastöriserad mjölk och ost gjord på opastöriserad mjölk.	2–5 dygn	Diarré, bukkramper, feber, ledproblem och allmän sjukdomskänsla.
Clostridium botulinum	Bildar sporer. Bildar ett nervgift i maten. Det mest potenta giftet – 1 g kan döda 1 miljon människor. Förstörs vid temperatur över 70°.	I jord, vatten, fisk och rått kött.	Vakuumpförpackad rökt fisk. Sillkonserver och sillinläggningar. Vakuumpförpackade charkvaror utan nitrittillsats. OBS! Inläggningen ska göras med natriumklorid (ej kaliumklorid) !	13–36 tim upp till en vecka.	Diverse förlamningssymptom yttar sig i dimsyn och dubbelseende. Svårighet att svälja. Död p g a förlamning i andningsmuskulaturen. Förlamning föregås ibland av illamående, kräkningar och diarré.

Övriga mikroorganismer som kan orsaka matförgiftning

Mikro-organismer	Exempel	Förekomst	Levnadsbetingelser	Riskmoment
Virus	Hepatit A. Norwalk- och Adenovirus. Polio. Calicivirus (vinterkräksjukan).	Finns i livsmedel och i avföring från människa.	Förökning sker genom att viruset tränger in i kroppens celler och därifrån sprider sig till andra celler i kroppen. Ett virus överlever vanligtvis inte länge utanför den levande cellen, men vissa typer kan dock överleva i livsmedel och i vatten. Förstörs vid upphettning. Förökar sig inte i livsmedel.	Förorenade livsmedel, vatten och magsjuka personer.
Parasiter	Trikin i gris, dynt i nötkött och fisk.	I muskulaturen på däggdjur och fisk.	Parasiter är organismer som lever av, på eller i annan individ. De avdödas genom kokning eller genom stekning.	Dåligt genomstekta eller kokta livsmedel. Gravade produkter som inte varit frysta.
Protozoer, urdjur	Giardia (Leningradsjuka). Entamoeba (amöbadysenteri). Cryptosporidier.	Finns naturligt eller som avföringssmitta i vatten.	Vanligtvis i vatten, överlever låga temperaturer. OBS! Tål klorering	Orenat vatten.
Jästsvampar och mögel	Aspergillus flavus bildar aflatoxin, mjöldryga bildar ergometrin.	Bröd, sylt, nötter, jordnötter, lättmargarin, grönsaker, fikon, kakor och råg.	Växer i -15° till +45° dock bäst i +20°. Aflatoxin tål några hundra plusgrader.	För gamla livsmedel eller undermålig förvaring.
Prioner	Creutzfeldt-Jacobs syndrom, galna kosjukan (BSE).	I smittat nötkött.	Ett förändrat protein som överför sjukdom till annat protein.	Kött från smittade djur.

Kostråd vid olika sjukdomar

Besvär/sjukdom	Lämplig kost	Olämplig kost	Kommentar
Diarré (tillfällig)	Morots- och blåbärssoppa, rårivet äpple, te.		Har stoppande verkan.
Diabetes I	<p>Pastaprodukter och ris är bra alternativ till potatis. Frukt påverkar blodssockret mindre än juice. Rågbröd innehåller gelbildande fibrer och är bättre än t ex vete.</p> <p>Kosten ska vara näringstät och fiberrik. Energianpassad med hänsyn till kön, ålder, vikt och arbete. Fettreducerad, eftersom fettomsättningen är något störd. Fördelad under dagen så att den passar personens behandling i övrigt.</p>	<p>Kolhydrater som absorberas snabbt, t ex socker, sirap, honung, druvsocker. Fet mat och feta söta bakverk.</p> <p>Raffinerade livsmedel utan kostfibrer höjer blodssockret relativt kraftigt.</p>	<p>Balansen mellan insulinmängd, kost och motion är viktig.</p> <p><u>Innehållsdeklaration:</u> <i>Utan vanligt socker</i> – livsmedlet innehåller inte vanligt socker, – fruktos, glukos eller laktos kan dock ingå. <i>Sockerfri, utan socker eller osockrad</i> – sockeralkoholer, t ex sorbitol kan dock ingå, liksom Aspartam, – framställs av två aminosyror. <i>Osötad</i> – inget ämne med söt smak ingår.</p>
Diabetes II	Se diabetes I.	Se diabetes I.	Noggrant reglerad kost. Viktreducering hos överviktiga. Ökad fysisk aktivitet. Många små mål tolereras ofta bättre än få stora mål.
Förstoppning	Frukt, grönsaker, rotfrukter, grovt bröd, flingor, vetekli, linfrö. Yoghurt, acidofilus, filmjök, mesost, honung, öl, kalla drycker.	Blåbär, bananer, mjölk, ost, bröd av siktat mjöl, mjöl- och grynmat, te, morotssoppa.	Orsaker till förstoppning kan vara: stillasittande arbete, för lite motion, alltför raffinerad mat, för litet vätska. Kostfibrer stimulerar tarmrörelserna.
Gallbesvär		Rå frukt (äpplen), paprika, nötter, ägg, fet mat, stekt mat.	Kosten ska anpassas till vad personen tål.
Glutenintolerans (celiaki)	Ris, majs, hirs, soja, bovete. Glutenfria produkter som brödmix, pasta, skorpor och kex.	Vete, råg, havre, korn, bröd, bakverk, mjöl, flingor, skorp mjöl, pasta, konserver.	

Besvär/sjukdom	Lämplig kost	Olämplig kost	Kommentar
Mjölksproteinallergi (komjölksprotein)		Mjök och mjökprodukter (mjökprotein), t ex matfett, karameller, konfektyr, majonnäs, fiskbullar.	Det ska stå på livsmedlets förpackning om maten innehåller mjök. Det kan stå mjök, mjökpulver, grädde, vasslepulver, kasein, eller mjökprotein. Ett livsmedel innehållande skorpsmulor eller margarin kan innehålla mjökprotein utan att det behöver deklareraras.
Laktosintolerans (mjöksocker)	Laktosreducerad kost: grönsaker, kött, fet fisk, ägg, lagrad hårdost. Laktosfri kost: all mjök utesluts.	Mjök som dryck. Vällingpulver, mjökchoklad, glass, mjuk nougat.	Alternativ till mjök säljs på apotek, i hälsokostbutiker och i livsmedelsbutiker.
Magsår	Kokt mat.	Stekt mat, råa grönsaker.	Välj skonsamma tillagningsmetoder. Många mår bättre av att äta litet och ofta. Det är bra att äta på regelbundna tider i lugn och ro samt undvika stress och oro.
Undervikt	Fett och socker. Proteiner, vitaminer och mineralämnen. Grönsaker och frukt ger färg åt maten, vilket stimulerar aptiten.		Man bör äta sakta och vila efter maten, om möjlighet finns. Äta ofta och litet om aptiten är dålig. Sena kvällsmål ökar viken.
Övervikt	Frukt, bär, juice, grönsaker, kokt potatis, lättmjök, minimjök, lättfil, mager ost, färskost, smältost, magert kött, mager fisk, skaldjur, kaffe, te, mineralvatten, lightdrycker.	Bananer, torkad frukt, majs, bruna och vita bönor, torkade ärter, grädde, fett kött, fet fisk, stekt mat, mjök- och grynmat, tjocka såser, stuvningar, pannkakor, gröt, kakor, bakelser, sött bröd, smör, margarin, olja, majonnäs, choklad, sötsaker, socker, nötter, mandel, sylt, marmelad, alkohol, öl, läsk.	Kosten ska vara näringstät och energifattig. Innehålla mycket fiber- och vätskerika livsmedel, tillagas utan fett. Man bör äta långsamt och på regelbundna tider. Äta mindre portioner. Motionera mer och kontrollera vikten.

Specialkost

Artikel/Fakta

Läran om olika sorters kost kallas Dietik. Det vi försöker laga normalt kallas just normalkost. När vi av en eller annan anledning inte tål normalkosten använder vi specialkost som är individanpassad till vad en viss person tål att äta och kan tillgodogöra sig.

Celiaki (glutenintolerans) innebär överkänslighet mot gluten. Det innebär att gluten ger skador på tunntarmens slemhinnor, vilket gör att näringsupptaget blir reducerat. Typiska symptom är diarré, förstoppning, viktnedgång och trötthet (näringsbrist som t ex järn och vitaminbrist). Gluten finns i våra fyra vanligaste sädeslag: vete, korn, havre och råg. Ca 3–4 svenskar av 1000 har celiaki. Diagnos ska ställas av läkare med s k tarmbiopsi och blodprov.

Det börjar bli allt vanligare att människor inte tål gluten eller mjölkprotein eller laktos. Det är därför viktigt att ha kunskap om vad man kan använda i matlagningen eller inte samt alternativ.

Idag är det alltmer vanligt att man reder såsarna med maizena för att slippa göra speciella till gäster med celiaki. Den som har fått celiaki tål inte heller mat med laktos första månaden p g a skadorna på tunntarmen som då inte kan producera enzymet laktas för att bryta ner laktosen.

Det här kan en med celiaki äta:

Charkuterier: Kokta och rökta skinor, rostbiff, hamburgerkött. *Namn-skyddade produkter* Falukorv, fläskkorv, frukostkorv, köttkorv, medisterkorv och prinskorv samt alla deklarerade glutenfria.

Gryn och mjöl av: Potatis, ris, majs(maizena), arrowrot, bovete, hirs och soja.

Ris: Alla sorters risgryn, risnudlar och glasnudlar.

Fibertillskott: Linfrö, psylliumfrö (loppfrö), potatisfiber och sockerbetsfiber.

Matfetter: Oljor, margariner, fasta och flytande, smör, matfetsblandningar som Bregott, Lätt o lagom och ister.

Mjölksprodukter: Färsk mjölk och grädde, syrad mjölk och grädde samt hårdost.

Frukt och bär: Färska, frysta, torkade och på burk. Juice, saft, sylt och marmelad är glutenfritt.

Potatis, rotfrukter, grönsaker och baljväxter: Färska, frysta, torkade och på burk.

Nötter, mandel, frön: solroskärnor, pinjekärnor, sesamfrö och jordnötter.

Glutamat: E621–E623 glutenfritt

Kött och fågel, fisk och skaldjur: Färska, frysta och på burk. *VARNING för kryddade, marinerade och panerade produkter.*

Ägg

Sojasås: Tillverkas genom jäsning av sojaböna och vete. Vid analys har inte gluten kunnat påvisas i sojasåserna.

Öl: Öl och andra maldrycker kan innehålla rester av mältat spannmål, analyser har visat att endast ett fåtal ölsorter innehåller gluten och då dessutom i låg koncentration.

Det här kan en med celiaki inte äta:

Mjöl och andra spannmålsprodukter: vetemjöl, grahamsmjöl, rågmjöl, rågsikt, kornmjöl, havremjöl, fiberhavregryn, havremust. Vetekli, kruskakli, (havrekli), vetegroddar. Durumvete och dinkelvete (speltvete) samt kamutvete.

Mjölblandningar och brödmixer: Läs på förpackningen.

Vetemjölredningar: såser, soppor, stuvningar reds ofta av med vetemjöl.

Bröd, bakverk, kex, kakor: bakade med ovanstående mjölsorter.

Pasta: Spagetti, makaroner, tortellini m fl.

Gryn: Couscous och mammagryn tillverkas av vete samt semolinavete.

Bulgur: Tillverkas av vete.

Müsli och frukostflingor: Tillverkade av ovanstående sädesslag.

Ströbröd: Tillverkas av bröd bakat med vete, råg, korn.

Grötmixer och vällingpulver: Läs innehållsförteckningen.

Godis: T ex lakrits, sega remmar, fyllning i choklad.

Färdigmat: Hel och halvfabrikat soppor, såser, charkvaror, kryddblandningar och senap.

Läs alltid ingrediensförteckningen noga om du är osäker fråga leverantören om produkten är glutenfri.

Laktosintolerans:

Den sammansatta sockerarten laktos (mjölksocker) finns framför allt i mjölk och mjölkprodukter. För att den ska kunna spjälkas till enkla sockerarter i tarmen krävs ett speciellt enzym, laktas. Laktosintolerans innebär att enzymet laktas inte produceras i tillräcklig mängd eller inte alls – varför laktosen inte kan spjälkas till glukos och galaktos. Laktosen går därför direkt ut i tjocktarmen, där den förjäses av bakterier, vilket ger diarré, gasbildningar och koliksmärtor.

Stora delar av jordens vuxna befolkning tål inte laktos. Enzymet laktas finns hos alla nyfödda barn men minskar eller försvinner vid 2–4 års ålder. Befolkningen i Nordeuropa, Nordamerika och vissa folkgrupper i Afrika har kvar sin laktasaktivitet även som vuxna. Man kan få laktosintolerans efter en svår magtarminfektion, den kan gå över eller bli kronisk. Diagnos fastställs vid läkarundersökning genom laktosbelastning. Blodsockret mäts efter en stor konsumtion av laktos. Stiger blodsockret konstateras att kroppen kan tillgodogöra sig laktosen.

Indelning i laktosintolerans

De flesta laktosintoleranta tål 5g laktos/dag (1dl mjölk)

Lätt laktosintolerans: Mjölk som dryck utesluts helt. Mjölk används i viss utsträckning i matlagning och bak. Detta ger 5–10 g laktos/dag.

Måttlig laktosintolerans: Mjölk utesluts som dryck. Använd låglaktosmjölkprodukter i matlagning och bakning. Som matfett används lättmargariner, margariner och smör, ger 2–5 g/dag.

Kraftig laktosintolerans: Alla livsmedel som innehåller laktos utesluts. Lagrad hårdost bör användas. Välj mjölkfritt margarin, matolja, mjölkfria bröd och charkprodukter. Detta ger 0,5–1g/dag.

Mängd gram laktos i 100 gram livsmedel, i sista tre grupperna ordnade efter fallande laktoshalt

< 0,1 g	0,1–1 g	1–3 g	3–6 g	> 6 g
Smältost	Låglaktosvälling	Konfektyr	Glass	Mesost
Knäckebröd	Låglaktosmjölk	Vispgrädde	Lättgröt	Messmör
Hårdost	Kaffebröd	Crème fraiche	Ädelprodukter	Pulver till vissa vällingar, gröt
Vitmögelost	Feta, svensk	Keso	Mjolkprodukter	Mjolkchoklad
Grönmögelost	Smör	Pannkaksmix	Getmjölk	Nougat*
Feta, grekisk	Margarin/matfett	Majonnäs, lätt	Filprodukter	Vissa müsli
Feta, bulgarisk	Feta, dansk	Fiskfärs	H-Grädde	Potatismospulver
Gräddersättning	Grahamsbröd/franskbröd bakat på mjölk	Philadelphiaost	Kaffebrädde	Kryddblandningar
Mjölkfritt	Vissa ljusa knäckebrödsorter	Korv	Dofilus	
Margarin/matfett	Låglaktosfilmjölk	Yoghurt	Gräddfil	
Majonnäs	Låglaktosgrädde	Maräng tillv.	Kvarg	
	Låglaktoscrème fraiche	M skummjölk	Bifilus	
	A-yoghurt	Leverpastej		
		Lätt o lagom		

Tabellvärdena bygger på analyser utförda vid kemiska enheten 2, Livsmedelsverket.

* Även laktosfri nougat finns.

TIPS!

På apoteken kan tabletter eller droppar med enzymet laktas köpas receptfritt. De kan man ta om man blir serverad mat där man inte vet hur stor mängd mjölk som ingår.

I butikerna finns:

Glass, grädde och ost tillverkade av sojaböner. Låglaktosprodukter av t ex mjölk, grädde, gräddfil, crème fraiche, fil och yoghurt. Sojadrycker som Tofuline är helt vegetarisk, basen är sojaböner. I havre- och risdryck använder man havre/vatten, ris/vatten. Med havre som bas tillverkas också glass, pannkaksmix m m.

Hårdost är helt laktosfri, ca 6–10 skivor (drygt 100 g) täcker dagsbehovet av kalcium. Välj helst mager hårdost. Osten bör vara lagrad mer än två månader.

Så här mycket laktos innehåller:

1 dl mjölk:	5 g
½ dl vispgrädde eller crème fraiche:	1,5 g
5 g lättmargarin:	0,05 g
5 g smör:	0,02 g
½ dl keso:	1g
1 dl glass:	3,3 g
3 skivor hårdost:	laktosfri

Följande livsmedel i ren form innehåller inte laktos:

Kokta och rökta produkter av helt kött. *Se upp med blandade produkter som pastej och korvar. Det finns både laktosfria produkter och produkter som innehåller laktos/mjölk.*

Drycker: Kaffe, te, öl. Vatten, läsk. *Se upp med chokladdrycker typ Ögonblink som innehåller mjölkpulver.*

Hårdost

Ägg

Pasta: Alla sorter

Mjöl och gryn: Alla sorter. Baka bröd och koka gröt på vatten och mjölkersättning

Nötter, mandel, frön och jordnötter

Potatis, rotfrukter, grönsaker och baljväxter.

Kött, fågel, fisk och skaldjur: färskt, fryst och på burk.

Frukt och bär: Färska, frysta, torkade och på burk. Juicer, saft, sylt och marmelad.

Övrigt: Kryddor, salt, socker, senap, ketchup.

LÄS ALLTID INGREDIENSFÖRTECKNINGEN. Finns orden mjölk eller grädde med så finns det laktos i produkten. Men även bakfett, skorp- smulor, ströbröd, vassle, vasslepulver kan innebära laktos. Laktos kan finnas i maräng, parfait, sorbet. Blandade produkter behöver inte deklarerarar med innehåll på någon av de ingredienser som underskrider 25%, m a o behöver t ex korven i en pytt i panna inte deklarerarar med innehåll.

Produkter som innehåller mjölksyra(E 270) och mjölkproteiner som albumin och kasein innehåller inte laktos och behöver inte uteslutas.

Viktigt att tänka på

Absolut ingen stekt mat, tänk på att magen är utslagen vid magsjuka och diar- réer. Det är lättast att tillgodogöra sig kokt lättsmält mat. Konstigt nog brukar avslagen Coca cola vara lättare att få behålla än vatten. Det är viktigt att äta lätt- smält mat även de närmaste dagarna efter det att man blivit frisk, så får magen en chans att återhämta sig.

*Den sjuke ska ha avdelad tydligt uppmärkt enskild toalett.
Det ska även finnas desinfektionsmedel tillgängligt.*

Det allvarligaste som inträffar är att kroppen blir uttorkad, det gäller att dricka så mycket vätska man kan få i sig. Helst något med energi i. Undvik dock mjölk och mjölkprodukter de första dagarna, sedan kan man pröva med syrade mjölk- produkter.

Lämplig kost vid diarré:**Steg 1 flytande:**

Te eller vatten med druvsocker (och lite salt), avslagen Coca cola, osötad blåbärsoppa, morotssoppa av morotspuré, risavkok.

Steg 2 fast föda:

Skorpor, lättrostat bröd, kokt ris, kokt fisk, äggstanning

Att fundera över

Vilket ansvar har jag som kock för besättningens hälsa. Hur kan jag påverka den redan när jag skriver matsedlar och gör mina beställningar? Varför äter vi bara skonsam kost när vi blir sjuka och inte när vi är friska? Påverkar kostval uthållighet/koncentration vid viktiga övningar, vilken typ av kost skulle vara optimal då?



Containerkök

Litteraturhänvisning

Försvarets sjukvårdsstyrelse om tillämpningen av hälsoskyddslagen (1982:1080) inom Försvarmakten, FFS 1987:27.

Generalläkarens föreskrifter om avsteg från tillämpningen av vissa föreskrifter i miljöbalken och avfallförordningen (SFS 2001:1063) i fråga om hantering av hushållsavfall och farligt avfall, FFS 2004:4.

Generalläkarens föreskrifter om livsmedelskontroll inom Försvarmakten, FFS 1998:11.

Livsmedelsförordningen, SFS 1971:807.

Livsmedelslagen (SFS 1971:511) med tillägg.

Livsmedelslagstiftning för storhushåll och restauranger, Svenska Kommunförbundet 1997.

Statens livsmedelsverks kungörelse med föreskrifter och allmänna råd om personalhygien, SLV FS 1996:36.

Underhållsreglemente Förplägnadstjänst, Försvarmakten Stockholm 1999, M7751-210111.

Handbok Preventin medicin och miljöskydd 2006, M7752-204112 (ISBN 91-975753-2-1).

Vår Föda, matförgiftningar nr 5/99.

Åtgärder mot vattenförorening från fartyg, TFG 900014 saknr: 605.

SJÖFS 2005:8, Sjöfartsverkets föreskrifter och allmänna råd om åtgärder mot förorening från fartyg.

Abrahamsson L m fl, Näringslära för högskolan, Liber AB 2006.

Christenson I och Sundling I-M, Näringslära, Liber AB 2001.

Dahlgren Ö, Laga mat, Liber AB 2001.

Lindholm I, Grundläggande livsmedelshygien, Liber AB 2004.





MATLAGNING

GRUNDER	2.3
Kokning	2.3
Förvällning	2.3
Sjudning	2.4
Stekning	2.4
Panering	2.6
Vispning av äggvita	2.6
REDNINGAR	2.7
Redningar med vetemjöl	2.7
Redningar med stärkelsemjöl	2.8
Redningar med ägg	2.8
MJÖLKPULVER	2.9
Mjölkpulvret blandas torrt i rätten vid beredning	2.9
Mjölkpulver och vatten blandas till en redning, som tillsätts den färdiga rätten	2.10
SMÖR, MARGARIN OCH OLJA	2.11
Smör	2.11
Margarin	2.11
Oljor	2.11
Olivolja	2.11
Matolja	2.12
Oljor för smaksättning	2.12
Hållbarhet/Förvaring	2.13
Användningsområden	2.13
STEKA KÖTT I UGN	2.14
KOKA KÖTT	2.15
KONSERVERINGSMETODER	2.16
Olika metoder att konservera mat	2.16
Djupfrysning	2.17
Torkning	2.18
Rökning	2.18
Rökmetoder	2.19
Saltning	2.19
TÄVLINGSMATLAGNING	2.20
FACKTERMER	2.23
MÅTTSATSENS ENHETER	2.28
Vikt	2.28
Volym	2.28
Genomsnittlig vikt för vissa frukter och grönsaker (med skal)	2.28
Volym och vikt för vissa livsmedel	2.29
KNIVAR	2.30
UTLANDSTJÄNSTGÖRING	2.32



SKÅNELÄNDSKA
GASTRONOMISKA
AKADEMIENS
DIPLOM

Marinens Intendenturskola i Karlskrona
för högkvalitativ gastronomisk utbildning
av intendenturpersonal

Lund den 7 maj 2004

Grunder

Kokning

Med kokning menas i regel upphettning i vätska till 100°. Vätskan ska täcka födoämnet. Vid normal kokning är temperaturen 100° vare sig det kokar sakta eller stormkokar. Det senare försämrar kokresultatet och det är risk för torrkokning. Man ska ha tätslutande lock på kastrullen (undantag: mjölk, ägg, korv, sås, stuvning och gröt).

- Som allmän regel gäller att färska födoämnen läggs i kokande vatten. Detta gäller kött, fisk, grönsaker, rotfrukter, bär och frukt.
- Ägg läggs antingen i kallt eller kokande vatten.
- Torkade och saltade livsmedel läggs i regel i kallt vatten. Torkade livsmedel bör dessutom ha legat i blöt ca 12 timmar. Undantag VA-frukt (vacumtorkad) som läggs direkt i kokande vatten.
- Spaghetti och makaroner samt en del gryn läggs i kokande vatten.



Vid kokning av större mängder bör koktiden beräknas något längre.

Förvällning

Med förvällning menas att livsmedel inte färdigkokas. Det är en förberedande behandling. Förvällning kallas även blanchering (göra vit).

Förvällning används för att dra ur:

- salt ur saltade födoämnen
- blod och bittra ämnen från vissa inälvor t ex bräss och njure
- giftiga ämnen ur t ex svamp (speciellt murklor).

Födoämnet läggs i rikligt med kallt vatten. Koka upp långsamt och låt det koka i några minuter. Slå av kokvattnet. Sätt på nytt kallvatten och koka färdigt. Undantag svamp som efter förvällningen fräses i fett.

Blanchering används för att få bort skum

Blanchering används vid kokning av kött och buljong. Det är lättare att få en klar buljong om man lägger köttet i kokande vatten. Låt det på nytt koka upp och koka tills rikligt med skum har bildats. Slå då av allt kokvatten, skölj köttet riktigt ordentligt, diska grytan och sätt ånyo på köttet i nytt vatten.

Förvällning för att mjukgöra t ex kål till kåldolmar

Koka upp rikligt med vatten, skär ut kålstocken. Lägg kålhuvudet i det kokande vattnet och koka tills kålbladen blir så mjuka att de kan rullas. Lossa blad för blad och fortsätt förvällningen tills alla bladen är klara.

Sjudning

Sjudning innebär en kokning under 100°. Temperaturen ska vara ca 70–98°. Fisk och ägg ska inte hettas upp till mer än 80° annars krymper proteinet. Maträtter och såser som innehåller ägg, t ex hollandaisesås, kan lätt skära sig om temperaturen blir för hög. Använd därför lägre temperaturer och längre tid för sådana rätter.

Stekning

Med stekning menas att födoämnet upphettas i fett, antingen det egna fett eller fett som tillförs. Stekning kan ske i fuktig eller torr värme. Smakämnen bibehålls bättre i torr värme eftersom vatten drar ut en del smakämnen.

Fettet har stor betydelse för rostningsprocessen. Ytan blir brynt och smaken förändras i positiv riktning. Fettet har till uppgift att överföra värme och förhindra vidbränning. Kvaliteten på fett har stor betydelse för rättens smak. Fett är ett känsligt födoämne, (härsknar lätt och tar lätt åt sig annan smak) och därför är det viktigt att det är färskt och förvaras rätt.



Rent fett, t ex matolja används framför allt vid fritering men även vid viss stekning då hälften olja och hälften margarin eller smör används.

Margarin och smör är en emulsion av fett och mjölk. Fördelen att använda margarin är att mjölken har en smakskyddande effekt och ger den s k temperatursignalen (mjölkens torrs substans ändrar färg beroende på temperaturen i stekpannan) som på så sätt underlättar en viss reglering av värmen under stekningens gång.

Margarinets temperatursignaler

100–140°	Det börjar fräsa p g a att vattnet kokar bort. För tidigt att börja steka.
145°	Fräsandet tystnar. I botten på panna syns hur mjölkämnen skiftar färg. Fortfarande för tidigt att börja steka.
155°	Margarinet är svagt brynt. Stekning av tjocka köttskivor, hel fisk, ägg, lök.
160–175°	Margarinet har fått en vacker brynt färg. Lämplig temperatur för t ex biffar, fiskfiléer, köttbullar, korv och potatis.
175–185°	Margarinet är nötbrunt och bör användas för tunna skivor med kort stektid.

Födoämnet minskar i vikt vid stekning. Som en allmän regel kan sägas, att hög temperatur och långvarig upphettning ger större viktförlust.

Stekning kan ske i panna eller stekbord, där värmen förmedlas genom direktkontakt eller i ugn genom strålning.

Till stekning räknas följande matlagningstekniker: bryning, bräckning, bräseering, fritering, grillning, grytstekning, halstring och ugnstekning.

Grundprinciperna för stekning är desamma. Råvarornas kvalitet och allmänna beskaffenhet blir avgörande för vilken metod som ska användas.

Vid stekning bildas rostningsprodukter på ytan. Genom föreningar med stekfett och den utträngande saften bildas dessutom nya smakämnen. På grund av detta får stekt mat kraftigare smak än kokt. Dessa ämnen finns kvar i stekskyn som kan tas tillvara och användas till sås eller liknande. Detta gäller främst vid stekning av kött och förutsatt att skyn inte är bränd.

Bryna är att färgsätta ett födoämne i väl upphettat fett.

Bräcka är att färgsätta ett födoämne i torr panna i dess eget fett, ex bacon, skinka, korv osv. Använd inte det fett som smält vid bräckningen.

Steka i panna eller stekbord är stekning i öppen panna, där födoämnet blir genomstekt samtidigt som det får brun färg.

Allmänna stekregler

- Låt pannan eller stekbordet bli varmt innan fett läggs i (stekbordet tar ca 20 min på 1/3 effekt).
- Låt fett få rätt färg innan födoämnet läggs i (se margarinets temperatursignal).
- Se till att födoämnet är torrt på ytan innan det läggs i pannan. Fuktig yta försvårar bryningen.
- Lägg inte för mycket i pannan åt gången. Då kyls pannan ner och resultatet blir sämre.
- Låt födoämnet bli brunt på ena sidan innan det vänds. Använd rätt redskap: stekspade och stekgaffel. Se till att skydda armarna från fettstänk. Vänd födoämnet ifrån dig.
- Kontrollera värmen – svagare värme för födoämnen med lång stektid och starkare värme för födoämnen med kort stektid.
- Stek panerade födoämnen vid svagare värme och använd mera stekfett.
- Salta helst efter bryningen. Saltet drar ur fuktighet, ytan blir våt och svår att bryna.
- Lägg aldrig ner kallt stekfett bland födoämnen som steks. Bryningen avstannar och resultatet blir dåligt.
- Slå aldrig kallt vatten i stekpanna eller stekbord.
- Efter stekningens slut rengörs stekbordet ordentligt.

Ugnstekning i torr värme och lägre temperatur

Vid denna metod har man lägre temperatur, 175°, och födoämnet på galler över långpanna. Man kryddar före insättningen. Det tar längre tid för rostningsprodukterna att bildas på ytan men det är ingen risk för att födoämnet blir bränt. Man behöver inte heller ösa eller späda. Viktförlusten blir mindre.



Ugnstekning i fuktig värme och högre temperatur

Födoämnet kryddas och läggs i långpanna. Genom den högre värmen 225–250° och födoämnets eget fett eller fett som penslats över ytan bildas ganska snabbt en stekskorpa. Värmen sänks till 175–200° och samtidigt tillsätts vätska vid sidan om födoämnet. Födoämnet steks sedan färdigt genom ösning och gräddning.

Bräsering (kallas ibland grytstekning)

Efter bryning i stekpanna eller stekbord kryddas födoämnet och får sedan eftersteka i gryta eller på långpanna i ugn. Vanligen tillsätts grönsaker. Spädes alltid vid sidan och endast med en del av vätskan. Kontrollera att det alltid finns sky att ösa steken med före ny spädning. Är steken fet smälter en del fett av. Skumma då av en del, så det är sky som man öser med och inte enbart fett.

Panering

Genom paneringen får födoämnet en jämnare färg. Det får även en bättre, kraftigare smak av de rostningsprodukter som bildas på ytan. Smakämnen bibehålls även bättre och uttorkning förhindras och födoämnet bibehåller sin saftighet. Nackdelar är att rätten blir mer svårsmält och paneringen suger åt sig mycket fett. Man skiljer på enkel- och dubbelpanering.

Enkelpanering Födoämnet vändes i vete- eller skorpmjöl eller blandning av vete- och skorpmjöl. I enklare fall används rågmjöl. Kryddorna blandas i paneringen. (Endast om födoämnets yta är torr, så att inte paneringen fastnar används en blandning av ägg och lite vatten att först vända födoämnet i).

Dubbelpanering Används när man vill ha en lite hårdare stekskorpa och om födoämnet är mycket löst. Födoämnet vändes först i vetemjöl blandat med kryddorna, därefter i uppvispat ägg plus lite vatten och sist i finsiktat skorpmjöl.

Efter paneringen bör födoämnet vila en stund så går det lättare att steka. Skorpmjölet ska vara osötat och okryddat. Panerade födoämnen får aldrig ligga på varandra. Använd alltid smörpapper eller plast mellan lagren. För att förhindra att bli kletig om båda händerna vid paneringen så använd höger hand att vända födoämnet i torra ingredienser (mjöl och skorpmjöl) och vänster hand när födoämnet vänds i ägget.

Vispning av äggvita

Till en del bakverk och efterrätter, som ska vara mycket porösa, vispar man äggvitan till skum. Äggvitan har förmåga att bilda små blåsor som innehåller luft. Ju större mängd luft och ju kallare luft som vispas in desto bättre blir resultatet.



Man bör vispa i en rymlig, helst rundbottnad skål. Vispar man för hand ska spiralvisp användas, det ger bästa resultatet och största volymen. Först långsam, sedan snabbare vispning. Äggvitan går inte att vispa till skum om den innehåller det minsta av äggula, inte heller om det finns fett i skålen eller på vispen. Man ska inte avbryta vispningen. Vitan är färdigvispad när det bildas en styv topp, som inte böjer sig när man drar ur vispen eller vitan sitter fast i skålen när man vänder den upp och ned. Vitorna vänds sedan ned i smeten mycket försiktigt så att inte porositeten försvinner. Vitorna ska vispas i sista stund före användningen, annars sjunker de ihop.

Det går att vispa upp vitor som stått ett par dagar. Äggvita helt fri från gula kan förvaras i kylskåp under längre tid, men man bör inte ha tättslutande lock på förvaringskärlet. Vid användning beräknar man att 1 dl äggvita = 3 äggvitor. Äggvitor går utmärkt att frysa. Efter upptining används de som färska.

Redningar

Många rätter reds för att få rätt konsistens. Vilket mjöl och vilken metod som väljs beror dels på råvaran, dels på smaken och utseende som önskas på den färdiga rätten. Samtliga mjölsorter består till största delen av stärkelse, som förklustras vid upphettning med vätska samtidigt som stärkelsen sväller och upp-tar vatten. Ren stärkelse, t ex potatismjöl, förklustras fortare än t ex vetemjöl som förutom stärkelse även innehåller protein. Om det enbart står "mjöl" i ett recept avses alltid vetemjöl. Ägg och äggula kan även användas som redningsmedel.

Redningar med vetemjöl

Vetemjöl används till toppredning, bottenredning, torredning och pastaredning.

Toppredning

- Lägg mjölet i en skål, tillsätt kallt vatten under omrörning (ca 1 dl mjöl och 1,5 dl vatten) och rör eller vispa till en klimpfri smet.
- Redningen tillsätts den sjudande vätskan, i en fin stråle, under omrörning. OBS! Vätskan får absolut inte koka, endast sjuda (minska värmen) när redningen rörs ned.
- Redningen ges ett uppkok och får sedan sakta koka 3–5 min, gärna längre, så den råa mjölsmaken försvinner. (kokningen sker under omrörning). Större mängder får längre tid 5–10 min. Se till att allt kokar, inte bara vid kanterna.

Bottenredning

- Man börjar tillagningen från botten av kastrullen, därav namnet.
- Smält margarinet och tillsätt mjölet under omrörning. Låt det fräsa en stund utan att få färg. Använd visp eller trägaffel.
- Späd med varm vätska lite i sänder under ständig omrörning.
- När all vätska är irörd får rätten koka sakta (på svagare värme) under omrörning 3–5 min, gärna längre.
- Används till alla slags förrättssåser, soppor och stuvningar, men inte om rätten är mycket fet.

Torredning

Är egentligen en annan form av bottenredning där det finns ett redan fräst eller brynt födoämne, t ex svamp, lök, skinka o dyl.

- Fräs t ex den finhackade löken i margarinet tills den är mjuk och genomskinlig (svag värme).
- Strö över mjölet och rör om så det blir väl infettat.
- Späd med varm vätska, lite i sänder, under ständig omrörning.
- När all vätska är irörd får rätten koka (på svag värme) under omrörning 3–5 min, gärna längre.



Pastaredning

Pastan utgörs av lika delar margarin och vetemjöl (beurre manié). Använder man kallt margarin kan pastan förvaras ganska länge i kylskåp, man har alltid redning tillhands när det behövs. Gör därför en stor sats (arbeta i maskin) på en gång. Vid användning vispar man ner pastan (klickvis) i den sjudande vätska eller rör ned den (klickvis) i den rätt som ska redas. Därefter får rätten koka (på svag värme) under omrörning 3–5 min eller längre. Pastaredning används även om man fått en rätt för tunn och måste reda den.

Redningar med stärkelsemjöl

Potatismjöl eller maizenamjöl, vanligast är potatismjöl.

Toppredning

- Potatismjölet rörs ut med kallt vatten. Detta bör göras omedelbart före avredning för potatismjölet sjunker lätt till botten. Tag till vana att alltid röra om redningen innan den används.
- Redningen tillsätts den sjudande vätska i en fin stråle under omrörning. Kokar vätskan hinner man inte röra om innan förklistringen sker, rätten blir klimpig. Vispar man ner redningen, vispas luft in och rätten blir seg.
- Rätten ska endast ha ett uppkok.
- Innan rätten ställs att svalna strös lite socker över för att förhindra skinnbildningen. Lägg aldrig lock över medan det svalnar, då kan rätten tunna sig.

Bottenredning

Potatismjölet blandas med den kalla vätskan (alla ingredienser blandas kallt) och allt får ett uppkok under försiktig omrörning. Rör hela tiden med trågaffel eller omrörare. Därefter ställs rätten till kylning efter det att lite socker strötts över. Detta löser sig och bildar en fuktig yta som förhindrar skinnbildning.

Rätter som reds med maizenamjöl bör sjuda någon minut eftersom maizenamjölet inte förklistras lika snabbt som potatismjöl.

Redningar med ägg

Ägg och äggula används ibland som redningsmedel. Försiktig upphettning (sjudning) gör rätten tjockare. Ägget har tre användningsområden. I första fallet är ägget både rednings- och emulgeringsmedel. I andra är ägget redningsmedel tillsammans med stärkelsemjöl och slutligen i tredje för att ge t ex en soppa eller sås en finare konsistens.

- Se recept för hollandaise.
- Alla ingredienser utom smaktillsatsen t ex till vaniljsås, blandas kallt och får ett uppkok under ständig vispning på svag värme. Är värmen för hög blir det hela grynigt.
- Vispa samman äggula och grädde och slå den sjudande soppan eller såsen ner i blandningen under kraftig vispning. Slå tillbaka i kastrullen och låt det sjuda upp under ständig vispning.

Ska rätterna kylas bör de ställas i kallt vatten och vispas kall. Rätterna smaksätts därefter. Om rätterna ska serveras varma ställs de i vattenbad ca 60°.

Mjölkpulver

I regel är det skummjölkspulver (högst 1,5% fett) som används vid matlagningen. Hållbarheten är ca ett år. Fördelen med att använda mjölkpulver är att man slipper tunga lyft och att det tar mindre plats vid förvaring samt att man ständigt har färsk mjölk vid användningen. Man kan nämligen vid all matlagning byta ut vanlig mjölk med mjölkpulver och vatten (man använder 1 kg mjölkpulver till 10 liter vatten).

Vissa regler måste följas:

- Tillsätt alltid mjölkpulvret till vattnet, aldrig tvärtom, då bildas klimpar som är svårslösliga.
- För att inte få skumbildning rörs alltid pulvret ner i vattnet, vispa aldrig. Pulvret löser sig fortare i ljumt (30–40°) vatten än i kallt.
- Tillsätt aldrig mjölkpulvret torrt till en kokande rätt. Även här bildas klimpar. Låt rätten svalna till 80° eller späd med kallt vatten så att temperaturen sjunker.
- Koka aldrig mjölkpulvret med rätten, det bränner lätt fast. Pulvret tillsätts den färdiga rätten som sedan endast får ett uppkok under omrörning.

Mjölkpulvret blandas torrt i rätten vid beredning

<i>Färsrätter</i>	Mjölkpulvret tillsätts, samtidigt med övriga torra ingredienser, till färsen som därefter spädes med vatten. Man kan även överdosera mängden mjölkpulver som då används som utdrygningsmedel och binder mera vätska. Likaså binder pulvret en del fett. Färsen krymper mindre men är svårare att bryna och fastnar lätt i stekbordet. Använd lägre värme.
<i>Potatismos</i>	Mjölkpulvret tillsätts den mosade potatisen, späd med potatisvattnet eller låt potatisvattnet svalna till 80° och lös pulvret i detta. Antingen man väljer ena eller andra sättet tas alla näringsämnen tillvara eftersom potatisvattnet används.
<i>Pannkakor</i>	Äggen vispas med hälften av vattnet. Mjölkpulvret tillsätts växelvis med mjölet och sist resten av vattnet.
<i>Äggstanning</i>	Äggen vispas och blandas med det uppkokta vattnet. Därefter rörs mjölkpulvret ner. Vid tillagning av äggstanning är det en fördel att öka mjölkpulvermängden till det dubbla. Då behövs det inte något mjöl i äggstanningen, dessutom riskerar man inte att den vasslar sig. I äggstanning ger ofta mjölkpulver ett bättre resultat än om vanlig mjölk används.
<i>Bakning</i>	Mjölkpulvret blandas i degspadet, som då i regel är vatten, därefter bereds degen eller kaksmeten som vanligt.
<i>Risgrynsrätter</i>	Grynen kokas mjuka i två tredjedelar av den beräknade vattenmängden. Därefter tillsätts resterande vatten kallt. Det torra mjölkpulvret rörs sedan försiktigt ner. Därefter får det svälla 10–20 min (eventuella klimpar försvinner). Rätten får sedan ett hastigt uppkok under omrörning. Gäller det större mängder bör grynen inte var helt färdigkokta innan mjölkpulvret rörs ned.



Mjölkpulver och vatten blandas till en redning, som tillsätts den färdiga rätten

Denna metod används till rätter med slät konsistens t ex mannagrynsrätter, välningar, choklad, såser och soppor.

Man gör en redning av mjölkpulver och vatten (1,5 liter vatten och 1 kg mjölkpulver) som sedan får svälla en stund. Redningen rörs ner i den färdiga rätten som sedan får ett uppkok under omrörning.

När man kokar mannagrynsgröt är det lättast att göra en redning av ca en tredjedel av det kalla vattnet plus mannagrynen och röra ner den i resten av vattnet, som bör vara kokande. Efter kokningen tillsätts mjölkpulvret utrört i lite vatten, därefter får det hela ett hastigt uppkok under omrörning.



Smör, margarin och olja

Smör

Smör tillverkas av smörfettet från mjölken. Smör innehåller 80% fett. Resten är skummjolk och salter. Halten av fleromättat fett i smör är ca 3%. Smör består helt av animaliskt fett.

Tillverkning av smör

Mjölken centrifugeras och genom centrifugeringen avskiljs den fettrika, lättare grädden från mjölken.

Grädden pastöriseras (upphetning till 95°) för att alla bakterier och jästsvampar i den ska dödas, därefter avkyls den hastigt. Den pastöriserade grädden blandas med mjölksyrakultur för att smöret ska få sin utmärkande lätt syrliga smak. Därefter kärnas grädden. Det innebär att den bearbetas mekaniskt så att mjölkfettdropparna i grädden samlas till större kulor – smörkulor. Smörkornen tvättas med vatten så att nästan all kärnmjolk och mjölksyra sköljs bort. Smöret saltas därefter till önskad salta.

Margarin

Margarin tillverkas huvudsakligen av växtfetter och växtoljor (ca 85% av innehållet) men ibland tillsätts även mjölkprodukter. För att en flytande olja ska få fastare konsistens så genomgår den en process som kallas hydrering. Denna process ökar hållbarheten på produkten men ökar även halten av mättat fett.

Oljor

Ätliga oljor får man vanligen från nötter, frön och frukter. Oljorna har var och en sina karakteristiska färg, doft och smak och sina egna matlagningsegenskaper.

Den bästa kvalitetsoljan får man när man pressar nötter, frukter eller frön första gången vid låg temperatur, något som är särskilt viktigt när det gäller olivolja. Vid de följande pressningarna använder man högre och högre temperatur och får en olja som kräver extra raffinering för att få bort fällningar och oönskade lukter och smaker. En raffinerad olja kan sakna karaktär men håller oftast längre än oraffinerade.

Olivolja

Den kallpressade olivoljan anses vara den finaste. Den kan sedan vara mer eller mindre filtrerad. De flesta europeiska tillverkare graderar oljorna efter hur syrliga de är. Extra virgin (jungfruolja) innehåller inte mer än 1% syra, olja av medelkvalitet kallas extra fine eller superfine medan semi-fine eller regular kan ha en syrlighet på upp till 3,3%.

Den grönaktiga färgen beror på att man i Italien ofta har för vana att pressa oljan ur halvmogna oliver vilket även ger en skarpare smak (det finns oljor som är gröna som är gjorda på mogna oliver, dessa är mogna/fruktiga i smaken). Om oljan pressas ur helt mogna oliver får oljan en fin söt smak och en gyllengul färg.

Matolja

Den idealiska matoljan är ljus till färgen och kan både användas till stekning och salladssåser.

Majsoljan har en typiskt guldgul färg, den pressas fram ur majsornas groddar. Den har en något sträv smak. Används till stekning och bakning.

Rapsoljan har en neutral smak och går att använda till stekning, bakning, dressingar m m.

Safflorolja är gjord på oljan i speciella tistelfrön.

Solrosolja är pressad ur solrosfrö och innehåller mycket fleromättat fett. Den passar både till stekning och dressingar p g a sin milda smak.



Jordnötsolja kan hettas upp till mycket höga temperaturer och passar därför bra till stekning. Smaken är en aning nötaktig, den europeiska är mild medan den amerikanska har kraftigare smak. Det finns även asiatisk jordnötsolja som är mörk med ännu kraftigare smak. (Jordnöt är en baljväxt.)

Sojaböns- eller sojaolja är klassisk i asiatisk matlagning och finns även i väst. Den tål att hettas upp till höga temperaturer. Smaken är mild även om vissa sorter har en svagt fiskliknande doft.

Oljor för smaksättning

Nötoljorna som är helt enastående på grund av sin doft och smak är dyra. En billig nötolja kan vara utspädd. Köp så liten flaska som möjligt, de har kort hållbarhet.

Valnötsoljans parfymerade doft och smak gör den lämpligast till gröna sallader.

Hasselnötsoljan med sin smak av rostade nötter passar även den till gröna sallader.

Mandeloljan som är söt och aromatisk används mest till att olja in formar till desserter och karamelltillverkning. Den går att använda till mjuka kakor och desserter eller i salladssåser.

Sesamolja tillverkas på olika sätt, den japanska och kinesiska görs på rostade sesamfrön och blir bärnstensfärgad med fyllig, kraftig smak. Den europeiska görs på orostade frön och blir mildare och ljus gul till färgen. Sesamolja från mellersta östern och indien är mörkt guldfärgade, lättare i smak än de kinesiska och tål att hettas upp. Svart kinesisk sesamolja som görs av svarta sesamfrön används till godis.

Hållbarhet och förvaring

Smör och margarin förvaras i kyl avskilt från starkt luktande födoämnen. Man bör inte köpa för mer än en månad framåt eftersom fett oxiderar även i kyl.

Man kan med fördel frysa in smör eller margarin. Oxidationsprocessen går långsammare i frysen.

Oljor: Luft, värme och ljus gör att oljorna oxiderar och härsknar. Ju finare olja man har desto viktigare är det att den förvaras svalt i lufttät förpackning som inte släpper in ljus. Nötoljor har särskilt lätt för att härskna och måste stå i kyl.

Användningsområden

Val av olivolja baseras på vad den ska användas till. Till pesto kan en olja med lite sting vara lämplig medan grönsaker och fisk behöver en mildare olja.

En lätt olivolja (läs raffinerad) passar bra att sautera och steka i medan de mer aromatiska passar bättre till örtoljor, dressing, pesto m m.

Tips!

Ju mindre luft i förpackningen desto bättre. Köper man olja på dunk bör man tappa över den på mindre förslutbara flaskor så håller den längre. Förvara i kyl.

Oljor kan man smaksätta själv, välj gärna solrosfröolja för en mildare kryddolja. örter som fungerar är dragon, basilika, fänkål, mynta, mejram, timjan och kyndel. Spansk peppar och ingefära är populära. Tänk på att oljan skyddar kryddorna från oxidation, men själv oxiderar den, snabbare om den förvaras i rumstemperatur. Oljan bör vara förbrukad inom 14 dagar om den innehåller lök och färska örter.

Oljor är färskvara så köp inte mer än som behövs den närmaste månaden. Nötoljorna som är oblandade måste man kanske själv blanda upp för att salladen inte ska få för kraftig smak. Meningen är att man använder dessa oljor till finare rätter med sallad.

Visserligen blir oljor alltmer populära men fortfarande har man nytta av temperatursignalerna från margarin och smör, en liten klick i pannan underlättar alltid vid stekning. Använd gärna det flytande margarinet som är lättare att dosera.

Lättmargarin har kort hållbarhet och är olämpligt att steka i, men det går utmärkt att använda i potatismos eller vid bakning av matbröd.

Såsbas är något som används vid tillverkning av t ex hollandaise eller bearnaisesås. Det är egentligen klarifierat smör som har fått en tillsats av sojalecitin för att såsen inte ska "spricka så lätt".

En varning för att nötallergi liksom allergi mot soja inte är alltför ovanlig. Informera matgäster om vad som finns i maten. (Se *Specialkost*, flik 1.)

Steka kött i ugn

Stektiderna är ungefärliga och gäller för 1 kg kött. Större köttbitar har naturligtvis längre stektid, som även kan variera med köttets form.

Använd stektermometer och avbryt genast vid rätt innertemperatur. Hela röret bör vara inne i köttet.

Djupfryst kött som steks länge i svag ugnsvärme ger en jämn köttfärg. Kötttermometern kan stickas in efter ca 1 timme, när köttet har tinats. Även för färskt kött gäller att långa stektider i svag ugnsvärme ger saftigare kött och mindre viktminskning.

Köttslag och styckningsdetalj	Innertemperatur	Ugnstemperatur för färskt kött	Beräknad stektid för färskt kött	Ugnstemperatur för djupfryst otinat kött	Beräknad stektid för djupfryst otinat kött
Nötkött					
Rostbiff, röd	55°	125°	ca 1¼ tim	–	–
Rostbiff, fransk	60°	125°	ca 1½ tim	–	–
Rostbiff, engelsk	60°	175°	ca 1 tim	125°	2–2½ tim
Nötstek nästan genomstekt	70°	175°	ca 1½ tim	–	–
Nötstek nästan genomstek	70°	125°	ca 2 tim	125°	2½–3½ tim
Nötstek, genomstekt	75°	175°	ca 2 tim	125°	3–3½ tim
Griskött					
Kotlettrad (med ben)	75°, genomstekt	175°	ca 1½ tim	175°	1½–1¾ tim
Skinkstek	75°, genomstekt	175°	ca 1½ tim	175°	ca 1½ tim
Bogbladsstek (med ben)	80°, genomstekt	175°	ca 1 tim	175°	ca 1¼ tim
Karré (med ben)	85°, genomstekt	175°	ca 1¾ tim	175°	2½–3 tim
Revbensspjäll (tjockskuret eller specialstycket)	benigt kött, termometer kan inte användas	175°	ca 1½ tim	175°	ca 1½–1¾ tim
Lammkött					
Sadel	70°, lätt rosa	175°	1–1½ tim	150°	1½–2 tim
Sadel	75°, genomstekt	175°	ca 1¼ tim	150°	ca 2 tim
Stek	70°, lätt rosa	175°	ca 1½ tim	150°	ca 2½ tim
Stek	75°, genomstekt	175°	ca 1¾ tim	150°	ca 3 tim
Kalvkött					
Stek	70°, lätt rosa	175°	ca 1¼ tim	150°	ca 2½ tim
Stek	75°, om köttet önskas genomstekt	175°	ca 1½ tim	150°	ca 3 tim

Koka kött

Koktiderna är ungefärliga och gäller för 1 kg kött. Koktiden varierar med köttets kvalitet och form. En tunn och smal köttbit har kortare koktid än en tjock och bred.

Använd köttermometer för rätt innertemperatur eller provsticka för tunna bitar eller kött med ben. När stickan går lätt igenom är köttet klart.

Lägg köttet i kokande vatten. Det ska täcka köttet väl. Köttet ska sjuda, d v s nätt och jämnt koka under lock på svag värme. Låt köttet ligga kvar i spadet ca 20 minuter efter uppnådd innertemperatur, så sker en skonsam efterkokning. Variera gärna buljongen med porter, cider/äppeljuice, svarvinbärssaft, vin m m.

Köttslag	Köttets inner-temperatur	Koktid för 1 kg
Nötkött (benfritt)		
Bog	85–90°	1¼–1½ tim
Bogstek	75°	ca 1¼ tim
Bringa, färsk eller rimmad	Använd provsticka	1½–2 tim
Fransyska	75°	ca 1¼ tim
Högre	85–90°	ca 1¼ tim
Innanlår	75°	ca 1 tim
Rostbiff	75°	ca 1 tim
Ytterlår	85°	ca 1½ tim
Griskött		
Bog, benfri	80°	ca 1 tim/bog
Lägg, färsk eller rimmad	Färdigt när köttet lossnar från benen	ca 1½ tim/lägg
Skinka, färsk benfri	70°	¾–1 tim
Skinka, rimmad, benfri	70–75°	¾–1 tim
Lammkött (med ben)		
Bog	Färdigt när köttet lossnar från benen	ca 1¼ tim ca 1¼ tim
Rygg	Färdigt när köttet lossnar från benen	
Kalvkött		
Bog, benfri	85°	ca 1¼ tim
Tunnbringa, med ben	Färdigt när köttet lossnar från benen	ca 1 tim

Konserveringsmetoder

Olika metoder att konservera mat

Stark nedkylning

- djupfrysning.

Avlägsna vatten

- torkning.

Tillföra stark värme

- sterilisering
- pastörisering.

Tillföra kemiskt verkande ämnen

- socker, salt
- sura ämnen
- bensoensyra
- sorbinsyra
- nitrit, rökning.

Sterilisering

Upphettning till +120° under högt tryck. Härigenom dödas bakterier och sporer.

Exempel på helkonserver

Grönsaker, svamp, frukt, bär, juice, potatis, kokt skinka i mindre burkar, (450–900g), fiskbullar, sardiner, makrill.

Hållbarhet, förvaring

Hållbara minst ett år oberoende av temperatur (normal rumstemperatur).

Försvarets speciallivsmedel

Hållbara i fem år. Temperaturen får inte överstiga +20° och relativa fuktigheten får inte överstiga 60%.

Pastörisering (kylkonserv)

Upphettning till max +90°. De sjukdomsalstrande (patogena) bakterierna dör.

Exempel på kylkonserver

Kokt skinka i större burkar, kokt tunga, korv med skinn, bacon, sill- och ansjovisinläggningar, kaviar.

Hållbarhet förvaring

Hållbara minst sex månader i kylskåp, +2° – +6°. Under förvaringstiden ska konserver, i spad eller lag t ex ansjovis eller sardiner, vändas någon gång. De torkar annars överst i burken och kan på detta bli vitprickiga av saltkristaller.

Djupfrysning

Djupfrysning är den konserveringsmetod som bevarar livsmedlens näringsvärde, smak, utseende och konsistens bäst. Med djupfrysta livsmedel avses livsmedel som har frysts ned till under -18° och därefter transporterats och förvaras vid under -18° . Fryskejdjan ska vara oavbruten fram till hanteringen (glass -22°).

Infrysning

Infrysningen ska ske i för detta ändamål avsett utrymme. Infrysning får inte ske i fryslagerrum, frysbox eller annat utrymme som endast är avsett för frysförvaring. Infrysningstemperatur: under -40° (avser industriell infrysning).

Varor som infrysas ska vara väl förpackade.

Varuslag och infrysningsdag ska anges.

Förpackningsmaterielen som är avsedda för djupfrysning ska:

- skydda mot föroreningar
- förhindra vätskeförlust
- skydda mot främmande lukt och smak.

Såväl plast som folie är tjockare i fryskvalitet än kylkvalitet.

Frysjournal ska föras.

Upptining och omfrysning

Djupfryst, förpackad vara, får inte efter upptining på nytt infrysas, utan att värmebehandlas och kylas före förnyad infrysning.

Upptining av djupfryst vara ska ske under kontrollerade hygieniska och tekniska förhållanden. Vanligtvis sker upptining i kylskåp eller upptiningsrum (motsv.). Flertalet djupfrysta livsmedel kan med fördel tillagas/återuppvärmas utan föregående upptining.

Plattfrysning

Livsmedel fryses i paket mellan två plattor med kylelement vid -40° .

Tex fisk i block.

Tunnelfrysning

Produkten fryses vid -40° i en vindtunnel med 10–15 sekundmeters luftström.

Tex broiler, höns och andra livsmedel med oregelbunden form.

Bandfrysning

Varorna fryses i ett skikt på ett metallband som passerar en tunnel med -40° .

Tex hamburgare, köttbullar.

Lösfrysning

Livsmedlen fryses i perforerade tråg, kyld luft blåses in underifrån. Luftströmmen gör att livsmedlen hålls svävande. Varje detalj fryses för sig på 4–8 min.

Tex ärter, bönor, pommes frites, räkor m m.

Kvävefrysning (lösfrysning)

Flytande kväve, andra gaser förekommer, -169° sprutas över produkten. Den fryses mycket snabbt. För ärter 40–50 sek. Detta är en dyrbar metod.

Tex som övrig lösfrysning.

Torkning

Eftersom mikroorganismer bl a kräver fuktighet för sin utveckling kan livsmedel göras hållbara genom torkning. Det är vår äldsta konserveringsmetod. Man torkade vanligen födoämnen i sol och luft och det förekommer fortfarande för t ex fisk, renkött, ärter, bönor, svamp och frukter. Idag har industrin tekniskt väl utvecklade metoder för torkning.

Spraytorkning

Råvaran ska ha vällingskonsistens. Den sprutas ut i ett torn under högt tryck och med en temperatur av +125° till +150°. Vattnet avdunstar mycket snabbt och slutprodukten blir som fint mjöl.

T ex vällingar, soppor, mjölkpulver, kaffe och telösningar.

Valstorkning

Råvaran ska ha halvflytande konsistens. Den hålls på roterande valsar, upphettade med ånga. Vattnet avdunstar snabbt. Den torkade produkten skrapas av från valsen (typ flingor).

T ex Vällingar, havregryn, potatismos m m.

Frystorkning

Råvaran fryses ner till mellan -10° och -20° i en vacuumbehållare, när varan är nerfrost sänkes lufttrycket så att undertryck uppstår och isen i livsmedlet övergår direkt till vattenånga utan att smälta.

T ex kaffe, färdiglagade rätter som grytor, skaldjur.

Hållbarhet och förvaring

- förvaringstiden är lång, 1 år i lufttät förpackning i torrt och svalt utrymme.
- frystorkade livsmedel kan förvaras ännu längre i vattenångtätt och syretätt emballage.
- Försvarsmaktens motsvarande speciallivsmedel har fem års lagringstid (jägarlivsmedel m fl).

Rökning

är en mycket gammal och beprövad konserveringsmetod. Med rökning av livsmedel kombineras flera konserveringsmetoder.

- Röken innehåller ämnen som kemiskt konserverar maten.
- Vatten avdunstar från livsmedlets yta och torkning hindrar mikroorganismer att växa.
- Före rökningen behandlas livsmedlen ofta med salt och socker.
- Vid varmrökning upphettas livsmedlet och blir därigenom pastöriserat.

Användningsområden för rökning

Griskött, renkött, korv, sill, strömming, lax, makrill, spätta, kaviar och ost.

Genom rökningen får produkterna en annorlunda smak och vackrare färg. De får också en längre hållbarhetstid.

Förvaring

Rökta varor behandlas som färskvara. De har begränsad hållbarhet och får inte samförvaras med luftkänsliga livsmedel. De förvaras i kyl vid +2°–+4°.

Rökmetoder

Metod/Livsmedel	Temp	Luftfuktighet	Rökningstid
Kallrökning: sidfläsk, medwurst, hamburgerkött, lax	+20° – +30°	75–95 %	3–8 dygn
Varmrökning: falukorv, bacon, kassler, varmkorv, grillkorv, kokt medwurst	+60° – +90°	50–65 %	1½–3 tim
Böckling	(ca) +80°		3–4 tim
Ål, lax	(ca) +80°		ca 5 tim
Hetrökning: bastu, enris, kasslerrökning	+70° – +100°	80–90 %	5–24 tim

Saltning

Saltning tillhör våra äldsta konserveringsmetoder. Mikroorganismerna förhindras från att utveckla sig då saltet torkar ur livsmedlets celler.

Vid industriell saltning blandas koksaltet med natriumnitrit (E250), socker och askorbinsyra. Natriumnitrit bevarar köttfärgen, socker och askorbinsyra har konserverande egenskaper och är smaksättande. Det finns natrium- och kaliumklorid, båda smakar salt, men det är bara natriumklorid som har en konserverande effekt.

Metoder för saltning

Torraltning, sprutsaltning och lakesaltning av livsmedel. De två senare metoderna kombineras ofta som t ex i julskinka. En kort lakesaltning kallas för rimmning eller lättsaltning. Stekfläsk (rimmat sidfläsk), rullsylta, fläskrullad, bacon, rökt julskinka, kassler och vanlig julskinka är exempel på rimmade charkuterivaror. Saltning används också till konservering av fisk, vanligast här är sill.

Tillagning

Vissa saltade varor t ex sill och julskinka ska urvattnas viss tid före den tillagas. Se anvisning på förpackning och framförallt avsmaka. Rimmade varor kan som regel anrättas direkt utan utlakning.

*Vid kokning läggs de saltade varorna i kallt vatten. Blanchera vid behov.
Smaka av vid sjudning – reglera därmed salthalten.*

Saltade varor används idag som omväxling till färska råvaror. I storhushåll och speciellt vid matlagning i fält underlättar det om man väljer rimmat fläsk i stället för färskt fläsk. Det utsmälta fett från rimmat fläsk är inte så eldfångt som fett från färskt fläsk. "Blir det spillt på spisen så skynda dig att strö på salt". Vid eventuell förvaring i saltlake är det viktigt att laken täcker livsmedlet helt. Använd ev en tyngd på innehållet. Lakesaltad sill i hinkar eller dyl ska skummas från det fett som eventuellt flyter upp, annars härsknar det.

Tävlingsmatlagning

Det finns många typer av matlagningstävlingar men alla har egentligen bara ett syfte nämligen att mäta de kvalitéer som är viktiga för en bra kock. Dessa är *kunskap, kreativitet, handlag, planeringsförmåga* och sist men inte minst *känsliga smaklökar*.

Kunskap kan delas upp i många småområden.

Råvarukunskap som innebär att man vet hur en råvara ska förvaras för att behålla sin kvalité, hur den ska förberedas för att kunna användas, hur den ska beredas och vilka metoder man kan använda för att tillaga den och hur mycket varmhållning den tål.

Kunskap om vilka olika proteiner, fetter och syror som ett livsmedel innehåller och hur dessa reagerar vid bearbetning, värme, nerkyllning och i kontakt med andra livsmedels olika ämnen. I sin mest avancerade form är detta livsmedelskemi.

Det är nödvändigt att äga kunskap om hur människokroppen klarar av att hantera olika livsmedel om man har nedsatt matsmältningsförmåga, någon typ av allergi eller intolerans mot vissa ämnen. I sin mest avancerade form är detta dietik.

Kunskap om ekonomi handlar om att ha en god uppfattning om prisbilden för olika råvaror i deras olika kvalitéer. Vilken ersättningsvara man kan använda om man tvingas välja ett billigare alternativ.

Kunskap om hur man bygger upp en trerätters måltid så att alla rätter uppfattas på bästa sätt av gästen är viktig. Det finns gamla ordningsregler som dock börjat luckras upp. Här kommer några:

- Grönsaker före ägg före fisk som kommer före kött
- Ljust före mörkt
- Malet före helt
- Milt före starkt

Det finns fler regler men själva idén är att en stegring ska ske. Det ska finnas variation i konsistens, form, färg och smak. Det ska vara rätt mängd mat på tallriken.

Önskade variationer i **konsistens** kan förekomma inom den enskilda rätten och/eller inom hela menyn. En mousseline, en paté, en färs och helt kött är olika konsistenser som i sin tur kan delas upp. Såser kan vara skytunna och smakerika. De kan vara luftigt skummiga och tjocka och milda, kan vara med eller utan garnityr. Potatis kan vara spröd/krispig som friterad, luftig som ett mos, luftig som pressad, lös som puré, fast som kokt naturell. Vissa ingredienser kanske pocheras halvmjuka för att sedan friteras eller ungsbakas. Ofta kombineras konsistenser för att få fram önskat resultat på en rätt.

Former kan vara naturliga som det ofta blir på kött eller fisk. När det gäller färs, mousselin, paté, fromage, parfait, panacotta, choklad, socker, duchesse, crème m m, så kan dessa varieras i det oändliga. Vissa saker kan spritsas, andra formas med sked eller fyllas i speciella formar, andra böjs/formas i varmt tillstånd för att sedan stelna när dom kallnar till den form man önskar. Vissa rätter kan stansas eller skäras till önskad form.

Såser måste ha rätt konsistens för att läggas som speglar eller droppas med droppflaska eller naperas på delar av rätten. Läger man sås vid sås eller sås

i sås så är exakt rätt konsistens viktig. Att såser har olika konsistens vid olika temperatur är också viktigt att känna till så att man provlägger med samma temperatur på såserna och på tallriken som man ska ha vid tävlingstillfället.

Färger finns det många men här är grundregeln att färgen ska uppfattas som naturlig för smaken på det man serverar. I vissa fall som när man har grädde i en rätt så bleker den rätten mer än önskat. Då kan man använda lite livsmedelsfärg för att få tillbaka den naturliga färgen. Färgerna ska harmoniera med varandra på tallriken och genom menyn. Det är lätt att förrätten och desserten kan ha samma färgtoner och former och att hela måltiden uppfattas som fantasilös och tråkig. Valet av garnering styrs många gånger av att man vill ha med någon färg till, för ett snyggt resultat på tallriken.

Hur ska man variera och kombinera smaker? Vilka smaker går bra ihop, så bra att man säger att de gifter sig d v s lyfts till högre nivåer när de kombineras? Vad lyfter fram smaker?

Ibland är det så enkelt att det endast behövs lite salt och eller socker (eller något annat sött) för att en smak ska komma fram, ibland behövs lite syra i form av pressad citron, vinäger eller något annat syrligt. Grädde och smör lyfter fram smak likväl som olika oljor men för mycket dämpar och tar udden av smakerna.

Smaker kan vara långa eller korta d v s att smakupplevelsen stannar kvar i gommen kortare eller längre tid. Vissa grönsaker som endiver har en besk eller bitter smak som ensam kan upplevas oangenäm men i kombination med en annan råvara som också har en smak med en besk biton som t ex grönmögelost så smakar både osten och endiven bättre än de gör var för sig.

Smaklökarna som sitter på tungan kan urskilja olika grundsmaker som salt, sött, surt och beskt. Ibland talar man om en femte smak "Umami" som ska vara lite svagt metallisk till smakaraktären.

Smakerna får sin etikett först i smakcentrum i hjärnan. Smak och doftintryck blandas med synintrycket och minnen av dessa som finns lagrade i hjärnan. Smaken är personlig och det svåra är att hitta en linje där kockens smak passar gästens. Det blir ofta en medelväg och nyanserna är fina mellan ett misslyckande och en succé. Därför är det viktigt att smaka av och göra det ofta under matlagningens gång.

Kreativitet är inte bara att man kan lägga upp rätterna snyggt. Det berör även smaker och nya kombinationer för råvaror. Kreativitet är att våga vara banbrytande och göra något nytt. Många kopierar det kända kockar gör för att de inte vågar pröva sina egna idéer. Självklart ligger mycket goda baskunskaper i matlagning till grund för kreativitet, ju sämre kunskaper desto mindre har man att bygga sin kreativitet på.

Handlag är en rent praktisk färdighet och vi är alla mer eller mindre praktiska. Vissa moment i tävlingsmatlagning måste göras för hand för bästa resultat. Den tid man tjänar in i god teknik och snabbhet kan man lägga på avsmakning och upplägning, resultatet blir bättre när man kan minska stressen.

Handlaget tränas på så sätt att man först lär rätt teknik och banar in rätt rörelse. Sedan är det mängdträning som gäller. Det är inte fel att praktisera hos konditorn för att utveckla vissa tekniker eller på specialkrogar för att utveckla sådant som man är svag på.

Planeringsförmåga är viktig, d v s få maten klar i rätt tid. Hemligheten heter "kokplan" eller tidsplan. Alla kockar har en sådan även om den bara sitter i huvudet och inte finns nedskriven någonstans. Om man ska kunna laga mat under tidspress och utvecklas så måste man ha ett underlag som kan analyseras.

Själva "kokplanen" består av en "tidslinje" och en "att-göra-lista". Tidslinjen har en starttid när man börjar sina förberedelser och en sluttid när rätterna ska vara upplagda för bedömning. "Att göra listan" innehåller alla moment som måste göras fram till att rätten är klar till bedömning. Dessa moment måste göras i en viss ordning, momenten tar en viss tid att utföra. Momenten kräver en viss utrustning för att kunna utföras. Viss utrustning som ugn och spisplattor ska ha en rätt temperatur för att tillagning ska kunna ske. Arbetsplats och utrustning ska göras rent mellan de olika momenten. Vissa saker ska varmhållas, andra ska kylas ner till nästa moment. Allt detta tar en viss tid.

När man gör kokplanen så bygger detta på ens egen självuppfattning. Hur snabb och häändig är jag? Kokplanen ger en bättre självkänedom när man efteråt "jämför karta och verklighet".

Verkligheten innebär ofta att det mesta ska ske i slutet för att ge ett optimalt resultat men eftersom vi bara har två händer är det här "kokplanen" spricker. Prioritering måste ske redan i tidsplanen. Några av råvarorna måste kanske göras iordning i ett tidigt skede.

Man kan då använda tvåstegs metoden, d v s att laga nästan färdigt och kyla ner, (ev. tranchera) för att bara värma upp i sista stund innan själva monteringen av rätten.

När ska jag använda ugnen och vilka temperaturer ska jag använda? Kommer något att krocka i slutet just för att jag måste ha två olika temperaturer och att den ena rätten kräver fuktig värme och den andra torr?

Det är lättare att sänka temperaturen snabbt än att höja den snabbt. Precis som att det går snabbare att tunna en sås än att göra den tjockare. Om man kört köttet för länge kan man inte "backa bandet" men har man någon minut kvar så kan du ändå klara ett perfekt resultat. Ibland kan den enda lösningen vara att svepa in köttet i aluminiumfolie och ånga klart i en gryta i sista stund om ugnen i ett sent skede måste vara på torr hög värme för att t ex värma/torka rotfruktschipsen.

Det här var några tankar runt matlagning "just in time" och egentligen är varje måltid en tävling där gästen är domare.



Facktermer

À la	Maträtters namn bestäms t ex av 1. en viss persons namn 2. efter ett lands eller stads namn 3. rättens form eller dess garnityr 4. efter en historisk händelse etc.
À la carte	Efter den (stående) matsedel, ofta med restaurangens specialiteter etc.
À part	Separat, för sig, särskilt, extra.
A-la-daube [aladåb]	Gelérätt (gjord i form) med grönsaker, frukt, fisk, kött, fågel, ex fläsk-a-la-daube.
Aioli	Starkt vitlökssmakande majonnäslignande sås.
Allumette	Tändsticksliknande strimlor.
Al dente	Att koka tills lite tuggmotstånd finns kvar t ex pasta och grönsaker.
Ansa	Putsa, ta bort oanvändbara delar. Utförs som regel före sköljning och skalning.
Anslag	Socketkakssmet.
Antipasto	Italiensk term för liten kall förrätt. Oftast serverar man flera sådana tillsammans.
Apéritif	Aptitretande dryck.
Arrowrot	Pulveriserad stärkelse från subtropiska växtrötter, används till fina redningar (stärkelsen är giftig innan färdig råvara. Indianerna gned in sina pilspetsar vid jakt, därav namnet arrowrot).
Avkoka	Lägga ett livsmedel i kallt vatten och låta det koka några minuter. Spadet används inte.
Avreda	Genom tillsats av redning (mjöl, ägg eller grädde) ge soppor, såser eller krämer lämplig konsistens.
Bacon	Rökt sidfläsk utan svål och brosk.
Bavaroise	Krämrätt/efterrätt som stelnar genom tillsats av gelatin.
Béchamel, sauce	Vit grundsås.
Bekväma livsmedel	Alla de livsmedel som givits sådan beredningsgrad att hanteringen underlättas.
Beurre Manié	Pastaredning (lika volymdelar rumstempererat smör/margarin och vetemjöl blandas väl och rörs luftigt till en smidig massa).
Binda upp	Binda upp t ex kött och fågel för att födoämnet ska få jämn form.
Blanchera	Egentligen "göra vit". Lägga ett livsmedel i kallt saltat vatten, ge ett avkok, spola det rent. Blancheringsvattnet återanvänds inte.
Blanka av/Montera	Ge en extra tillsats av smör eller margarin i en sås strax före serveringen.
Blåkoka	Koka fisk med tillsats av ättika eller vinäger.

Bouchée	Bakverk av smördeg, fylls ofta med olika stuvningar.
Bouquet garni [boké garní']	Kryddbukett som består av purjolöksblad, några stjälkar persilja, ett lagerblad, en kvist timjan och ev fler kryddor.
Branddeg	Annat namn för Pâte à choux.
Broiler	Specialgödda unghöns, korsade för att få fram snabbväxande köttrika fåglar.
Bryna	Färgsätta ett födoämne i väl upphettat fett eller upphetta fett tills det blir ljusbrunt (brynt smör).
Bräcka	Steka lätt och hastigt, oftast i eget fett.
Bräsera	Bryna, därefter eftersteka eller koka med kort spad.
Buljong	Spad som erhålles vid kokning av olika födoämnen t ex kött, fisk eller grönsaker.
Café au lait	Lika delar kaffe och varm mjölk.
Cassata	Glasspecialitet från Italien.
Chili	Avlånga små pepparfrukter, en del mycket starka. Använd handskar när du arbetar med dem.
Ciselera	Göra små inskärningar i t ex frukt, svamp.
Clam chowder	Amerikansk musselsoppa.
Cocotte	Liten porslinsform, lämpligen till äggrätter.
Coeur de filét	Mittbiten av en filé.
Consommé	Buljong, klarad med färs eller äggvita.
Cornichons [kárnischá'ng]	Små gröna inlagda gurkor.
Coupe	Portionsdessert eller liten skål (coupeglas).
Crabsticks	Heter numera Surimi. Används t ex som krabbkött i stuvningar.
Crème double	Vispgrädde som är reducerad till hälften.
Crêpes	Små fina pannkakor.
Crostini	Frasrostat lantbröd i små tunna skivor.
Croûton	Smörstekt vitt bröd eller tärningar med bortskurna kanter.
Curry	Indisk kryddblandning.
Deglacera	Koka ur en panna efter stekning med sky, buljong, vatten eller vin.
Dekantera	Lufta, t ex vin genom att hälla upp i karaff.
Dressing	Salladsås.
Dubbelpanera	Vända ett födoämne i vetemjöl, därefter i uppvispat ägg och sist i finsiktat skorpmjöl.
Emulgeringsmedel	Ämne som bidrar till att göra en emulsion stabil, t ex äggula i majonnäs.
Espagnole	Brun grundsås.
Etamine	Finmaskig silduk för silning av buljong och sås.
Filé	Köttstycke, utstyckat ur, invid bakre delens ryggrad, löpande muskel på ett djur, t ex oxfilé. Den flådda och från ben befriade sidan av en fisk.

Filea	Skära fiskköttet från ryggbenet.
Filét mignon	Liten oxfiléskiva från den tunna spetsen.
Flaga	Skära tunna skivor t ex mandel.
Flambera	Bränna av en het maträtt med konjak eller likör. Det mesta av alkoholen brinner bort med aromen blir kvar.
Flankera	Lägga något på båda sidor om en rätt.
Flisa	Skära tunna strimlor t ex mandel eller blockchoklad.
Float	Vaniljglasskolor i högt glas med endera kallt kaffe (coffee float) eller kall cola (coke float).
Fond	Grundstommen till såser och grytor.
Frikadeller	Små kokta köttbullar av kalv-, nöt- eller fågelfärs. Serveras ofta som garnityr i soppor.
Frikassé	Stuvning på höns, lamm eller kalv i ljus sås.
Fräsa	Upphetta ett födoämne i fett utan att det får färg.
Fumet	Koncentrerad fiskbuljong.
Färsera	Att fylla något, t ex paprikor, med färs.
Förvälla	Lägga ett livsmedel i kokande vatten och låta det koka 3–10 min för att uppmjuka det eller att dra ur giftiga eller bittra ämnen eller avbryta enzympåverkan (grönsaker före infrysning).
Garnityr	Tillbehör till maträtt, var noga med att garnityret passar just din maträtt både i färg och smak.
Gastronom	Mästare i matlagning, läckerjom.
Gastronomi	Den högre kokkonsten.
Gastronomisk	Kräsen.
Gâteau [gatå]	Kaka eller tårta.
Gläsera	Metoden innebär att man tillsätter grönsakerna i smör eller margarin, strösocker, sirap eller honung, ljus eller brun fond som får reducera. Detta fortgår tills grönsakerna omges av ett glansigt och sirapliknande ytskikt. Grönsaker som ofta gläseras är t ex lök, morötter, rotselleri och kastanjer.
Gratinera	Färgsätta en rätt i ugn med stark övervärme.
Grava	Varva rå fisk med en salt-, socker- och kryddblandning.
Griljera	Panera och därefter hastigt färgsätta ett förut kokt eller stekt födoämne (ex julskinka).
Grilla	Steka utan fett i grillugn, grillpanna eller grilljärn eller över glöd på halster eller rost. Även benämningen halstra förekommer.
Ingredienser	Beståndsdelar, råvaror.
Juice	Ren natursaft som råpressats ur frukt och grönsaker.
Juliennes [Schylljänn]	Grönsaker skurna i ytterst tunns strimlor.
Kassler	Lättsaltad och lättrökt fläskhare.
Koka	Hålla en vätska vid kokpunkten (100°).
Konservera	Genom olika metoder bevara ett födoämne under längre tid. (Djupfrysning, saltning, torkning osv).

Kort spad	Koka i minsta möjliga vätska.
Kristyr	Florsocker och äggvita som blandas. Används till dekoration på tårter och bakverk.
Kräs	Inälvor från fågel.
Köttglace	Brun buljong som får reducera ner till en sirapsliknande konsistens.
Legera	Reda av med liaison.
Legym	Grönsak.
Liaison	Varm grädde som slås över äggulor under kraftig vispning.
Marinad	Syrlig lag ofta med tillsatts av olja.
Marinera	Lägga ett födoämne i marinad.
Meunière [mönjär]	A'la meunière = "På mjölnarfruns vis", mjölpanerad.
Mie de pain	Finrivet dagsfärskt brödkråm från franskbröd.
Mignons	Mycket små filéskivor av t ex kalvfilé, oxfilé.
Mirepoix	Blandning av aromgivande grönsaker (t ex morötter, rotselleri, purjo/gullök, persilja, palsternacka), ofta tillsammans med vitpepparkorn, lagerblad samt ibland timjan och vitlök beroende på användningsområdet.
Mise en place	Iordningsställande av redskap och ingredienser man behöver under sitt matlagningsspass (allt på sin rätta plats).
Nappera	Överdra rätter med varm eller kall sås, även gelé i vissa fall.
Navarin [navvaräng]	Köttstuvning med grönsaker.
Panera	<i>Enkelpanera</i> är att vända ett födoämne i ett paneringsmedel (t ex vetemjöl eller skorpmjöl). <i>Dubbelpanera</i> är att vända ett födoämne i vetemjöl, ägg och finsiktat skorpmjöl.
Parera	Skära bort senor, nerver eller ben.
Paryrer	Avfall.
Passera	Finfördela ett födoämne genom sikt, silduk eller passermaskin.
Potkäs	Ostmassa av riven ost och smör, smaksatt med kummin och brännvin.
Primörer	Säsongens första delikatesser, gäller oftast grönsaker.
Puré	Mos (t ex potatispuré).
Putsa/parera	Ta bort hinnor, benbitar, brosk på t ex kött.
Ragu	Köttstuvning.
Reda	Att ge en sås, soppa eller stuvning rätt konsistens.
Reducera	Koka ihop för att minska vätskemängden.
Rimma	Lättsalta.
Rosta	Färgsätta utan fett t ex bröd, mandel.
Roux	Bottenredning: Vit, blond, brun.
Salamander	Anordning avsedd endast för gratinering och glasering.

Sauce Espagnole	Brun grundsås = reducerad kalvfond + brun roix + mire poix.
Sauce mousseline [sås mosli'n]	Hollandaise blandad med vispad grädde.
Silpatmatta	Bakduk i glasfiberarmerad silikon.
Sjuda	Upphetta ett livsmedel i vätska, som hålls under kokpunkten.
Skira	Smälta smör eller margarin och skilja av bottensatsen. Man skiljer äggula från äggvita.
Sky	Den vätska som bildas vid stekning av kött.
Skälla	Upphetning i kokande vatten för att kunna ta bort skal t ex mandel, tomater.
Slaka	Hälla kokande vatten på livsmedel för att de ska bli mjuka.
Slanta	Skära grönsaker i tunna skivor.
Sprita	Ta bort revben på vissa styckningsdelar av t ex nöt-, gris-, får- eller lammkött.
Späcka	Täcka kött med späcksivor eller sticka in strimlor av späck eller smaktillsatser i kött.
Späda	Tillsätta vätska vid stekning.
Sterilisera	Konserveringsmetod som går ut på att döda befintliga bakterier, i regel genom upphettning.
Stuva	Göra maträtt simmig, oftast genom tillsats av mjöl.
Stycka	Skära i bitar.
Surimi	F d crabsticks, vilket inte var något bra namn eftersom produkten inte innehåller något grabbkött.
Tapenade	Smakrik olivröra som kan användas som tillbehör eller pålägg.
Timbal	Maträtt som byggs på höjden.
Toast	Rostad eller stekt brödskiva.
Tofu	Ostmassa av sojaböner.
Tournera	Ge grönsakerna form, t ex Pommes Chateau eller morot som oliver.
Tranchera	Skära upp en stek, fågel eller liknande i skivor eller bitar.
Tyll	Tratt av plåt eller plast som används vid spritsning.
Vegetabilier	Livsmedel från växtriket.
Vispa ur/ deglacera	Hälla vatten, spad eller mjölk i stekpanna efter bryning. Vätskan kokas upp och används som sky. Rik på smakämnen.
Zabaione/ Sabayonne	Sås eller kräm lagad av vin eller marsala och äggulor som vispas över vattenbad till tjock krämig sås.
Ånga av	Hälla av kokvätskan från ett kokt födoämne och därefter ställa kokkärlet på svag värme utan lock, fuktigheten avdunstar (t ex potatis).
Ösa	Regelbunden övergjutning med vätska vid efterstekning av kött eller fisk. Ös alltid före tillsättande av mer vätska enligt regeln ösa – späda, ösa – späda.

Måttsatsens enheter

Vikt

1 kilogram (kg)	1 000 g
1 gram (g)	1 000 mg
1 gram (g)	1 ml



Volym

1 deciliter (dl)	= 100 ml	= ca 6-7 msk
1 matsked (msk)	= 15 ml	= 3 tsk
1 tesked (tsk)	= 5 ml	= 5 krm
1 kryddmått (krm)	= 1 ml	

Genomsnittlig vikt för vissa frukter och grönsaker (med skal)

Apelsin	150 g
Banan	165 g
Blomkål	500 g
Citron	120 g
Kålrot	750 g
Morot	75 g
Lök	95 g
Paprika	125 g
Palsternacka	125 g
Potatis	85 g
Purjolök	125 g
Päron	135 g
Rotselleri	600 g
Tomat	65 g
Vitkål, vinter	2 kg
Vitkål, sommar	1 kg
Äpple	135 g



Volym och vikt för vissa livsmedel

Livsmedel	100 ml (1 dl) ca gr	15 ml (1 msk) ca gr	5 ml (1 tsk) ca gr	1 ml (1 krm) ca gr	100 g ca ml
Bakpulver	–	15	5	1	100
Bikarbonat	–	18	6	–	85
Bruna bönor	80	–	–	–	125
Farinsocker	70	10	–	–	145
Florsocker	60	9	–	–	165
Gelatinpulver	–	9	3	–	165
Grahamsmjöl	60	8	–	–	165
Havregryn	30–35	5	–	–	285–335
Hjorthornsalt	–	12	4	0,8	125
Kaffe, bryggmalet	40	6	2	–	250
Kaffe, kokmalet	40	6	2	–	250
Kakao	40	6	2	–	250
Kryddor, malda	–	7	2–2,5	0,4–0,5	–
Majonnäs	95	15	5	–	105
Maizenamjöl	55	8	3	–	180
Mandel (söt och bitter)	65	10	–	–	155
Mannagryn	70	10	–	–	155
Margarin (80% fett), fast	95	15	5	–	105
Margarin, smält	90	13	4	–	110
Mjölkpulver (halmjöl)	40	6	2	–	250
Mjölkpulver (skummjöl)	45	7	2	–	220
Nötkärnor	65	10	–	–	155
Olja	90	13	4	–	110
Potatismjöl	80	12	4	–	125
Potatismospulver (komplett)	75	11	–	–	135
Pärlsocker	60	9	–	–	165
Risgryn (långkornigt)	80	12	–	–	125
Risgryn (rundkornigt)	90	13	–	–	110
Russin	50–70	8–10	–	–	145–200
Rågmjöl	50	7	–	–	200
Salt (fint)	125	19	6	–	80
Senap (blandad)	110	16	5	–	90
Senap (pulver)	–	6	2	0,4	250
Sirap	140	20	–	–	70
Smör (fast)	95	15	5	–	105
Smör (smält)	90	13	4	–	110
Skorpmjöl	50	7	–	–	200
Socket (strö)	85	12	4	–	120
Te	30	5	2	–	–
Tomatketchup, -puré, -sås	120	18	6	–	85
Vanillinsocker	–	9	3	–	165
Vetemjöl	60	9	3	–	165
Ärter (torkade)	80	–	–	–	125
Riven ost	35–50	7–8	–	–	–

Knivar



- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. Kockkniv, större | 5. Filékniv |
| 2. Kockkniv, mindre | 6. Styckkniv |
| 3. Allkniv | 7. Konditorkniv |
| 4. Laxkniv | 8. Brödkniv |

Vilken knivmärke man köper har mindre betydelse då de flesta av dagens knivar har mycket goda stålqualitéer. Rostfritt stål är en självklarhet. Kniven ska kännas robust och ligga bra i handen för den som ska bruka den. Design eller pris är också en avgörande faktor vid köp för många. En kniv av ett mindre känt märke för några hundralappar har oftast lika hög kvalité som en designkniv för tusenlappen.

Undvik de veka och billiga knivarna som säljs på stormarknader, tv-shop etc.

Vilken kniv man ska använda

Valet av knivar styrs av råvaran och själva momentet, men givetvis ska kniven kännas bekväm att arbeta med för den enskilde. Ett rejält greppvänligt handtag med halkskydd är att föredra ombord med hänsyn till den skakiga miljön.

En bra basuppsättning knivar bör innehålla en liten och en stor kockkniv, skalkniv, en flexibel filékniv samt brödkniv eller konditorkniv. Utöver det finns det en mängd modeller och storlekar för olika slags moment och råvaror.

Bilden ovan ger exempel på en bra uppsättning av knivar att använda för tjänsten ombord.

Tips vid knivanvändning

- Diska aldrig en kniv i diskmaskinen. I diskmaskinen rör sig kniven mot metall och diskorgar vilket kan ge både skador på kniven och maskinen. Dessutom innehåller de flesta maskindiskmedel salt som kan ge upphov till korrosion.

- Investera i ett bra bryne! Använd skärpstav/brynstål med jämna mellanrum, vinkeln i förhållande till brynstålet ska vara ca 15°-25° på de flesta knivar. Läs fakta om den specifika kniven eller fråga vid inköpstillfället om det finns osäkerhet.
- Lämna in kniven för slipning hos professionella slipare(järnhandel motsv), när man känner att kniven inte blir vassare av bryningen eller om man t ex har tappat den i golvet med hack i eggen som följd. Till en ringa kostnad får man en kniv i skick som ny.

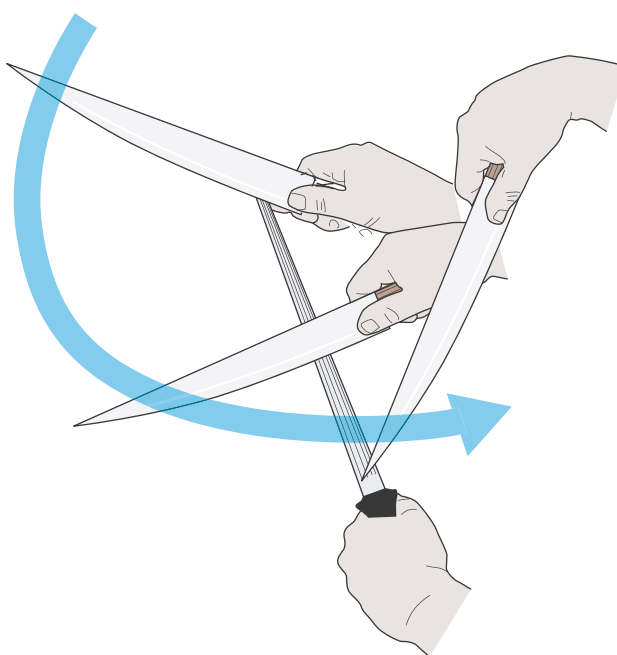


Användning av diamantbryne för att slipa knivens egg.



- *Slipning*
 - Hemmabruk: 1 gång per år eller vid behov.
 - Vid daglig användning: 2 – 3 gånger per år eller vid behov.

Man slinter lättare med en slö kniv. Se alltid till att ha vassa knivar!
- Diska kniven i varmt vatten med lite mildt diskmedel och glöm inte skaftet! Diska kniven direkt efter varje moment och torka av med papper eller handduk. Lämna aldrig kniven i diskbaljan eller liggandes på diskbänken. Risk för personskada samt att kniven riskerar att skadas. Diska även alltid kniven efter bryning eller slipning.
- Magnetställ rekommenderas ombord, kompletterat med en uppvikbar plexi-glasskiva som skydd för att undvika skador när fartyget rör sig. Det går också utmärkt att förvara knivarna i kökslådan, liggandes åtskilda från varandra på en handduk. Undvik träblock, det kan lätt fastna smuts och fukt inne i blocket.
- En rejäl träskärbräda är skonsammare mot knivarna än en liknande i plast.
- Använd en våt disktrasa eller en gummimatta under skärbrädan så att den står stadigt på diskbänken under arbetet.
- Fånga aldrig en kniv som faller. Tänk på hur du håller kniven när du går runt i köket/byssan. Kan den skada dig om du ramlar eller kan någon skadas om du krockar med en kamrat?



Användning av brynstål för att räta (vassa) knivens egg.

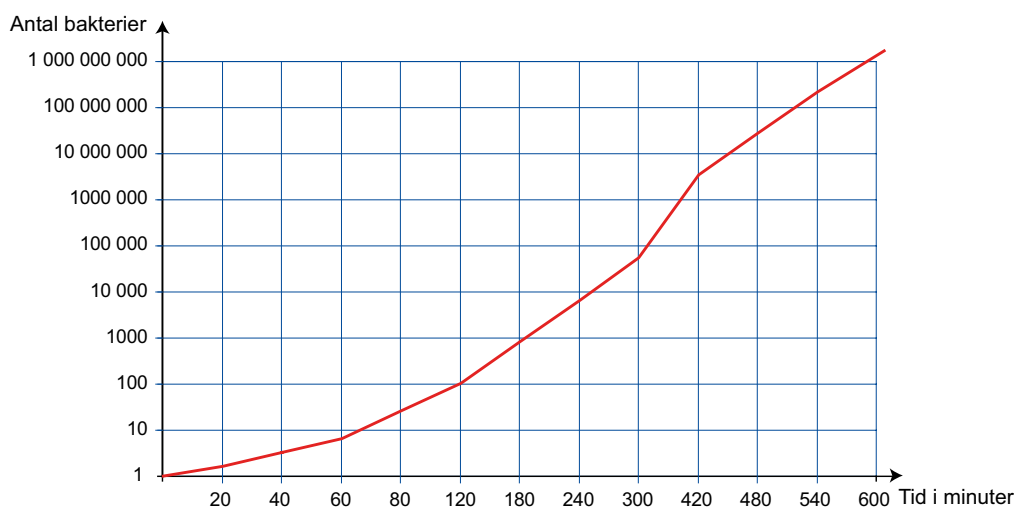
Utlandstjänstgöring

Vid utlandstjänstgöring påverkar logistiken, den yttre miljön och klimatet livsmedlen. Logistiken på grund av att risk föreligger med brutna kyl- eller fryskedjor. Miljön i tropisk klimatet medför bland annat att mikroorganismer tillväxer mycket snabbare på grund av värmen och luftfuktigheten. Ibland kan det vara så att man inte vet vilket ursprungsland livsmedlen kommer ifrån. Allt detta medför att det är extra viktigt med hur varorna hanteras så att eventuell smittspridning elimineras. Man måste vara extra vaksam över vilka livsmedel som används och på vilket sätt de hanteras, vårdas, lagras och tillagas.

Följande punkter är viktiga att följa vid insatser i utlandet

- Tvätta alltid händerna före livsmedelshantering/måltid och efter toalettbesök samt efter kontakt med det som du tror kan vara smittsamt. Använd alltid pappershandduk (engångshandduk).
- Var uppmärksam på vad du äter. Ät endast kontrollerade livsmedel, inte lokala.
- Om du måste äta något du inte vet kvaliteten på, så koka maten och drycken.
- Ät bara kött som är genomstekt/kokt.
- Ät aldrig kalla såser.
- Köp inte lokalt odlade grönsaker, dessa kan utgöra en hälsorisk.
- Om du äter ägg från andra länder än SE, FI och NO så genomkoka dem > 10 min eller genomstek dem alltid.
- Drink inte lokalt vatten.
- Köp inte dryck på flaska, den kan vara lokalt tappad.
- Var mycket noga med din personliga hygien.
- Var noga med skötsel av småsår.
- Sola måttligt.
- Bada aldrig i bäckar, floder eller sjöar.

Kockar som ingår i Försvarsmakten internationella insatser ges en speciellt anpassad utbildning på Sjöstridsskolans Intendentursektion (IntS). Denna utbildning är en fördjupning av ämnesområdena livsmedelssäkerhet, livsmedelshantering, vård, förvaring, tillagning, hygien, och näringslära samt hantering och underhåll av specifik materiel.



Bakterietillväxten vid en temperatur mellan 20°–40°.

GRÖNSAKER OCH POTATIS

POTATIS

Hållbarhet och förvaring	3.2
Näringsvärde	3.3
Produkter	3.3

ROTFRUKTER

Hållbarhet och förvaring	3.4
Näringsvärde för rotfrukter	3.4

GRÖNSAKER

Kälväxter	3.5
Bladväxter	3.6
Kryddgrönt	3.7
Hållbarhet och förvaring	3.7

ÄRTER OCH BÖNOR

Hållbarhet och förvaring	3.8
Näringsvärde	3.8
Användningsområden	3.8

VEGETARISK KOST

Vegetarianer behöver alltid äta tillskott på vitamin B12	3.9
--	-----

RECEPT

Kokt potatis	3.13
Bakad potatis	3.14
Stekt potatis	3.15
Råstekt potatis	3.15
Potatisplättar	3.16
Potatismos	3.16
Pommes Duchesse ("spritsat potatismos")	3.17
Potatisbullar	3.18
Purjolöspotatis	3.18
Pommes Anna	3.19
Rösti	3.20
Raggmunkar	3.21

Kroppkakor (småländska)	3.21
Kroppkakor (öländska)	3.22
Klådda	3.23
Klyftpotatis	3.24
Potatisgratäng	3.25
Roifruktsgratäng	3.26
Kulpotatis (Pommes Parisienne)	3.26
Hasselbackspotatis	3.27
Råstekt potatiskaka	3.28
Rotmos	3.29
Bruna bönor	3.30
Rödkål	3.31
Brunkål	3.31
Helstekt lök	3.32
Kokta grönsaker	3.32
Gratinerade tomater	3.33
Gratinerade fyllda tomater	3.34
Gratinerade grönsaker	3.35
Ugnsbakade rotsaker	3.36
Blomkål Polonaise	3.36
Grönsallad	3.37
Rårivna morötter	3.37
Morots- och apelsinsallad	3.37
Vitkål- och lingonsallad	3.37
Vitkål- och paprikasallad	3.38
Tomat- och löksallad	3.38
Inlagd gurka	3.38
Mimosasallad	3.39
Rödbetsallad	3.39
Legymsallad	3.40
Äppel- och nötsallad	3.40
Italiensk sallad	3.40
Potatissallad	3.41
Kycklingsallad	3.41
Makaronisallad	3.42
Kasslersallad med ananas	3.43
Kasslersallad med ädelostsås	3.43
Ceasarsallad	3.44
Grekisk sallad	3.45
Amerikansk kålsallad (coleslaw)	3.46
Äppelsallad	3.47
Ris- och räksallad	3.48
Skaldjurscocktail	3.48
Västkustsallad med sås	3.49
Joppes sallad	3.49
Sillsallad	3.50
Ansjoivsallad	3.50
Tonfisksallad	3.51
Fågelbo	3.51
Blekingesallad	3.52
Blomkålspuré	3.52
Sellerimousse	3.53
Chilimarinerad ostronskivling	3.53
Knaperstekt roifruktskaka	3.54
Chili con quorn	3.54
Fritata med purjo, squash och ost	3.55
Randig grönsaksterrin	3.56
Zucchinitimbaler	3.57
Linser från Punjab	3.58
Parmesangratinerad färsk sparris med bladspenat	3.59
Potatiskaka med spenat och parmesanost	3.60
Kanelglaserade morötter	3.60



Potatis

Har stor betydelse i vår kost då den ingår i basmaten. Potatis är mycket stärkelserikt. Halten av proteiner, vitaminer och mineralämnen är däremot låg. Eftersom vi äter så mycket potatis är den en god källa för proteiner, vitamin C och järn. Halten av C-vitamin minskar under lagring och värme, speciellt vid varmhållning av kokt potatis och vid stekning. Vitamin C och övriga näringsämnen bevaras bättre om man kokar potatisen med skalen på. Potatis kan köpas färsk, värmekonserverad eller djupfryst.

Kokt potatis får varmhållas inom +60°-+85° i högst en timme.

Sorter

Vanliga tidiga potatissorter är Early Puritan, Maris Bard och Evergood (Vit drottning).

De vanligaste vinterpotatisarna är Bintje, King Edward, Ukama, och i Norrland, Mandelpotatis.

Solanin

Potatis som utsätts för ljus (solljus eller elektriskt) blir grön på ytan och oätlig. Genom ljusets inverkan bildas klorofyll samt ett gift, solanin. Kassera alltid grön potatis

Klasser för mat-och bakpotatis

Svensk matpotatiskontroll AB, SMAK, är en organisation som arbetar med kvalitetssäkring av matpotatis.

SMAK ägs av "Stiftelsen Potatisbranschen" med företrädare för odling, dagligvaruhandel och livsmedelsindustrin.

Potatis märks i följande klasser av SMAK

- Klass 1
- Klass 2
- Storköks-prima

Färskpotatis

Färskpotatis är potatis som saluförs före den förste oktober det år den skördas. Förpackas i pappkartonger.



Hållbarhet och förvaring

Potatis ska förvaras mörkt och svalt, +5°. Förvaras potatisen för varmt skrumpnar den och grov lätt. Om potatisen utsätts för en temperatur under +4° omvandlas stärkelsen till socker och potatisen får en söt smak. Sänks temperaturen till under -1° blir potatisen blöt och oanvändbar. Före djupfrysning förvälls potatisen, vilket gör att den behåller smak och konsistens och det går att koka den utan föregående tining.

Näringsvärde

100 g kokt potatis innehåller ca 0,1 % fett

100 g pommes frites innehåller ca 8,0 % fett

100 g stekt potatis innehåller ca 10 % fett

100 g chips innehåller ca 34 % fett

Produkter

Potatismjöl består av potatisstärkelse. Det är blåvitt, tungt och används mest till redningar (glutenfritt).

Flingor och pulver för potatismos och potatisbullar kan vara naturella eller kompletta. Det senare har en tillsats av fett, mjölkpulver och kryddor, förpackningen visar innehållet.

Chips är, en kvantitativt stor prefabricerad produkt. Det är potatisskivor som är kokta i olja. De saltas sedan och kan ha en mängd olika smaksättningar.

Pommes frites är potatis som har friterats. Den saluförs som halvfabrikat, vanligen fryst. Stekning och fritering gör potatisen fet och svårsmält.



Rotfrukter

Rotfrukter är i allmänhet billiga. Alla rotfrukter är lämpliga att råriva och att skiva och grädda till gratänger. De odlas över hela landet.

Morot finns i flera olika sorter. Både hållbarhet och halten av karoten (förstadium av A-vitamin) växlar. Små runda morötter kallas karottmorötter. Picklesmorot är en outvecklad morot. Morötter kan köpas färska, som burkkonserv, djupfrysta, i olika grönsaksblandningar, som morotspuré och som morotssaft. Hög halt av karoten kan omvandlas till A-vitamin.

Palsternacka är gulvit till färgen och smaken är sötaktig. Palsternackan kan vara rund, oval och lång. Palsternackan innehåller C-vitamin i en halt jämförbar med potatisen.

Rotselleri har vitt kött och rund form. Smaken är stark och kryddig.

Pepparrot har gulvit färg och mycket stark smak. Den mörknar snabbt sedan den skalats och bör därför skyddas mot luft. Den används som smaktillsats. Säljs hel, men även riven i tub och på burk.

Rödbeta används mest inlagd i ättikslag. Den kan även kokas färsk och ätas varm med smör/margarin och används även i vegetariska soppor.

Kålrabbi finns i en vit och en lila sort. Används mycket lite i vårt land men är desto vanligare i den kontinentala kosten. Det man använder av växten är den uppsvällda stamdelen ovan jord. Kålrabbi är rik på bl a C-vitamin. Den kan, när den är späd, användas rå i sallader. Den kan kokas och användas i stuvningar och soppor.

Kålrot är i allmänhet rund i formen. Färgen är gul och smaken söt. Den har hög halt av C-vitamin som emellertid sjunker vid tillagning av tex rotmos. Vitamin-C-berikat rotmospulver finns i handeln. Kallas för nordens apelsin och är även lämplig att ha råriven i sallader.

Jordärtskocka har varierande form. Vissa sorter påminner till utseendet om potatis, medan andra är mer oregelbundna i sin form. Skalet är brunt och svagt rött. Smaken är sötaktig. Jordärtskockan används färsk eller som konserv i form av soppa eller puré.

Rädisa kan vara rund eller avlång. Den är röd och vit till färgen och har en skarp smak. Rädisan äts oftast rå. Den är dekorativ och passar bl a till olika osträtter. Rädisan kan serveras lättkokt.

Rättika är nära besläktad med rädisan men är större och skarpare i smaken. Den finns i vit, röd och svart variant med skiftande former och används på samma sätt som rädisan, huvudsakligen vintertid.

Hållbarhet och förvaring

Om rotfrukter förvaras svalt och utan risk för uttorkning har de mycket god hållbarhet.

Näringsvärde för rotfrukter

Rotfrukter är stärkelserika och innehåller vitaminer och mineraler i varierande mängd.

Grönsaker

Gurkor

Vanlig grön **slanggurka** innehåller 96% vatten och är därför energifattig. Slanggurkan har en krispig konsistens och fräsch smak. Den används naturell och i sallader men även till garnering. Det finns även mindre gurkor som t ex **Västeråsgurkor** eller **druvgurkor**.

Gurkor förekommer inlagda i ättika eller i saltlake. De är typiska tillbehör till många maträtter. Färsk gurka ska förvaras svalt +12°, dock inte i kylskåp då den lätt får köldskador.

Tomat

Tomaten kommer ursprungligen från Sydamerika. Den är besläktad med potatisen. Det finns röda, gula runda och avlånga frukter. Förutom vanlig tomat finns **cocktailtomat/körsbärstomat**, som är mindre och sötare än den vanliga tomaten. **Bifftomat** kallas en sort som är dubbelt så stor, köttigare och mer aromatisk än vanlig tomat. Tomater odlas i allt större omfattning (i växthus) i Sverige. Förutom färska tomater finns det konserverade, hela eller krossade på burk (oftast italienska), eller i brickpack och soltorkade från Spanien. Tomatpuré, ketchup och chilisås är baserade på tomatmassa. Tomater används främst i naturella sallader, som garnering men även som ingrediens i kött, fisk och grönsaksrätter. De är rika på A- och C-vitamin. Vattenhalten är 94%.



Färska tomater bör förvaras i en plastpåse eller plastask i kylskåp, runt +7°.

Då får de luft samtidigt som man stänger inne deras avgivna etylengas.

Förvara inte tomater och äpplen vid gurka och andra för etylengas känsliga varor.

De sistnämnda grönsakerna mjuknar, gulnar och förstörs snabbt.

Paprika

Paprika är en kapselliknande, uppblåst frukt tillhörande potatisfamiljen (ursprungligen från Ungern). Omogen är paprikan grön, mogen röd, gul eller violett. Paprika är mycket rik på karoten (blivande A- vitamin) och C- vitamin.

Rensa väl – kärnorna är mycket bittra.



Förvara paprikan svalt och utan plast. Paprika används mest naturell men också i gryträtter. Paprikapulver bereds av röd mogen paprika och har en brännande het smak. Paprikasallad, inlagd i socker och ättikslag, är en vanlig inläggning. Paprikan passar bra till osträtter. Urkärnad kan den fyllas med köttfärs, grönsaks- eller svampstuvning eller med dessertost.



Aubergine

Aubergine är hos oss en ovanligare grönsaksfrukt som kan fyllas och gratineras eller serveras i skivor (ingår i Greklands nationalrätt Moussaka). Den är till formen långsmal och med ett violett skal. Fruktköttet är gulvitt.

Avocado

Avocado importeras från Israel och används vanligen till entréer eller sallader. Den liknar ett päron till formen, har en stor och hård kärna och fruktköttet är smörliknande till konsistensen. Den äts naturell eventuell fylld med räkor, löjrom eller liknande. Den har 12% fetthalt och är därmed A-vitaminrik och den ger energi p g a fettet.

Meloner

Svensk **nätmelon** är en omtyckt grönsaksfrukt med orangefärgat kött och nätmönstrat skal. Den är mogen då den spricker något vid skaftfästet och doftar gott. Används naturell eller fylls med bär – mycket dekortiv som bägare eller "lykta". Året om importeras de billigare melonsorterna **Honungs-**, **Cantaloupe**, **Ogen-**, **Galia-** och **Vattenmelon**. Vattenmelonen är egentligen en törstsläckare eftersom den har mindre sockerhalt än de övriga. Den är dekorativ med grönt skal och rött frukt kött, kärnorna är mörka och spridda i hela frukt köttet. Den genomsnittliga vattenhalten i meloner är 94% och sockerhalten är ca 5%.

Kålväxter

Vitkål har fasta, kompakta huvuden.

Den används till soppor, dolmar, puddingar och sallader. Lösare, spetsigare huvuden är **spetskål**, den tidigaste primörvitkålen.

Rödkål ska ha stark färg och vara kompakt. Den används mest höst och vintertid till gås, skinka och andra feta rätter. Den är också god och dekorativ i sallader.

Grönkål är kraftig, krusig, mörkgrön och tål frost. Används mest till soppor och fisksallader. Av grönkål görs den halländska specialiteten "långkål". Den används istället för rödkål.

Brysselkål är små gröna huvuden som växer längs en stam. I handeln finns både färsk och djupfryst brysselkål. Den används mest som legymer (kokt grönsak).

Kronärtskocka är en tistel. Man äter den uppsvällda blombotten färsk, kokt, eller konserverad på burk. Den är en dyrbar delikatess som importeras från Belgien och Frankrike. Den kan odlas i Sydsverige. och har, om den får utvecklas, en stor lila blomma.

Bladväxter

Hit hör våra salladsorter men även spenat, mangold och nässlor.

Till våra vanligaste salladssorter räknas **grönsallad** (huvudsallad och plocksallad), **isbergssallad** och **salladskål** (kinakål). De används som basingrediens i olika blandade sallader och som garnering till olika rätter. Innehåller A- och C-vitamin samt järn. Vid användning bör man tänka på att salladen bereds så nära serveringen som möjligt eftersom C-vitaminet oxideras av syret i luften. Övriga salladssorter är bl a romaine-, escarol-, friseé- och rosésallat.

De inre hjärtbladen hos ett salladshuvud är mjällast och därmed finast. Isbergssallad och salladskål strimlas vid beredning. De är mer transportvänliga och därmed hållbarare än övriga salladssorter.

Till spenatväxterna räknas vanlig spenat, nyzeeländsk spenat, mangold och nässlor.

Vanlig **spenat** finns färsk vår och höst samt djupfrost (hela blad eller hackad) året om. Serveras smörfräst eller stuvad. Den ger mycket järn och ännu mer A-vitamin, men bör anrättas eller serveras med mjölk då kalciumupptagningen i kroppen därmed underlättas.

Nässlor skördas och äts späda. De kan djupfrysas då säsongen är kort. Lämpligt till soppor.

Mangold används som spenat.

Spenaträtter ska inte sparas för återuppvärmning – nitraten i växten omvandlas till nitrat och nitrosaminer (giftiga ämnen) i rätten.

Kryddgrönt

Persilja, dill, gräslök är svenska kryddväxter som används mycket, färska, torrade eller frysta. I färskt tillstånd är C-vitaminhalten och järnhalten hög.

Sköljes väl och befrias därmed från jord och jordbakterier



Hållbarhet och förvaring

Blad och blomgrönsaker: sköljes och förvaras med fuktig handduk över, i kyla.

Persilja sköljs och ställs i vatten som bytes dagligen. Placeras i kyl.

Dill sköljs, lindas in i smörpapper och sätts i varmt vatten.

Ärtor och bönor

Ärtor och bönor har alltid haft stor betydelse för svenskt kosthåll. De är mycket hållbara i torkat tillstånd. Våra ärtor (gula och gröna) samt bruna bönor, odlas i huvudsak på Öland och i Östergötland. Dessa växtslag är de enda vegetabilier som innehåller protein (vegetarianernas kött).

Fröna blötläggs över en natt, sväller då och blir fortare färdiga vid kokning. Lite salt i blötläggningssvattnet påskyndar svällningen. Man beräknar tre gånger så mycket vatten som ärtor/bönor vid blötläggning. Kasta blötläggningssvattnet så slipper man de gasbildande kolhydraterna som lakats ut där.

Import sker av flera sorters ärtor, bönor och linser. Ett exempel är sojabönan som i torkat tillstånd har en proteinhalt på 34%. Per person beräknas 1 dl torkade ärtor resp bönor. Bra kvalitet sväller två gånger sin egen volym, d v s av 1 dl blir det 3 dl färdig produkt.

Färska ärtor används här djupfrysta, som märke- eller spritärtor ev blandade med tärnade morötter. De läggs i kokande lättsaltat vatten och är färdiga efter ett uppkok och används som legymer. Konserverade ärtor är helt färdiga för sallader m m. Djupfrysta ärtor har en grönare färg och förekommer mera än de konserverade.

Färska bönor

Brytbönor är vanligast och förekommer främst djupfrysta. Stora exemplar av brytbönan saluförs djupfrysta i skuret skick och är kvantitativt den större och billigare produkten.

Haricots verts är små, späda brytbönor.

Vaxbönor är gulvita eljest som brytbönor.

Bönor är i allmänhet lämpliga tillbehör till kött och ärtor till fisk och eventuellt till ljusare kött.

Hållbarhet och förvaring

Torkade ärtor och bönor är specerivaror och ska förvaras torrt. Mögel kan annars angripa dessa livsmedel.

Näringsvärde

Ärtor och bönor är de enda vegetabilerna med hög halt av protein. B- vitaminer och järn är också rikligt förekommande i dessa växter.

Användningsområden

Förutom de i svenska husmanskostretterna ärtsoppa och kokta bruna bönor användes dessa livsmedel idag också som salladsingredienser.

Sojabönan och produkter från denna används till att proteinberika mat. Texturerat sojaprotein är spunnet vegetabiliskt kött (dyrt men hållbart i torkat tillstånd). Det användes bl a i fält istället för köttfärs.

Vegetarisk kost

Bland dem som kallas *vegetarianer* finns det många inriktningar: *Veganer* äter uteslutande vegetabilier och ingenting som har sitt ursprung från djurriket (animalier).

Laktovegetarianer äter även mjölk och mjölkprodukter.

Lakto-ovo-vegetarianer äter dessutom ägg och äggprodukter.

Vegetarianer behöver alltid äta tillskott på vitamin B12

Oftast är det när man av en eller annan anledning slutar äta kött och fisk och börjar äta vegetariskt som man får problem med näringsbrist, ofta proteinbrist eller järnbrist. Om man ser till att gryner, baljväxter, grönsaker, frukt och – gäller inte är vegan – ägg och mejeriprodukter, ingår i kosten, då klarar man sig lättare från näringsämnesbrist.

Vegetarisk kostpyramid

Principerna i denna pyramid är enkla. Ät mest av gryner som vete, ris, korn, majs, havre, råg, hirs och bovete. Även livsmedel gjorda av gryner som pasta, bröd, frukostflingor av fullkorn, frukt och grönsaker.

Ät måttligt av mejeriprodukter som mjölk, yoghurt och ost. Ät även måttligt av baljväxter som ärter, bönor av alla slag, linser, nötter och ägg.

Ät minst av socker, honung, smör, grädde, margarin, olja, alkohol, te och kaffe.

Meningen med en kostpyramid är att man plockar delar ur den för att få en allsidig kost. Man äter mest av basen och mindre av tilläggen. Ensidig kost är oftare än man tror orsaken till orkeslöshet, näringsbrist men ändå fetma.

Kolhydrater

De flesta vet att vi behöver äta mest kolhydrater men vilken sort behöver vi? De vi behöver kallas komplexa kolhydrater, dessa avger energi under längre tid vilket ger ett stabilare blodsocker och vi mår bättre.

Livsmedel med komplexa kolhydrater är t ex bröd, potatis, ris, vete, korn, majs, bovete, råg, torkade bönor, linser, bananer, pasta.

Kostfibrer

Numer vet man att det inte fungerar att bara hålla obehandlat kli på frukostflingorna för att få i sig fiber. Det är dessutom mindre bra eftersom fytinsyran bromsar järnupptaget. Man behöver olika sorter av fibrer. Vissa fibertyper från frukt och grönsaker bidrar till att sänka kolesterolhalten i blodet.

Livsmedel rika på kostfiber är torkade bönor och ärter, färska gröna bönor och ärter, kål, morötter, potatis, spenat, majs, fullkornsflingor av vete och havre, produkter gjorda av hela gryn, torkad frukt som aprikoser, färsk frukt som äpple, bananer och apelsiner.

Protein

Protein består av 20 aminosyror, ämnen som tillsammans bildar något som kallas "komplett protein". Nio av dessa aminosyror som kroppen själv inte kan tillverka kallas essentiella (livsnödvändiga) för dom måste tillföras kroppen.

Protein från animala källor (kött, fisk, fågel, ägg, mjölk, ost) ger alla de essentiella aminosyror. Ägg och ost ger alltså det protein som en vegetarian kan behöva, problemet är bara att använder man dessa proteinkällor ensidigt så blir kosten alldeles för fet.

Vegetarianer måste kombinera olika slags födoämnen för att få fullvärdigt protein.

Vanliga kombinationer är:

- Jordnötssmör på fullkornsbröd
- Vita bönor i tomatsås på rostat fullkornsbröd
- Ärtsoppa och portionsbröd
- Råris och kikärter
- Ris och tofu
- Majstacos med kidneybönor
- Linspastej på bröd
- Pasta och ost
- Müsli och mjölk
- Bönor och grönsaker
- Grönsakspajer: Potatispaj, spenatpaj
- Müsli med nötter och frön
- Kikärter och couscous
- Tofu och andra sojabönsprodukter, vetegroddar och havremust är de enda ickeanimaliska livsmedel som ger i det närmaste komplett protein.

Proteinkällor

Mejerivaror: mjölk, yoghurt, ost

Nötter och frön: solrosfrön, sesamfrön, pumpafrön, pekanötter, paranötter, hasselnötter, mandel, valnötter, cashewnötter, pinjefrön

Baljväxter: jordnötter, bönor, ärter, linser, sojabönor, sojabönsprodukter som tempeh och tofu.

Gryner: Ris, havre, majs, vete/mjölprodukter, pasta, couscous, råg och korn.

Om man kombinerar från minst två av ovanstående grupper blir mer protein tillgängligt för kroppen.

Veganer måste vara extra noga med att äta flera sorters livsmedel från de fyra grupperna växtlivsmedel varje dag. Då utgår gruppen mejeriprodukter och grönsaker och frukt tillkommer. Näringsberikad sojamjolk med vitamin B12 och kalcium är viktigt för barn. Svamp och tofu innehåller mycket B12.

Järnrika livsmedel som baljväxter, sojaprodukter, gröna grönsaker, torkad frukt, frukostflingor, nötter och frön ska ätas ihop med C-vitaminrika frukter som apelsin, kiwi, svart vinbär m m för att järnet ska kunna tas upp av kroppen.

Vitaminer

B12 finns i jästextrakt, alfaalfa, sjögräs och näringsberikad sojamjolk. Dock inte i tillräcklig mängd för att uppfylla behovet.

B1 (tiamin)sojabönor, vetegroddar, solrosfrön, paranötter, ärter, bönor

B2 (riboflavin) svamp, sojabönor, gröna bladgrönsaker, mandel, katrinplommon och dadlar

B5 (niacin) svamp, sesamfrön, solrosfrön

B6 (pyridoxin) vinbär, sultanrussin, russin, bananer, solrosfrön, sojabönor

Folsyra: sallat, frisésallat, apelsiner, valnötter, mandel, avocado

C: gröna bladgrönsaker, tomater, paprika, svarta vinbär, apelsiner, jordgubbar, kiwifrukt, papaya

A,D,E,K: Gröna och gula grönsaker, morötter, aprikoser, röd paprika, persilja, spenat.

Mineraler

Järn: aprikoser, katrinplommon, vetegroddar, bryggerijäst, mörkt gröna bladgrönsaker, baljväxter.

Kalcium: sesamfrön, sojaböner, mjöl, torkade fikon, mandel, solrosfrön, broccoli, bryggerijäst, mörkgröna grönsaker.

Zink: vetegroddar, havremust, torkade fikon, jordnötter, sesam-pumpafrön, majs, ärter, spenat.

Magnesium: färsk frukt, färska grönsaker, nötter, frön, bryggerijäst, hela gryner, torkad frukt.

I uppräknigen från veganer och neråt i denna spalt har mjölkprodukter avsiktligt utelämnats för att visa vilken bredd i kosten som en vegan bör ha för att få i sig all näring.

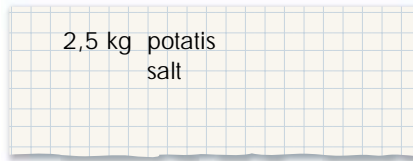




Mottagningskontroll

Kokt potatis

10 portioner



1. Skala, ansa och skölj potatisen. Skär dem eventuellt i bitar.
2. Koka upp vatten. Tillsätt 1 tsk salt/liter vatten. Koka eller sjud potatisen under lock. Kontrollera koktiden, potatis kokas 20 min.
3. Häll av kokvattnet, använd eventuellt till sås.



Tips

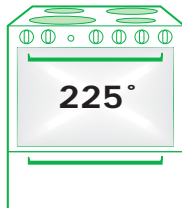
Man kan också koka potatisen knappt klar och kyla ner dem i kallt vatten, för att vid serveringsögonblicket värma upp dem i kokande vatten.

Bakad potatis

10 portioner

Tid i ugn: 40–60 min

10–20 bakpotatis (2,5–3 kg)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skölj och borsta potatisen.
3. Stick potatisen med en provnål eller gaffel, så att de inte exploderar i ugnen.
4. Vira eventuellt in potatisen i ugnsfolie.
5. Lägg potatisen direkt på ugnsgaller eller i långpanna, placera gallret eller plåten mitt i ugnen.
6. Prova med provnål att potatisen är mjuk.



Tips

Serveras med t ex vitlöksmör eller aromsmör. Använd gärna potatis av mjölig sort t ex King Edward eller Idaho. Bakpotatisen kan även serveras som ensamrätt med olika tillbehör:

Löjrom eller stenbitsrom, hackad rödlök, gräddfil eller crème fraîche, dill.

Hårdkokt, hackat ägg, hackad ansjovis, böckling eller matjes-sill, dill. Råkor, krabbkött eller musslor, lite majonnäs, dill.

Tärnad skinka, strimlad purjolök, gräddfil eller crème fraîche.

Stekt potatis

10 portioner

2–2,5 kg	kokta potatisar
	salt
	vitpeppar
75 g	margarin

1. Skär den kokta, skalade potatisen i 2,5 cm tärningar eller i 0,5 cm tjocka skivor.
2. Hetta upp fett i stekpanna eller stekbord och stek potatisen vackert brun (minska värmen). Rör om försiktigt så inte potatisen mosas sönder. Krydda och smaka av.



Tips

Stek hellre i flera omgångar än mycket på en gång. Använd så lite fett som möjligt.

Råstekt potatis

10 portioner

Stektid: 20 min

2–2,5 kg	okokt potatis
	salt
	vitpeppar
<i>Till stekning</i>	
75 g	margarin

1. Skala och skölj potatisen. Lägg den i vatten så den inte blir mörk.
2. Skär den i 1 cm stora tärningar eller i ca 0,3 cm tjocka skivor. Lägg den åter i vatten och skölj bort all stärkelse. Låt vattnet rinna av före stekning, om möjligt låt den torka i en handduk..
3. Hetta upp fett i stekpanna eller stekbord, minska värmen och stek potatisen sakta tills den är mjuk och fått fin färg. Krydda och smaka av.

Tips

Använd så lite fett som möjligt.

Potatisplättar

10 portioner

700 g kokt potatis
5 ägg
¾ liter vetemjöl
1,5 liter mjölk
2,5 tsk salt
vitpeppar

Till stekning

100–150 g margarin

1. Pressa den kokta, kalla potatisen.
2. Vispa samman ägg, mjöl, mjölk och kryddor. Blanda i potatisen.
3. Bryn fettet och grädda smeten som plättar eller tunna pannkakor.

Potatismos

10 portioner

3 kg potatis
vatten
8 dl mjölk
35 g margarin
salt
vitpeppar
ev muskot

1. Sätt på vatten till kokningen.
2. Skala, dela och koka potatisen.
3. Slå av vattnet och ånga av potatisen.
4. Koka upp mjölken.
5. Pressa potatisen med purépress eller mosa den med potatisstöt. Tillsätt margarinet och den heta mjölken, lite i taget. Använd visp att röra med. Vispa kraftigt mot slutet.
6. Smaka av med salt och vitpeppar.



Pommes Duchesse ("spritsat potatismos")

10 portioner

2,5 kg	potatis
	vatten
4	äggulor
4-5 msk	matolja
	salt
	vitpeppar

1. Sätt på vatten till kokningen.
2. Skala, dela och koka potatisen.
3. Slå av vattnet och ånga av potatisen.
4. Pressa potatisen med purépress, tillsätt oljan och arbeta potatismoset.
5. Tillsätt äggulorna, en i taget, under kraftig omrörning.
6. Smaka av med salt och vitpeppar.



Tips

Vid stora mängder potatis torka den i ugn innan man pressar den. Pommes Duchesse kan även göras på potatismospulver genom att minska vattenmängden till ca hälften enligt recept och sedan tillsätta olja, äggulor och kryddor. Till fiskgratäng spritsas duchessen ut på smort fat. Duchessen kan också spritsas till små rosor eller toppar och eventuellt beströs med flagad mandel och gratineras i ugn, serveras till kött och fiskrätter.

Potatisbullar

10 portioner

2,5 kg kokt potatis
3 ägg
1,5 dl vetemjöl
salt
vitpeppar
(riven muskotnöt eller
krossad kryddpeppar)

Till panering

2,5 dl skorpmjöl

Till stekning

75 g margarin

1. Pressa den kokta, skalade potatisen.
2. Tillsätt ägg, mjöl och kryddor. Arbeta massan smidig.
3. Forma moset till en rulle ca 7 cm tjock och skär denna i ca 2 cm tjocka skivor. Skivorna paneras i det finsiktade skorpmjölet.
4. Stekes vackert bruna på båda sidor i väl upphettat fett.

Tips

Potatisen bör vara kokt dagen före.

Purjolökspotatis

10 portioner

2 kg potatis
300 g purjolök
100 g smör

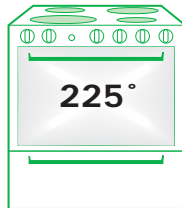
1. Skala potatisen och ansa purjolöken.
2. Strimla potatisen och purjolöken.
3. Skölj noga bort all stärkelse och låt vattnet rinna av. Om möjligt låt torka i handduk.
4. Smält smöret i en stekpanna eller ett stekbord och bryn potatisen tills den är klar. Lägg i purjolöken i slutet och stek den med potatisen.

Pommes Anna

10 portioner

Tid i ugn: 20–30 min

2,5 kg	potatis
75 g	smör
	salt
	vitpeppar
(3–4	vitlöksklyftor)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skär ca 2 mm tunna skivor av rå skalad potatis. Skölj skivorna lätt och låt dem rinna av.
3. Stek skivorna lätt i smör, salta och peppra.
4. Lägg skivorna omlott i en form med smör mellan varje lager. Potatisen kan även pressas direkt i form efter stekning i panna.
5. Grädda potatisen färdig i ugn, pressa bort överflödigt fett och slå upp potatiskakan på fat. Skär upp den i tårtbitar innan serveringen.



Tips

Använd något plant t ex botten på en alexanderform för att pressa ur fett. Potatiskakan ska vara mycket kompakt

Rösti

4 portioner

Tillagning totalt: 35 min

8-10	potatisar (800 g)
95 g	gul lök
50 g	smör, margarin eller matolja
	salt
	vitpeppar

1. Skala potatis och lök. Riv grovt på rivjärn direkt på en handduk. Vik handduken runt potatisen och löken, pressa ur vätskan.
2. Hetta upp matfettet lätt i stekpanna tills det är ljusgult och slutat skumma. Lägg i potatis- och lökmassan. Bred ut till ett jämntjockt lager. Krydda med salt och peppar.
3. Lägg ett lock på stekpannan och stek på svag värme 8-10 min.
4. Lossa kakan i botten och vänd med hjälp av ett lock eller ett fat.
5. Låt potatiskakan glida ner i pannan igen och stek ytterligare 10 min under lock.



Tips

Rösti serveras till stekt eller rökt kött.

Raggmunkar

10 portioner

1,5 kg	potatis
3	ägg
4,5 dl	vetemjöl
12 dl	mjök
0,5 msk	salt
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Vispa samman mjöl och hälften av mjölken (klimpfritt). Tillsätt äggen, resten av mjölken och saltet. Vispa smeten slät.
2. Skala potatisen (förvara den i kallt vatten). Riv eller mal ner den direkt i smeten strax innan tillagning. Rör om.
3. Bryn fettet i stekpanna, slå i ca 0,5 dl smet till varje raggmunk och bred ut den.
4. Grädda raggmunkarna vackert bruna och knapriga.



Tips

Servera så nygräddade som möjligt.

Kroppkakor (småländska)

10 portioner

Koktid: 10-15 min

2 ¼ kg	kokt potatis
3	äggulor
2,5 dl	vetemjöl
	salt
<i>Till fyllning</i>	
250 g	rimmat fläsk
250 g	rökt skinka
100 g	gul lök
1 tsk	krossad kryddpeppar
	salt

1. Skär fläsk och skinka i tärningar och finhacka löken.
2. Bryn fläsk- och skinktärningar tillsammans med löken. Tillsätt kryddpeppar och låt blandningen kallna.
3. Pressa den kokta, kalla potatisen, tillsätt äggulor, mjöl och salt. Arbeta samman till en deg.
4. Rulla ut degen på mjölat bord till en rulle med ca 6 cm tjocklek. Skär rullen i ca 2 cm tjocka skivor.
5. Gör en fördjupning i varje skiva och lägg ca 0,5 msk fyllning i denna. Arbeta över degen från kanterna och forma kroppkakorna runda (inga sprickor får förekomma).
6. Sjud kroppkakorna, några i sänder, utan lock. De är färdiga när de flyter upp.

Tips

Potatisen bör vara kokt dagen före. Använd 2 tsk salt per liter vatten till kokning. Serveras med vitsås, lingon och ev skirat smör.

Kroppkakor (öländska)

10 portioner

Koktid: 30 min

1 kg okokt potatis
1 kg kokt potatis
7,5 dl vetemjöl
2,5 tsk salt

Fyllning

250 g rimmat fläsk
250 g rökt skinka
100 g gul lök
1 tsk krossad kryddpeppar
salt

1. Skär fläsk och skinka i 0,5 cm stora tärningar och finhacka löken.
2. Bryn fläsk- och skinktärningar tillsammans med löken. Tillsett kryddpeppar och låt blandningen kallna.
3. Pressa den kokta potatisen. Skala och riv den råa potatisen. Slå upp den i sil, låt den rinna av och vrid den i duk. Spara vattnet och låt potatismjölet sjunka. Slå av vattnet och blanda potatismjölet med den rivna och den pressade potatisen samt mjöl och salt. Arbeta till en deg.
4. Rulla ut degen på mjölat bord till en rulle med ca 6 cm tjocklek. Skär rullen i ca 2 cm tjocka skivor.
5. Gör en fördjupning i varje skiva och lägg ca 0,5 msk fyllning i denna. Arbeta över degen från kanterna och forma kroppkakorna runda (inga sprickor får förekomma).
6. Sjud kroppkakorna, några i sänder, utan lock. De är färdiga när de flyter upp.



Tips

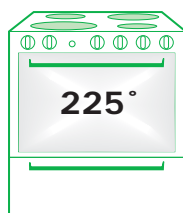
Använd 0,5 msk salt per liter vatten vid kokning.

Klådda

8-10 portioner

Tid i ugn: 75 min

	3 kg	riven potatis
	0,5 l	mjök
	2 dl	vetemjöl
	25 g	margarin
		salt
<i>Fyllning</i>		
	800 g	färskt sidfläsk
	2	gula lökar
		salt
		kryddpeppar



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Riv potatisen (gärna i matberedare) medelgrovt.
3. Lägg över potatisen i en sil så att lite av vätskan rinner av i ca 5 minuter.
4. Lägg potatisen i en väl tilltagen skål och blanda sedan ner mjök, mjöl och salt.
5. Skär fläsket i små tärningar och hacka löken.
6. Blanda fläsket med löken och kryddorna.
7. Lägg hälften av potatismassan i botten på en smord form.
8. Lägg sedan ut allt fläsk över potatisen (jämt fördelat)
9. Ta nu resten av potatisen och lägg över fläsket
10. Grädda i ugnen i ca 15 minuter. Sänk därefter värmen till 200° och grädda ytterligare ca en timme.



Tips

Kroppkaka i form serveras med olika tillbehör, t ex lingon, skirat smör, gräddmjök eller rumstempererat smör. Blir ytan mörkbrun innan den är färdig, täck med folie.

Klyftpotatis

10 portioner

2,5–3 kg potatis
salt

Till stekning
75 g margarin

1. Skala och skölj potatisen.
2. Dela varje potatis i 6–8 klyftor som putsas till.
3. Förväll potatisen i kokande, saltat vatten 1–2 min.
4. Slå av vattnet, spola potatisarna kalla och låt dem rinna av.
5. Bryn margarinet och stek potatisklyftorna vackert bruna. (Prova med sticka att de är färdigstekta). Salta en aning.

Ugnstekning

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Gör som punkt 1–4 ovan.
3. Hetta upp smör och olja i en långpanna.
4. Lägg i den väl avrunna potatisen i långpannan.
5. Vänd runt potatisen lite då och då under stekningen tills de är klara.



Tips

Potatisklyftorna kan även råstekas. Försök att använda jämnstora potatisar. Potatisen blir krispigare om den steks direkt i ugnen utan förvällning. Då måste potatisen vara torr.

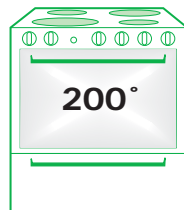
Potatisgratäng

10 portioner

Tid i ugn: 60 min

2 kg	potatis
250 g	purjolök
3 dl	mjök
7 dl	grädde
2,5 tsk	salt
1 ¼ tsk	grovmalen svartpeppar
2	vitlöksklyftor
1 dl	riven ost
<i>Till formen</i>	
2 msk	margarin

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och skiva potatisen i 2–4 mm tjocka skivor.
3. Pressa eventuellt ur vattnet ur potatisen. Pressa vitlöken och strimla purjolöken.
4. Varva potatis med purjo- och vitlök samt kryddor i den smorda formen.
5. Häll över 3/4 av mjök- och gräddblandningen samt strö över den rivna osten. Resterande blandning sparas mot slutet ifall den skulle bli för torr.
6. Grädda i ugn tills potatisen är mjuk (efter ca 40 min kan formen behövas täckas med ugnsfolie).



Rotfruktsgratäng

10 portioner

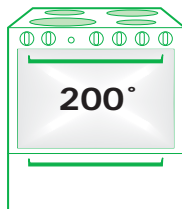
Tid i ugn: 45–60 min

500 g potatis
300 g morötter
200–300 g rotselleri
300 g palsternacka
300 g purjolök
3 dl riven ost
4 dl vispgrädde
2 dl mjölk
1 tsk torkad basilika
1 tsk salt
 grovmalen svartpeppar

Till formen

2 msk margarin

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala, ansa och strimla potatisen och rotfrukterna.
3. Fräs rotfrukterna väl.
4. Blanda samman och krydda.
5. Fördela blandningen i en smord form.
6. Koka upp grädde och mjölk. Ta av kastrullen från plattan och låt osten smälta ned. Häll blandningen över rotfrukterna.
7. Grädda i ugn.



Kulpotatis (Pommes Parisienne)

10 portioner

6–7 kg potatis
salt

Till stekning

75 g margarin

1. Skala och skölj potatisen.
2. Gör små kulor med en legymkopa.
3. Förväll dessa i kokande saltat vatten 2–3 min
4. Slå av vattnet och spola potatiskulorna kalla samt låt rinna av.
5. Bryn margarinet och stek potatiskulorna vackert bruna (prova med sticka att de är färdiga).

Tips

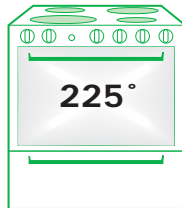
Använd stora potatisar. Potatisen som blir över när kulorna formats förvaras i kallt vatten och används till potatismos.

Hasselbackspotatis

10 portioner

Tid i ugn: 40–45 min

30	potatisar (2,5 kg)
1–1,5	msk salt
75	g margarin
150	g riven ost (1 dl skorpmjöl)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala potatisen och lägg den i kallt vatten.
3. Lägg potatisen i en träsked eller mot kanten av ett skärbräde och skiva den tunt. Skivorna ska vara sammanhängande i botten. Förvara även den skivade potatisen i kallt vatten.
4. Smörj en form eller långpanna med lite av margarinet. Lägg ner den avrunna potatisen med den hela sidan neråt. Salta och fördela resterande margarin över potatisen.
5. Stek potatisen i ugn (nedersta falsen). Ös potatisen då och då med det smälta fett.
6. Strö den rivna osten över potatisen efter halva stektiden (eventuellt kan även skorpmjöl användas).
7. Prova med sticka att potatisen är färdig.



Tips

Använd medelstora potatisar. Om potatisen blir kraftigt brun i botten, slå då av undervärmen. Skär bort en tunn skiva på längsen så står den stadigare på braspannan. Skär potatisen i en träsked för att undvika att skära rakt igenom den. Man kan även använda en tunn skärbräda, då lägger man potatisen precis utanför kanten.

Råstekt potatiskaka

10 portioner

2-2,5 kg	potatis
75 g	margarin
3-4	vitlöksklyftor
	salt
	vitpeppar

1. Skala potatisen och skiva den tunt.
2. Bryn hälften av matfettet i en stor stekpanna.
3. Lägg ner den skivade potatisen i ett par lager och krydda med salt, vitpeppar och eventuellt krossad vitlök mellan varven.
4. Lägg resten av matfettet i klickar överst.
5. Lägg lock på stekpannan och stek på svag värme ca 25 min.
6. Pressa ihop potatisen med en stekspade efter halva tiden.
7. Vänd potatiskakan med hjälp av locket och låt den glida ned i pannan.
8. Stek ytterligare ca 15 min under lock.
9. Servera potatiskakan direkt ur pannan eller stjälp upp den på ett fat.



Tips

Servera potatiskakan till stekt alt grillat kött, fågel, skinka eller kassler.

Rotmos

10 portioner

Koktid: 50–60 min

2	kålrötter (1,5 kg)
1,5	kg potatis
2–3	morötter (800 g)
	salt
	vitpeppar
<i>Till spädning av moset</i>	
5	dl fläskspad eller spad från kokt rimmad oxbringa

1. Skala kålrötterna med tjocka skal, skär dem i mindre bitar eller skivor. Lägg dem i kokande, saltat vatten. Använd en stor kastrull så att även potatis och morötter får plats senare. Låt kålrötterna koka.
2. Skala morötterna och skär dem i mindre bitar. Lägg dem över kålrötterna efter ca 20 min koktid.
3. Skala potatisarna och skär dem i mindre bitar. Lägg i dem när koktiden är ca 40 min (kålrötterna halvmjuka). Låt allt bli riktigt välkokt.
4. Slå av kokvattnet.
5. Pressa rotsakerna med purépress, stöt med potatisstöt eller mal dem genom kvarn.
6. Arbeta moset väl. Späd med hett fläskspad. Smaka av med salt och vitpeppar.



Bruna bönor

10 portioner

Koktid: 2-2,5 tim

1 kg	bruna bönor (9 dl)
2,5-3 liter	vatten
2-2,5 msk	salt
3-4 msk	sirap
3-4 msk	matättika

1. Skölj bönorna väl. Blötlägg dem i vattnet 10-12 tim (vattenmängden räknas 3 ggr mängden bönor).
2. Koka bönorna mjuka i blötlägningsvattnet. Rör då och då, så det inte fastnar i botten. Om vattnet kokar in, späd med mera, helst kokande vatten.
3. Smaksätt bönorna med sirap, salt och matättika (matättika = 1 del ättikssprit + 3 delar vatten).



Tips

Om bönorna inte reder sig själva, kan de redas med lite toppredning (potatismjöl utrört i lite vatten). Häll inte i matättika förrän bönorna är riktigt mjuka. Om ättikan tillsätts för tidigt så mjuknar inte bönorna.

Rödkål

10 portioner

Koktid: 1–1,5 tim

2 kg	rödkål
225 g	gul lök
5	äpplen (400–450 g)
2 tsk	salt
2,5 msk	sirap
¾ dl	rödvinsvinäger
5 dl	vatten
(2,5 msk	svartvinbärsgelé)
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Ansa och skölj kålen. Dela kålhuvudet i fyra delar och skär bort stocken. Strimla kålen fint.
2. Skala och hacka löken.
3. Skala och kärna ur äpplena. Skär i klyftor.
4. Smält margarinet och fräs kål, lök och äpple. Tillsätt kryddorna och sirapen, späd med vattnet. Låt kålen koka på svag värme tills den är mjuk. Rör då och då.
5. Smaka av (tillsätt eventuellt svartvinbärsgelé).

Tips

Använd gärna syrliga äpplen. Kålen kan med fördel lagas några dagar före användning, förvaras kallt och sedan värmas.

Brunkål

10 portioner

Koktid: 1–1,5 tim

2 kg	vitkål
225 g	gul lök
5	äpplen (400–450 g)
2 tsk	salt
2,5 msk	sirap
¾ dl	vitvinsvinäger eller matättika
5 dl	vatten
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Ansa och skölj kålen. Dela kålhuvudet i fyra delar och skär bort stocken. Strimla kålen fint.
2. Skala och hacka löken.
3. Skala och kärna ur äpplena. Skär dem i klyftor.
4. Smält margarinet och bryn kålen. Lök och äpple fräses. Tillsätt kryddorna och sirapen, späd med vattnet. Låt kålen koka på svag värme tills den är mjuk. Rör då och då.
5. Smaka av.

Tips

Använd gärna syrliga äpplen. Använd endast vitvinsvinäger som reservalternativ då ättikan är slut.

Helstekt lök

10 portioner

Stektid : Mindre lökar 15–20 min, större 30 min

1 ¼ kg steklök eller gul lök
salt
vitpeppar
2,5 dl sky, buljong eller vatten

Till stekning

75 g margarin

1. Skala löken (det går lättast om den får ligga i varmt vatten en stund). Bottenplattan putsas, men får inte skäras bort.
2. Bryn fett och lägg i löken. Stekningen bör sedan ske på svagare värme. Vänd löken då och då så den får fin färg. Lägg över löken i kastrull, späd sedan med sky, buljong eller vatten och krydda. Låt den sedan eftersteka under lock. Skaka kastrullen då och då så löken blir glansig runt om.

Tips

Löken kan förvällas först. Stektiden blir kortare och löksmaken mildare. Använd gärna små gula lökar.

Kokta grönsaker

10 portioner

2,5 kg grönsaker
salt

1. Skala, ansa och skölj grönsakerna. Skär dem eventuellt i bitar.
2. Koka upp vatten. Tillsätt 1 tsk salt/liter vatten. Koka eller sjud grönsakerna under lock. Kontrollera koktiden, grönsakerna kokas så att de har spänst och tuggmotstånd kvar.
3. Häll av kokvattnet, använd eventuellt till sås.



Tips

Djupfrysta grönsaker kokas enligt anvisning på förpackningen. Konserverade grönsaker värms i sitt spad. Man kan också koka grönsakerna knappt klara och kyla ner dem i kallt vatten, för att vid serveringsögonblicket värma upp dem i kokande vatten.

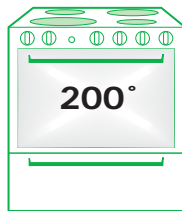
Gratinerade tomater

10 portioner

Tid i ugn: 5–10 min

10	tomater (600–750 g)
	salt
1 krm	grovmalen svartpeppar
3 msk	hackad persilja
<i>Till formen</i>	
15 g	margarin

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka upp vatten. Skär ett kryss i varje tomat vid motsatt sida av tomatfästet. Lägg dem på hålslev och skålla tomaterna (sänk ned dem i det kokande vattnet i någon minut). Tag upp dem och kyl dem hastigt. Tag bort skalén.
3. Smörj en form och lägg ner tomaterna, salta lätt och strö eventuellt på lite svartpeppar.
4. Gratiner på mellanläge i ugnen. Strö den hackade persiljan över och servera omedelbart.



Tips

Använd jämnstora tomater.

Gratinerade fyllda tomater

10 portioner

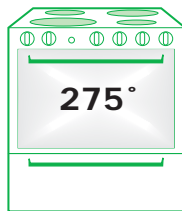
Tid i ugn: 5-10 min

10 tomater (1 kg)
salt
vitpeppar
<i>Fyllning</i>
100 g gul lök
225 g champinjoner
150 g rökt skinka
50 g margarin
1,5 dl grädd
salt
vitpeppar eller
paprikapulver
3 dl kokt ris
2 ägg
<i>Till gratinering</i>
100 g riven ost
75 g margarin

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Skålla tomaterna (se recept gratinerade tomater).
3. Skär av ett lock på varje tomat och tag ur inkråmet med en sked. Inkråmet sparas och används till fyllningen. Krydda tomaterna.
4. Finhacka lök, champinjoner och rökt skinka och fräs det i margarin. Späd med grädden. Smaksätt ganska kraftigt. Blanda med det kalla riset och de vispade äggen, samt det fastare av inkråmet.
5. Smörj gratängfat, ställ tomaterna på fatet och fördela fyllningen i tomaterna. Lägg på locken och strö riven ost över.
6. Gratinera på mellanläge i ugn.

Tips

Använd stora tomater.



Gratinerade grönsaker

10 portioner

Tid i ugn: 5–10 min

1–1,5 kg djupfrysta blandade grönsaker, 1 kg färska blomkålsbuketter, 1,5 kg färsk brysselkål, 750 g djupfryst broccoli, 2 kg färska jordärtskockor eller 2 kg färska purjolök

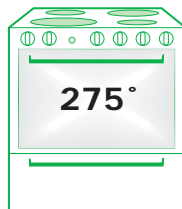
Gratängsås

7,5 dl grönsaksspad
2,5 dl mjölk
 $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl
salt
vitpeppar
3 äggulor
100 g riven ost

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Förbered grönsakerna: Djupfrysta grönsaker läggs direkt i kokande saltat vatten (1,5 tsk salt per liter vatten). Koka dem knappt färdiga. Spara spadet. Färska grönsaker bereds enligt recept kokta grönsaker.
3. Toppred kokspadet och mjölken. Koka 3–5 min. Tag kastrullen från värmen. Vispa ner äggulorna och låt det sedan sjuda upp. Smaksätt.
4. Smörj gratängfatet och lägg på grönsakerna i ett jämnt lager. Slå över såsen, strö på den rivna osten.
5. Gratinerar tills rätten fått fin färg. Fatet bör stå högt upp i ugnen.

Tips

Grönsakerna kan gratineras enbart med ost.



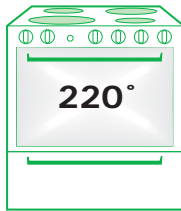
Ugnsbakade rotsaker

10 portioner

Tid i ugn: 20–30 min

500 g morötter
500 g palsternacka
200 g rotselleri
1 dl olivolja
salt
grovmalen svartpeppar

1. Sätt ugnen på 220°.
2. Skala och klyfta rotfrukterna i 6–7 cm längder.
3. Lägg upp dem i en ugnsfast form.
4. Ringla oljan över och krydda.
5. Baka av rotfrukterna i mitten av ugnen ca 20–30 min. Känn med provsticka för att avgöra om de är färdiga, dvs mjuka. Servera.



Tips

Gott enkelt garnityr, passar till flera olika maträtter och är mycket uppskattat.

Blomkål Polonaise

10 portioner

2–3 blomkålshuvuden
(1,5 kg)
salt
100 g margarin
¾ dl skorpmjöl eller vitt bröd,
rivet
5–7 ägg
1 dl hackad persilja

1. Ansa blomkålen och låt den ligga i vatten (eventuellt tillsatt med lite ättikssprit) en stund.
2. Koka upp rikligt med vatten, salta (0,5 msk salt per liter vatten). Lägg i blomkålen och koka den knappt färdig.
3. Hårdkoka äggen, spola med kallt vatten, skala och hacka dem.
4. Skölj och hacka persiljan.
5. Bryn skorpmjölet eller det rivna brödet i margarin.
6. Tag försiktigt upp blomkålen med hålslev och lägg den på varmt serveringsfat. Slå över det heta skorpmjölet och strö på de hackade äggen samt persiljan. Servera.

Grönsallad

10 portioner

3	grönsalladshuvuden
500 g	tomater
300 g	gurka
	vinägerdressing

1. Dela grönsalladen i mindre bitar, skär tomater i klyftor och gurka i skivor.
2. Blanda samman med vinägerdressing.

Rårivna morötter

10 portioner

1 kg	morötter
2	citroner (240 g)

1. Riv morötterna och pressa över citronsaft.

Morots- och apelsinsallad

10 portioner

500 g	morötter
500 g	apelsiner
	citrondressing

1. Riv morötterna och tärna apelsinerna.
2. Blanda samman med citrondressing.

Vitkål- och lingonsallad

10 portioner

800 g	vitkål
2 dl	lingonsylt

1. Strimla vitkålen fint.
2. Blanda i lingonsylten.

Vitkål- och paprikasallad

10 portioner

700 g vitkål
200 g paprika eller
konserverad paprika
vinägerdressing

1. Strimla vitkålen och paprikan fint.
2. Blanda samman med vinägerdressing.

Tips

Om konserverad paprika används utesluts dressingen.

Tomat- och löksallad

10 portioner

800 g tomat
200 g gul lök
vitlöksdressing

1. Skiva tomaterna och löken.
2. Blanda med vitlöksdressing.

Inlagd gurka

10 portioner

500 g färsk gurka
0,5 dl hackad persilja

Lag

2,5 dl matättika
2,5 dl vatten
1–1,2 dl strösocker
1 tsk salt
2–2,5 krm vitpeppar

1. Skölj gurkan. Skär den i tunna skivor (går bra med osthyvel).
2. Blanda ihop lagen. Matättika = 1 del ättikssprit + 3 delar vatten. Se till att sockret och saltet löser sig. Lägg gurkskivorna i en skål och slå över lagen. Låt stå kallt 1–2 tim.
3. Blanda i finhackad persilja strax före servering.



Mimosasallad

10 portioner

	3 äpplen (300 g)
	3 päron (300 g)
	3 apelsiner (450 g)
5 skivor	konserverad ananas
150 g	vindruvor
3	tomater (195 g)
250 g	majonnäs (2,5 dl)
2,5 dl	vispgrädde
2,5–3 msk	ananasspad
<i>Garnering</i>	
0,5 dl	hackad persilja
3	ägg
	salladsblad
	tomater

1. Rör en sats majonnäs enligt recept och mät av så mycket som behövs. Vispa grädden.
2. Härdkoka äggen, kyl och dela dem. Gulorna ska användas till garnering.
3. Låt den konserverade frukten rinna av. Skala apelsinerna, skölj och kärna ur äpplen, päron och vindruvor.
4. Smaksätt majonnäsen med ananasspad och blanda ner den vispade grädden. Vänd försiktigt ned de övriga fruktingredienserna.
5. Lägg upp salladen i skålar. Garnera skålarna med några salladsblad och tomatklyftor och strö till sist över den hackade persiljan och pressa äggulorna, genom passersikt, över salladen (äggulan ska symbolisera mimosan). Serveras väl kyld.

Rödbetsallad

10 portioner

500 g	rivna rödbetor (1 liter)
5–6	äpplen (650–800 g)
200 g	rotselleri
8 msk	gräddfil

1. Skala och riv rödbetor, rotselleri och äpple.
2. Blanda samman allt med gräddfil.



Tips

Serveras till skinka eller korv.

Legymsallad

10 portioner

450 g konserverade morötter
450 g konserverade ärter
4–6 äpplen (500 g)
2 dl hackad ättiksgurka
1 sats majonnäs eller lätt-
majonnäs (400–450 g)
1 dl grädde eller
3 dl gräddfil

Garnering

sallad
tomat
persilja

1. Låt morötter och ärter rinna av.
2. Rör en sats majonnäs enligt recept och blanda i grädden eller gräddfilen.
3. Skölj, kärna ur och skär äpplena i små tärningar.
4. Hacka gurkan.
5. Blanda alla ingredienser med majonnäsblandningen, smaka av. Lägg upp i skål och garnera med några väl sköljda salladsblad, tomatklyftor och lite persilja. Serveras väl kyld.

Äppel- och nötsallad

10 portioner

7 äpplen (525 g)
200 g hasselnötskärnor eller
valnötskärnor
1 sats majonnäs eller lättmajon-
näs (400–450 g)

Garnering

sallad
tomat
persilja

1. Rör en sats majonnäs enligt recept.
2. Skala, kärna ur och tärna äpplena i 0,5 cm stora tärningar och blanda omedelbart ner dem i majonnäsen.
3. Hacka nötkärnorna fint och blanda ner i majonnäsen.
4. Smaka av salladen.
5. Lägg upp i skål och garnera med sallad, tomat och hackad persilja.

Italiensk sallad

10 portioner

250 g kokt skinka eller
kokt tunga
3 äpplen (400 g)
1–2 morötter (350–400 g)
1 dl hackad ättiksgurka
5 dl konserverade eller frysta
ärter
1 sats majonnäs eller lättmajon-
näs (400–450 g)

Garnering

sallad
tomat
hackad persilja

1. Rör en sats majonnäs enligt recept, smaksätt den kraftigt.
2. Skala och skär morötterna i fina strimlor. Koka dem i lätt saltat vatten. Slå av vattnet och låt strimlorna kallna.
3. Lägg de frysta ärterna i kokande vatten, koktid 3 min. Spola av och låt dem kallna.
4. Skär skinkan eller tungan i smala strimlor.
5. Skala och kärna ur äpplena. Skär dem i fina strimlor.
6. Låt gurkan rinna av och hacka den.
7. Alla ingredienser till salladen blandas sedan försiktigt med majonnäsen. Smaka av. Lägg upp salladen i skål och strö över lite hackad persilja. Garnera med väl sköljd sallad och tomat.

Potatissallad

10 portioner

1,7 kg	kokt potatis
200 g	purjolök
(3	äpplen (300 g))
<i>Med majonnäs</i>	
3 dl	majonnäs eller lätt- majonnäs (300 g)
3 dl	gräddfil eller filmjök
¾ dl	senap
<i>Med vinägerdressing</i>	
1,5 dl	matolja
¾ dl	vinäger
¼ msk	salt
	nymalen vitpeppar
<i>Till garnering</i>	
1 dl	kapris eller hackad ättiksgurka

1. Rör majonnäs enligt recept, blanda i gräddfil och senap. Alternativt blanda ihop vinägerdressing.
2. Skär potatisen i 0,5 cm tjocka skivor.
3. Skölj och finstrimla purjolöken.
4. (Skölj, kärna ur och skär äpplet i strimlor).
5. Blanda försiktigt majonnäs eller vinägerdressing med potatis, lök (och äpple). Lägg upp i skålar och kyl salladen.
6. Strax före servering garneras den med kapris eller hackad ättiksgurka.

Kycklingsallad

10 portioner

2–3	stekta kycklingar eller kycklingrester
3	salladshuvuden
500 g	konserverade eller frysta ärter
20	oliver (40 g)
250 g	bacon
2–3	röda paprikor (250–375 g)
<i>Vinägerdressing</i>	
3 msk	vinäger
1,5 dl	matolja
	salt
	vitpeppar
	paprika

1. Strimla och bräck baconet. Låt det rinna av på hushållspapper.
2. Låt de konserverade ärterna rinna av eller koka de djupfrysta i lättsaltat vatten, kyl och låt rinna av.
3. Rensa kycklingen och skär köttet i mindre bitar.
4. Skölj, tag ur kärnorna och strimla paprikan.
5. Skölj och dela salladen i mindre bitar.
6. Skiva oliverna.
7. Blanda sallad, ärter och kyckling (spar några bitar till garnering), lägg upp i skål.
8. Blanda vinägerdressing och slå den över salladen.
9. Garnera med oliverna och några kycklingbitar, strö över bacon. Serveras väl kyld.

Makaronisallad

10 portioner

6 dl kokta makaroner
250 g rökt skinka
0,5 dl hackad ättiksgurka
1 sats majonnäs eller lätt-
majonnäs (400–450 g)
(1 dl chilisås)

Garnering

sallad
tomat
persilja

1. Rör majonnäsen enligt recept (och blanda med chilisås), smaka av.
2. Skär skinkan i fina strimlor.
3. Hacka ättiksgurkan.
4. Blanda makaroner, skinka, gurka och majonnäs. Lägg upp i skålar och garnera med väl sköljda salladsblad, tomater och persilja. Servera väl kyld.



Kasslersallad med ananas

10 portioner

0,8–1 kg	benfri kassler
400 g	isbergssallad
800 g	krossad ananas
700 g	färsk gurka
60 g	gräslök
5	ägg
5	tomater (325 g)
<i>Currysås</i>	
5 dl	gräddfil
2,5 tsk	curry

1. Hårdkoka äggen.
2. Skär kassler och sallad i fina strimlor.
3. Låt ananasen rinna av väl.
4. Skölj gurkan och skär den i strimlor.
5. Hacka gräslöken.
6. Varva ingredienserna i en skål.
7. Skala äggen och skär dessa samt tomaterna i klyftor och garnera salladen, eventuellt kan ägg och tomat serveras separat.
8. Blanda gräddfil och curry till en sås

Tips

Servera salladen tillsammans med nybakat kuvertbröd eller scones.

Kasslersallad med ädelostsås

10 portioner

0,8–1 kg	benfri kassler
700 g	blomkål
700 g	djupfrysta ärter
250 g	färska champinjoner
10	tomater (650 g)
375 g	färsk gurka
<i>Ädelostsås</i>	
250 g	ädelost
5 dl	gräddfil

1. Skölj, ansa och dela blomkålen i buketter. Koka dem ca 3 min i lättsaltat vatten tills de mjuknar något. Låt dem kallna.
2. Skölj champinjoner, gurka och tomat. Skiva champinjoner-na, skär gurkan i tärningar eller strimlor och tomaterna i klyftor.
3. Tina ärterna.
4. Skär kasslern i små tärningar eller strimlor.
5. Blanda försiktigt samman samtliga ingredienser.
6. Mosa ädelosten med gaffel och rör ner i gräddfilen.

Tips

Servera salladen med ädelostdressing och smör och bröd.

Ceasarsallad

10 portioner

1 grönsalladshuvud eller
isbergssallad (200 g)
¼ romansallad (30 g)
20 g pinjenötter
4 skivor landgångsbröd
1 kg grillad kyckling
170 g bacon
50 g rödlök
200 g tomatater
20 g smör

Dressing

2 dl majonnäs
1 dl crème fraîche
4 msk fransk senap
1 dl riven parmesan
6 sardeller
2 krm salt
1 krm svartpeppar

1. Skölj salladen och skär den i en bunke.
2. Rosta pinjenötterna (i ugn 225°).
3. Skala löken och skär i halvmånar.
4. Skär bort kanterna på landgångsbrödet och skär i 1 cm tärningar.
5. Bryn brödet i olivolja och smör och låt det rinna av på hushållspapper.
6. Skär baconet i 1 cm stora bitar, bryn det och låt rinna av på hushållspapper.
7. Skär tomaterna i klyftor och tag bort kärnhuset samt skalet, strimla fruktköttet.
8. Plocka köttet från den grillade kycklingen i småbitar.
9. Lägg en liten hög sallad i mitten av tallriken, se till att få med alla ingredienser.
10. Blanda alla ingredienser till dressing i en matberedare och mixa. Ringla över salladen.



Grekisk sallad

4 portioner

Tillagning totalt: 15 min

5-6 tomater (350 g)
1 gurka (370 g)
1 rödlök (70 g)
150 g fetaost
20 svarta oliver med kärnor

Dressing

1 msk vinäger
0,5 dl olivolja
2 msk hackad oregano
0,5 tsk salt
2 krm grovmalen svartpeppar

1. Skölj och tärna tomaterna och gurkan. Skala och skiva löken, tärna fetaosten.
2. Blanda grönsaker, ost och oliver i en skål.
3. Skaka samman ingredienserna till dressingen och häll över salladen.
4. Servera genast med bröd.



Amerikansk kålsallad (coleslaw)

6 portioner

0,5 vitkålshuvud
1 morot
75 g gul lök

Dressing

1 dl majonnäs
2 dl gräddfil
1-2 msk rödvinsvinäger
salt
vitpeppar

1. Finstrimla vitkålen. Lägg strimlorna i ett durkslag. Häll kokande vatten över kålen två gånger. Låt kålen kallna.
2. Skala och riv moroten. Skala och finhacka löken. Blanda samman morot och lök med vitkålen.
3. Rör samman majonnäsen med gräddfilen och vinägern. Smaka av med salt och peppar.
4. Rör ner kålblandningen i majonnäsen. Rör om väl så att allt blir blandat.

Tips

Coleslaw blir bäst om den får stå minst ett par timmar, helst över natten så kålen mjuknar lite.



Äppelsallad

4-5 portioner

	3 äpplen (400 g)
	4 rödbetor (640 g)
	50 g valnötter
	1-2 endiver (100-200 g)
	1 rosisallad (150 g)
	50 g ruccola
	50 g ädelost
<i>Dressing</i>	
2 msk	äppelcidervinäger
1 msk	valnötsolja
2 msk	olivolja
2 tsk	fransk senap
	salt
	svartpeppar

1. Vispa ihop alla ingredienser till dressingen och häll över i en liten kanna.
2. Hacka valnötter.
3. Skär endiverna i halvor och sedan i smala strimlor på längden.
4. Strimla rosisalladen.
5. Koka rödbetorna och låt de svalna. Skala de kalla rödbetorna och klyfta i fjärdedelar.
6. Skär äpplena i fjärdedelar och kärna ur. Skala helst inte om inte skalet är för grovt. Skär äpplena i tunna klyftor.
7. Fördela ingredienserna på portionstallrikar (blandar man allt i en skål färgar rödbetorna av sig på det övriga). Lägg på ruccolabladen.
8. Smula över ädelosten och valnötterna.
9. Droppa till sist över dressingen och servera med grovt bröd.



Ris- och räksallad

10 portioner

5 dl	kokt ris
500 g	färska räkor, 250 g frysta räkor eller 250 g konserverade räkor
50 g	färsk rotselleri
250 g	majonnäs
2 dl	filmjök
1–1,5 msk	curry
<i>Garnering</i>	
	sallad
2	ägg
	räkor

1. Rensa de oskalade räkorna. Används frysta räkor ska dessa tinas i kallt saltat vatten och sedan rinna av. Används konserverade räkor ska dessa endast rinna av.
2. Rör majonnäs enligt recept, blanda ut med filmjök och smaksätt med curry.
3. Skala och skär sellerin i fina strimlor.
4. Hårdkoka äggen och skär i klyftor.
5. Blanda kokt ris, räkor och selleri med majonnäsblandningen.
6. Lägg upp i skålar och garnera med salladsblad, äggklyftor och några räkor som sparats till garnering. Servera väl kyld.

Skaldjurscocktail

10 portioner

400 g	isbergssallad
800 g	sparris
600 g	krabba eller räkor
750 g	musslor i vatten
250 g	gröna ärter, frysta ärter eller konserverade ärter
100 g	majonnäs
2 dl	gräddfil
¾ dl	chilisås
¾ dl	hackad dill
<i>Garnering</i>	
2	tomater (130 g)
2	ägg

1. Strimla isbergssalladen fint.
2. Häll av spadet från sparrisen, krabba/räkor och musslor samt tina eller häll av spadet från ärtorna.
3. Rensa krabbköttet och dela det i mindre bitar.
4. Rör majonnäs enligt recept. Blanda majonnäs med gräddfil och smaksätt med chilisås och dill.
5. Fördela isbergssallad, sparris, krabba/räkor, musslor och ärter i portionsglas.
6. Häll över 1–2 msk salladssås i varje glas.
7. Skär tomater och ägg i klyftor och garnera salladen. Toppa gärna med en dillkvist. Servera väl kyld.

Västkustsallad med sås

10 portioner

500 g	konserverad krabba (350 g havskraftstjärtar)
500 g	muslor i vatten
750 g	oskalade räkor
250 g	färska champinjoner eller 125 g konserverade champinjoner
300 g	djupfrysta små ärter
750 g	sparris, konserverad
5	tomater (325 g)
50 g	isbergssallad
Salladssås	
¾ dl	vinäger
2 tsk	salt
1 tsk	vitpeppar (2 vitlöksklyftor)
1,5 dl	matolja
¾ dl	vatten

1. Häll av spadet från de konserverade skaldjuren. (Används djupfrysta – tinas dessa först).
2. Blanda samman ingredienserna till såsen och låt den mogna en stund.
3. Rensa räkorna.
4. Ansa, skölj och skiva champinjonerna.
5. Tina ärterna.
6. Häll av spadet från sparrisen.
7. Skär tomaterna i klyftor.
8. Strimla salladen och bred ut den på ett serveringsfat.
9. Lägg de övriga ingredienserna i grupper ovanpå salladsbädden. (Salladen kan också serveras blandad i skål).
10. Häll såsen över och låt salladen stå en stund innan den serveras. Såsen kan också serveras vid sidan om.

Tips

Skaldjur på burk kan bytas ut mot motsvarande mängd djupfrysta. Serveras med rostad bröd och smör.

Joppes sallad

10 portioner

800 g	oskalade räkor eller 400 g skalade räkor
300 g	färska champinjoner eller 150 g konserverade champinjoner
6	tomater (390 g)
300 g	sparris
6	ägg
2	salladshuvuden (400 g)
Vinägersås	
4 msk	vinäger
2 dl	matolja
1 tsk	salt
0,5 tsk	vitpeppar eller paprika
2 krm	vitlökspulver eller 2 vitlöksklyftor

1. Äggen hårdkokas, kylls och skäres i klyftor.
2. Används skalade frysta räkor tinas dessa i kallt saltat vatten. Frysta räkor med skal tinas. Räkor med skal rensas.
3. Konserverade champinjoner får rinna av. Färska sköljs och skärs i fina skivor.
4. Blanda alla ingredienser till vinägersåsen och slå den över räkor och champinjoner i en skål (dessa ska marineras en stund).
5. Öppna sparrisburken från botten (så inte knopparna skadas) och häll av spadet.
6. Skölj och skär tomaterna i fina klyftor.
7. Skölj och strimla salladen.
8. Blanda försiktigt ned övriga ingredienser i räk- och champinjonmarinaden. Spara några ägg- och tomatklyftor för garnering. Salladen serveras väl kyld.

Sillsallad

10 portioner

1 kg salt islandssill eller
sillfiléer
10 kokta potatisar
5 äpplen (675 g)
750 g inlagda rödbetor
2 ättiksgurkor (100 g)
2 gula lökar (125–150 g)
6–8 msk rödbetsspad
vitpeppar

Garnering

5 ägg
färsk dill

1. Rensa, filéa, flå och skölj sillen. Lägg den i rikligt med kallt vatten i 12 tim. Låt den sedan rinna av ordentligt.
2. Hårdkoka äggen till garneringen.
3. Skala lök och eventuellt potatis och skölj äpplena.
4. Alla ingredienser till salladen skärs i 0,5 cm små tärningar. Blandas därefter väl och tillsatt rödbetsspad. Smaka av.
5. Packa salladen i kransformar eller höga skålar. Kyl ordentligt.
6. Stjälp upp salladen på serveringsfat och ställ äggklyftorna runt om. Garnera ytterligare med dillkvistar.

Ansjo vissallad

10 portioner

20 ansjovisfiléer (250–300 g)
3 ägg
5 kokta potatisar eller
450–500 g kokt potatis
1 gul lök (50 g)
2 msk hackad persilja
ansjovisspad

Garnering

2 ägg
tomat
salladsblad

1. Hårdkoka samtliga ägg. Kyl dem och hacka alla utom de till garneringen.
2. Skär potatisen i 0,5 cm små tärningar.
3. Skala och hacka löken fint.
4. Skala, kärna ur och skär äpplet i 0,5 cm små tärningar.
5. Hacka ansjovisfiléerna
6. Skölj persiljan och hacka den fint.
7. Alla ingredienser blandas i en bunke och lite ansjovisspad tillsätts.

Tips

Salladen läggs upp i glasskål alternativt packas portionsvis i vattensköljda koppar och stjälpas upp på assiett. Garnera med sallad, tomat och äggklyftor.

Tonfisksallad

10 portioner

550 g	tonfisk i vatten
500 g	skalade räkor
2	gurkor (740 g)
10	tomater (650 g)
1	isbergssalladshuvud (500 g)
3	citroner (360 g)
250 g	majs
400–500 g	färska champinjoner
Sås	
9 dl	gräddfil
60 g	gräslök
	salt
	vitpeppar

1. Tina räkorna i kallt saltat vatten.
2. Låt tonfisk och majs rinna av ordentligt.
3. Skölj tomaterna och skär dessa samt citronerna i fina, tunna klyftor.
4. Skölj och skiva champinjonerna. Skölj och tärna gurkan. Strimla isbergssalladen.
5. Lägg upp samtliga ingredienser i grupper på serveringsfat.
6. Hacka gräslöken fint och blanda med gräddfilen, smaka av med salt och vitpeppar.

Tips

Servera salladen med gräddfilssåsen och vitt bröd.

Fågelbo

10 portioner

10	äggulor
1 dl	kapris (70 g)
1	gul lök (220 g)
15–20	ansjovisfiléer (250–300 g)
175–200 g	rödbetor
1,5–2 dl	hackad persilja (18–24 g)

1. Finhacka gul lök, rödbetor, ansjovis och persilja.
2. Separera äggulorna från äggvitan.
3. Ställ en upp- och nedvänd äggkopp i mitten av en assiett. Lägg ingredienserna i ringar från mitten och ut mot kanten, innerst kapris, ytterst persilja.
4. Lyft undan äggkoppen och lägg försiktigt en hel äggula i mitten. Servera väl kyld.

Blekingesallad

10 portioner

6	böcklingar (600 g)
3-4	äpplen (500 g)
4	ägg
200 g	majonnäs
2 dl	filmjök
1 dl	grädde
<i>Garnering</i>	
	sallad
	tomat
2	ägg
100 g	purjolök, det gröna eller
	60 g gräslök

1. Rör majonnäsen enligt recept. Tillsätt filmjök och grädde. Konsistensen ska vara som tjock sås.
2. Hårdkoka och kyl alla äggen.
3. Rensa och bena ur böcklingen. Hacka den ganska grovt.
4. Skölj, (eventuellt skala) och kärna ur äpplena. Skär dem i 0,5 cm små tärningar.
5. Hacka äggen till salladen.
6. Skölj salladen, skär tomater och ägg i klyftor. Skölj och strimla det gröna på purjolöken fint eller hacka gräslöken fint.
7. Lägg ett salladsblad på varje assiett och fördela böckling, äpple och hackat ägg över varandra snett på salladsbladet. Häll sedan över majonnässåsen och strö över purjolök eller gräslök. Garnera med tomat- och äggklyfta.

Blomkålspuré

4 portioner

1	blomkålshuvud
2 msk	smör
1 msk	crème fraîche
	salt
	vitpeppar

1. Skär bort stocken/stammen från blomkålshuvudet.
2. Skär blomkålen i grova bitar och lägg dem i en rymlig kastrull.
3. Häll över vatten så att det täcker och koka tills blomkålen är mjuk.
4. Mixa blomkålen med smör och crème fraîche i ca 10 minuter till en riktigt slät puré.

Tips

Kan användas som tillbehör till t ex stekt laxkotlett m m.

Sellerimousse

10 portioner

500 g	rotselleri
200 g	potatis
1 msk	smör
1 dl	vispgrädde
	salt
	vitpeppar

1. Skala, dela och mjukkoka potatis och selleri.
2. Häll av kokvattnet, pressa genom purépress, blanda i smör, grädde och kryddor.

Tips

Trevligt garnityr varmt som kallt, både till för- och huvudrätter. Serveras som tillbehör till fågel, fisk eller kött.

Chilimarinerad ostronskivling

10 portioner

400 g	ostronskivling
1 msk	matolja
0,5 msk	spiskummin
2 msk	sojasås
3 msk	sötsur chilisås

1. Skiva svampen och fräs den i oljan några minuter. Rör om ibland.
2. Låt spiskummin få fräsa med i slutet av stektiden.
3. Rör ner sojasåsen.
4. Ta av från plattan och rör ner chilisåsen.



Tips

Lägg gärna upp svampen på en bädd av spenatblad. Ett suveränt tillbehör både varmt som kallt och passar till det mesta, t ex sallader, på bröd, på buffébordet, till kokta eller wokade grönsaker samt potatismos.

Knaperstekt rotfruktskaka

4 portioner

2 potatisar (200 g)
0,5 morot (37 g)
0,5 palsternacka
salt
vitpeppar
2 msk margarin
120 g löjrom
4 msk gräddfil
4 msk hackad gräslök
4 msk hackad rödlök
1 citron

1. Skala rotfrukterna och finstrimla dem. Salta och peppra försiktigt.
2. Forma två små rotfruktskakor per portion och stek dem vackert gyllenbruna och knapriga i en teflonpanna med margarin.
3. Lägg upp rotfruktskakorna på tallrikar. Forma löjrommen med en sked och lägg ovanpå rotfruktskakorna.
4. Serveras med gräddfil, gräslök, rödlök och citron.

Tips

Rätten passar som för- eller huvudrätt.

Chili con quorn

10 portioner

200 g gul lök
4 vitlöksklyftor (20 g)
2 msk olivolja
800 g krossade tomater
4 msk tomatpuré
600 g quornbitar
2 grönsaksbuljongtärningar
2 lagerblad
2 tsk Sambal oelek
2 tsk mald spiskummin
700 g konserverade kidneybönor
salt
vitpeppar

1. Skala och strimla lök och vitlök.
2. Fräs löken en stund i olja på svag värme.
3. Tillsätt tomatkross, tomatpuré, quornbitar, buljongtärningarna, kryddor samt kidneybönorna med spad.
4. Låt sjuda ca fem minuter och smaka av med salt och peppar.



Tips

Serveras med couscous eller pasta. Variera gärna grytan med att röra ned 2–4 dl majskorn.

Fritata med purjo, squash och ost

10 portioner

Förberedelser: 20 min/Tillagning totalt: 40 min

4 msk	olivolja
3	purjolökar
2	squash
2	vittlöksklyftor (10 g)
10	ägg
8 msk	parmesanost
8 msk	schweizerost
	salt
	vitpeppar

1. Värm hälften av oljan i en liten kastrull.
2. Tillsätt den fint skivade purjolöken och fräs under omrörning på svag värme tills purjon mjuknat något.
3. Tillsätt squashen, skurna som tändstickor hackad vitlök och koka ytterligare i 10 min.
4. Lägg över grönsakerna i en skål och låt dem svalna.
5. Tillsätt ägg, riven ost, salt och peppar.
6. Värm resten av oljan i en stekpanna, håll i fritatasmeten och släta till ytan.
7. Stek på svag värme i 15 min eller tills fritatan nästan har stelnat helt.
8. Ställ stekpannan i ugnen på grill i 3–5 min eller tills ytan har stelnat och fått fin färg.
9. Låt fritatan vila i fem minuter och skär den sedan i bitar.



Tips

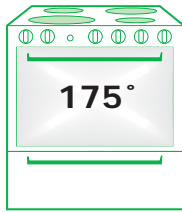
Fritatan kan göras dagen innan. Passar utmärkt till att ha med på picknicken.

Randig grönsaksterrin

10 portioner

Tid i ugn: 50–60 min

400 g morötter
400 g broccoli
400 g palsternacka
3 msk potatismjöl
1 dl crème fraiche
3 ägg
salt
vitpeppar



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och skär grönsakerna i bitar, var för sig. Koka dem var för sig i lättsaltat vatten tills de är väl mjuka, låt dem sedan rinna av väl.
3. Kör varje grönsak för sig till puré i en matberedare eller mixer.
4. Blanda samman varje puré med 1 msk potatismjöl, 3 msk crème fraiche, 1 ägg, salt och peppar.
5. Smörj en avlång 1,5 l bakform. Smörj en remsa smörpapper eller aluminiumfolie. Lägg det på botten av formen och håll först ner morotspurén, sedan broccolipurén och sist palsternackspurén.
6. Täck formen med smörpapper och grädda patén i nedre delen av ugnen i ca 50–60 min till 65° innertemperatur. Låt patén kallna i formen.
7. Stjälp upp patén, dra bort smörpappret och skär den i skivor. Servera eventuellt med örtsås.



Tips

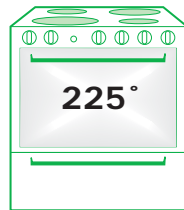
Grönsakspuréerna kan man naturligtvis variera efter tillgång (årstid) och smak.

Zucchinitimbaler

10 portioner

Tid i ugn: 15 min

2 msk	olivolja
2 msk	smör
3 dl	zucchini
25 g	schalottenlök
3 dl	champinjoner eller ostronskivling
4	ägg
3 dl	gräddfil
2 dl	parmesanost



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Fräs hastigt upp tärnad zucchini, finhackad lök och svamp i lite olja och smör i en panna.
3. Fördela fräset i väl smorda små cocotteformar, en per portion.
4. Vispa ihop äggen med gräddfilen och osten och fördela i formarna.
5. Grädda formarna längst ner i ugnen ca 15 min.
6. Lossa varje timbal runt kanterna med en tunn kniv och stjälp upp en timbal på varje tallrik.



Linser från Punjab

10 portioner

3 dl	röda linser
5 dl	mild naturell yoghurt
0,5 tsk	mald spiskummin
¼ tsk	kanel
¼ tsk	paprikapulver
1 tsk	salt
¼	vitlöksklyfta

1. Blanda yoghurt, spiskummin, kanel, paprikapulver, salt och pressad vitlök.
2. Rensa och skölj linserna, de ska inte blötläggas. Koka dem direkt i lättsaltat vatten i ca 15 min. Passa noga så att linserna inte kokar sönder.
3. Vänd ner linserna i yoghurtblandningen.



Tips

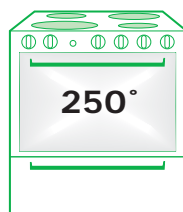
Servera till grönsallad, bröd eller på en buffé som tillbehör.

Parmesangratinerad färsk sparris med bladspenat

4 portioner

Tid i ugn: 4 min

400 g	färsk sparris
100 g	färsk bladspenat
1	vitlöksklyfta
4 msk	grovriven parmesanost (20 g)
1 msk	olivolja
	salt
	vitpeppar



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skala sparrisen med potatisskalare och koka dem i lätt-saltat vatten. Den ska vara al dente dvs ha sin spänst kvar.
3. Skölj och ansa bladspenaten och låt den rinna av. Hacka vitlöken.
4. Lägg upp sparrisen på ett ugnsfast fat och strö över osten. Gratinera i ugn i fyra minuter.
5. Fräs vitlöken och spenaten i olivolja. Smaka av med salt och peppar.

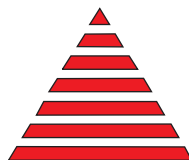


Tips

Servera den gratinerade sparrisen på bladspenaten. Passar som förrätt.

Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

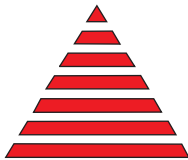
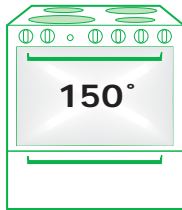


Potatiskaka med spenat och parmesanost

5 portioner

Tid i ugn: 30 min

800 g potatis
100 g färsk spenat
1 dl grädde
150 g parmesanost
2 chalottenlökar
salt
vitpeppar



Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Spola och rensa spenaten.
3. Skala och hacka chalottenlöken.
4. Riv parmesanosten.
5. Mixa grädde och spenat tills spenaten är sönderdelad.
6. Skala och riv potatisen.
7. Blanda samman allt och lägg blandningen i en smord form.
8. Ungsbaka kakan ca 30 min eller tills den fått fin färg och potatisen mjuknat.
9. Skär upp och servera.



Kanelglaserade morötter

5 portioner

250 g morot
50 g smör
1 msk kanel
1 msk strösocker
2 dl vatten

1. Skala morötterna
2. Skär moroten i 0,5 cm tjocka stavar.
3. Hetta upp smöret i en sautes och tillsätt kanel och socker.
4. Tillsätt vatten och morötterna i sautesen och låt koka tills morötterna är mjuka.
5. Häll av eventuell överbliven vätska och servera.



GRYN, MJÖL, PASTA OCH RIS

RIS OCH GRYN

RIS OCH GRYN	4.2
Ris	4.2
Odlingsområden	4.2
Gryn och mjöl	4.3
Produkter av vete	4.3
Produkter av råg	4.3
Produkter av havre	4.3
Produkter av korn	4.3
Produkter av majs	4.3
Näringsinnehåll	4.3
Förvaring	4.3

PASTA

PASTA	4.4
Mjöl till pasta	4.4
Hållbarhet och förvaring	4.6
Näringsvärde för pasta	4.6
Användningsområden	4.6

KOKA HEL SÄD

KOKA HEL SÄD	4.8
Koka säden så här	4.8
Att koka hela vetekorn	4.8

RECEPT

Mannagrynsgröt	4.9
Mannagrynsvälling	4.9
Rågmjölsgröt	4.9
Havregrynsgröt	4.10
Havregrynsvälling	4.10
Risgrynsgröt	4.10
Risgrynsvälling	4.11
Pannkakor (plättar)	4.11
Fläskpannkaka	4.12
Crêpes (fyllda pannkakor)	4.13
Kesellapaj	4.14
Quiche Lorraine I	4.15
Quiche Lorraine II	4.16
Kokt pasta (spagetti och makaroner)	4.17
Spagetti Carbonara	4.18
Skink- och broccoligratinerad pasta	4.19
Makaronipudding	4.20
Cannelloni med spenat och keso	4.21
Kokt ris I	4.22
Kokt ris II	4.22
Pilaffris	4.23
Pilaffris special	4.23
Nasi Goreng med ananas	4.24

Ris och gryn

Ris

Ris är vid sidan av vete och majs jordens viktigaste sädeslag och har odlats som kulturväxt sedan 5000 år tillbaka.

Odlingsområden

Två huvudgrupper av ris finns, beroende på odlingsområde.

- **Bergris** odlas i Syd- och Mellanamerika.
- **Sumpris** odlas i Kina, Indien, Thailand, Vietnam och USA. Det obehandlade riskornet kallas Paddy.

Olika rissorter

Råris. När man skalat av det yttre skalet på riskornet har man råris eller Brunt ris. Råris är näringsrikare, har B-vitaminer och lite mer proteiner, än det vita riset.

Vitris eller det vi kallar vanligt ris, får man när man polerar bort silverhinnan som finns under skalet.

Parboiled ris (converted), innebär att råriset kokas, torkas och sedan poleras eller slipas. Vissa näringsämnen går då delvis in i kornet. Detta parboiled (förkokta) ris är således nyttigare än vanligt vitris.

Rundkornigt ris kallas också Japanris (odlas dock på flera platser), klibbar ihop bra vid kokning. Det är ett s k grötris. Det används också till de rätter där redning är önskvärd t ex välling eller pudding.

Lång kornigt ris saknar redningsförmåga och är s k matris och passar förutom som vanligt kokt ris även till ris i sallader.

I våra livsmedelsaffärer förekommer sedan ett par år:

Basmatiris och Jasminris. Basmati odlas i norra Indien och i Himalaya. Kornen är långsmala och blir klibbfria vid kokning. Det har en nötliknande smak. Jasminriset kommer från Thailand och har liksom Basmati en god speciell smak och arom. Det klibbar ihop vid kokning. Basmati- och Jasminris är främst lämpliga till orientaliska rätter.

Vildris. I vissa bergstrakter växer s.k. vilt ris som egentligen är ett gräs och ingen rissort. Det ger långa svartbruna korn. Vildris är dyrt. Det smakar utpräglad säd och används i exklusiva sammanhang.

Avorioris är stora, gulvita risgryn som är specialbehandlade och importeras från Italien. Klibbar något vid kokning, används som kokt ris.

Risflingor är förkokta, utvalsade gryn som torkats. De är lättkokta och används främst till snabbgröt.

Rismjöl är ett rent stärkelsemjöl. Det ger lätta och fluffiga produkter.

Gryn och mjöl

Mjölframställningen är starkt mekaniserad. Säden rensas från ogräsfrö, metallföremål och stenar. Den tvättas, torkas och mals. Vid malning av sädeskornet kan man få två typer av mjöl.

Sammalet mjöl och helkornsmjöl innehåller alla beståndsdelar i sädeskornet. Rågmjöl och grahamsmjöl (av vete) räknas hit.

Siktat mjöl saknar skaldelarna, grodden och det yttre av kärnan. Ett siktat mjöl förlorar vid malningen en del värdefulla näringsämnen. Till vetemjöl och rågsikt tillsätter man därför B-gruppens vitaminer och järn.

Produkter av vete

Förutom kärnvetemjöl, matbrödsmjöl och grahamsmjöl tillverkas ett **matlagningsmjöl** av vete. Det rinner lätt, klumpar sig inte och lämpar sig för redningar. Av vetemjöl tillverkas också **mannagryn**, **grahamsgryn**, **pasta-produkter** och **vetekli**.

Produkter av råg

Rågmjöl är ett **sammalet mjöl** av råg. Rågsikt är en **blandning** av 40% siktat rågmjöl och 60% kärnvetemjöl. Rågflingor är ångkokta, pressade rågkorn.

Produkter av havre

Havregryn är ångpreparerade och har därför kort koktid.

Havregryn innehåller relativt mycket fett. De bör därför inte förvaras länge eftersom de kan härskna. **Havremjöl** framställs genom malning av råa havrekärnor. Havremjöl förekommer i mjölblandningar för matbröd.

Produkter av korn

Kornmjöl används mest till framställning av tunnbröd, men förekommer även i mjölblandningar för matbröd.

Korngryn används krossade i köttprodukter och på samma sätt som ris.

Produkter av majs

Majsmjöl och **polentagryn** är mald majs. **Majsena** tillverkas av majsstärkelse. **Corn flakes** är flingor av majs.

Näringsinnehåll

Sädesslagen består till största delen, ca 70% av kolhydrater (stärkelse och cellulosa). De innehåller också en del proteiner, ca 10-12%. Dessutom finns B-gruppens vitaminer och mineralämnena järn och fosfor.

Förvaring

Mjöl ska förvaras i torra lokaler med god luftväxling och skyddas mot insekter och andra skadedjur. Håll rent i förråd och se till att förpackningarna är hela och väl tillslutna.

Pasta

Alla pastasorter görs av en stärkelsesrik deg. Pasta betyder deg på italienska. Det förekommer två sorters deg, den ena med ägg, den andra utan ägg. Den förmodligen mest ursprungliga är den utan ägg. Den görs på olika sorters mjöl inklusive fullkornsvete och ris.

Grundrecept på pasta med ägg (blir ca 375 gr)

3 dl / 175 gr vetemjöl (mer om det behövs)

3 ägg, lätt vispade

1 msk olja (kan uteslutas)

½ tsk salt (kan uteslutas)

1. Häll mjölet på arbetsbordet och gör en grop i mitten. Tillsätt äggen och ev. olja och salt i gropen. Oljan gör degen lösare och mer hanterlig. Gör man pasta verde eller annan färgad pasta tillsätter man även spenaten eller annat färgämne.
2. Arbeta ner mjölet från sidorna med fingrarna och tag mera mjöl när degen tjocknar. (Tillsätt mera mjöl om degen är alltför fuktig.)
3. Knåda degen tills den är elastisk och kan samlas ihop till en slät boll. Täck över och låt den vila 30-60 minuter.
4. Dela degen i 2-3 bitar, kavla ut och skär till önskade former. Lägg i kokande saltat vatten, kort före serveringen och koka al dente.

Grundrecept på pasta utan ägg (blir 500 gr)

Pasta utan ägg kan lagas och användas direkt eller torkas, den passar särskilt bra till kraftiga såser.

175 gr durumvetemjöl

125 gr vetemjöl

en nypa salt

1 3/4 dl vatten (mera om det behövs)

1. Blanda durumvetemjöl, vetemjöl och salt på arbetsbänken och gör en stor grop i mitten. Häll vattnet i gropen och rör ner mjölet med fingrarna, lite i taget, från kanterna. Om degen verkar torr, när nästan allt mjöl arbetats in, tillsätter man mera vatten. Degen ska vara fast och inte klibbig, så tillsätt inte för mycket vatten. Knåda degen tills den är elastisk. Täck över den med en upp och nervänd skål och låt den vila 30-60 minuter.
2. Dela degen i 2-3 bitar, kavla ut den en bit i taget och skär till de former som önskas. Torka pastan i minst en timme innan den används. Lägg pastan i rikligt med kokande saltat vatten.

Mjöl till pasta

Semolinamjöl eller **durumvetemjöl** är gjort av ett extra proteinrikt vete som ger en spänstig deg som är svårare att kavla ut tunt, men som är lätt att koka al dente. Det sväller även mer under kokningen än vanligt vete men bevarar ändå sin fasthet. Används mest till pasta utan ägg.

Vanligt vetemjöl ger en lätt deg, som är lättare att hantera och töja ut. Utmärkt till pastadeg med ägg.

Fullkornsvetemjöl bör blandas med lika mycket vanligt vetemjöl och kan användas i deg med ägg.

Rågmjöl måste blandas med vetemjöl. Rågmjöl passar inte till pastadeg som ska fyllas.

Bovetemjöl måste blandas med vetemjöl. Degen blir mjäll och har en mustig smak. Används i pastadeg med ägg.

Det italienska inflytandet har varit så starkt att de flesta pastarätterna är kända under sina italienska namn och serveras på traditionellt italienskt vis. Vanan att servera pasta som huvudrätt kommer inte från Italien. I en typisk italiensk måltid serveras en ganska lätt pastarätt mellan förrätten, *antipasti*, och huvudrätten.

Den asiatiska pastan kännetecknas av ett stort antal olika nudlar. Många lagas av vetemjöl med eller utan ägg och säljs färska eller torkade. Andra görs av vegetabilisk stärkelse som trådnudlar och glasnudlar som görs av mungbönor, rispinnar eller vermiceller som görs av ris mjöl. (*Rispinnar och glasnudlar måste blötläggas innan kokning*). Soba (bovetenudlar) och harusame (potatisstärkelse) är två pastasorter från Japan. Därifrån kommer även udon (vetenudlar på mjöl och vatten) och somen (gjorda på vetemjöl och olja). Kina är kända för sina *wonton*.

Att göra pasta i maskin

Pasta degen kan även göras i matberedare. Blanda alla ingredienser utom 60 gr vetemjöl i skålen. Kör tills degen blir som en boll. Fortsätt arbeta 3-5 minuter tills degen är slät och elastisk, tillsätt mer mjöl om det behövs. Täck över degen och låt den vila 30-60 min.

Degen kan knådas i elektrisk eller handdriven pastamaskin. Den behöver inte vila innan den kavlas. Sätt valsarna på största avståndet. Mata genom degen. Vik remsan 3-4 gånger till en kvadrat. Mata genom degen igen, börja med en av de öppna sidorna. Upprepa vikningen och kavlingen 7-10 gånger tills degen är sidenlen och elastisk.

Att färga pasta

Röd pasta. Tillsätt 1 msk tomatpuré eller 2-3 msk puread kokt morot eller röd paprika till äggen.

Grön pasta. (pasta verde). Tillsätt 250 gr spenat, mangoldblad eller andra gröna bladgrönsaker som kokas kramas torra och finhackas eller pureas.

Rödbetspasta. Tillsätt 1 msk kokt puread rödbeta till äggen.

Saffranspasta. Tillsätt en stor nypa malen saffran till äggen. Delikat till fisk och skaldjur t ex.

Örtpasta. Tillsätt 2 msk hackad färsk persilja, basilika oregano eller annan kryddört till äggen.

Chokladpasta. Tillsätt 1 msk osötad kakao till degen. Ovanlig dessertpasta men det går även att använda kanel eller olika typer av likörer (t ex blå curacao) för färgning och smaksättning.

Förvänta dej inte några smaksensationer, pastan neutraliserar mycket av smaken på kryddorna som du blandar i. Bäst effekt av kryddor får du i såser och fyllningar till pastan.

Hållbarhet och förvaring

Pasta utan ägg kommersiellt torkad i obruten förpackning håller praktiskt taget hur länge som helst i rumstemperatur. Egentillverkad torkad pasta utan ägg håller högst månad i rumstemperatur på torrt förvaringsställe.

Pasta med ägg, färsk ofylld. Ska den inte användas inom 2-3 timmar torkas den och förvaras svalt max 3-4 dagar. Den kan frysas och håller då ca 2 månader i frys.

Färsk fylld pasta. Den kan förvaras 1 dag i kylskåp, 2 månader i frys.

Att torka och förvara färsk pasta:

När pastan är kavlad och skuren i önskad form, ska den torkas. Den kan torkas antingen hängande på ett rent kvastskaff eller på ett pastagaller i minst 2-3 timmar.

Bandpasta som linguine eller fettuccine, kan rullas ihop till nystan medan de fortfarande är mjuka och sedan torkas mellan två rena handdukar.

Lägg torr, ofylld pasta i en bunke och dofta över majsmjöl så att den inte klibbar ihop. Täck med en handduk och förvara svalt eller i rumsvärme i tre-fyra dagar som längst för äggpasta, i en månad för pasta utan ägg. Fylld pasta bör placeras på plåt utan att kanterna nuddar varandra, doftas över med majsmjöl och förvaras i kylskåp en dag.

Tänk på att ett kök oftast är väldigt fuktigt och inte vare sig någon bra torkmiljö eller förvaringsmiljö för pasta. Ett alternativ kan då vara att utnyttja varmluftsugnen och bara torka pastan med fläkt utan värme-tillförsel och sedan förvara pastan i torrförrådet.

Näringsvärde för pasta

Per 100 gr industritillverkad (äggfri) torr vara: 365 kcal, 75 gr kolhydrater, 12,5 gr protein, 1,2 gr fett, inget kolesterol och 2 mg natrium.

Användningsområden

Pastan kan användas till mycket, som t ex:

Pasta till soppor

Pasta att koka

Pasta att gratinera

Fylld pasta/pasta att fylla.

Tyvärr ger inte någon fördelning en helt rättvisande bild av pastans olika möjligheter.

Pasta till soppor:

Små snäckor eller ringar liksom vermicelli (korta trådar). Det finns fler lämpliga sorter. Det som styr är oftast form, storlek och koktid på de övriga ingredienserna i soppan. Pasta tricolore i form av penne kan ge en färgfattig soppa ett lyft. Största skälet till att blanda pasta i en soppa är att den mättar.

Pasta att koka:

Vissa former samlar upp såsen väldigt bra som snäckor, nudlar, fettuccine och pastahjul, snäckor och tagliatelle, stjärnor/figurer som farfalle m m.

Andra är förknippade med en viss sås som t ex spaghetti (rund) m köttfärssås (bolognese). Det möter ett visst motstånd om man tar "fel" pasta till just den rätten. Bandspagetti i form av tagliatelle har ett större användningsområde. Den går bra att servera med lax eller skaldjursås eller till korv stroganoff. Kokt pasta kan även användas utan sås till en "pastapytt", där pastan blandas med finstrimlade snabbstekta bitar av kyckling, fläskkött, nötkött, kalv eller lamm samt grönsaker. Den kan serveras kall men ur smaksynpunkt helst ljummen i sallader. Välj då pastasorter som är mindre och tunnare, annars kan pastan både kännas tung och mastig om den är kall. När pastan kokat al dente, spola den i kallt vatten några minuter för att få ner temperaturen. Olja/vinägerdressingar slås över pastan medan den fortfarande är ljummen så att pastan inte ska klistras ihop.

Pasta att gratinera t ex:

Lasagne är tunna plattor med olika sås och fyllning mellan pastalagren samt sås och ofta någon typ av riven ost överst.

Penne rigate passar bra att gratinera liksom makaroner (klassikern makaroni-pudding). Ofta använder man en sås som t ex köttfärssås och blandar i några ägg för att binda ihop såsen. Den blandas sedan med pastan och läggs i en smord form. Strö över riven ost.

Fylld pasta/eller pasta att fylla:

Ravioli är små fyllda pastakuddar. De kokas i lättsaltat vatten ca 5 min. Servera med t ex tomatsås, gorgonzolasås eller skirat smör.

Tortellini är små fyllda pastaringar. De kokas i lättsaltat vatten ca 5 min. Servera med t ex tomatsås, gorgonzolasås eller skirat smör. Som fyllning kan man använda t ex kokt hackad lax, keso, parmesanost; brynt köttfärs, hackad förvällad spenat, ägg; tärnat stekt kycklingkött, Crème bonjour, parmesanost och mald muskot.

Canneloni är grova pastarör att fylla, som sedan täcks med en sås och gratineras. Gör du pastan själv kavlar du plattor, kokar dessa, samt lägger i fyllningen och rullar ihop.

Tips!

Koka alltid pastan i rikligt med lättsaltat (3-5g salt/liter) vatten ca 10 gånger mängden pasta. Vattnet ska koka kraftigt, du ska inte ha lock på men ta gärna 1 msk olja i kokvattnet för att hindra överkokning. Koka tills pastan är kärnigt mjuk. Slå i kallt vatten för att kokningen ska avstanna, håll av kokvattnet genom ett durkslag. Tillsätt ev matfett. Pastan serveras nykokt rykande varm på varma tallrikar.

Portionsstorlek:

Torkad pasta 75-125 gr

Färsk pasta 125-175 gr

Lämpliga tillbehör:

I Italien står parmesanskålen framdukad tillsammans med salt och peppar på varje servering. Ost och särskilt starkare ostsorster som parmesan, pecorino (fårost) går bra ihop med pasta. Även svenska smakrika ostar som Västerbottenost eller vällagrad Prästost fungerar bra. Örtkryddor som oregano, basilika, timjan, salvia m fl kompletteras pastarätterna på ett bra sätt. Svartpeppar gör sig bättre till pasta än vitpeppar. I såser m m kan en försiktig användning av muskot, vitlök och t ex spiskummin lyfta rätten.

Koka hel säd

Hela korn av havre och hela korngryn kan kokas och ätas som ris. Kokt havre är mest omtyckt. Ekologiskt eller biodynamiskt odlad hel säd brukar finnas i hälsokostbutiker. Kornen får bättre smak och konsistens om man först rostar dem lätt i ugnen. Då börjar stärkelsen brytas ner till mindre beståndsdelar och säden blir också mer lättsmält. Att äta havre är särskilt nyttigt, det motverkar att kroppen tar upp en del kolesterol. Havre innehåller dessutom värdefullt magnesium och kisel.

Skölj säden (300–500 g till en stor långpanna) i en bunke med vatten, ta bort skräp som flyter till ytan. Rör om med handen och skölj igen. Låt de hela kornen ligga i blöt i varmt eller ljummet vatten 2–3 timmar. Låt dem rinna av ordentligt. Bred sedan ut kornen i en långpanna och sätt in denna i 90° ugnsvärme i 1 ½–2 timmar. Rör om några gånger under tiden. Ha helst ugnsluckan lite på glänt så att ångan kan pusa ut. Rör om ordentligt bland kornen då och då så att de blir jämnt torkade. Genom att rosta (dextrinera) säden blir den mycket hållbarare. Förvara de rostade kornen i burkar med täta, bra lock. Den kan nu lagras i många månader, förutsatt att säden verkligen är torr.

Koka säden så här

Räkna med två dl rostade havrekorn eller hela korngryn och 3 ½–4 dl vatten för fyra portioner. Vidare eventuellt ½ tsk salt eller örtsalt. Koka sakta under lock och på svag värme. Koka hel havre eller hela korngryn i 15–20 minuter. Låt sedan kornen svälla genom att ställa kastrullen (med locket på) på en träskärbräda och täcka den med ett par dagstidningar, det isolerar bra. Låt stå i minst 30 minuter. Sädeskornen är sedan klara att serveras med exempelvis ugnsrostade grönsaker och varma kokta bönor. Eller blanda förslagsvis nykokt havre med finhackade, frästa grönsaker såsom gul eller röd lök, zucchini, svamp, morot och lite rotselleri eller palsternacka.

Att koka hela vetekorn

Hela vetekorn kan blötläggas och rostar på samma sätt som havre och korn. Kokt helt vete är gott att blanda i en sallad med passar inte lika bra att äta som "ris". Koka 3 dl rostade vetekorn i knappt 7 dl vatten för 4–6 personer. Koktiden för vete är lång, 30 minuter. Låt sedan det hela stå och svälla som i förra receptet.

Mannagrynsgröt

10 portioner

Koktid: 4–5 min

2,5 dl mannagryn (200 g)
2 ¼ liter mjölk
1 tsk salt
1 dl strösocker

1. Koka upp mjölk och salt.
2. Vispa ner grynen och låt gröten koka under omrörning. Rör ordentligt i botten, det bränner lätt fast.
3. Tillsätt socker och smaka av gröten.

Mannagrynsvälling

10 portioner

Koktid: 4–5 min

1 ¼ dl mannagryn (100 g)
2,5 liter mjölk
1 tsk salt
1 dl russin (70 g)
(1 dl strösocker)

1. Koka upp mjölk och salt.
2. Vispa ner grynen och tillsätt russinen. Låt vällingen koka färdig. Rör ordentligt, vällingen bränner lätt vid.
3. Smaka av och tillsätt eventuellt socker.

Rågmjölsgröt

10 portioner

Koktid: 10–15 min

7 dl grovt rågmjöl (400 g)
2 liter vatten
0,5 msk salt

1. Koka upp vatten och salt.
2. Tillsätt det torra mjölet under kraftig vispning och låt gröten koka på svagare värme. Rör ordentligt i botten då och då.

Havregrynsgröt

10 portioner

Koktid: 3–6 min

1 liter havregryn (350 g)
2–2,2 liter vatten
0,5 msk salt

1. Blanda alla ingredienserna kallt.
2. Koka upp gröten under omrörning. Rör ordentligt i botten.

Havregrynsvälling

10 portioner

Koktid: 3–6 min

3 dl havregryn (100 g)
2,5 liter mjölk
0,5 msk salt
1 dl russin (75 g)
(1 dl strösocker)

1. Blanda alla ingredienserna kallt.
2. Koka upp vällingen under omrörning. Rör ordentligt i botten, det bränner lätt vid.
3. Smaka av och tillsätt eventuellt socker.

Risgrynsgröt

10 portioner

Koktid: 40 min

45–50 g margarin
8 dl vatten
4,5 dl rundkornigt ris (360 g)
2 liter mjölk
1 tsk salt
1–1,5 dl strösocker
(kanelstång)

1. Smält fettet i en kastrull och slå i vattnet. Låt det koka upp.
2. Lägg i risgrynen och låt det koka tills vattnet nästan kokat in, ca 10 min. Rör då och då.
3. Späd med mjölken och tillsätt salt (och kanel), rör om. Låt gröten koka på svag värme, under lock, tills grynen är mjuka och mjölken kokat in. Rör då och då.
4. Tillsätt sockret och smaka av gröten och tag bort kanelbiten.



Risgrynsvälling

10 portioner

Koktid: 40 min

0,5 liter	vatten
2,5 dl	rundkornigt ris (200 g)
2,5 liter	mjök
1 tsk	salt
1–1,5 dl	strösocker (kanelstäng)
(1 dl	russin (75 g))

1. Koka upp vattnet.
2. Lägg i risgrynen och kanelbiten och låt vällingen koka tills vattnet kokat in. Rör om då och då.
3. Späd med mjölken och tillsätt salt och russin och låt allt koka tills grynen är färdigkokta. Rör i botten då och då.
4. Smaksätt med socker och tag bort kanelbiten.

Pannkakor (plättar)

10 portioner

5–6	ägg
1 liter	vetemjöl (600 g)
1–1,5 tsk	salt
2 liter	mjök
<i>Gräddning</i>	
100 g	margarin

1. Vispa samman mjölet och hälften av mjölken till en klimpfri smet.
2. Tillsätt äggen, ett i taget och vispa väl.
3. Rör i resterande mjök och salt och låt smeten stå och svälla minst 30 min.
4. Smält en rejäl klick fett i en pannkakslagg eller plättlagg och slå i det i smeten. Rör om och slå därefter i ett tunt lager smet i laggen. När smeten stelnat och det är fin färg på undersidan vänds pannkakan och gräddas på andra sidan. Rör om i smeten emellanåt under gräddningen.
5. Pannkakorna viks i fyra delar eller rullas.



Tips

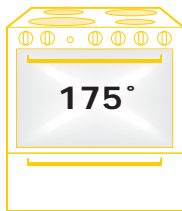
Servera med sylt och eventuellt vispad grädde. Beräkna 2–3 pannkakor per portion.

Fläskpannkaka

10 portioner

Gräddningstid: 40–60 min

5–6	ägg
1 liter	vetemjöl (600 g)
1–1,5 tsk	salt
2 liter	mjök
500 g	rökt sidfläsk eller rimmat sidfläsk
<i>Till formen</i>	
50 g	margarin



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa samman mjölet och hälften av mjölken till en klimpfri smet.
3. Tillsätt äggen, ett i taget och vispa väl.
4. Rör i resterande mjök och salt och låt smeten stå och svälla minst 30 min.
5. Skär av svålen och skär fläsket i 0,5 cm stora tärningar. Bryn sedan dessa. Slå upp tärningarna i ett durkslag så fett rinner av och spara dem till gräddningen.
6. Häll smeten i en smord form. Lägg tärningarna jämt fördelade över smeten och sätt formen på nedersta falsen i ugnen.
7. Gräddningstiden beror på pannkakans tjocklek, ca 40–60 min eller när den har stelnat.

Tips

Servera med lingonsylt och en grönsallad.

Crêpes (fyllda pannkakor)

20 st

Gratineringsstid: 5–10 min

0,5 liter	vetemjöl
4 dl	vatten
8	ägg
4 dl	mjök
75–100 g	margarin eller smör
100 g	riven ost



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Vispa samman mjölet och mjölken och vattnet till en klimpfri smet.
3. Tillsätt äggen, ett i taget och vispa väl.
4. Vispa i vatten och salt och låt smeten stå och svälla minst 30 min.
5. Gör önskad fyllning enligt recept på sida 7.36 alt 7.40.
6. Grädda tunna pannkakor gärna i crêpelagg, som är mindre. Lägg över pannkakorna på ett smörat eller oljat smörpapper. Crêpes behöver endast gräddas på en sida.
7. Lägg ett par matskedar stuvning på varje pannkaka och rulla ihop den.
8. Lägg rullarna med skarvarna nedåt på smort serveringsfat och strö över riven ost.
9. Gratinerar tills osten smält och rätten fått fin färg.



Tips

Servera med en grönsallad. Fyllning kan vara svampstuvning, skaldjurstuvning, njursauté eller ansjovisfräs. Det perfekta crêpen ska vara ljus och nästan genomskinlig.

Kesellapaj

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

75 g smör
2,5 dl vetemjöl
¾ dl mager kesella

Fyllning

250 g fryst bladspenat
150 g paprika
150 g squash
20 g smör
3 ägg
1,5 dl mjölk
1 ¾ dl mager kesella
0,5 msk salt
2 ml vitpeppar
1 dl riven ost

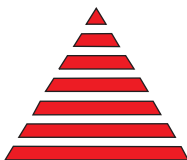


1. Sätt ugnen på 200°.
2. Tina spenaten.
3. Hacka samman smör och mjöl till grymig massa. Tillsätt kesella och arbeta snabbt ihop till en deg.
4. Tryck ut degen i en pajform och låt vila i kylan ca 30 min.
5. Nagga i botten på pajdegen med en gaffel. Förgrädda pajskalet i ca 10 min.
6. Pressa ur vätskan ur spenaten. Tärna paprikorna och squashen grovt. Fräs dem i lite smör.
7. Vispa samman ägg, mjölk, kesella och kryddor. Blanda i grönsakerna.
8. Häll fyllningen i det förgräddade pajskalet och strö över osten (helst lagrad).
9. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min.



Tips

Servera med en frasig sallad.



Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

Quiche Lorraine I

4 portioner

Tid i ugn: 20 min

3 dl	vetemjöl
100 g	margarin eller smör
2,5 msk	kallt vatten
<i>Fyllning</i>	
100 g	rökt skinka
3	ägg
2 dl	mjök
1 dl	grädde
150 g	emmentalerost, herrgårdsost eller cheddarost
1 krm	salt
1 krm	svartpeppar
¼ krm	riven muskotöt



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda mjöl, matfett och vatten till en smidig men inte kladrig deg. Det går snabbt och lätt att göra i matberedare.
3. Linda in degen i plastfilm och låt den vila i kylskåp 30–60 min.
4. Kavla ut degen till en rund platta, något större än pajformen, 24–26 cm i diameter.
5. Tryck ner degen i pajformen så att den täcker botten och kantern. Nagga eventuellt med en gaffel. Lägg gärna en aluminiumfolieremsa utefter kanterna så sjunker inte kanten ner under förgräddningen.
6. Förgrädda i nedre delen av ugnen i 10–15 min. Lossa folieremsan.
7. Lägg skinkan fint strimlad i pajskalet.
8. Vispa samman ägg, mjök och grädde. Riv osten och blanda i den samt salt, peppar och eventuellt muskot.
9. Häll äggstanningen i pajskalet och grädda i ugn i 20 min eller tills äggstanningen stelnat och fått fin färg.



Tips

Serveras med blandad sallad. Om man använder en alexanderform så ökar gräddningstiden.

Quiche Lorraine II

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

¼ liter vetemjöl
75 g smör
¾ dl kesella mager
2 tsk salt

Fyllning

600 g mager rökt skinka
400 g schweizerost
6 ägg
3 dl mjölk
3 dl grädde
2 tsk salt
1 tsk mald vitpeppar
2 msk crème fraiche

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Hacka samman smör och mjöl till en grymig massa. Tillsätt kesella och salt och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform (ca 24 cm). Låt vila i kylan i ca 30 min
3. Pricka pajdegen med en gaffel och pensla med uppvispad äggvita. Grädda i ugnen på mellersta läget, 250°, ca 15 min. Låt kallna.
4. Skär skinkan i tunna strimlor och fräs den därefter.
5. Ägg, grädde, mjölk, creme fraiche, salt och vitpeppar vispas tillsammans.
6. Riv osten grovt.
7. Häll äggstanningen i pajskalet tillsammans med skinka och den rivna osten. Grädda pajen i nedre delen av ugnen i 200° ca 20 min.



Kokt pasta (spagetti och makaroner)

10 portioner

Koktid: 10 min

1 msk matolja
500–600 g spagetti eller makaroner
salt
45–50 g margarin

1. Koka upp rikligt med vatten och olja i en stor kastrull. Salta (0,5 msk salt per liter vatten).
2. Håll spagettin som ett knippe i handen och ställ ned den i det kokande vattnet. Allt eftersom den blir mjuk förs den längre ner. Rör om ordentligt så inte spagettin klibbar ihop. Makaronerna slås ner i det kokande vattnet och rörs om.
3. Låt pastan koka livligt utan lock tills den är mjuk. Var noga med att inte koka för länge. Se koktid på förpackningen.
4. Håll upp pastan i ett durkslag eller sikt och låt den rinna av. Ska pastan serveras omedelbart, spolras den hastigt över med kallt vatten för att den inte ska klibba ihop.
5. Lägg tillbaka pastan i kastrullen och tillsätt margarinnet och skaka kastrullen över värme ett par minuter så den blir glansig och varm.



Tips

Servera med köttfärssås eller annan pastasås och en sallad t ex tomat- och löksallad. Överbliven pasta kan förvaras i kallt vatten i kylskåp. Den klibbar då inte ihop.

Spagetti Carbonara

10 portioner

1 msk	matolja
400 g	rökt sidfläsk
9	ägg
3 dl	vispgrädde
2 dl	matlagningsgrädde
150 g	parmesan
120 g	smör
500–600 g	spagetti eller 1,2 kg kockt spagetti
	grovmalen svartpeppar

1. Tärna det svålfria fläsket.
2. Skilj äggulorna från äggvitorna, späd ut äggulorna med vispgrädden, salta därefter och tillsätt den rivna osten.
3. Bryn fläsket i en rymlig panna utan fett på svag värme, peppra rikligt. Koka upp rikligt med vatten och olja i en stor kastrull. Lägg i pastan och koka, se kottid på förpackningen.
4. Smält smöret i en annan panna. Häll i pastan tillsammans med ett par matskedar av vattnet pastan kokats i och rör om ordentligt.
5. Tillsätt fläsket och det fett de avgett. Rör om ytterligare och ta bort pannan från plattan.
6. Värm försiktigt blandningen med äggulor, grädde och ost. Häll sedan blandningen över den varma pastan och rör om snabbt så att pastan blandar sig väl med den krämiga såsen.
7. Håll upp rätten på varmt uppläggningsfat och servera omgående.



Tips

Om rätten blir för torr, späd med mjölk. Populär mustig pastarätt som serveras med svartpeppar (Kolhandlarens sås).

Skink- och broccoligratinerad pasta

10 portioner

Gratineringsstid: 15–20 min

700 g	pasta
1 msk	matolja
1,5 kg	broccoli
650 g	kokt skinka eller rökt skinka
1,5 dl	senap
2,5 dl	riven ost
	salt
	vitpeppar
<i>Bechamelsås</i>	
65 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 liter	mjolk



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull. Salta 0,5 msk salt per liter vatten.
3. Lägg i pastan och oljan. Låt koka livligt utan lock den tid som anges på förpackningen. Den ska ha lite tuggmotstånd (al dente).
4. Ansa och skölj broccolin. Skär i små buketter och koka i lättsaltat vatten tills de är nästan mjuka.
5. Skär skinkan i strimlor.
6. Smörj en ugnssäker form.
7. Lägg den kokta avrunna pastan i formen och skinkan och broccolin över.
8. Fräs margarin, tillsätt mjölet och den varma mjölken efter hand (bechamelsås/vit grundsås).
9. Låt såsen koka ca 5 min, smaksätt med senap och kryddor. Håll såsen över ingredienserna i formen.
10. Strö över osten och gratinera tills gratängen fått fin färg och blivit genomvarm.

Tips

Servera med sallad och eventuellt bröd. Lämplig som resträtt på kvarbliven pasta.

Makaronipudding

10 portioner

Tid i ugn: 1 tim

1 liter	makaroner (500 g)
¼ dl	salt
500 g	rökt sidfläsk
1,5 liter	mjök
¾ dl	vetemjöl
8	ägg
	salt
	vitpeppar
(100 g)	ost
<i>Till formen</i>	
75 g	margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka upp vatten och salt. Rör ner makaronerna och koka dem mjuka. Slå av vattnet och låt dem rinna av.
3. Skär av svålen från sidfläsket och skär det i 0,5 cm stora tärningar.
4. Bryn fläsktärningarna.
5. Blanda makaroner och fläsktärningar samt krydda.
6. Smörj formen och lägg i blandningen.
7. Koka upp 7 dl av mjölken, låt den svalna.
8. Vispa samman mjölet och resterande mjök till en slät redning. Vispa ner äggen och tillsätt den varma mjölken. Slå äggblandningen över de andra ingredienserna i formen. Rör om.
9. Strö eventuellt över riven ost.
10. Grädda puddingen på nedersta falsen i ugnen och pröva med sticka i mitten av puddingen om den stelnat, då är den färdig.



Tips

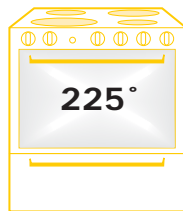
Serveras med råkostsallad, lingonsylt och skirat smör.

Cannelloni med spenat och keso

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

	30 cannelloni eller torkade lasagneplattor
Fyllning	
440 g	hackad fryst spenat
1 kg	keso
8 dl	stark ost
3	ägg
2,5 tsk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
1 tsk	riven muskotnöt
Ostsås	
65 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 liter	mjök
3-5	äggulor
3 msk	grädde
3-5 dl	riven ost (salt) (vitpeppar)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Tina spenaten och pressa ur så mycket som möjligt av vätskan. Blanda spenaten med de övriga ingredienserna (spar 4 dl ost till gartineringen). Håll av överflödigt vätska ur keson.
3. Koka cannellonin i rikligt med lättsaltat vatten enligt förpackningsanvisningen. Pastan ska vara nätt och jämnt mjuk.
4. Spola hastigt av pastan i kallt vatten och låt den rinna av.
5. Tillaga ostsåsen: Koka upp mjölken. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg. Späd etappvis med mjölken och låt såsen koka på svag värme. Smaksätt såsen. Låt såsen svalna något. Rör samman äggulor och grädde och vispa ner blandningen i såsen tillsammans med osten. Såsen får sedan inte koka.
6. Fördela fyllningen i cannellonirören med en tesked eller lägg den som en sträng mitt på lasagneplattorna och rulla ihop dem.
7. Lägg cannellonin eller rullarna med skarven nedåt i en slät ugnsfast form.
8. Häll över ostsåsen. Strö över osten och gratinera i ugn.
9. Servera gratängen varm gärna med skivade tomater.

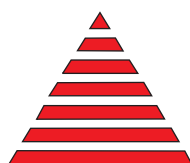


Tips

Har ni inte cannellonirör så kan ni använda lasagneplattor som kokas.

Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).



Kokt ris I

10 portioner

Koktid: 20 min

0,5 liter långkornigt ris (400 g)
1 tsk salt
1 liter vatten

1. Koka upp vatten och tillsätt salt.
2. Lägg i riset i det kokande vattnet och rör om.
3. Lägg på tättslutande lock. Lyft inte på locket under kokningen!
4. Innan riset serveras luckras det upp med hjälp av gaffel.

Kokt ris II

10 portioner

Koktid: 20 min

0,5 liter långkornigt ris (400 g)
0,5 msk salt
5 liter vatten

1. Koka upp vatten och tillsätt salt.
2. Lägg i riset i det kokande vattnet och rör om. Låt riset koka färdigt.
3. Slå över riset i ett durkslag eller en tät sil, spola det i kallt vatten och låt det rinna av ordentligt.
4. Ska riset serveras varmt, läggs det i långpanna och torkas i ugn (100°), lägg eventuellt över 50 g margarin.
5. Innan riset serveras luckras det upp med hjälp av gaffel.



Pilaffris

10 portioner

Koktid: 18–20 min

0,5 liter	långkornigt ris (400 g)
2	gula lökar (200 g)
75 g	margarin eller matolja
1 liter	köttbuljong eller höns- buljong eller fisk- buljong eller grönsaks- buljong

1. Skala och hacka löken.
2. Fräs det torra riset och löken i margarinet eller oljan tills det får en svagt gul färg.
3. Koka upp kött-, höns-, fisk- eller grönsaksbuljong beroende på vad riset ska serveras till. Tillsätt risblandningen. Lägg på tättslutande lock och låt riset koka färdigt på svag värme. Lyft inte på locket under kokningen.

Pilaffris special

10 portioner

8 dl	långkornigt ris
200 g	zucchini
100 g	röd paprika
200 g	gul lök
1	vittlöksklyfta
2 tsk	curry
1 dl	matolja
16 dl	köttbuljong eller hönsbul- jong eller fiskbuljong eller grönsaksbuljong
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar

1. Ansa och skölj alla grönsaker.
2. Strimla zucchini och paprikan. Hacka löken och skiva vitlöken.
3. Fräs ris, löksorter och curry i olja.
4. Späd med kött-, höns-, fisk- eller grönsaksbuljong, beroende på vad den ska användas till.
5. Låt koka under lock ca 20 min.
6. Fräs zucchini och paprika, knappt mjuka.
7. Blanda grönsakerna med riset.
8. Smaka av med salt och svartpeppar.

Nasi Goreng med ananas

10 portioner

1,5 kg	oskalade räkor eller
	750 g skalade räkor
7 dl	långkornigt ris
2 tsk	salt
300 g	gul lök
4-5	vitlöksklyftor
4	röda paprikor (500 g)
500 g	vitkål
500 g	benfritt bogfläsk
125 g	margarin eller smör
¾ dl	curry
2 msk	paprikapulver
2,5 tsk	salt
¾ dl	kinesisk soya
400 g	ananasskivor i juice

1. Tina de djupfrysta räkorna; skalade i lättsaltat vatten med dill, oskalade på plåt eller bleck.
2. Koka riset i rikligt med vatten och lite salt i ca 20 min.
3. Spola riset och låt det rinna av.
4. Skala löken och vitlöksklyftorna och skiva dem.
5. Ansa, skölj och strimla paprikan och vitkålen.
6. Skär köttet i smala strimlor.
7. Bryn köttet i lite av matfettet i en stekpanna tills det får fin färg. Sänk värmen, tillsätt curryn och paprikapulvret. Lägg upp och håll varmt.
8. Fräs därefter grönsakerna i resterande matfett på svag värme tills vitkålen blivit mjuk.
9. Blanda ris, kött och grönsaker. Smaka av med soya och salt
10. Lägg räkorna och ananasen, skuren i bitar, ovanpå blandningen. Låt allt bli genomvarmt.



Tips

Servera med grönsallad och brytbröd. Rätten kan garneras med äggrollar gjorda av fransk omelett (se recept) som rullas ihop och skärs i tunna strimlor.

SMÖRGÅSAR OCH PIZZOR

SMÖRGÅSAR, SANDWICHES OCH LANDGÅNGAR

Förslag till pålägg för smörgåsar
Portionssmörgåsar
(landgång eller ringsmörgås)
Sandwiches/snittar

RECEPT

Smörgåstårta/smörgåslängd 5.5
Smörgåstårta 5.6
Ansjoviskräms med senap (smörgåskräms) 5.7
Ansjoviskräms med dill (smörgåskräms) 5.7
Kaviarkräms (smörgåskräms) 5.7
Laxkräms (smörgåskräms) 5.8
Leverpastejkräms (smörgåskräms) 5.8
Ostkräms (smörgåskräms) 5.8
Toast Skagen 5.9
Sankte Pers smörgås
(med matjesill och ägg) 5.9
Varm smörgås med böckling 5.10
Varm smörgås med skaldjur 5.10
Varm smörgås med svampstuvning 5.11

Varm smörgås med leverpastej 5.11
Varm smörgås med salami eller medvurst 5.12
Dubbel varm smörgås med ost och skinka 5.12
Dubbel varm smörgås med leverpastej 5.12
Dubbel varm smörgås med rökt kött 5.13
Patentsmörgås 5.13
Smörgås special 5.13
Svamppirog 5.14
Pizza (grunddeg) 5.15
Pizza Napolitana 5.16
Pizza Capricciosa 5.17
Pizza Vesuvio 5.18
Pizza Frutti di Mare 5.19
Pizza Hawaii 5.20
Pizza Quattro Stagioni 5.21
Pizza Bolognese 5.22
Pizza Cacciatore 5.23
Pizza Pescatore 5.24
Pizza La Mafia 5.25
Pizza Vegeteriana 5.26
Pizza Calzone 5.27



Smörgåsar, sandwiches och landgångar

Smörgåsar bör vara nybredda och aptitliga. Pålägget ska väljas så att typ, smak och färg kompletterar varandra. Ska flera slag av smörgåsar beredas, bör de ha olika karaktär. Detta gäller såväl enklare vardagssmörgåsar som portions-smörgåsar och sandwiches. Förberedelsearbetet är lika för alla och fordrar god planering.

1. Koka äggen, skala och låt dem kallna.
2. Öppna eventuella konservburkar och låt innehållet rinna av. Tänk på att vid vissa tillfällen spara spadet för smaksättning.
3. Rensa ansjovis, böckling och skala räkor. Används frysta räkor, låt dem tina, gärna i saltat vatten, smaken blir då bättre.
4. Skär lax, ål och kött i tunna skivor.
5. Ansa, skölj och låt sallad, dill och persilja rinna av ordentligt, på handduk.
6. Tillaga eventuellt aromsmör, smörgåskrämer och sallader.
7. Smöret ska vara mjukt så det går lätt att breda på. Låt det ligga framme i rumstemperatur eller rör det mjukt.
8. Brödet bör vara någon dag gammalt för att det ska gå lättare att skära i tunna skivor, ca 5 mm, på tvären till smörgåsar eller på längden till sandwiches, landgångar och smörgåstårter. Kavring och mörkt bröd kan skäras tunnare.
9. Om man ska kantskära eller inte beror på smörgåstypen. Enklare smörgåsar kantskärs som regel inte. Kantskäring görs när smörgåsarna är smörade, i annat fall går smörgåsen lätt sönder.
10. Skär alltid brödet på längden till landgångar och sandwiches. Bred smör på hela skivorna och stansa eller skär ut önskade former.
11. Förvara alla förberedda tillbehör till smörgåsarna väl övertäckta i kylskåp tills de ska användas.

Vid själva tillagningen bredds och formas alla på en gång. Läggs sedan sida vid sida och varje påläggssort läggs på alla på en gång. T ex läggs äggskivor på alla och sedan ansjovis. Gör aldrig en och en helt färdig. Det tar för lång tid och är dessutom alldeles för omständligt.



Helst bör smörgåsar och liknande göras så sent som möjligt, men görs de tidigare förvaras de enligt följande: Doppa en handduk i kallt vatten, vrid ur den hårt och lägg den på ett uppläggningsbleck. Lägg smörpapper över och ställ smörgåsarna på detta. De får aldrig ställas direkt på fuktat papper.

Över det hela läggs försiktigt aluminium- eller plastfolie. Förvaras sedan i kyl.

Förslag till pålägg för smörgåsar

En del av dessa förslag kan även användas till sandwiches.

Ansjo vissmörgås	Äggskivor, ansjovisfilé, dill. Hackat ägg – ansjovis – rödbeta – purjolök, kapris.
Böcklingsmörgås	Böcklingfilé, hackad rödbeta, kapris, gräslök. Böcklingfilé, ägggröra eller skivat ägg, purjolök i ringar.
Kaviarsmörgås	Skivat ägg, kaviar, gräddfil med hackad purjolök.
Sillsmörgås	Skivad kall potatis, matjessill, gräddfil, gräslök. Skivad kall potatis, inlagd sill, lökringar.
Sardinsmörgås	Salladsblad, hel sardin i olja, citronklyfta, dill. Salladsblad, hel sardin i tomat, äggklyfta, dill.
Räksmörgås	Salladsblad, majonnäs, räkor, citronskiva, dill. Salladsblad, äggskivor, räkor, citronskiva, dill.
Laxsmörgås	Salladsblad, rökt lax, mjukkockt halverat ägg, dill. Salladsblad, gravad lax, citronklyfta, dill.
Ålsmörgås	Salladsblad, ål i bitar eller skivor, citronklyfta, dill. Ägggröra, ål i bitar eller skivor, citronklyfta, dill.
Strömmingsmörgås	Inlagd stekt strömmingsflundra, lökringar. Salladsblad, inkockt kall strömming, gräddfil m pepparrot.
Kalvsteksmörgås	Salladsblad, kalvstek i skivor, inlagd gurka, tomat.
Rostbiffsmörgås	Salladsblad, rostbiffsskivor, strimlad pepparrot. Salladsblad, rostbiffsskivor, remouladssås, tomat. Rostbiffsskivor, stekt kall lök.
Korvsmörgås	Potatissallad, prinskorv, gräslök. Ägggröra, skivad wienerkorv, tomatketchup, persilja. Rökt medwurst, grön paprika i ringar. Rökt medwurst, gräddfil med pepparrot, persilja.
Leverpastejsmörgås	Leverpastej, knaperstekt bacon, grön paprika. Leverpastej, inlagd gurka, tomat.
Skinksmörgås	Salladsblad, kokt skinka, mandarinklyftor. Salladsblad, kokt skinka, legym- eller äppel- och nöt- eller mimosasallad.
Salladssmörgås	Salladsblad, ansjovissallad, dill. Salladsblad, italiensk sallad, vindruvor. Salladsblad, böcklingsallad, dill. Salladsblad, kycklingsallad, röd paprika.
Ostsmörgås	Ost av något slag, paprika, gurka eller oliver.
Råkostsmörgås	Rårivna morötter, persilja, citronklyfta. Äpple, apelsin eller banan i skivor, hackade nötter. Strimlad grönsallad, apelsinskiva, vindruvor.

Portionssmörgåsar (landgång eller ringsmörgås)

I stället för att bjuda på 3–4 smörgåsar läggs alla pålägg på en skiva bröd som då kallas då landgång. Används i stället en halv hålkaka kallas det ringsmörgås. Påläggen består (från vänster räknat) i regel av ägg och sill eller liknande, kött och sallad samt ost.

- Skivad potatis, sill, gräddfil, dill, skivat ägg, tomat, korv, ost, rädisor.
- Ägg, ansjovis, dill eller gräslök, leverpastej, gurka, tunga, italiensk sallad, ost, paprika.
- Äggröra, citron, majonnäs, räkor, dill, rostbiff, syltlök, ädelost, druvor.
- Ägg, ansjovis, dill, majonnäs, räkor, leverpastej, gurka, skinkstrut med äppel- och nötsallad, tomat, ost, oliver.

Variationer kan göras efter tillgång på pålägg. Se även förslagen på pålägg till smörgåsarna. Enda skillnaden på ringsmörgåsen är att pålägget läggs i grupper runt på brödskivan. I mitten kan då förslagsvis läggas en tomatros eller små fina salladsblad och tomatklyftor.

Sandwiches/snittar

Sandwiches är egentligen namn på dubbla smörgåsar, men namnet används numera främst för att beteckna såväl enkla som dubbla, små mjuka, fina smörgåsar, ofta skurna i olika former (alltid utan brödkanter) och med pålägg av skiftande slag. Här nedan följer några förslag. I princip gäller att en sandwich görs mindre i formatet och med mera påkostat pålägg än till smörgåsar. I regel serveras 3–4 sandwiches per person. En med sill eller fisk, en med kött och sallad samt en med ost.



- Äggskiva, ansjovis, dill.
- Hackad hårdkokt äggula – äggvita, ansjovis, kapris eller dill.
- Svart kaviar, citronskiva.
- Majonnäs, räkor, dill.
- Ris- och räksallad, dill.
- Leverpastejkräm, ättiks- eller färsk gurka.
- Salt kött eller hamburgerkött, pepparrotsgärde.
- Liten skinkstrut med äppel- och nötsallad.
- Italiensk sallad, tomat.
- Ostkräm, vindruvor.
- Port Salutost, oliver.
- Camembertost, blå druvor.
- Mimosasallad, hackad äggula.
- Banan, mandarinklyftor, druvor.

I regel används även på sandwicherna små fina salladsblad, s k hjärtblad (= de inre av bladen i ett salladshuvud). Är bladen stora, skärs bladnerven ut, bladen delas och veckas så de ser hela ut.

Smörgåstårta/smörgåslängd

10–12 bitar

2 skivor	kavring, längdskurna
2 skivor	vitt bröd, längdskurna
	smör
<i>Fyllning</i>	
2 satser	ostkräm
2 satser	leverpastejkräm
2 satser	laxkräm
<i>Garnering</i>	
1 dl	majonnäs
0,5 dl	gräddfil
150 g	mild herrgårdssost eller Port Salutost
12–15	oliver
100 g	kokt skinka
2	tomater (130 g)
100 g	gurka

1. Skär kavringen och det vita brödet på längden. Bröden ska ha samma storlek.
2. Bred brödsnivorna med ett tunt lager smör.
3. Lägg en kavringsskiva underst och bred på ostkrämen.
4. Lägg en vit brödsniv med leverpastejkräm.
5. Nästa botten är mörk med laxkräm.
6. Överst läggs en vit skiva.
7. Bred majonnäsen blandad med gräddfil över och på sidorna.
8. Riv lite kavring och strö på sidorna.
9. Garnera över med ostskivor rullade till rullar. Sätt en oliv på tandpetare och stick den i varje ostrulle. Lägg dessa rullar vid ena långsidan. Vid andra sidan läggs vridna, fina skivskivor som garneras med gurkskivor och små fina tomatklyftor.

Tips

Smörgåstårter kan serveras i stället för smörgåsar eller sandwiches. Basen är i regel på matbröd av olika slag eller bakade pajdegbottnar. De bjuds till te eller öl eller till cocktail före en måltid. Förberedelsearbetet för smörgåstårter gäller samma som smörgåsar, se detta recept. Det går att lägga flera smörgåslängder bredvid varandra och på så sätt få en större eller mindre tårta, då ska de olika lagren bröd saxas för att undvika att tårtan delar på sig. Garnera allt på en gång och en tårta erhålles. Den färdiga längden eller tårtan ställs i kyl att kallna. Man kan även ha andra fyllningar, antingen enligt principen fisk – kött – ost eller enbart en typ av fyllning. Likaså används endast vitt bröd. Uteslut smör då krämiga fyllningar används.

Smörgåstårta

12 portioner

Tid i ugn: 15 min

¼ liter mjölk
25 g jäst
0,5 tsk salt
0,5 tsk strösocker
1 msk matolja
6 dl matbrödsmjöl (360 g)

Fyllning

200 g Philadelphiaost eller
färskost
2 dl matlagningsyoghurt
8–10 marinerade saltorkade
tomater (100 g)
10 svarta oliver utan kärnor
1 vitlöksklyfta
0,5 tsk salt
1 krm grovmalen svartpeppar
50 g färsk basilika

Garnering

4 tomater (260 g)
250 g mozzarellaost
150 g parmaskinka
50 g parmesanost
50 g ruccolasallad



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Ljumma mjölken till 37°.
3. Smula ner jästen i en degbunke. Häll på mjölken och rör tills jästen är upplöst. Tillsätt salt, socker, olja och nästan allt mjöl.
4. Arbeta degen smidig och låt den jäsa under bakduk i 30 min.
5. Arbeta in resten av mjölet och forma den till en rund kaka. Lägg den i en smord form, helst med löstagbar kant. Jäs brödet under bakduk ytterligare 30 min.
6. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 15 min. Stjälp upp brödet och låt det kallna under bakduk.
7. Dela brödet i 3–4 bottnar.
8. Rör färskosten smidig med yoghurten. Strimla tomaterna och hacka oliverna. Rör ner dem i osten och smaka av med pressad vitlök, salt och peppar.
9. Bred fyllningen på två bottnar och fördela hela basilika-blad ovanpå. Lägg ihop bottnarna och bred ostkräm på och runt om tårtan. Låt stå kallt ca 1 timme.
10. Skölj och skiva tomaterna. Låt mozzarellaosten rinna av och skiva tunt.
11. Garnera tårtan ovanpå med tomater och mozzarella växelvis.
12. Snurra ihop parmaskinkan till rosor och ställ på tårtan. Hyvla över parmesanost med en potatisskalare eller osthyvel.
13. Skölj och torka ruccolasalladen. Tryck fast den runt om tårtan.

Tips

Tårtan serveras nygarnerad. Man kan använda färdiga land-gångsbröd men skär då bort kanterna.

Ansjoviskräm med senap (smörgåskräM)

5 portioner

8	ansjovisfiléer
1	ägg
1 msk	senap
25 g	smör
1–2 tsk	riven gul lök

1. Skala och mosa det hårdkoka ägget.
2. Hacka ansjovisen fint.
3. Blanda ägg och ansjovis med övriga ingredienser och rör massan smidig. Smaka av.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till.

Ansjoviskräm med dill (smörgåskräM)

5 portioner

12–16	ansjovisfiléer
2	ägg
2–3 msk	finhackad dill
3–4 msk	gräddfil (ansjovisspad)

1. Skala och mosa de hårdkoka äggen.
2. Hacka ansjovisen fint.
3. Blanda ägg och ansjovis med övriga ingredienser och rör massan smidig.
4. Späd eventuellt med lite ansjovisspad och smaka av.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till.

KaviarkräM (smörgåskräM)

5 portioner

50 g	kaviar
2	ägg
50 g	smör
2–4 msk	dill eller riven gul lök

1. Skala och mosa de hårdkoka äggen.
2. Blanda med smör, tillsatt kaviar och dill eller lök och rör allt smidigt. Smaka av.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till. Använd vanlig tubkaviar.

Laxkräm (smörgåskräM)

5 portioner

50 g rökt lax eller gråsej
2 ägg
50 g smör eller lättmajonnäs
3–4 msk dill

1. Skala och mosa de hårdkokta äggen.
2. Finhacka lax och dill.
3. Blanda ägg, lax och dill med smöret eller lättmajonnäsen och rör allt smidigt. Smaka av.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till.

Leverpastejkräm (smörgåskräM)

5 portioner

100 g leverpastej
2–3 msk grädde
(0,5–1 dl hackad ättiksgurka)

1. Rör leverpastejen smidig med grädden.
2. Tillsätt finhackad ättiksgurka. Om krämen ska spritsas utsluts gurka.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till.

Ostkräm (smörgåskräM)

5 portioner

50 g ädelost
50 g smör eller smältost
0,5 dl vispgrädde
10 rädisor (60 g)

1. Arbeta ihop ädelost och smör eller smältost. Rör kraftigt, massan ska vara klimpfri och smidig.
2. Vispa grädden och blanda den med ostmassan. Finhacka rädisorna och rör ner dem. Krämen används även utan rädisor, i regel rörs då ost, smör eller smältost och ovispad grädde tillsätts lite i taget.

Tips

Mängderna varierar givetvis beroende på vad krämen ska användas till.

Toast Skagen

10 portioner

1,3 kg	oskalade räkor
2 dl	majonnäs
	salt
	vitpeppar
1	formbröd
75 g	smör
2 msk	hackad dill
1 dl	crème fraiche
1 msk	pepparrot
<i>Garnering</i>	
150 g	löjrom eller stenbitsrom
	dillkvistar
2	citroner eller lime (240 g)

1. Skala och hacka räkorna.
2. Blanda räkor, dill, crème fraiche och pepparrot (konserv) med majonnäs. Smaksätt med salt och peppar.
3. Skär bort kanterna på brödet och stek skivorna guldbruna i matfett, låt rinna av. Man kan även rosta brödet lätt, antingen i panna utan fett eller i brödrost.
4. Täck brödet med räk:majonnäsen.
5. Lägg på rom, en klick mitt på.
6. Garnera med en dillkvist och citron eller lime.

Tips

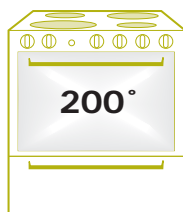
Servera toasten genast. Lite finhackad rödlök förhöjer smaken ytterligare.

Sankte Pers smörgås (med matjesill och ägg)

10 portioner

Tid i ugn: 5–10 min

10 skivor	vitt formbröd
2	purjolökar eller gräslök (250 g)
10	ägg
5	matjessillfiléer
¼ liter	majonnäs
2,5 tsk	majsmjöl
5	äggvitor



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hårdkoka äggen.
3. Finstrimla purjolöken eller hacka gräslöken.
4. Smöra brödsnivorna och doppa dem i purjolöken (eller gräslöken). Tryck till med handen.
5. Skiva de hårdkokta äggen och fördela dessa över brödet.
6. Skär matjessillfiléerna i bitar och lägg dem över äggen.
7. Rör ner majsmjölet i majonnäsen.
8. Vispa äggvitor till hårt skum och vänd ner i majonnäsen.
9. Fördela smeten över smörgåsarna och grädda dem i ugn i ca 5–10 min. Öppna inte ugnsluckan förrän efter halva tiden. Smörgåsarna serveras omedelbart.

Tips

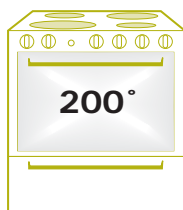
Varma smörgåsar av lättare typ används ofta som början av en måltid medan de något kraftigare lämpar sig som vickning eller liknande.

Varm smörgås med böckling

10 portioner

Tid i ugn: 5–10 min

10 skivor vitt formbröd
smör
1 dl hackad dill
10 böcklingar
5 tomat
2,5 dl majonnäs
2,5 tsk majs mjöl
5 äggvitor



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smöra brödskiivorna och strö över den hackade dillen.
3. Rensa och filéa böcklingarna. Lägg filéerna på brödskiivorna och över dessa tomatskiivorna.
4. Rör ned majs mjölet i majonnäsen.
5. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i majonnäsen.
6. Fördela smeten över smörgåsarna och grädda dem i ugn i ca 5–10 min. Öppna inte ugnsluckan förrän efter halva tiden. Smörgåsarna serveras omedelbart.

Tips

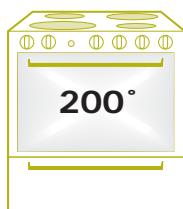
Varma smörgåsar av lättare typ används ofta som början av en måltid medan de något kraftigare lämpar sig som vickning eller liknande.

Varm smörgås med skaldjur

10 portioner

Tid i ugn: 5–10 min

10 skivor vitt formbröd
smör
1 dl hackad dill
500 g konserverade musslor
eller skalade räkor
2,5 dl majonnäs
2,5 tsk majs mjöl
5 äggvitor



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smöra brödskiivorna och strö över den hackade dillen.
3. Lägg på de väl avrunna skaldjuren.
4. Rör ned majs mjölet i majonnäsen. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i majonnäsen.
5. Fördela smeten över smörgåsarna och grädda dem i ugn i ca 5–10 min. Öppna inte ugnsluckan förrän efter halva tiden. Smörgåsarna serveras omedelbart.

Tips

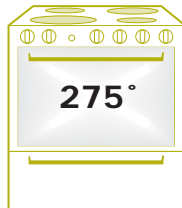
Varma smörgåsar av lättare typ används ofta som början av en måltid medan de något kraftigare lämpar sig som vickning eller liknande.

Varm smörgås med svampstuvning

10 portioner

Gratineringsstid: 5–10 min

10 skivor vitt formbröd
smör
1 sats svampstuvning till omelett
1 dl riven ost
(10–15 skivor bacon eller rökt skinka)



1. Sätt ugnen på 275°.
2. Koka stuvningen och låt den svalna.
3. Smöra brödsnivorna och fördela svampstuvningen över.
4. Strö över riven ost och gratinera i ugn i ca 5–10 min. Som variation kan man skära bacon eller rökt skinka i strimlor och bräcka dem. Detta strös sedan över den färdiga smörgåsen.

Tips

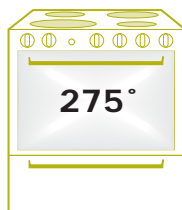
Varma smörgåsar av lättare typ används ofta som början av en måltid medan de något kraftigare lämpar sig som vickning eller liknande.

Varm smörgås med leverpastej

10 portioner

Gratineringsstid: 5–10 min

10 skivor vitt formbröd
smör
1 sats svampstuvning till omelett
500 g bakad leverpastej
1 dl riven ost
(bacon)



1. Sätt ugnen på 275°.
2. Koka stuvningen och låt den svalna.
3. Smöra brödsnivorna och lägg en skiva leverpastej över. Fördela svampstuvningen över och strö över riven ost. Som variation kan man lägga en baconskiva över leverpastejen istället för ost.
4. Gratinera i ugn i ca 5–10 min.

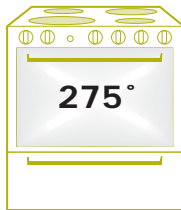
Varm smörgås med salami eller medvurst

10 portioner

Gratineringstid: 5–10 min

10 skivor	vitt formbröd
	smör
4–5 msk	tomatpuré
3 msk	hackad gul lök
¾ dl	hackade oliver
¾ dl	hackade champinjoner
	rosmarin
20 skivor	salami eller medvurst
	och vitlökspulver
10 skivor	ost

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Smöra brödskiivorna och bred över tomatpurén.
3. Blanda lök, oliver och champinjoner och fördela detta på smörgåsarna. Krydda med lite finstött rosmarin.
4. Lägg över salamiskivorna. Används medvurst strös lite vitlökspulver över.
5. Överst på smörgåsarna läggs en ostskiva.
6. Gratinera i ugn ca 5–10 min.



Dubbel varm smörgås med ost och skinka

10 portioner

20 skivor	vitt bröd
750 g	kokt skinka eller
	rökt skinka
500 g	ost eller smältost
200 g	margarin

1. Bred ut ett tunt lager margarin på alla brödskiivorna.
2. Skär skinkan i tunna skivor och fördela på halva antalet brödskiivor.
3. Lägg den skivade osten eller bred smältost på andra halva antalet brödskiivor.
4. Lägg ihop smörgåsarna med skinkan och osten mot varandra.
5. Stek smörgåsarna på båda sidorna vackert bruna. Servera omedelbart.

Dubbel varm smörgås med leverpastej

10 portioner

20 skivor	vitt bröd
500 g	leverpastej
450 g	champinjoner
200 g	margarin

1. Bred ut ett tunt lager margarin på alla brödskiivorna.
2. Skär skivor eller bred leverpastej på alla brödskiivorna.
3. Låt champinjoner rinna av, hacka och fräs dem i lite margarin. Krydda med lite salt och peppar.
4. Fördela champinjoner på halva antalet brödskiivor.
5. Lägg ihop smörgåsarna.
6. Stek smörgåsarna på båda sidorna vackert bruna. Servera omedelbart.

Dubbel varm smörgås med rökt kött

10 portioner

20 skivor	vitt bröd
500 g	rökt kött
5	ägg
200 g	purjolök
150 g	majonnäs (1,5 dl)
200 g	margarin

1. Hårdkoka äggen.
2. Bred ett tunt lager margarin på alla brödskivor.
3. Hacka de hårdkokta äggen. Ansa, skölj och finstrimla purjolöken. Strimla det röka köttet.
4. Blanda kött, ägg, purjolök och majonnäs och fördela blandningen på halva antalet brödskivor och lägg den andra brödskivan över.
5. Stek smörgåsarna på båda sidorna vackert bruna. Servera omedelbart.

Patentsmörgås

10 portioner

10 skivor	vitt bröd
100 g	margarin
1 kg	bacon
10	ägg

1. Bräck baconet och låt det rinna av på hushållspapper. Håll det varmt.
2. Stek brödskivorna och håll dem varma.
3. Stek äggen försiktig på svagare värme.
4. Fördela baconet på brödskivorna och lägg ett nystekt ägg på varje smörgås.

Tips

Servera omedelbart, gärna med grönsallad och tomat.

Smörgås special

10 portioner

10 skivor	vitt bröd
100 g	margarin
250 g	kaviar eller
30	ansjovisfiléer
250 g	purjolök
10	ägg

1. Ansa, skölj och strimla purjolöken.
2. Om ansjovis används, lägg upp filéerna på hushållspapper att rinna av.
3. Stek brödskivorna och håll dem varma.
4. Stek äggen försiktigt på svag värme.
5. Fördela kaviaren eller ansjovisfiléerna på brödskivorna, strö purjolöken över.
6. Lägg på det stekta ägget och servera omedelbart.

Svamppirog

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

2 dl vatten
50 g jäst
4 dl vetemjöl
0,5 tsk salt

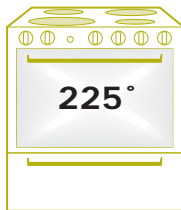
Pirogdeg

150 g smör
4 ägg
8 dl vetemjöl

Fyllning

50 g schalottenlök
350 g champinjoner
50 g färsk timjan
50 g smör
1 dl vitt vin
100 g mozzarella
salt
vitpeppar

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Degen görs i två steg. Börja med grunddegen: Ljumma vattnet till 37° och lös upp jästen. Tillsätt mjölet och saltet. Arbeta grunddegen och låt den jäsa till dubbel storlek.
3. Fyllning: Ansa och hacka lök och svamp och fräs det i smör på medelvärme tills vätskan kokat bort. Tillsätt vitt vin och avraspad timjan och reducera ner det till en krämig massa. Ta av från värmen och tillsätt riven mozzarella. Smaka av med salt och peppar.
4. Pirogdeg: Rör maffettet smidigt och vispa upp äggen, tillsätt detta i grunddegen. Arbeta in vetemjölet och knåda degen smidig.
5. Dela degen i tio delar. Kavla ut varje del till en tunn rundel eller oval.
6. Fördela fyllningen på varje utkavlad del, pensla med lite ägg runt kanterna och vik eller rulla ihop degen kring fyllningen, placera eventuellt skarven nedåt.
7. Pensla pirogerna med ägg.
8. Grädda dem mitt i ugnen i 10-15 min eller tills pirogerna fått fin färg.

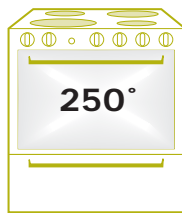


Pizza (grunddeg)

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på någon fyllning, krydda och strö över riven ost.
10. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. De stora pizzorna delas i fem eller tio bitar före servering.



Tips

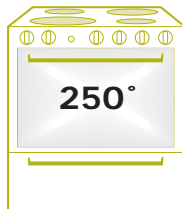
Istället för pizzadeg kan alla fyllningarna läggas på smörade vita brödkivor och sedan gratineras, 275°.

Pizza Napolitana

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500-750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
10	tomater
300 g	ansjovisfiléer
150 g	oliver



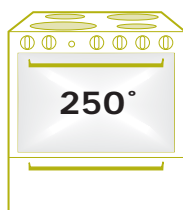
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljuma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Skälla och skala tomaterna. Låt ansjovisfiléerna rinna av ordentligt. Skiva oliverna.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på fyllningen, krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Capricciosa

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
10	tomater
500–750 g	kokt skinka
500 g	champinjoner



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljuma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Skälla och skala tomaterna. Strimla skinkan och fräs champinjoner i lite smör.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på fyllningen, krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

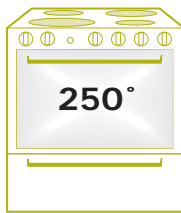


Pizza Vesuvio

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500-750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
750 g	kokt skinka



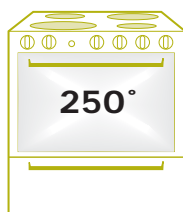
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på strimlad skinka, krydda och strö över riven ost.
10. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Frutti di Mare

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
500 g	räkor
500 g	konserverade musslor



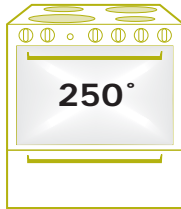
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på räkor och musslor. Krydda och strö över riven ost.
10. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Hawaii

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500-750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
500-750 g	kokt skinka
500 g	ananas



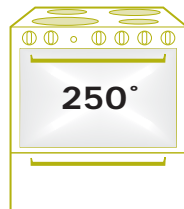
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Strimla skinkan och skär ananasen i bitar.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på fyllningen. Krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Quattro Stagioni

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
250 g	kokt skinka
250 g	konserverade musslor
250 g	champinjoner
250 g	räkor



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljuma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på strimlad skinka, musslor, champinjoner och räkor. Krydda och strö över riven ost.
10. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.



Pizza Bolognese

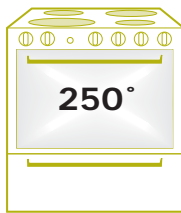
10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl vatten
70 g jäst
¾ dl matolja
0,5 tsk salt
600 g vetemjöl (1 liter)
1,5 sats tomatröra
500-750 g ost eller 750 g smältost
oregano eller basilika

Fyllning

1 sats köttfärsås II



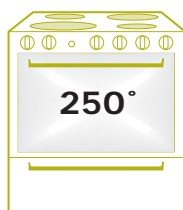
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Gör en sats köttfärsås II.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) och köttfärsås på pizzorna. Krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Cacciatora

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
750 g	salami
250 g	gul lök
	vitlök



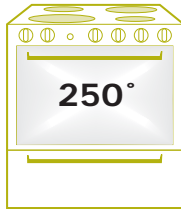
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljuma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Skiva gul lök och vitlök.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på salamiskivor, gul lök och vitlök. Krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Pescatore

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500-750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
750 g	tonfisk
250 g	gul lök



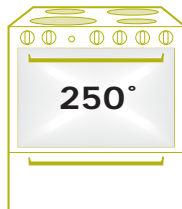
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på tonfisk och skivad gul lök. Krydda och strö över riven ost.
10. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza La Mafia

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
500 g	bacon
250 g	paprika
250 g	gul lök



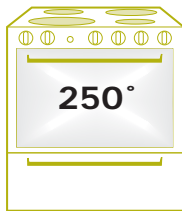
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Skiva bacon och lök. Skär paprika i strimlor.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på fyllningen. Krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Vegeteriana

10 portioner

Tid i ugn: 10-15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500-750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
250 g	champinjoner
250 g	paprika
250 g	gul lök
250 g	kronärtskocksbottnar



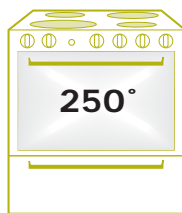
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljuma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Strimla paprika och skiva gul lök. Skär kronärtskocksbottnarna och champinjoner i bitar.
10. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på fyllningen. Krydda och strö över riven ost.
11. Grädda pizzorna och servera dem omedelbart. Stora pizzor delas i fem eller tio bitar före servering.

Pizza Calzone

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

4 dl	vatten
70 g	jäst
¾ dl	matolja
0,5 tsk	salt
600 g	vetemjöl (1 liter)
1,5 sats	tomatröra
500–750 g	ost eller 750 g smältost
	oregano eller basilika
<i>Fyllning</i>	
750 g	skinka



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumma vattnet fingervarmt (37°).
3. Slå vattnet i en bunke och lös jästen i vattnet.
4. Tillsätt olja och salt samt mjölet lite i sänder. Arbeta degen smidig.
5. Strö på lite mjöl och låt degen jäsa till dubbel storlek.
6. Arbeta degen, först i bunken och sedan på lätt mjölat bord.
7. Dela degen i tio lika stora delar, rulla dessa till sprickfria, jämna bullar. Strö över lite mjöl och låt dem jäsa ytterligare på bordet. Det går lättare att kavla ut den när degen är väljäst.
8. Kavla ut dem till runda tunna kakor ca 2 mm tjocka och lägg dem på smord plåt. Pizzadegen kan även delas i två delar, som får jäsa och varje del kavlas ut till en fyrkant lika stor som bakplåten. Rulla upp degen på kavelpinnen och rulla sedan ut den på smord plåt.
9. Fördela tomatröra (se detta recept) på pizzorna och lägg på strimlad skinka. Krydda och strö över riven ost.
10. Dubbelvik pizzan och grädda i ugn. Serveras omedelbart.





SOPPOR, SKY OCH BULJONG

SOPPOR, SKY OCH BULJONG

6.2

RECEPT

Buljong	6.5
Klarning av buljong	6.6
Klar buljong med grönsaker (Consommé Julienne)	6.6
Sky eller mörk buljong	6.7
Fiskbuljong	6.7
Buljong avredd med vetemjöl (grundrecept)	6.8
Buljong avredd med vetemjöl, äggula och grädde	6.8
Grönsaksoppa	6.9
Rotfruktssoppa	6.10
Potatis- och purjolökssoppa	6.11
Hönsoppa med purjolök	6.11
Tomatsoppa	6.12
Blomkålssoppa	6.12
Spenatsoppa	6.13
Sparrissoppa	6.13
Champinjonsoppa	6.14
Ärtsoppa	6.15
Skånsk vitkålssoppa	6.16
Brynt vitkålssoppa	6.17
Fransk löksoppa	6.18
Borsjtj	6.19
Kött- och grönsaksoppa (Hotch-Potch-soppa)	6.20
Gulaschsoppa	6.21
Fisksoppa I	6.22
Fisksoppa II	6.23
Räksoppa	6.24
Ostsoppa	6.25

Soppor, sky och buljong

Soppor kan serveras i många olika sammanhang, som förrätt, mellanrätt eller huvudrätt. Samlingsnamnet för alla olika typer av soppor är potages. Soupe brukar användas som beteckning på matiga soppor vilka ofta serveras som huvudmål. Sopporna indelas i klara soppor, *Potage Clairs*, avredda soppor, *Potage Liés* och specialsoppor, *Potage speciaux*.

Liksom vid beredning av såser består sopporna av en kombination av bestämda grund och smakämnen. Några av de vanligaste huvudingredienser som kan förekomma är buljong av ben och/eller kött, buljong av grönsaker, grönsaksfond, buljong av fisk och/eller skaldjur, fisk och/eller skaldjursfond, redning och garnityr eller tillbehör.

Klara soppor, *Potage Clairs*

Klar buljong, *Consommé*

Klar höns-soppa, *Consommé de volaille*

Grundstommen till *consommé* är buljong. Denna klaras med hjälp av äggvita och magert nötkött som binder de små partiklarna i buljongen som slutligen silas bort genom dubbla sildukar. Skumma bort fettpärlor på ytan och kyl.

Consommé serveras med olika garnityr.

Consommé Julienne serveras med tunna jämnlånga grönsaksstrimlor.

Consommé Royal serveras med färgad (röd/tomat, grön/spenat, gul/naturell) äggstanning som gräddats i cocotter och sedan skurits i små tärningar eller stansats ut. (Royal = fin fast gräddäggstanning)

Consommé Celestine reds av med arrowrot. Serveras med crêpes gräddade med krydgrönt i smeten, skurna i strimlor eller tunna band.

Avredda soppor, *Potage Liés*

Avredda soppor indelas i fyra grupper.

Purésoppa Purée. Dessa soppor innehåller den eller de komponenter som reder av soppan. Dessa komponenter utgörs i huvudsak av grönsaker och/eller rotfrukter. Exempel på soppor är lök och potatissoppa, tomat och potatissoppa samt grönärtspuré och rosenkålssoppa

Crèmesoppa Crème. Dessa soppor avslutas med kokande grädde eller gräddmjölk.

Veloutésoppa Velouté. Dessa soppor avslutas med grädde och äggulor, liaison.

Skaldjurs-soppa Bisque. Dessa soppor lagades förr i tiden exklusivt på levande skaldjur men idag är det vanligare med enbart skal eller skaldjursmör för att ge soppan smak.

Specialsoppor

Hit räknas den typ av soppa som har sin särprägel varifrån den härstammar. Dessa soppor delas in i två grupper.

Husmanssopporna, *Soupes*, finns i varje region och varje region har sitt eget speciella recept på dessa. Oftast lagas de av billiga ingredienser – lök, rotfrukter, kål, vatten eller buljong, kött, fisk, musslor eller skaldjur. Sopporna är inte passerade utan ingredienserna är skurna i t ex tunna skivor, strimlor, tärningar eller stora bitar. Det anges sällan exakta vikter i recepten men man kan beräkna att det går åt 500–600 g råa grönsaker per liter vätska.

Nationalsoppor, *Potages Nationalité*, är något som de flesta länder har. Sopporna är ofta förknippade med landets kultur. Exempel på sådana soppor:

Borsjtj: Rödbetsoppa Ryssland; Polen

Bouillabaisse: Fisksoppa; Frankrike

Clam chowder: Musselsoppa; USA

Clear Oxtail Soup: Oxsvanssoppa; England

Gazpacho andaluz: Kall tomat och grönsakssoppa; Spanien

Gulyálevés: Köttsockpa med potatis och paprika; Ungern

Minestrone: Grönsakssoppa m spaghetti eller ris; Italien

Soupe à l'oignon: Löksoppa; Frankrike

Ärtsoppa; Sverige, Danmark, Holland, Tyskland

Svartsoppa; Sverige

Tillbehör

De flesta soppor kräver tillbehör även om de bara är en förrättssoppa. Tillbehöret kan vara ett garnityr och då ligger det i soppan eller så kan det serveras på en assiett bredvid.

Till de rustika husmanssopporna serverar man oftast någon typ av lantbröd samt smör och ost. Till en purésoppa som förrätt kan oststänger vara lämpligt. Till en fisk och skaldjursoppa brukar en aioli eller saffransaioli lyfta fram alla smaker. Till borsjtj kan lite kall smetana eller crème fraîche bryta av.

Oststänger fungerar bra som tillbehör till skaldjursoppor, mixade grönsakssoppor m m.

När serveras soppa?

Servera soppa efter tillfälle och årstid. Mustiga matiga soppor hör höst och vinter till. Det är oftast under den kalla årstiden man behöver en het soppa att värma sig med. Idag blir det dock allt vanligare att servera maten som buffé och då kan man på sydeuropeiskt manér låta en soppa ingå i buffén tillsammans med en blandad sallad, eller alternativt salladsbuffé och nybakat bröd. Det fungerar bra året runt och då kan man även använda de lätta mixade sopporna eller grönsakssopporna som annars hade varit för energisnåla att servera som enskild rätt.

Under den riktigt varma årstiden kan man servera svalkande kalla soppor som gurksoppa, paprikasoppa, vichysoise, avocadosoppa, gazpacho m fl. Man bör tänka på att inte använda smör eller margarin utan olja om man fräser något till sopporna. Naturell yoghurt eller passerade tomater kan vara bra baser till kalla soppor.

Beredning och varmhållning

Soppornas egenskaper är beroende av den mest känsliga komponenten i soppan. I kött och grönsakssoppa är det ofta grönsaken med kortast koktid som följaktligen ska i sist.

I fisk och skaldjurssoppa kan fisken lätt koka sönder och skaldjuren beroende på sort antingen bli sega eller koka sönder. Då kan det vara praktiskt att göra själva grunden till soppan och sedan lägga i så mycket som behövs till varje "sittning" i den sjudande buljongen.

Soppor som monteras med liaison eller grädde eller gräddmjölk kan på samma sätt redas i omgångar beroende på antal gäster i varje sittning. Då slipper man problemet med att soppan skär sig under varmhållningen.

Förvärm soppterrinen eller sopptallriken innan den heta soppan hälls upp.

Portionsstorlek

En liter soppa räcker till 4–5 portioner förrätt eller mellanrätt.

Till huvudrätt räcker en liter till 2–3 portioner.

Oberoende om det är en soppa till förrätt eller huvudrätt bör alltid följande beaktas

- varma soppor ska serveras så heta som möjligt.
- kalla soppor serveras kalla.
- soppan har rätt konsistens.
- soppan har smaksatts ordentligt.
- soppan har sitt rätta utseende.

Tips!

Det finns även hel och halvfabrikat av soppor. Det vanligaste i storkök är pulversoppor som är frystorkade. De kan utgöra basen i en soppa som man sedan tillsätter lämpliga kokta spänstiga grönsaker.



Buljong

10 portioner = 3 liter

2 kg	märgpipa med ben
5 liter	vatten
0,5 msk	salt
1-2	morötter (200 g)
1	palsternacka (100 g)
50 g	rotselleri
1	purjolök (100 g)
	persiljestjälkar
8-10	vitpepparkorn

1. Köttet skärs i mindre bitar. Benen sågas eller huggs itu för att få mesta möjliga smak.
2. Kött och ben läggs i gryta med kallt vatten, så mycket att det gott och väl täcker och låt koka upp.
3. Slå av vattnet med skummet och skölj köttet rent så att inget skum blir kvar. Diska grytan.
4. Lägg tillbaka köttet i grytan och slå på kallt vatten så att köttet täcks ordentligt. Lägg i kryddor och ansade grönsaker, skurna i bitar. Ge nu det hela ett långsamt uppkok under tättslutande lock, minska värmen och låt buljongen sjuda utan lock i max sex timmar. Den får absolut inte röras under tiden.
5. Sila upp buljongen försiktigt och kyl den så snabbt som möjligt. Låt fettkakan som stelnar vara kvar som ett skyddande lager. Förvaras i kyl.



Tips

När det gäller val av kött till en mustig men klar köttbuljong bör man välja enbart nötkött. Kalv liksom höns gör att buljongen blir grumlig. En tillsats av rödbetor ger fin färg. Annan framdel på nötkött med ben kan användas t ex högrev, hals eller lägg. Grundvillkoret för att man ska få en verkligt god buljong är att den får ett jämnt och långsamt uppkok och att den sedan får koka sakta och länge över svag värme. Grönsakerna ska vara så avvägda att ingen får dominera. Kryddorna används med stor försiktighet, men får inte helt uteslutas.

Klarning av buljong

10 portioner = 3 liter

6 äggvitor
(300 g oxfärs)

1. Tillred buljong enligt recept och tag bort allt fett.
2. Vispa två äggvitor per liter buljong lätt, (lägg i färsen, 100 g oxfärs per liter) håll på buljongen.
3. Låt blandningen långsamt koka upp under omrörning och låt den sedan koka några minuter. Lägg på locket och låt buljongen stå vid sidan av värmen 10–15 min.
4. Sila slutligen buljongen genom en i hett vatten doppad och sedan väl urvriden silduk/tunn handduk. Rör inte i silduken utan låt det självrinna. Om buljongen inte är tillräckligt klar kan man hålla den försiktigt genom silduken ännu en gång.

Tips

Ljus buljong kokas på kalvkött eller höns. Till Consommé och en del andra soppor samt till glasering och garneringsgelé bör buljong helst klaras. Detta sker vanligen med enbart äggvita (2 äggvitor per liter). Vill man ha en kristallklar köttbuljong använder man dessutom mager oxfärs (2 äggvitor + 100 g oxfärs per liter buljong). Klar buljong (Consommé) kan serveras varm eller kall, i kopp eller mugg, tillsammans med något tilltugg (enklare fall: hård smörgås med ost, finare tillfällen: oststänger o dyl.) Buljongen kan även serveras som soppa i tallrik och då med något garnityr.

Klar buljong med grönsaker (Consommé Julienne)

10 portioner

3 liter buljong
300 g morötter
200 g palsternackor
100 g rotselleri
225 g purjolök
1 dl hackad persilja
salt

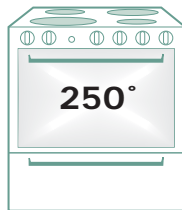
1. Skala morot, palsternacka och rotselleri och skär i tändsticksfina strimlor.
2. Ansa, skölj och skär purjolöken i lika fina strimlor.
3. Grönsaksstrimlorna läggs i kokande, saltat vatten (0,5 msk per liter vatten) och kokas knappt färdiga.
4. Grönsakerna silas upp och läggs i den heta buljongen.
5. Smaka av och lägg i den finhackade persiljan.

Sky eller mörk buljong

10 portioner = 3 liter

Koktid: Minst 6 tim

60 g	matfett
2	lagerblad
1 msk	timjan
2	vitlöksklyfta
3 kg	märgpipa
4 liter	vatten
0,5 msk	salt
2	morötter (200 g)
50 g	rotselleri
2	purjolökar (200 g)
30 g	persiljestjälkar
(200 g	tomatpuré eller
	325–390 g tomat)
0,5 msk	salt
8–10	vitpepparkorn



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ansa, skölj och skär grönsakerna i bitar.
3. Skär köttet i bitar.
4. Bryn matfett i en långpanna i ugn.
5. Lägg i köttet och de ansade grönsakerna och bryn dem väl i ca 30 min. Rör då och då.
6. Lägg kött och grönsaker i skygrytan och håll på vatten så att det täcker. Koka upp och skumma av.
7. Tillsätt persiljestjälkar, tomatpuré, vitlök och kryddor.
8. Koka långsamt eventuellt över natten.
9. Sila och kyl snabbt.
10. Vid användning avlägsnas fettkakan ovanpå skyn. Skyn kan reduceras om så önskas för kraftigare smak (kött-glace), då utesluts tomatpurén och vitlöken.

Tips

I större mängder kan kött och grönsaker brynas tillsammans i bleck i ugn. Annan framdel på nötkött med ben kan användas t ex högre, hals eller lägg.

Fiskbuljong

10 portioner = 3 liter

Koktid: 20 min

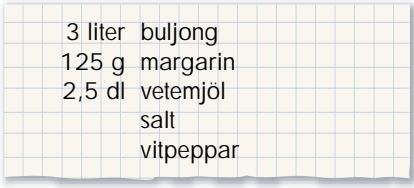
3 kg	torsk eller vitling eller abborre eller fiskben och huvud
3,5 liter	vatten
¼ dl	salt
1 tsk	vitpepparkorn
3	lagerblad
2	gula lökar (100 g) eller 150 g purjolök, det ljusa
30 g	persiljestjälkar
50 g	purjolök
50 g	rotselleri
50 g	palsternacka

1. Rensa fisken och dela dem i mindre delar. Gälarna måste tas bort, gäller även fiskskroven.
2. Skölj fisken eller fiskskroven, se till att njurarna sköljs bort.
3. Lägg fisken eller fiskskroven i kallt vatten med salt och låt koka upp.
4. Skumma väl och tillsätt kryddor, rotsaker och persiljestjälkar.
5. Minska värmen och låt buljongen sjuda i 20 min.
6. Sila buljongen genom pipsil. Reducera eventuellt om kraftigare smak önskas.
7. Kyl väl.

Buljong avredd med vetemjöl (grundrecept)

10 portioner

Koktid: 3–5 min



3 liter buljong
125 g margarin
2,5 dl vetemjöl
salt
vitpeppar

1. Koka upp buljongen.
2. Fräs, under omrörning, margarin och mjöl och späd etappvis med den heta buljongen. Låt det hela koka 3–5 min.
3. Smaka av.

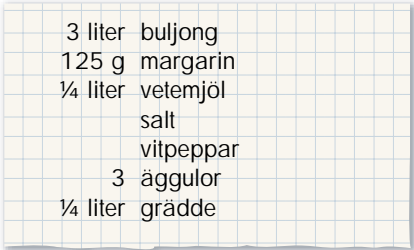
Tips

Avredd buljong bildar stommen till flera soppor.

Buljong avredd med vetemjöl, äggula och grädde

10 portioner

Koktid: 3–5 min



3 liter buljong
125 g margarin
¼ liter vetemjöl
salt
vitpeppar
3 äggulor
¼ liter grädde

1. Koka upp buljongen.
2. Fräs, under omrörning, margarin och mjöl och späd etappvis med den heta buljongen. Låt det hela koka 3–5 min.
3. Smaka av.
4. Vispa samman äggulor och grädde i en bunke och slå under kraftig vispning den heta buljongen ner i ägg- och gräddblandningen.

Tips

Avredd buljong bildar stommen till flera soppor.

Grönsakssoppa

10 portioner

1 sats	buljong avredd med vetemjöl
5	morötter (600 g)
1	blomkålshuvud (1 kg)
1-2	purjolökar (250 g)
480 g	ärter
1 dl	hackad persilja

1. Skala och skär morötterna i 0,5 cm tjocka skivor. Är morötterna stora, dela dem först på längden. Ansa och dela blomkålen i små bitar. Ansa och skär purjolöken i skivor, även det gröna.
2. Lägg de förberedda grönsakerna i kokande, saltat vatten (1,5 tsk salt per liter vatten) och koka dem knappt färdiga.
3. Låt ärtorna rinna av i durkslag.
4. Hacka persiljan.
5. Red av buljongen enligt recept. Använd 1 liter grönsakspad och 2 liter buljong.
6. Lägg i de avrunna grönsakerna och koka upp soppan.
7. Smaka av och tillsätt persilja.



Rotfruktssoppa

10 portioner

1,2 kg färska rotfrukter eller
frysta grytrotfrukter
50 g margarin
1 liter grönsaksbuljong
8,5 dl mjölk
0,5 msk salt
0,5 krm timjan
persilja
gräslök
vitpeppar

Redning

50 g vetemjöl
1,5 dl mjölk

1. Skala de färska rotfrukterna och skär dem i 1 cm stora tärningar.
2. Fräs grytrotfrukterna i margarin.
3. Späd med buljong och mjölk.
4. Vispa samman redningen och rör ner den försiktigt. Låt koka i ca 10 min.
5. Smaksätt med persilja, gräslök, timjan, salt och vitpeppar.



Tips

Använd rotfrukter som morot, palsternacka, kålrot och selleri efter behag. Servera hård ostsmörgås till.

Potatis- och purjolökssoppa

10 portioner

Koktid: 20 min

8–10	purjolökar (500–750 g)
1 kg	potatis
100 g	margarin
3 liter	vatten eller buljong
	salt
	vitpeppar

1. Ansa och skölj purjolöken. Skär den i skivor.
2. Skala och skär potatisen i 0,5 cm tjocka skivor.
3. Fräs lök och potatis i margarinnet utan att de får färg.
4. Lägg över allt i kastrull och tillsätt vattnet eller buljongen samt kryddor.
5. Under koktiden vispas soppan då och då så att potatisen och lök mosar sig.

Tips

Soppan serveras med kokt fläskkorv i skivor eller hård smörgås.

Hönssoppa med purjolök

10 portioner

1–2	kycklingar eller höns (2 kg)
175 g	morot
900 g	purjolök
125 g	rotselleri
3 msk	tomatpuré
2,5 liter	hönsbuljong
	3 lagerblad
1,5 msk	salt
	vitpeppar
1 msk	basilika
0,5–1 dl	rött matlagningsvin
<i>Toppredning</i>	
1 dl	vetemjöl
1 dl	vatten

1. Förbered hönset (se djupfryst broiler).
2. Lägg hönset i en gryta med rikligt med kallt vatten så att det täcker väl.
3. Blanchera hönset.
4. Koka upp hönset i buljongen.
5. Skölj, ansa och strimla grönsakerna. Tillsätt alla grönsaker utom purjolöken, samt kryddorna.
6. Låt koka under lock på svag värme.
7. Kontrollera att hönset är färdigkokt genom att skära loss ett lår och se om köttsaften är klar.
8. Tag upp hönset och rensa köttet från ben. Skär i små bitar.
9. Sila buljongen. Koka upp, tillsätt purjolöken. Låt koka ca 10 min. Smaksätt med rött matlagningsvin och tomatpuré. Tillsätt hönsköttet.
10. Red av soppan.

Tips

Serveras med kuvertbröd eller krutonger.

Tomatsoppa

10 portioner

Koktid: 20 min

750 g gul lök
50 g margarin
1 ¾ kg färska tomater eller
2,5 dl tomatpuré
3 liter buljong
1,5–2 dl vetemjöl
salt
vitpeppar

1. Skälla tomaterna och drag av skinnet. Skär dem i klyftor.
2. Finhacka löken.
3. Fräs löken i fett. Tillsätt tomaterna och låt dem fräsa med en stund.
4. Tillsätt buljongen och låt soppan koka tills löken är riktigt mjuk.
5. Passera soppan genom sikt eller använd mixer. I enklare fall – pressa massan genom purépress.
6. Slå tillbaka soppan i grytan och red den ytterligare med toppredning. Låt den koka 3–5 min. Krydda och smaka av soppan. Används tomatpuré fräses löken först, buljongen tillsätts och därefter tomatpuré. Koka, passera/mixa, red och smaka av.

Blomkålssoppa

4 portioner

1 blomkålshuvud (500 g)
5 dl vatten
salt
1 msk smör eller margarin
1,5 msk vetemjöl
1 liter buljong
salt
vitpeppar
1 ägg
0,5 dl grädde

1. Ansa och skölj blomkålen. Dela den i buketter och koka den mjuk i saltat vatten.
2. Passera blomkålen eller vispa sönder den med stålvisp eller mixer.
3. Fräs fett och mjöl. Späd med buljong och låt soppan koka 3–5 min. Tillsätt blomkålen och hetta upp soppan. Smaka av.
4. Vispa äggulan med grädden och häll i soppan under kraftig vispning.



Tips

Soppan får inte koka efter det att man tillsatt äggula och grädde.

Spenatsoppa

10 portioner

1 sats buljong avredd med
vetemjöl
1 kg fryst spenat
(riven muskotnöt)

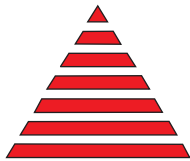
1. Red av soppan enligt receptet.
2. Lägg den djupfrysta spenaten direkt i soppan och låt den tina. Detta bör ske så sent som möjligt för att inte soppan ska förlora färg.
3. Ge soppan ett uppkok och smaka av den, eventuellt med lite riven muskotnöt.

Tips

Servera soppan med hårdkokta ägghalvor, korvskivor o dyl.

Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).



Sparrissoppa

10 portioner

1 sats buljong avredd med
vetemjöl, äggula och
grädde
600 g knoppsparris

1. Red av soppan enligt receptet. Använd sparrisspadet och buljong (ljus buljong: kalv-, grönsaks-, hönsbuljong).
2. Skär sparrisen i mindre bitar och värm upp dem i soppan.
3. Smaka av.



Champinjonsoppa

10 portioner

Tillagning totalt: 20 min

1 kg	färska champinjoner
50 g	rotselleri
100 g	gul lök
2,5 dl	vetemjöl
1,5 liter	kalvbuljong
1 liter	grönsaksbuljong
125 g	smör
	salt
	vitpeppar
4 dl	grädde
0,5 dl	hackad persilja

1. Hacka rotselleri och lök. Fräs dem i hälften av smöret. Pudra över mjölet och rör om.
2. Späd etappvis med den varma buljongen och låt soppan koka upp.
3. Skiva champinjonerna och fräs dem i resterande smör. Lägg över svampen och grädden i soppan och fortsätt koka ca 15–20 min.
4. Smaksätt med salt och vitpeppar och strö över finhackad persilja.



Tips

Om konserverade champinjoner används tillsätts svampspadet i buljongen.

Ärtsoppa

10 portioner

Koktid: 1–2 tim

800 g	gula ärter (1 liter)
3 liter	vatten
100 g	gul lök
10 g	hel ingefära (2 bitar)
	salt
	(mejram eller timjan)
2 liter	fläskspad
1,5 kg	rimmat fläsklägg eller
	750 g rimmat bogfläsk

1. Skölj och lägg ärterna i blöt i 3 liter vatten ca 12 tim. Blötlägningsvattnet bör vara ca tre gånger mängden ärter.
2. Koka upp ärterna i blötlägningsvattnet och låt det koka kraftigt några minuter.
3. Vispa ärterna med stålvisp. En del skal lossnar och flyter upp. Skumma bort dessa.
4. Lägg i den skalade, hackade löken samt ingefäran.
5. Låt ärterna koka under lock tills de är mjuka. Rör då och då. Späd med kokande fläskspad eller vatten när så behövs.
6. Smaka av ärterna och kontrollera mängden. Det bör vara 4 liter till 10 portioner.



Tips

Köttet kan även kokas tillsammans med ärterna. Tänk då på att blanchera köttet innan det läggs tillsammans med ärterna. Koktiden varierar kött/ärter. Soppnan serveras med kokt fläsklägg eller bogfläsk skuret i fina tärningar och blandat i soppnan.

Skånsk vitkålssoppa

10 portioner

Koktid: 1 tim

1 kg	vitkål
3-4	morrötter eller 300 g morötter
10	potatisar (750 g)
3-4	purjolökar (300 g)
3 liter	ljus buljong
	salt
	vitpeppar
0,5 dl	hackad persilja

1. Ansa vitkålen och tag bort stocken. Skala morötter och potatis, ansa och skölj purjolöken. Skär kålen i små bitar. Morötter, potatis och purjolök skärs i 0,5 cm tjocka skivor.
2. Lägg kål och morötter i kokande buljong och koka under lock tills morötterna är al dente.
3. Tillsätt potatis och purjolök efter halva koktiden.
4. Smaka av soppan och tillsätt persilja.



Tips

Servera soppan med kokt fläskkorv i skivor eller frikadeller (se dessa recept).

Brynt vitkålssoppa

10 portioner

Koktid: 1 tim

1,5 kg	vitkål
100 g	margarin
3 liter	buljong, korvspad eller frikadellspad
	salt
0,5 tsk	vitpepparkorn
1 tsk	kryddpepparkorn

1. Ansa vitkålen och tag bort stocken. Skär i små jämna bitar.
2. Bryn kålen i väl upphettat margarin så den får en jämn brun färg.
3. Lägg över den i gryta, slå på buljongen samt de hela kryddorna och koka soppan under lock.
4. Smaka av soppan.



Tips

Servera soppan med kokt fläskkorv i skivor eller frikadeller (se recept).

Fransk löksoppa

10 portioner

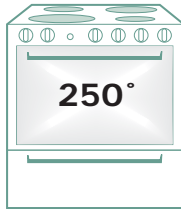
Koktid: 15–20 min

Tid i ugn: 5 min

2 kg gul lök
175 g margarin
2,5 liter köttbuljong eller grönsaksbuljong
2 lagerblad
2 tsk timjan
(2,5 dl vitt matlagingsvin)
vitpeppar

Till gratinering

10 skivor formbröd
5 dl riven ost



1. Sätt ugnen på 250–275°.
2. Skala lökarna och skär i tunna skivor.
3. Fräs dem lätt guldgula i matfettet i en gryta.
4. Späd med buljongen och tillsätt lagerblad och timjan.
5. Koka alltsammans under lock 15–20 min eller tills löken är mjuk.
6. Smaksätt med nymald peppar och eventuellt vin.
7. Häll upp soppan i ugnssäkra skålar.
8. Täck ytan med riven ost och lätt rostad vitt tärnat bröd.
9. Gratinerast hastigt i ugn tills osten bubblar och ytan är gyllenbrun och pösigt. Servera genast.



Borsjtj

10 portioner

1 kg	färska rödbetor
4	gula lökar (380 g)
4	morötter (300 g)
500 g	vitkål
50 g	margarin
3 liter	oxbuljong eller kalvbuljong
3 msk	vinäger
2 msk	honung
	crème fraiche
	salt
	grovmalen svartpeppar

1. Skala rödbetor, lök och morötter. Skär allt utom en rödbeta i fina strimlor.
2. Skölj och strimla vitkålen.
3. Fräs matfettet i en gryta. Lägg i de strimlade rotfrukterna och vitkålen och låt fräsa en stund utan att de får färg.
4. Häll på buljongen och låt sjuda under lock på svag värme tills det är mjukt 20–30 min.
5. Riv den sista rödbetan och tillsätt den.
6. Smaksätt soppan med vinäger, flytande honung, salt och peppar.
7. Servera soppan varm med en klick crème fraiche.



Tips

Servera gärna en pirog eller ett grovt rågbröd till.

Kött- och grönsakssoppa (Hotch-Potchsoppa)

10 portioner

Koktid: 1,5-2 tim

800 g	högre
200 g	margarin
3 liter	buljong eller vatten
	salt
	vitpeppar
1	kålrot (200 g)
3	morötter (500 g)
2	palsternackor (200 g)
0,5	rotselleri (100 g)
4-5	purjolökar (500 g)
0,5 dl	hackad persilja

1. Skär köttet i 1 cm stora tärningar. Bryn köttet väl i margarinet och lägg över det i en gryta. Krydda och slå på buljong eller vatten. Koka enbart köttet, under lock, tills det är halvkokt, ca 45-60 min (kortare tid för lammkött). Skumma vid behov.
2. Under tiden sköljs, skalas och skärs grönsakerna i 1 cm stora tärningar. Skär purjolöken, även det gröna, i 1 cm tjocka skivor.
3. Fräs de skurna grönsakerna och koka dem tillsammans med köttet.
4. Prova att köttet och speciellt kålroten är färdigkokta. Smaka av soppan och tillsätt persiljan.

Rätten kan också tillagas som kokt soppa enligt följande

1. Skär köttet i 1 cm stora tärningar och lägg det i gryta med kallt vatten till uppkok (blanchering).
2. Kassera blancheringsvattnet, skölj köttet och diska grytan.
3. Sätt på köttet i nytt vatten med kryddor. Låt det koka halvfärdigt.
4. Lägg i de tärnade rotsakerna och fortsätt kokningen.
5. Löken tillsätts sist.
6. Smaka av och tillsätt persiljan.



Tips

Soppan ska serveras rykande het, gärna tillsammans med hård ostsmörgås. I storhushåll kan de färska rotfrukterna ersättas av djupfrysta. Annan framdel på nötkött kan användas t ex mörgpipa. Man kan även komplettera med lammfog.

Gulaschsoppa

10 portioner

800 g	märgpipa
500 g	gul lök
4 msk	margarin
300 g	paprika
0,5 dl	tomatpuré
2,5 liter	buljong
2	vittlöksklyftor (10 g)
800 g	potatis
	salt
	svartpeppar
	spiskummin
	paprikapulver
4 dl	hackad persilja

1. Skär köttet i tärningar och bryn det.
2. Skala och skiva löken och bryn den.
3. Lägg över kött och lök i en gryta. Tillsätt buljong, tomatpuré, paprikapulver och vitlök.
4. Koka soppan under lock i ca 50 min.
5. Strimla paprikan och skiva eller tärna potatisen.
6. Tillsätt paprikan och potatisen i soppan.
7. Koka tills potatisen är mjuk, ca 10–15 min.
8. Smaka av med svartpeppar och spiskummin och eventuellt salt.



Tips

Innan servering strö över hackad persilja. Byt gärna ut märgpipan mot högrev eller ytterlår.

Fisksoppa I

8 portioner

2 kg rödspätta, gös eller torsk
450 g oskalade räkor
500 g kokta musslor med skal
10 svartpepparkorn
1 lagerblad
50 g morot
30 g purjolök
2 persiljekvistar (20 g)
2 gula lökar (190 g)
2,5 selleristjälkar (40 g)
2 msk margarin eller smör
1,5 vitlöksklyfta
0,5 msk timjan
4 tomater (260 g)
1,5 liter fiskbuljong
5 dl musselspad
3 dl vitt vin

Garnering

0,5 dl hackad persilja
rivet apelsinskal

1. Rensa, skölj och filea fiskarna.
2. Skär filéerna i stora bitar. Skala räkorna och spara skalerna.
3. Lägg skalerna en liten stund i kallt vatten.
4. Låt musslorna rinna av, spara spadet.
5. Lägg fiskskroven och räkskalerna i en gryta. Häll på så mycket vatten att skroven täcks. Salta lätt.
6. Koka upp och skumma. Tillsätt därefter pepparkorn, lagerblad, morot, purjolök och persiljekvistar. Sjud under lock ca 20 min. Sila buljongen och blanda i musselspadet och mät den. Eventuellt kan den utökas med fiskbuljongtärning och vatten.
7. Skala och hacka löken. Skölj och finstrimla selleristjälkarna.
8. Fräs lök och selleri i matfett i en gryta, stor nog för soppkok.
9. Tillsätt pressad vitlök och timjan. Låt alltsammans fräsa ytterligare några minuter.
10. Skålla tomaterna. Skala och skär tomaterna i tärningar och lägg ner i grytan.
11. Häll på vinet och buljongen med musselspadet. Lägg på lock och låt koka några minuter.
12. Tillsätt fisken och låt sjuda under lock 5–8 min eller tills den är genomkokt. Smaka av.
13. Lägg ner räkorna och musslorna med sina skal. Låt inte soppan koka mer. Strö över persilja och citrusskal.

Tips

Servera soppan varm med aioli och vitt brytbröd.

Fisksoppa II

10 portioner

200 g	purjolök
200 g	röd paprika
50 g	smör eller stekmargarin
25 g	vetemjöl
1,5–1,8 liter	fiskfond
¼–0,4 liter	vitt vin
1 msk	torkad timjan
3	vitlöksklyftor
5 g	saffran
300 g	fiskfilé
250 g	musslor i vatten
5 dl	crème fraiche
250 g	färska räkor eller
90 g	skalade räkor
<i>Garnering</i>	
	paprika

1. Strimla purjolök och röd paprika.
2. Värm matfettet i en kittel och fräs grönsakerna.
3. Pudra över vetemjölet och rör om.
4. Fyll på med varm fiskfond under omrörning. Tillsätt vinet.
5. Lägg i smulad timjan, pressad vitlök och saffran.
6. Koka alltsammans på svag värme i ca 5 min.
7. Skär fiskfiléerna i strimlor, diagonalt så att alla bitarna är lika stora.
8. Lägg i fiskbitarna och håll i musselspadet.
9. Rör ut crème fraiche med lite av buljongen och slå alltsammans i soppan.
10. Värm på soppan utan att den kokar tills fisken är färdig, ca 2–3 min. Smaka av med salt och eventuellt peppar.
11. Lägg i musslorna och de skalade räkorna i direkt anslutning till serverandet och strö eventuellt räkrom och/eller finhackad röd paprika över.

Tips

Använd gärna gösfilé, torsk, vitling, kolja, lubb, långa och/eller gråsej.

Räksoppa

10 portioner

	dill
1 ¼ kg	räkskal
500 g	skalade räkor
100 g	gul lök
100 g	purjolök
100 g	morötter
50 g	persiljestjälkar
50 g	tomatpuré
0,5 dl	matolja
1 dl	vitt vin
100 g	smör
100 g	vetemjöl
6 dl	matlagningsgrädde
1 msk	salt
2 tsk	cayennepeppar
0,5 dl	fiskfond
2 ¼ liter	vatten

1. Skölj och gör mirepoix av grönsakerna. Skölj räkskalen noga i kallt vatten. Låt skalen rinna av ordentligt.
2. Häll matoljan i en kastrull (inte aluminium) och fräs räkskalen väl, tillsätt grönsakerna och tomatpurén efter ett par minuter och låt detta fräsa några minuter.
3. Fyll på med fiskfond och vattnet, låt det koka upp och därefter få koka på svag värme i ca 20 min. Sila av räkfonden först i en pipsil och därefter i chinois.
4. Smält smöret, häll i mjölet och rör ut det, fyll därefter på räkfonden successivt under omrörning så att soppan blir slät. Fyll på med grädden, vinet och kryddorna, smaka av. Låt allt koka sakta ca 10 min.
5. Häll upp soppan i en soppterrin och lägg i räkorna eller fördela soppan i portionsskålar och fördela räkorna i dem. Garnera med lite dill.



Tips

Servera soppan het och gärna med en oststänger eller liknande. Mirepoix är brynta, fintärnade rotsaker.

Ostsoppa

10 portioner

1	gul lök (95 g)
50 g	smör eller margarin
1 dl	vetemjöl
¾ liter	mjölk
1 liter	grönsaksbuljong
3 dl	vitt torrt vin
3	äggulor
3 dl	vispgrädde
5–6 dl	riven ost
2–3 msk	riven parmesanost
2 krm	paprikapulver
1 tsk	muskot
<i>Garnering</i>	
6–8	rädisor
2–3 msk	hackad gräslök
<i>Tillbehör</i>	
400 g	skalade räkor
425 g	musslor i vatten
1–2	röda paprikor (125–250 g)
185 g	gurka
250–500 g	blomkålsbuketter

1. Skala och riv löken på rivjärn eller matberedarens rivskiva.
2. Fräs löken i matfettet i en gryta, stor nog för soppkok.
3. Strö över mjölet och späd med mjölken. Rör om tills soppan är jämn och slät.
4. Späd med buljongen och vinet. Sjud sakta 3–5 min.
5. Rör ut äggulorna i grädden och håll ner redningen under vispning i soppan. Sjud upp på nytt.
6. Vispa i osten och parmesanosten och låt den sakta smälta.
7. Smaka av soppan med lite salt (om det behövs), paprikapulver och muskotnöt.
8. Strö över skivade rädisor och finhackad gräslök strax innan soppan ska serveras.



Tips

Bjud soppan med tillbehören (skalade räkor, musslor, tärnad paprika, gurka i bitar och lätt förvållda blomkålsbuketter) i separata skålar och ett vitt bröd att bryta till. Späd soppan med valfri vätska om den tjocknar under varmhållningstiden.



SÅSER OCH TILLBEHÖR

SVAMP

Hållbarhet och förvaring	7.3
Näringsvärde	7.4
Användningsområden	7.4

RECEPT

Vit grundsås (Sauce Bechamel)	7.5
Ljus grundsås (Sauce Velouté)	7.6
Vitvinsås I (Sauce vin blanc)	7.7
Vitvinsås II	7.7
Rödvinsås (Åhléns)	7.7
Rödvinsås I (Sauce vin rouge)	7.8
Rödvinsås II	7.8
Rödvinsås III	7.8
Rödvinskysky	7.9
Steksås	7.10
Klar steksås	7.11
Smörsås (Buerre Blanche)	7.11
Löksås (vit)	7.12
Löksås (brun)	7.12
Löksky (till pannbiff)	7.13
Grönpepparsås	7.13
Ostsås (Gratängsås)	7.14
Kaviarsås	7.14
Senapsås	7.15
Skånsk senapsås	7.16
Svampsås (ljus)	7.16
Svampsås (brun)	7.17
Murkelsås	7.17
Sås Japan	7.18
Sauce Espagnole	7.19
Tomatsås	7.20
Tomatsås I (till stekta fiskbullar)	7.20
Tomatsås II	7.21
Stark tomatsås	7.21
Tomatröra (Tomatconçassé)	7.22
Barbecuesås het	7.22
MlntS Barbequesås	7.23
Citronsås I	7.24
Citronsås II	7.24
Citronsky (till stekt fisk)	7.25
Currysås	7.25
Dillsås	7.26
Kaprisås	7.26
Paprikasås	7.27
Persiljesås	7.27
Pepparrotssås	7.28
Äggsås	7.28
Skinksås	7.29
Italiensk skinksås	7.29
Pastasås med kyckling	7.30
Pastasås med curry	7.30
Pastasås Cayun Queen	7.31
Pastasås med lax	7.31
Ädelostsås	7.32
Skaldjurssås	7.32
Béarnaise	7.33
Choronsås	7.34
Foyotsås	7.34
Hollandaise	7.34
Holländsk sås (förenklad hollandaise)	7.35
Portugisisk sås	7.35
Stuvningar (grundrecept)	7.36
Grönsaksstuvningar	7.36
Champinjonsstuvning	7.37



Sparrisstuvning	7.37	Vitlöksdressing	7.50
Stuvad potatis	7.38	Balsamicovinägerätt	7.50
Spenatstuvning	7.38	Nobisdressing	7.51
Stuvade makaroner	7.39	Marinerade vitlöksklyftor	7.51
Skaldjursstuvning	7.40	Ansjovismör	7.52
Majonnäs (grundrecept)	7.40	Böcklingsmör	7.52
Chilimajonnäs	7.41	Kaviarsmör	7.52
Pepparrotsmajonnäs	7.41	Dillsmör	7.52
Sauce Verte (grön majonnäs)	7.41	Persiljesmör	7.53
Rhode Islandsås	7.42	Pepparrotsmör	7.53
Remouladsås	7.42	Vitlöksmör	7.54
Äppelmajonnäs	7.42	Tomatsmör	7.54
Gräddfilssås med dill	7.43	Saffransås	7.55
Gräddfilssås med gräslök eller gul lök	7.43	Apelsin och saffransås	7.55
Gräddfilssås med gurka	7.43	Citrusås	7.56
Gräddfilssås med kapris och rödbetor	7.44	Apelsinyoghurtsås	7.57
Gräddfilssås med kryddgrönt	7.44	Grundsockerlag	7.57
Gräddfilssås med äpple och purjolök	7.44	Äkta vaniljsås I	7.58
Gräddfilssås med pepparrot	7.45	Äkta vaniljsås II	7.58
Ansjovis- och rödlökssås	7.45	Vaniljsås, sjuden	7.59
Gravlaxsås (Hovmästarsås)	7.45	Vaniljsås, kallrörd	7.59
Örtsås	7.46	Vaniljkräm (konditorkräm)	7.60
Mixad örtsås	7.46	Mandelkräm	7.61
Kebabsås	7.46	Chokladsås I	7.61
Vinägerdressing	7.47	Chokladsås II	7.62
Citrondressing	7.47	Kolasås	7.62
Basilikasås	7.47	Grundrecept sås (bär- eller fruktsåser)	7.63
Chilidressing	7.48	Saftsås	7.63
Fruktdressing	7.48	Apelsin- eller citronsås, kallrörd	7.63
Dressing med kryddgrönt	7.48	Hallon- eller jordgubbssås	7.64
Fransk dressing	7.49	Aprikossås	7.64
Fransk söt dressing	7.49	Sabayonsås	7.64
Lök- och paprikadressing	7.49	Rårörda lingon	7.65
Italiensk dressing	7.50	Rökig bacon med saltorkad tomatsås	7.66

Svamp

Trots att det finns ett stort antal ätliga svampar i de svenska skogarna så är de flesta svampar som används på restauranger odlade. Anledningen är förmodligen att den odlade svampen inte är angripen av skadedjur eller att risken att få med någon giftig svamp av misstag är minimal. Svampens smakämnen är huvudsakligen fettlösliga, vilket är en av anledningarna till att man oftast smörfräser svampen och har grädde till såser, stuvningar eller har olja i marinaden till rätter med rå svamp.

Champinjon är den vanligaste matsvampen och odlas mest som vit men även brun champinjon förekommer. Det tar fyra till fem veckor efter att svampmycellet har ympats in i odlingsbädden tills det är dags för skörd. Champinjoner säljs som färska, frysta, helkonserv eller frystorkade samt även i färdigprodukter. Portabellosvamp är en odlad champinjon.

Murklor: Det finns många murkelsorter, den vanligaste är **stenmurklan**, som har en mjukt veckad, chokladbrun hatt. Stenmurklan är giftig men den går att äta om man innan tillagningen förväller den i rikligt med vatten 2x20 minuter. Även torkade murklor måste förvällas och ska dessutom blötläggas före förvällningen. Man ska inte använda blötlägnings- eller förvällningsvattnet i matlagningen eftersom det är giftigt.

En lite ovanligare murkla är **toppmurklan** som är toppig till formen och har ett veckat ruttmönster. Den finns både som rund toppmurkla som är honungsgul och som toppmurkla som är mörkt brun. Dessa behöver inte förvällas.

Lukt och smak är stark och angenäm hos murklorna. Murklor odlas inte.

Ostronskivling växer i klungor och kan t ex ha gråblå, gråbrun eller gul färg. Smaken är mild och påminner om skaldjur. Den kallas också för "skogens skaldjur". Svampen blir godast om den ugnsbakas, grillas eller stuvas. Den kan även tillagas hel och doppas då i ägg och ströbröd för att sedan friteras som riktiga ostron. Den används inte rå.

Kantarell är den mest kända av våra matsvampar. Färgen varierar från blekt gul till guldgul. Hatten har greniga åsar på undersidan. Kantarell plockas idag i naturen men odlingsförsök pågår. Smakar bäst som brynta, sauterade eller stuvade och som garnityr till köträtter men passar även till grönrätter.

Trattkantarell är en höstsvamp som finns ända in i november. Hatten är gråbrun, foten ihålig och gul. Det är en liten svamp med god smak som påminner om peppar. Vanligast är att trattkantarellen torkas efter plockning, rengörs och sedan smulas ner i såser till t ex kött som man vill förhöja smaken på.

Shiitakesvamp (ekmussling) har odlats i Kina i mer än 800 år och är den mest odlade svampen efter champinjonen. Den odlas även i Sverige. Smaken är intensiv och kryddig med lång eftersmak och en låg vattenhalt som gör svampen dryg. Hatten har fjäll, är lite vågig och kan ha olika bruna nyanser. Hattens undersida är gulvit och foten är vitaktig till ljusbrun, den är mycket fast och helt vit inuti. De större svamparna bör skinndras samtidigt som den nedersta delen av foten, eller hela, måste skäras av. Putset kan användas som smaksättning vid kokning av fonder. Svampen klassas som en av de bästa matsvamparna. Delikat som stuvad, sauterad i smör, tillsammans med kött/fågel/vilt, i svampsoppa eller grillad i rikligt med olja.

Tryffel är den dyraste matsvampen och en ansedd delikatess. Den växer helt under jord. Den finns i Frankrike, Tyskland och Italien men enstaka exemplar

kan hittas i Sverige (Gotland). Tryffeln varierar i storlek från valnötsstor till upp till 12 cm och 500 g. Mest använd är den konserverade importerade tryffeln från Frankrike. Den svarta tryffeln (*Tuber melanosporum*) från Périgord i Frankrike anses som godast men det finns även vit tryffel (*Tuber magnatum*) från Piemonte i Italien med skarp distinkt pepparsmak. Svartfärgad färticka och sopp används som tryfflersättning i bl a leverpastej.

Karljohansvamp (Stensopp) räknas till en av våra bästa matsvampar. Den har gulaktiga rör på undersidan av hatten som är brun på ovansidan. Foten är gråvit och tjock. Den kan serveras på många sätt, t ex lätt stekt på rostat bröd eller marinerad i tunna skivor till en läcker sallad. Svampen är god sauterad tillsammans med vitlök och schalottenlök eller om den får sjuda i vin. Man skrapar bort rören om de är mycket mjuka. På unga svampar kan de sitta kvar, fyllda blir de ett utmärkt tillbehör till vilt. Förväxlingssvampar finns, undvik alla soppar med rött på foten och under hatten och ta inte dem som blånar vid brytning.

Hållbarhet och förvaring

Färsk svamp har normalt mycket kort hållbarhet. Champinjoner t ex bör användas inom ett par dagar. De bör förvaras i +2°–+3°, helst i papperspåse, papperslåda eller i de luftiga plastbackar de levereras i.

Ostronskivling och shiitakesvamp har längre hållbarhet och kan kylförvaras i tio dagar respektive tre veckor.

Näringsvärde

Svamp innehåller mest vatten (champinjoner och kantareller ca 92%) men även äggviteämnen och mineraler fast det krävs mängder med svamp för att uppfylla våra energibehov. Shiitake innehåller rikligt med vitamin B. Murklor, kantareller och karljohansvamp har höga halter av vitamin D.

Användningsområden

Generellt används svamp mest för att ge eller förhöja smak. Fett behövs för att lyfta fram smaken. Smakmässigt får man pröva sig fram. Svamp smakar bra ihop med: Vitlök, schalottenlök, timjan, oregano, basilika, vin, madeira, sherry, rökt skinka, bacon, valnötsolja, sesamolja, citron, ägg och de flesta sorters kött.

Svampen används som rå eller marinerad i sallader eller som stekt och i såser, stuvningar och soppor. Ugnsbakad i +175°, eller grillad.

Tips!

Det är säkrast att köpa sin svamp till matlagningen. Vid tillagning: Lägg 1–2 msk smör i en stekpanna heta upp och lägg i svampen. När svampen brynt ett tag börjar den släppa vätska som man låter koka bort eller in. När svampen knäpper är den klar.

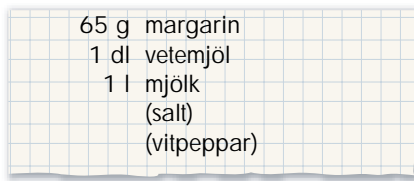
En tillagningstid som tar mindre tid: Lägg i svampen i stekpannan, håll på en msk vatten och sätt på full värme. Ångan från vattnet hettar snabbt upp svampen som börjar släppa sin egen vätska. När vätskan inte ökar längre, håll av vattnet, lägg i smör och bryn svampen gyllenbrun.

Det är viktigt att få bort jord och andra partiklar från svampen. Skölj inte svampen för tidigt om den ska användas rå för då blir den missfärgad. Att droppa över pressad citron brukar hjälpa.

Vit grundsås (Sauce Bechamel)

10 portioner

Koktid: 5–10 min



65 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 l	mjök
	(salt)
	(vitpeppar)

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme.
4. (Smaksätt såsen).

Tips

Använd vit grundsås till såser som

- gratängsås: vit grundsås, grädde, äggula och riven ost
- ostsås: vit grundsås och riven ost
- skinksås: vit grundsås, skinktärningar och gul lök
- kaviarsås: vit grundsås, kaviar och dill
- senapssås: vit grundsås och skånsk senap
- svampsås: vit grundsås, svamp och grädde
- löksås: vit grundsås och gul lök
- tomatsås: vit grundsås, tomatpuré, gul lök och dill.

Denna sås kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer.

Ljus grundsås (Sauce Velouté)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 l	buljong
	salt
	vitpeppar
Äggredning/liaison	
2	äggulor
0,5–0,8 dl	grädde

1. Värm buljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen. Låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
4. Smaka av såsen. Var försiktig med kryddningen.
5. Om äggredning används vispas äggulor och grädde samman och den varma såsen vispas ner i äggredningen. Såsen får absolut inte koka.

Tips

Använd ljus grundsås till såser som

- citronsås: ljus grundsås med citronsaft
- currysås: ljus grundsås med lök, äpple och curry
- dillsås: ljus grundsås med dill och matättika
- kaprissås: ljus grundsås med kapris
- paprikasås: ljus grundsås med gul lök och paprikapulver eller hackad paprika
- pepparrotssås: ljus grundsås med pepparrot
- persiljesås: ljus grundsås med persilja
- skaldjurssås: ljus grundsås med skaldjur och dill
- äggsås: ljus grundsås med hårdkokt hackat ägg och persilja eller dill.

Såsen kan också redas med toppredning. Används såsen i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Äggredning används till såsen för att ge den finare färg, smak och konsistens. Komponenter för eventuellt avslutning är liaison, smör, grädde, crème fraîche, mjölk etc.

Vitvinssås I (Sauce vin blanc)

10 portioner

150 g	champinjoner
50 g	margarin
1	lagerblad
	persiljestjälkar
	timjan
4 dl	fiskbuljong
4 dl	vispgrädde
4 dl	vitt vin eller vitt matlag- ningsvin
	smör

1. Skölj och hacka champinjonerna och persiljestjälkarna.
2. Fräs champinjonerna, persiljestjälkarna, lagerblad och timjan i margarinet.
3. Tillsätt fiskbuljongen och reducera (koka ihop) till ca hälften.
4. Sila blandningen och tillsätt grädde och vitt vin. Reducera till önskad tjocklek

Tips

Serveras till fiskrätter.

Vitvinssås II

1 sats

0,5	fiskbuljongtärning
2 dl	vatten
2 dl	torrt vitt vin
1 msk	vetemjöl
1 dl	vispgrädde eller mellan- grädde
1 tsk	fransk senap
2 krm	salt
0,5 krm	vitpeppar
1	kvist färsk timjan

1. Koka ihop buljongtärningen, vatten och vitt vin tills hälften återstår.
2. Rör ut mjölet med 2 msk vatten.
3. Häll i redningen under omrörning, tillsätt därefter grädde och låt koka 3–5 min.

Rödvinssås (Åhlens)

100 portioner

Koktid: 30 min

5 l	rött matlagningsvin
10 l	vatten
950 g	köttbuljong (pasta)
1 kg	tomatpuré
5 dl	strösocker
2 dl	collorit soja
1 dl	vitlök (färsk mixad)
2 dl	gullökspulver

1. Blanda allt och låt koka i ca ½ timme.

Rödvinssås I (Sauce vin rouge)

10 portioner

1 gul lök (75 g)
50 g margarin
1 lagerblad
krossad vitpeppar
timjan
3 dl rött vin eller 2 dl rött
matlagningsvin
2 dl brun kalvfond
8 dl stark sky

1. Skala och finhacka löken.
2. Fräs lök, vitpeppar, timjan och lagerblad i margarin.
3. Tillsätt vinet och reducera (koka ihop) till ca hälften.
4. Sila blandningen och tillsätt fond och sky. Reducera detta till önskad tjocklek.

Tips

Serveras till stekta eller grillade kötträtter.

Rödvinssås II

1 sats

1 msk koncentrerad kalvfond
2 dl vatten
2 dl rödvin
1 msk tomatpuré
1 tsk maizena majsstärkelse
1 tsk kinesisk soja
0,5 krm svartpeppar

1. Koka upp kalvfond, vatten, rödvin och tomatpuré i en liten kastrull. Koka ihop ca 10 min tills hälften återstår.
2. Rör ut majsstärkelsen med 1 msk vatten. Håll redningen i kastrullen under omrörning och låt såsen få ett uppkok.
3. Smaka av med soja och peppar.

Rödvinssås III

1 sats

2 schalottenlökar (75 g)
1 morot (100 g)
1 msk smör
3,5 dl rött vin
3 msk koncentrerad kalvfond
1 tsk maizena majsstärkelse
2 msk smör

1. Finhacka schalottenlök och morot. Fräs i smör och socker tills de börjar mjukna.
2. Håll på rödvin och koka upp utan lock 5–10 min.
3. Tillsätt kalvfond och koka ihop tills halva mängden återstår.
4. Sila såsen. Det ska vara en simmig vätska när det är klart.
5. Värm såsen före serveringen. Rör ner majsstärkelsen utrörd i lite vatten om såsen verkar tunn och koka upp. Vispa ner smöret klickvis i den varma såsen.

Rödvinssky

10 portioner

5 dl	vatten
100 g	morötter
100 g	palsternacka
100 g	schalottenlök
100 g	rotselleri
1	vitlök (40 g)
10 g	färsk timjan
4 dl	rödvin
3 dl	kalvfond
2 msk	svartvinbärsjelé
50 g	osaltat smör
1 km	vitpeppar



1. Tag den hela vitlöken och rosta den i ugnen i 300° ca 15 min.
2. Ansa grönsakerna och hacka ner dem grovt i en matberedare.
3. Bryn rotfrukterna i en kastrull. Tillsätt timjan och den rostade vitlöken som krossas innan den läggs i.
4. Häll i vinet och låt reducera ca 10 min.
5. Slå på fonden och 3 dl vatten.
6. Låt såsen koka ca 45 min, späd eventuellt med vatten.
7. Sila av såsen genom en chinois och reducera ner den om det behövs.
8. Tillsätt svartvinbärsjelén och det osaltade smöret under kraftig vispning, behövs den redas, använd maizena eller arrowrot.
9. Smaksätt med salt och peppar.



Tips

Lägg den hela vitlöken på en skärbräda, slå eller tryck till med botten av en kastrull.

Steksås

10 portioner

Koktid: 3-5 min

75 g margarin
1 dl vetemjöl
5 dl mjölk
5 dl stesky eller
5 dl köttbuljong
eller
2 dl matlagingsgrädde och
8 dl stesky
salt
vitpeppar
(soya)

1. Bryn fettet lätt.
2. Tillsätt mjölet under omrörning (minska värmen).
3. Blanda den heta stesky (buljongen) och mjölken (grädden).
4. Späd med den heta stesky- och mjölkblandningen alt. stesky- och gräddblandningen, lite i sänder. Låt såsen koka ca 3-5 min under ständig omrörning.
5. Krydda och färgsätt såsen med soya, om det behövs. Ljust kött – ljus sås, mörkt kött – mörkare sås.



Tips

Såsen kan redas med toppredning. Då blandas stesky och mjölk och får ett uppkok. Sedan tillsätts redningen under omrörning och såsen får koka färdigt. Om fettet utesluts är såsen lämpligt till feta rätter. Används stesky ska den vara av god kvalitet. Den får inte smaka bränt.

Klar steksås

10 portioner

Koktid: 2-3 min

9 dl	stark stesky eller mörk stark buljong
1,5-2 msk	arrowrotmjöl
1 dl	vatten
	salt
	vitpeppar

1. Skumma skyn eller buljongen fri från fett.
2. Koka upp skyn.
3. Rör ut arrowrotmjölet med vatten och slå redningen under omrörning i den sjudande skyn.
4. Låt såsen koka någon minut och smaka av.



Tips

Denna sås används endast i mindre skala t ex till rostbiff. Används stesky ska den vara av god kvalitet. Den får inte smaka bränt.

Smörsås (Buerre Blanche)

10 portioner

100 g	schalottenlök stark buljong
4 dl	utspädd kalvfond
4 dl	vitt vin
800 g	smörd
	salt
	vitpeppar

1. Finhacka och fräs schalottenlöken mjuk och blank.
2. Tillsätt fond och vitt vin.
3. Reducera till hälften och tillsätt det rumstempererade smöret klickvis under vispning på svag värme.



Löksås (vit)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk
5 gula lökar (375–400 g)
(salt)
(vitpeppar)

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs den hackade löken i margarinet. Strö mjölet över och rör om.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
4. Smaksätt såsen försiktigt med kryddningen.

Tips

Denna sås kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Vid större mängder görs grundsåsen färdig. Därefter fräses löken separat och blandas ner i såsen.

Löksås (brun)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter steksky eller stark buljong
5 gula lökar (375–400 g)
salt
vitpeppar
(soya)

1. Värm buljongen eller stekskyn.
2. Skala och hacka eller skiva löken.
3. Bryn löken lätt i fett.
4. Pudra över mjölet och späd med den heta stekskyn lite i sänder. Låt såsen koka under ständig omrörning.
5. Krydda och färgsätt såsen med soya, om det behövs.

Tips

Används steksky ska den vara av god kvalitet. Den får inte smaka bränt.

Löksky (till pannbiff)

10 portioner

Koktid: 10–15 min

10 gula lökar (750 g)
50 g margarin
9 dl buljong eller vatten
salt
vitpeppar
soya

Toppredning

2 msk vetemjöl
1 dl vatten

1. Skala löken och dela den på längden. Skär den i tunna skivor rakt över lökbladen.
2. Bryn löken lätt i margarin.
3. Lägg över löken i en kastrull och slå på buljongen eller vatten och krydda försiktigt (lite i taget).
4. Låt löken koka mjuk på svag värme.
5. Blanda till toppredning och slå den under omrörning försiktigt ner i lökskyn. Låt skyn koka 5 min. Smaka av och färgsätt skyn om så önskas.

Tips

Med maizena eller arrowrot blir skyn glutenfri.

Grönpepparsås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
100 g gul lök
3 msk grönpeppar i lag
1 dl vetemjöl
5 dl stesky eller buljong
4 dl mjölk eller 1 dl matlag-
ningsgrädde och
3 dl mjölk
1 dl kinesisk soya
2 msk fransk senap, ljus

1. Hacka löken och fräs den tillsammans med avrunnen grönpeppar i margarin. Pudra över vetemjöl.
2. Vispa samman stesky eller buljong, soya, mjölk och senap.
3. Slå blandningen, under omrörning, över de frästa ingredienserna.
4. Låt såsen koka 5–10 min.

Tips

Används stesky ska den vara av god kvalitet. Den får inte smaka bränt.

Ostsås (Gratängsås)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk
3–5 äggulor
3 msk grädde
3–5 dl riven ost
(salt)
(vitpeppar)

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme.
4. Smaksätt såsen försiktigt med kryddorna.
5. Låt såsen svalna något.
6. Rör samman äggulor och grädde och vispa ner blandningen i såsen tillsammans med osten. Såsen får sedan inte koka.

Kaviarsås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk
50–75 g kaviar (0,5–0,8 dl)
1 dl hackad dill
salt
vitpeppar

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
4. Vispa ner kaviaren och dillen samt krydda såsen.

Tips

Denna sås kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Såsen passar till fisk och vissa äggretter.

Senapssås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 liter	mjök
0,5–1 dl	senap
	salt
	vitpeppar

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme.
4. Vispa ner senapen i såsen och smaka av.



Tips

Denna sås kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Låt inte såsen koka efter det man tillsatt önskad senapssort då kan den bli besk.

Skånsk senapssås

10 portioner

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk
25 g bruna senapsfrön
0,5 dl vatten
salt
vitpeppar
1 krm strösocker

1. Koka upp mjöken.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
4. Krossa senapsfrön torrt i mortel. Sätt sedan till lite vatten och fortsätt arbeta senapen i morteln tills den blir som en grågul smet med kraftig lukt. Tillsätt 1 krm salt och 1 krm socker.
5. Blanda ner senapen i den heta såsen och smaksätt med salt och vitpeppar. Sedan får såsen absolut inte koka. Den blir då besk.

Tips

Denna sås kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Det går även att använda färdig skånsk senap på burk eller i tub.

Svampsås (ljus)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
500 g konserverad svamp
100 g gul lök
9 dl mjölk
1 dl svampspad
salt
vitpeppar

1. Koka upp mjöken.
2. Hacka löken fint. Fräs den tillsammans med svampen i margarinet tills fettet blir genomskinligt och ett knäppande ljud uppstår.
3. Pudra över mjölet under omrörning utan att det får färg.
4. Späd etappvis med den varma vätskan (börja med svampspadet) och låt såsen koka på svag värme.
5. Smaksätt såsen försiktigt.

Svampsås (brun)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
 1 dl vetemjöl
 7 dl svampspad och steksky
 eller stark buljong
 3 dl matlagingsgrädde
 500 g konserverad svamp eller
 800 g färsk svamp
 60 g gul lök
 salt
 vitpeppar
 svartpeppar
 (2 tsk soya)

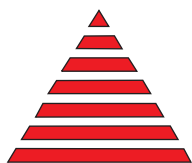
1. Värm buljongen/stekskyn.
2. Hacka löken och skiva svampen. Fräs svamp och lök i margarinet tills fettet blir genomskinligt och ett knäppande ljud uppstår.
3. Pudra över mjölet.
4. Späd med den heta vätskan, lite i sänder. Låt såsen koka under ständig omrörning på svag värme.
5. Krydda och färgsätt såsen med soya, om det behövs.

Murkelsås

10 portioner

100 g torkade murklor
 50 g smör
 4 msk vetemjöl
 0,5 buljongtärning
 3 dl matlagingsgrädde
 1 dl mjölk
 4 dl crème fraiche
 30 g schalottenlök
 salt
 vitpeppar

1. Färsk eller torkad stenmurkla *måste förvällas två gånger i 20 min per gång*. Efter varje omgång ska man slå bort vattnet eftersom det innehåller ett livsfarligt vattenlösligt gift. Skölj murklorna ordentligt.
2. Finhacka murklorna och schalottenlöken.
3. Fräs murkorna och löken i en kastrull tills den fina doften kommer fram, ca 5 min.
4. Strö över mjöl och tillsätt mjölken etappvis under omrörning.
5. Tillsätt på samma vis grädden, crème fraiche samt buljongtärningen.
6. Låt såsen koka under omrörning.
7. Smaksätt med salt och peppar. Red ut den eventuellt med lite maizenamjöl.



Varning

Murklor: Stenmurklan är giftig men den går att äta om man före tillagningen förväller den i rikligt med vatten 2x20 minuter.

Tips

Passar bra till viltkött. Om man använder konserverade murklor så kan spadet användas ihop med grädden, crème fraichen och buljongen/stekskyn. Konserverade murklor måste sköljas noga så man blir av med den fina sanden. För att få bort sanden i spadet så slå spadet i ett glas och låt sanden sjunka till botten.

Sås Japan

10 portioner

5 dl vatten
3 grönsaksbuljongtärningar
¾ dl japansk soya
3 msk honung
2 msk riven ingefära
15 g strimlad purjolök (3–4 msk)
(4 tsk arrowsmjöl och vatten)

1. Skölj, strimla och fräs purjolöken fint.
2. Lös buljongtärningarna i vattnet och låt vätskan koka upp.
3. Blanda i soya och honung.
4. Smaksätt med riven eller mald ingefära.
5. Lägg i den finstrimlade frästa purjolöken.
6. Vill man ha något tjockare konsistens på såsen, kan den avredas med 1–2 tsk arrowrotmjöl som rörts ut i lite vatten.



Tips

Serveras till stekt eller grillat kött. Använd helst ingefära.

Sauce Espagnole

10 portioner

50 g	tomatpuré
0,5 msk	vitpepparkorn
3	lagerblad
1 tsk	timjan
2 liter	sky eller kalvfond (utspädd)
30 g	vetemjöl
30 g	smör
	ev coloritsoja
	salt
<i>Mire poix</i>	
100 g	rotselleri
100 g	gul lök

1. Rosta vetemjålet enligt tips nedan. Hacka ner grönsakerna till mirepoix.
2. Fräs mirepoixen och tomatpurén i smöret.
3. Tillsätt det rostade mjölet och rör ut detta. Späd alltsammans med den utspädda fonden och koka upp detta och skumma.
4. Tillsätt kryddorna och koka alltsammans tills allt fett skumats bort, detta tar ca 30 min.
5. Sila såsen i en chinois, kyl såsen om den inte ska användas direkt.



Tips

I receptet står rostade vetemjöl (brun roux), detta lyfter smaken eftersom rostningen gör att kolhydraten i mjölet spjälkas i högre grad till sockerarter. Vetemjålet rostras antingen i ugn eller i stekpanna. Var försiktig och rör ständigt.

Använd gärna färsk timjan, då behövs ca 15 g.

Denna sås utgör grunden för flera andra såser t ex rödvinsås, madeirasås och pepparsås.

Vill du ha en klarare och dessutom glutenfri sås, uteslut då punkt 1+3 (rostade vetemjålet). Toppred istället (efter punkt 5) såsen med maizena eller arowrot.

Tomatsås

10 portioner

150 g rökt sidfläsk
2 gula lökar (100–150 g)
65 g margarin
800 g krossade tomater
1 dl tomatpuré
2 msk chilisås
2 dl buljong
salt
vitpeppar
oregano
basilika

Toppredning

1 dl vetemjöl
1 dl vatten

1. Skär fläsket i små bitar. Skala och hacka löken.
2. Fräs löken och fläsket, tillsätt krossade tomater och buljongen. Såsen får koka på svag värme i 10 min.
3. Smaka av såsen med kryddorna, toppred och låt koka ytterligare 5 min.
4. Sila såsen.



Tips

Serveras till kött, ris, pasta och stekt potatis.

Tomatsås I (till stekta fiskbullar)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter mjölk
5 gula lökar (375–400 g)
0,5 dl tomatpuré
0,5 dl hackad dill
salt
(vitpeppar)

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs den hackade löken i margarin. Strö över mjölet under omrörning.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme.
4. Blanda ner tomatpurén och den hackade dillen. Smaksätt såsen med salt (och eventuellt vitpeppar).

Tips

Såsen kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer.

Tomatsås II

10 portioner

800 g	krossade tomater
0,5 dl	vinäger
1 dl	chillisås
1 tsk	salt
1 msk	strösocker
2 krm	svartpeppar
2,5 msk	senap
1,5 msk	Worcestershiresås
	vitlökspulver

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull.
2. Koka såsen på svag värme utan lock 10–20 min så att den reduceras och tjocknar något.
3. Smaka av med vitlökspulver.

Tips

Servera såsen till pasta, grillat kött och grillspett.

Stark tomatsås

10 portioner

800 g	krossade tomater
1 ¼ dl	vinäger
1–1,5 dl	chillisås
1 tsk	salt
1 msk	strösocker
2–2,5 krm	svartpeppar
2,5 msk	senap
0,5 tsk	vitlökspulver
1,5 msk	Worcestershiresås
1 tsk	tabasco

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull.
2. Koka såsen på svag värme utan lock 10–20 min så att den reduceras och tjocknar något.
3. Smaka av och smaksätt med tabasco så såsen blir lagom stark.

Tips

Servera såsen till pasta, grillat kött och grillspett.

Tomatröra (Tomatconçassè)

10 portioner

1,5 kg färska tomater eller
1,2 kg konserverade
tomater
1 gul lök (220 g)
1 dl matolja
3 vitlöksklyftor eller 3 krm
vitlökspulver
salt
vitpeppar
1 msk hackad persilja eller
körvel
(tomatpuré)

1. Skålla och skala tomaterna, dela dem och ta ur kärnorna. Används konserverade tomater låter man tomaterna rinna av och klämmer ur kärnorna. Det är i tomatköttet all smak sitter.
2. Hacka tomaterna och den gula löken.
3. Fräs den hackade löken i oljan och tillsätt tomatköttet, kryddorna och persiljan eller körveln.
4. Koka massan under lock på svag värme. Rör om då och då. Smaka av (eventuellt tillsätts lite tomatpuré).

Tips

Denna tomatröra används till pizza och varma smörgåsar. Den serveras även till ris och pastarätter samt ägg-, stekta fisk- och köttätter. Tomatröran kan även användas till grönsaksgratäng.

Barbecuesås het

10 portioner

Koktid: 10 min

800 g krossade tomater
3 msk chilisås
4 msk röd vinäger
1 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 msk senap
4 vitlöksklyftor
4 tsk Worcestershiresås
1 tsk timjan
1 tsk flytande honung
0,5 tsk tabasco
50 g schalottenlök

1. Grovhacka vitlöken och schalottenlöken.
2. Blanda alla ingredienserna i en kastrull.
3. Koka såsen på stark värme ca 10 min, så att såsen kokar ihop.
4. Låt den svalna något.

Tips

Mixa såsen i en matberedare för att få den mer slät. Kan användas både till sås och som pensling under grillning. Önskas den hetare, öka tabascomängden försiktigt.

MIntS Barbequesås

60 portioner

6,5 l	chillisås
1 l	tomatpuré
5 dl	ketchup
2 dl	Colemans senapspulver
2	flaskor HP-sauce
2	flaskor Worcestershiresås
15	citroner
1	burk farinsocker
40	vittlöksklyftor (pressade)
10	gula lökar (finhackade)
1	msk cayennepeppar
2-4	msk rosmarin (torkad)
2-5	msk curry
2-3	msk oregano (torkad)
2-4	msk timjan (torkad)
1-2	l matolja (Smaklös)
2	flaskor tabasco
	svartpeppar
	salt
1	burk Sambal oelek
1	burk Sambal badjak

1. Grovhacka lök och vitlök.
2. Blanda samtliga ingredienser och smaka av. Var försiktig med tabasco, sambal oelek och sambal badjak.



Tips

Man kan använda såsen även som marinad. Serveras kall eller ljummen som sås eller marinad. Man kan minska alla mått för att göra en mindre sats, resultatet blir dock inte lika bra som full sats.

Citronsås I

10 portioner

Koktid: 5-10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter buljong, fiskspad eller
grönsakspad
1-1,5 citron
salt
vitpeppar
(äggredning)

1. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
2. Späd etappvis med den heta buljongen och låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
3. Smaksätt såsen med citronsaft, salt och vitpeppar.
4. Tillsätt eventuellt äggredning.



Citronsås II

4 portioner

1 msk margarin eller smör
2 msk vetemjöl
3 dl ljus kalvbuljong, höns-
buljong eller fiskbuljong
1 dl grädde eller
crème fraîche
2,5 msk citronsaft
1 msk hackad persilja
(salt)
(vitpeppar)

1. Värm buljongen.
2. Smält matfettet i en kastrull. Rör ner mjölet.
3. Tillsätt buljongen och grädden under vispning. Koka 3-5 min.
4. Blanda ner citronsaften och finhackad persilja. Smaksätt eventuellt med salt och peppar.

Citronsky (till stekt fisk)

10 portioner

300 g margarin
2 citroner (220 g)
2 dl vatten
60 g hackad dill

1. Smält margarinet.
2. Pressa citronerna och finhacka dillen.
3. Blanda ingredienserna och värm allt.

Currysås

10 portioner

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter ljus buljong
75 g gul lök
100 g äpple
2 msk currypulver
salt
vitpeppar
(matlagingsgrädde)

1. Värm buljongen.
2. Finhacka äpple och lök. Fräs curry, äpple och lök i margarinet. Pudra över mjölet.
3. Späd etappvis med den heta buljongen.
4. Låt såsen koka på svag värme. Smaka av såsen.
5. Sila såsen eller mixa den slät.



Tips

Buljong som kan användas är t ex höns-, fisk- eller grönsaksbuljong. Valet är beroende på vilken rätt såsen ska serveras till. Vill man ha såsen lite ljusare kan man blanda ner lite matlagingsgrädde. Curry finns i olika styrkor så se ut en favorit.

Dillsås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter köttbuljong, fiskspad
eller grönsaksspad
2,5 msk matättika
1 dl hackad dill
salt
vitpeppar
(strösocker)
(matlagingsgrädde)

1. Värm buljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen.
4. Låt såsen koka på svag värme.
5. Smaksätt såsen med matättika (1 del ättikssprit och 3 delar vatten) samt eventuellt lite socker.
6. Tillsätt dillen och smaka av såsen.

Tips

Tänk på att mjölk reagerar med syra. Grädde kan man tillsätta om man vill ha en vitare och lenare sås.

Kaprissås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter köttbuljong, fiskspad
eller grönsaksspad
3 msk hackad kapris
(2,5 msk matättika eller kaprislag)
salt
vitpeppar

1. Värm buljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen.
4. Låt såsen koka på svag värme.
5. Smaksätt såsen med kryddor och finhackad kapris eventuellt med lite matättika eller kaprislag.

Paprikasås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter köttbuljong, fiskspad,
kalvspad eller grönsakspad
50 g hackad gul lök
1 dl röd paprika eller 1–
1,5 msk paprikapulver
salt
vitpeppar
(matlagningsgrädde)

1. Värm buljongen.
2. Finhacka lök och paprika och fräs dem några minuter i margarinnet utan att det får färg. Används paprikapulver ska detta inte fräsas.
3. Pudra över mjölet och rör om
4. Späd etappvis med den heta buljongen.
5. Låt såsen koka på svag värme.
6. Smaka av såsen med salt och vitpeppar.

Tips

Löken och paprikan kan fräsas separat och sedan blandas ner i den färdiga grundsåsen som sedan får koka ytterligare några minuter. Därefter silas i regel såsen eller mixas. Grädde kan man tillsätta om man vill ha en vitare och lenare sås eller gör den bechamelbaserad.

Persiljesås

10 portioner

Koktid : 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter köttbuljong, fiskspad
eller grönsakspad
 $\frac{3}{4}$ –1 dl hackad persilja
salt
vitpeppar
(matlagningsgrädde)

1. Värm buljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen.
4. Låt såsen koka på svag värme.
5. Finhacka persiljan, tillsätt den och smaka av såsen med salt och vitpeppar.

Tips

Grädde kan man tillsätta om man vill ha en vitare och lenare sås.

Pepparrotssås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter buljong, fiskspad eller
grönsakspad
60 g riven pepparrot (¾ dl)
salt
vitpeppar
mallagningsgrädde

1. Värm buljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen.
4. Låt såsen koka på svag värme.
5. Riv pepparrotten och vispa ner den i grundsåsen, smaka av. Såsen får sedan inte koka, smaken blir då besk.

Tips

Nyriven pepparrot mörknar av syret i luften. Riven pepparrot på tub eller burk kan användas. Grädde kan man tillsätta om man vill ha en vitare och lenare sås.

Äggsås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
5 dl mjölk
5 dl buljong
5 ägg
(1 dl hackad persilja eller
hackad dill)
salt
vitpeppar

1. Äggen hårdkokas, skalas och hackas.
2. Koka upp mjölken och buljongen.
3. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
4. Späd etappvis med den heta vätskan.
5. Låt såsen koka på svag värme i minst 5 min.
6. Blanda ner de finhackade äggen och rör försiktigt.
7. Smaksätt eventuellt med hackad persilja eller dill och smaka av såsen.



Skinksås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

1 liter mjölk
1 dl vetemjöl
250 g varmrökt skinka eller
rökt sidfläsk
150 g gul lök
(65 g margarin)
(salt)
(vitpeppar)

1. Koka upp mjölken.
2. Skär bort svålen. Skär skinkan (fläsket) i 0,5 cm stora tärningar. Är fläsket fett, uteslut margarin. Finhacka löken. Fräs skinkan/fläsket och löken och pudra över mjöl, späd med vätska och koka i minst 5 min.
3. Smaksätt såsen.

Tips

Såsen kan även göras med toppredning. Om såsen används i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer. Alternativt görs grundsåsen färdig. Löken (och skinkan) fräses i lite margarin och blandas ner i såsen.

Italiensk skinksås

10 portioner

750 g rökt skinka eller kassler
3 gula lökar (300 g)
3–4 vitlöksklyftor
3 msk matolja
800 g krossade tomater
3 msk tomatpuré
1 msk timjan
1 dl hackad persilja
salt

1. Skär skinka eller kassler i små tärningar
2. Skala och hacka den gula löken och vitlöken.
3. Fräs löken i matolja i en gryta.
4. Rör ned den skurna skinkan, eller kasslern, tomatkrosset, tomatpuré, timjan och persilja.
5. Låt såsen koka ihop några minuter, avsmaka, salta eventuellt.

Tips

Serveras till kokt pasta. Kassler och rökt skinka är rimmade och därför salta från början.

Pastasås med kyckling

10 portioner

3 grillade kycklingar
5 dl hönsbuljong, fyllig
3 msk fransk senap, osötad
2 vitlöksklyftor
6 dl matlagingsgrädde
300 g frysta ärter
1 msk torkad basilika

1. Rensa kycklingen från skinn och ben. Skär köttet i små bitar.
2. Värm köttet i hönsbuljongen.
3. Tillsätt senap, krossad vitlök och matlagingsgrädde.
4. Låt allt koka samman till en simmig sås med ärtorna.
5. Smaksätt med söndersmulad basilika och eventuellt salt och vitpeppar.

Tips

Servera såsen till nykokt pasta. Det går att använda färsk finhackad basilika. Om man har kycklingfilé istället för hel kyckling så går det åt 5–7 stycken.

Pastasås med curry

10 portioner

1 kg köttfärs
1 liter mjölk
0,5 gul lök (30 g)
0,5 äpple (30 g)
70 g vetemjöl
70 g margarin
3 msk curry
1 dl ananasjuice
300 g ostcrème (Melba) eller
2 dl riven ost och
1 dl vispgrädde
salt
vitpeppar

1. Bryn köttfärsen.
2. Koka upp mjölken
3. Finhacka äpple och lök.
4. Fräs curry, äpple och lök i margarin.
5. Pudra över mjölet och späd etappvis med den heta mjölken.
6. Låt såsen koka på svag värme.
7. Blanda ner brynt köttfärs, ananasjuice och ostcrème.
8. Smaka av med salt och vitpeppar.

Tips

Använd den egna favoritcurryn.

Pastasås Cayun Queen

10 portioner

1 kg	köttfärs
1 liter	mjök
70 g	vetemjöl
70 g	margarin
20 g	hackad gul lök
1 tsk	salt
1 krm	cayennepeppar
1 krm	vitpeppar
1 krm	svartpeppar
1 tsk	timjan
1 tsk	basilika
300 g	ostcrème (Melba) eller
	1 dl grädde och
	2 dl riven ost
3 msk	tomatketchup

1. Bryn köttfärsen
2. Finhacka löken.
3. Koka upp mjölken.
4. Fräs den finhackade löken några minuter i margarinnet utan att den får färg.
5. Pudra över mjölet och rör om.
6. Späd etappvis med den heta mjölken. Låt såsen koka på svag värme ca 5 min.
7. Blanda ner kryddor, brynt köttfärs och ostcrème.

Pastasås med lax

10 portioner

200 g	varmrökt lax
1 liter	mjök
0,5	gul lök (30 g)
70 g	margarin
70 g	vetemjöl
0,5 dl	hackad dill
300 g	ostcrème (Melba) eller
	1 dl grädde och
	2 dl riven ost
	salt
	vitpeppar

1. Finstrimla den varmrökta laxen.
2. Koka upp mjölken.
3. Finhacka löken och fräs den i margarinnet utan att den får färg.
4. Pudra över mjölet och rör om. Späd med den heta mjölken.
5. Låt såsen koka på svagare värme i minst 5 min.
6. Blanda ner finhackad dill, strimlad lax och ostcrème och sjud i max en minut.
7. Smaka av med salt och vitpeppar.

Tips

Såsen får inte koka efter att man tillsatt lax, dill och ostcreme.

Ädelostsås

10 portioner

9 dl matlagningsgrädde
300 g rökt skinka
150 g ädelost
9 dl riven ost
15 g margarin

1. Finstrimla skinka och fräs den i margarin.
2. Slå grädden över och låt koka upp.
3. Tillsätt ädelost i mindre bitar samt den rivna osten. Ta kast-rullen ifrån värmen. Sjud såsen.

Tips

Såsen passar utmärkt till pasta, kött eller grillat. Tillsätt gärna lite kalvfond och/eller matlagningsvin för att variera såsen.

Skaldjurssås

10 portioner

Koktid: 5–10 min

65 g margarin
1 dl vetemjöl
1 liter fiskbuljong
(äggredning)
200 g skalade räkor eller
konserverade musslor
1 dl hackad dill

1. Sila musslorna och spara spadet. Koka upp fiskbuljongen.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den heta buljongen och med konservspad. Låt såsen koka på svag värme.
4. Hacka dillen och blanda ner den i såsen. Sist tillsätts skaldjuren. Ingen kokning därefter då blir skaldjuren sega.
5. Tillsätt eventuellt äggredning.

Tips

Såsen kan även redas med toppredning. Används såsen i storkök beräknas 1,5 sats till 10 personer.

Béarnaise

10 portioner

1 kg	smör
8	ägg
0,5 dl	reduceringsvätska
	estragon eller
	färsk dragon
	körvel
	persilja
	salt
	cayennepeppar
<i>Reduktion</i>	
0,5 dl	vinäger
1 dl	vatten
2-3	estragonstjälkar
2-3	persiljestjälkar
1 msk	krossade vitpepparkorn
	hackad gul lök
	(körvel)
	(lagerblad)

1. Koka en reduktion. Lägg alla ingredienser till reduktionen i en kastrull och koka upp detta tills ungefär en fjärdedel återstår. Sila denna vätska.
2. Finhacka örtekryddorna. Smält smöret och skumma bort det som flyter på fett.
3. Häll upp äggulor och uppmätt reduktionsvätska i lämpligt vispkärl.
4. Vispa äggulorna över svag värme med en ballongvisp. Vispa i form av en åtta, detta ger mycket bra blandningseffekt. Vispa kraftigt. Man slår upp såsen.
5. Då äggmassan är krämigt tjock och luftig och har nått en temperatur av ca 60° är äggmassan färdig.
6. Ställ vispkäret på en fuktig duk och fortsätt vispa en kort stund. Detta för värmeutjämningen så att det inte blir ägg-röra utefter kanterna.
7. Häll det varma smöret (inte bottensatsen) i en fin stråle i äggmassan under kraftig vispning. Försök att hela tiden kontrollera att fett blir fördelat i hela äggmassan. Fortsätt vispa kraftigt och när såsen tjocknar, späd försiktigt med lite vatten. Tillsätt resten av matfettet under ständig vispning.
8. Finhacka bladen från örterna och blanchera eventuellt.
9. Smaksätt såsen med lite salt, cayennepeppar och örterna.
10. Håll såsen varm på spishyllan eller på annan inte för varm plats.



Tips

Kryddan som är speciell för såsen är esdragon (dragonkvistar i lag). Kvistarna ska inte användas, bara bladen. Om såsen skär sig så är den oftast för varm över 60°, lägg i en isbit och vispa kraftigt. Ett annat alternativ är att reda såsen med mazenaredning. Hjälper inte detta så börja med en ny äggula och späd matskedsvis med den skuran massan, använd elvisp.

Choronsås

10 portioner

1 sats bearnaise
3–4,5 msk tomatpuré

1. Gör en sats bearnaisesås enligt grundrecept.
2. Smaksätt med fräst tomatpuré.

Foyotsås

10 portioner

1 sats bearnaise
 $\frac{3}{4}$ dl stark köttsky

1. Gör en sats bearnaisesås enligt grundrecept.
2. Smaksätt med köttsky/köttglace.

Tips

Denna sås passar till stekt eller grillat kött såsom gris, lamm, vilt och fågel

Hollandaise

10 portioner

1 dl vatten
2 msk citronsaft eller vitvins-
vinäger
2 krm krossad vitpeppar
8 äggulor
1 kg smör eller margarin
cayennepeppar
saft

1. Blanda vatten, några droppar citronsaft och grovt krossad vitpeppar i en kastrull och koka ihop till ca en tredjedel.
2. Smält fett. Tag bort skummet.
3. Sila kryddlagen ner i en vattenskopa som används som kastrull.
4. Vispa ner äggulorna och sjud såsen, på svag värme, under kraftig vispning tills den börjar tjockna. Temperaturen måste hela tiden hållas under 60°.
5. Tillsätt det smälta fettet, i en fin stråle eller matskedsvis, under oavbruten kraftig vispning. Bottensatsen från fettet får inte tillsättas!
6. När allt fettet är tillsatt och såsen blank och pösigt smaksätts den med mer citronsaft och eventuellt en aning cayennepeppar.

Tips

Hollandaisen bör serveras omedelbart. Om den måste varmhållas sker detta i vattenbad utan lock på kastrullen strax under 60°. Om såsen skär sig så är den för varm över 60°, lägg i en isbit och vispa kraftigt. Ett annat alternativ är att reda såsen med maizenaredning. Hjälper inte detta så börja med en ny äggula och späd matskedsvis med den skuran massan, använd elvisp.

Holländsk sås (förenklad hollandaise)

10 portioner

Koktid: 5–10 min

250 g smör
3 msk vetemjöl
5 dl fiskbuljong eller
grönsaksbuljong
8 äggulor
2,5 dl vispgrädde
salt
vitpeppar
cayennepeppar
2–2,5 msk citronsaft

1. Fräs hälften av smöret med mjölet.
2. Tillsätt vätskan, etappvis, under omrörning.
3. Låt såsen koka 5–10 min på svag värme.
4. Vispa samman äggulor och grädde.
5. Äggblandningen vispas sedan ned i den kokta såsen.
6. Sjud allt under kraftig vispning tills såsen är tjock, blank och pösig. Temperaturen måste hela tiden hållas under 60°.
7. Smaka av såsen med citronsaft, salt, vitpeppar och en aning cayennepeppar.
8. Sist tillsätts resterande hälften av smöret i klickar under kraftig vispning.

Tips

Såsen serveras omedelbart eller hålls varm i vattenbad under 60°.

Portugisisk sås

10 portioner

1 sats holländsk sås
5 tomater (325 g)
15 g hackad gul lök (2,5 msk)
2,5 msk hackad persilja
1 msk körvel
1 msk dragon

1. Gör en holländsk sås enligt grundreceptet.
2. Skålla tomaterna, dela dem och pressa ur saften och kärnorna. Skär tomatköttet i fina tärningar.
3. Finhacka persilja och lök.
4. Blanda ner tomat, lök, persilja, körvel och dragon i såsen.

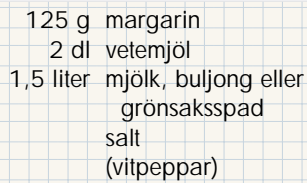
Tips

Såsen serveras varm till kokt fisk.

Stuvningar (grundrecept)

10 portioner

Koktid: 5–10 min



125 g margarin
2 dl vetemjöl
1,5 liter mjölk, buljong eller
grönsaksspad
salt
(vitpeppar)

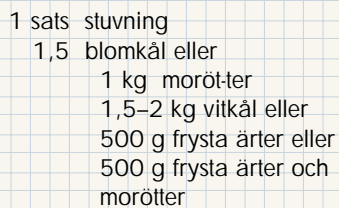
1. Koka upp vätskan.
2. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma vätskan och låt stuvningen koka på svagare värme i minst 5 min.
4. Smaksätt stuvningen.

Tips

Stuvningen kan också tillagas med toppredning.

Grönsaksstuvningar

10 portioner



1 sats stuvning
1,5 blomkål eller
1 kg morötter
1,5–2 kg vitkål eller
500 g frysta ärter eller
500 g frysta ärter och
morötter

1. Förbered grönsakerna. Bryt blomkålen i små buketter eller skär morötter eller vitkål i tärningar.
2. Lägg grönsakerna direkt i kokande saltat vatten (0,5 msk salt per liter vatten) och koka dem knappt färdiga (annars rörs de sönder).
3. Låt grönsakerna rinna av, spara spadet.
4. Koka upp vätskan.
5. Fräs margarin och mjöl, under omrörning, utan att det får färg.
6. Späd etappvis med den varma vätskan och låt stuvningen koka på svagare värme i minst 5 min.
7. Blanda försiktigt ner de väl avrunna grönsakerna. Ge stuvningen ett uppkok. Smaksätt stuvningen.

Tips

Stuvade morötter och vitkål kan smaksättas mycket försiktigt med riven muskotnöt. Djupfrysta ärter eller morötter kan ersättas av motsvarande mängd konserverade.

Champinjonstuvning

10 portioner

Koktid: 5–10 min

450 g	konserverade champinjoner
1–2	gula lökar (100 g)
125 g	margarin
2 dl	vetemjöl
11 dl	mjök
2 dl	svampspad
2 dl	matlagingsgrädde
	salt
	vitpeppar

1. Sila svampen och spar spadet.
2. Skala och finhacka löken.
3. Smält margarinet och fräs den avrunna svampen och den finhackade löken i margarinet tills ett knäppande ljud uppstår och fettet blir genomskinligt. Strö mjöl över svampen och rör om.
4. Späd med svampspad och varm mjök och sist grädden. Låt koka upp mellan spädningarna. Rör väl. Låt koka på svagare värme. Smaka av.

Tips

Svampstuvning vinner i smak på lång koktid (sjudning). En aning koncentrerad köttbuljong/fond kan tillsättas. Med färska champinjoner blir resultatet bättre men tänk på att de innehåller mycket vätska.

Sparrisstuvning

10 portioner

Koktid: 5–10 min

1 sats	stuvning
350 g	konserverad sparris
	salt
	vitpeppar

1. Sila av spadet från sparris, para spadet.
2. Koka upp vätskan.
3. Fräs margarin och mjöl, under omrörning, utan att det får färg. (Se receptet stuvningar.)
4. Späd etappvis med sparrisspadet och den varma vätskan och låt stuvningen koka på svagare värme.
5. Skär sparrisen i bitar. Smaksätt stuvningen och tillsätt sparrisen. Rör försiktigt tills allt är hett.

Stuvad potatis

10 portioner

Koktid: 5–10 min

125 g	margarin
2,5 dl	vetemjöl
1,5 liter	mjök
1,5–2 kg	kokt potatis (2 liter)
1 dl	hackad persilja
	salt
	vitpeppar

1. Skär den kokta potatisen i 1,5 cm stora tärningar.
2. Koka upp mjölken.
3. Fräs margarin och mjöl under omrörning, utan att det får färg.
4. Späd etappvis med den varma mjölken och låt stuvningen koka på svagare värme.
5. Smaksätt med salt och lite vitpeppar.
6. Tillsätt potatistärningarna. Rör försiktigt och låt koka upp.
7. Rör i den hackade persiljan.
8. Varmhåll i vattenbad. Använd het mjök till extra spädning då stärkelse frigörs och stuvningen tjocknar vid längre tids varmhållning.



Tips

Koka potatisen med skal så får man en fastare potatis.

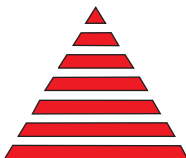
Spenatstuvning

10 portioner

Koktid: 5–10 min

125 g	margarin
2 dl	vetemjöl
1 liter	mjök
1 kg	frost spenat
	salt
	muskot

1. Koka upp mjölken.
2. Fräs margarin och mjöl, under omrörning, utan att det får färg.
3. Späd etappvis med den varma mjölken och låt stuvningen koka på svagare värme.
4. Tillsätt spenaten djupfrost direkt till stuvningen och låt den tina på svag värme.
5. Smaksätt stuvningen med lite salt och riven muskotnöt.



Varning

Spenatstuvning bör aldrig återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen). Frost spenat innehåller mycket vätska.

Stuvade makaroner

10 portioner

8 dl	makaroner
2,5 tsk	salt
125 g	margarin
2 dl	vetemjöl
1,5 liter	mjök
	salt
	vitpeppar
	(muskot)

1. Koka upp lättsaltat vatten ca 2,5 l till 10 portioner.
2. Tillsätt makaronerna och rör om. Koka ca 10 min eller enligt förpackningen.
3. Koka upp mjölken.
4. Fräs margarin och mjöl under omrörning, utan att det får färg.
5. Späd etappvis med den varma mjölken och låt stuvningen koka på svagare värme.
6. Häll av makaronerna och tillsätt dem till stuvningen. Rör försiktigt till uppkok.
7. Smaksätt med salt och eventuellt riven muskotnöt.



Tips

Varmhåll i vattenbad. Använd het mjök till extra spädning då stärkelse frigörs och stuvningen tjocknar vid längre tids varmhållning.

Skaldjursstuvning

10 portioner

Koktid: 5–10 min

125 g margarin
2 dl vetemjöl
1,5 liter buljong
600 g oskalade räkor,
250 g konserverade
räkor eller
250 g konserverade
musslor
0,5 dl hackad dill

1. Förbered skaldjuren. Räkskal kokas till buljong (se nedan). Spad från konserverna sparas.
2. Koka upp vätskan, använd eventuellt räkbuljong eller konservspad.
3. Fräs margarin och mjöl, under omrörning, utan att det får färg.
4. Späd etappvis med den varma vätskan och låt stuvningen koka på svagare värme.
5. Smaksätt stuvningen, var försiktig med saltet.
6. Tillsätt skaldjuren och dillen. Låt allt bli hett. Det får inte koka då blir skaldjuren sega.

Räkbuljong

7. Fräs rotsaker och räkskal.
8. Slå på fiskbuljong/vitt vin och koka av i 15–20 min.
9. Sila och reducera eventuellt.

Tips

Buljongen kan vara räkbuljong eller musselspad eller bytas ut mot mjölk alt matlagingsgrädde.

Majonnäs (grundrecept)

400 g

2 äggulor
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 tsk senap
0,5–1 msk rödvinsvinäger
4 dl matolja

1. Blanda äggulor, senap, salt vitpeppar och rödvinsvinäger i en skål. Äggulor, vinäger och olja ska vara rumstempererade.
2. Tillsätt oljan (i början droppvis, sedan i en fin stråle) under kraftig vispning.
3. Smaka av majonnäsen.

Tips

Majonnäsen rörs lättast i en rundbottnad skål (vattenskopa) med ballongvisp. Ställ skålen på mjukt fuktigt underlag. Alla ingredienser bör ha samma temperatur. Skulle majonnäsen under omrörning bli för fast tillsätt 0,5–1 msk vatten (majonnäsen blir då även ljusare i färgen). Tillsätts oljan för snabbt skär sig majonnäsen. Börja då om från början med en ny äggula och tillsätt den skurna massan matskedsvis under kraftig omrörning. Majonnäs är en kall grundsås som kan smaksättas på olika sätt. Användes som sås till olika sallader och kan serveras till fisk, skaldjur, kött och grönsaker.

Chilimajonnäs

10 portioner

5–6 dl majonnäs
1–1,2 dl chilisås
(2,5 dl matlagingsgrädde)

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Vispa grädden. Om grädde utesluts används den större mängden av majonnäsen.
3. Smaksätt med chilisås.

Pepparrotsmajonnäs

10 portioner

5 dl majonnäs
1–1,5 dl riven pepparrot
2 dl gräddfil eller mjölk

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Rör ned gräddfilen och pepparrot i majonnäsen.

Tips

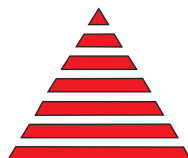
Gräddfilen kan bytas ut mot mjölk, majonnäsen blir då tunnare. Riven pepparrot på burk eller tub går utmärkt att använda. För att få lite färg på såsen så hacka ner t ex persilja eller dill.

Sauce Verte (grön majonnäs)

10 portioner

5 dl majonnäs
0,5–1 dl förvälld hackad spenat
eller fryst spenat
0,5 dl hackad dill
0,5 dl hackad persilja
1 msk hackad dragon
1 msk hackad körvel
2 msk hackad gräslök eller hackad purjolök, det gröna

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Finhacka dill, persilja, dragon, körvel, gräslök eller det gröna av purjolöken. Fryst spenat tinas.
3. Samtliga gröna ingredienser blandas med majonnäsen.
4. Låt stå kallt minst 30 min för mognad.



Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

Rhode Islandsås

10 portioner

5 dl majonnäs
1–1,5 dl chilisås
3 dl grädde eller gräddfil
(2 msk konjak)
(2–3 msk sherry, madeira eller portvin)

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Smaksätt såsen med chilisås (konjak och sherry, madeira eller portvin).
3. Sist tillsätts vispad grädde/gräddfil under kraftig vispning.

Remouladsås

10 portioner

5 dl majonnäs
1 dl mjölk eller grädde
4 msk hackad kapris eller ättiksgurka
2,5 msk hackad persilja
2,5 tsk torkad dragon
2,5 tsk torkad körvel
2,5 msk ansjovisspad

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Vispa majonnäsen kraftigt med mjölken eller grädden.
3. Lägg de torkade kryddorna i blöt i lite kallt vatten en stund då framträder smaken bättre.
4. Blanda samtliga ingredienser, var dock försiktig med ansjovisspadet då det har kraftig sälta.

Tips

Tillsätt curry, gurkmeja och byt ut ättiksgurkan mot hackad saltgurka så blir det en dansk remouladsås.

Äppelmajonnäs

10 portioner

5 dl majonnäs
150 g äpple
3–4 msk riven pepparrot

1. Rör majonnäs enligt grundrecept.
2. Skala och kärna ur och riv äpplet direkt ner i majonnäsen.
3. Smaksätt med pepparrot (burk eller tub går också bra).

Gräddfilssås med dill

10 portioner

5 dl	gräddfil
2,5 dl	hackad dill
0,5 msk	salt

1. Finhacka dillen och blanda med gräddfil och salt.

Tips

Gräddfilssås ersätter ofta majonnässåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilssås med gräslök eller gul lök

10 portioner

5 dl	gräddfil
1 dl	hackad gräslök eller hackad purjolök eller hackad gul lök (30 g)
¼ dl	citronsaft
	salt
	vitpeppar

1. Finhacka gräslök eller det gröna på purjolöken eller gul lök och blanda med gräddfil, citronsaft, salt och vitpeppar.

Tips

Gräddfilssås ersätter ofta majonnässåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilssås med gurka

10 portioner

5 dl	gräddfil
1,5 dl	hackad ättiksgurka (100 g)
60 g	hackad röd paprika (1 dl)
2,5 msk	hackad persilja

1. Finhacka ättiksgurka, röd paprika och persilja.
2. Blanda samman allt med gräddfilen.

Tips

Gräddfilssås ersätter ofta majonnässåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilsås med kapris och rödbetor

10 portioner

5 dl gräddfil
1,5 dl kapris
1,5 dl hackade rödbetor (100 g)
150 g hackad gul lök (1,5 dl)
(1,5 msk ansjovisspad)

1. Finhacka rödbetor och gul lök.
2. Blanda gräddfil med rödbetor, lök och kapris (och ansjovisspad)

Tips

Gräddfilsås ersätter ofta majonnäsåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilsås med kryddgrönt

10 portioner

5 dl gräddfil
1 dl hackad persilja, hackad
dill, hackad gräslök
eller strimlad purjolök
(det gröna)
2,5 tsk currypulver
0,5 msk salt

1. Finhacka kryddgrönt.
2. Blanda gräddfil, kryddgrönt, curry och salt.

Tips

Gräddfilsås ersätter ofta majonnäsåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilsås med äpple och purjolök

10 portioner

5 dl gräddfil
4 äpplen (350 g)
90 g strimlad purjolök
(1,5 dl)
0,5 msk salt

1. Skala och finhacka äpplena, strimla purjolöken.
2. Blanda gräddfil, äpple, purjolök och salt.

Tips

Gräddfilsås ersätter ofta majonnäsåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Gräddfilssås med pepparrot

10 portioner

5 dl	gräddfil
2,5 msk	riven pepparrot (35 g)
0,5 msk	salt

1. Blanda gräddfil, riven pepparrot och salt.

Tips

Gräddfilssås ersätter ofta majonnässåser och är lämpliga att servera till stekt fisk jämte citronklyfta.

Ansjovis- och rödlökssås

10 portioner

2 dl	filmjök
200 g	majonnäs
60 g	ansjovis
150–200 g	hackad rödlök (1,5–2 dl)
3 msk	hackad dill

1. Skala och finhacka löken.
2. Hacka ansjovisen.
3. Hacka dillen.
4. Blanda filmjök, majonnäs och rör i ansjovis, rödlök och dill.
5. Smaka av.

Tips

Servera till stekt fiskfilé.

Gravlaxsås (Hovmästarsås)

10 portioner

0,7–1,1 dl	senap, söt
2 tsk	fransk senap
2,5–5 msk	strösocker
2,5–5 msk	vinäger
2,5–4 dl	matolja
0,7–1,1 dl	hackad dill
	salt
	vitpeppar

1. Skölj och finhacka dillen.
2. Vispa samman senap, socker och vinäger och tillsätt oljan försiktigt (lite i taget) under kraftig vispning. Såsen blir då tjock och blank.
3. Rör ner den finhackade dill och smaksätt försiktigt med lite salt och vitpeppar.

Tips

För att få en mörkare gravlaxsås så använd farinsocker och mörk sirap.

Örtsås

10 portioner

4 dl crème fraiche
2 dl gräddfil
2 dl majonnäs
2 tsk osötad senap
10 g hackad timjan
10 g hackad oregano
20 g hackad gräslök
salt
vitpeppar

1. Vispa ihop crème fraiche, gräddfil, majonnäs, senap och hackade kryddor.
2. Smaksätt med salt och peppar.

Tips

Låt stå kallt minst en timme, så att örterna får blomma ut. Passar till grillbufféer och grönsaksrätter etc.

Mixad örtsås

4 portioner

0,5 dl färsk basilika
0,5 dl färsk oregano
0,5 dl färsk timjan
0,5 dl färsk bladpersilja
1 vittlösklyfta
0,5 msk vitvinsvinäger
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
2 dl matlagingsyoghurt
1 tsk flytande honung

1. Mixa örter, skalad vitlök, vinäger, salt och peppar i en matberedare, mixer eller i en skål med mixerstav.
2. Tillsätt matlagingsyoghurten och blanda till en slät grön sås.
3. Smaka av med honung. Ställ såsen kallt i ca en timme att mogna.

Kebabsås

10 portioner

1 l filmjök
2 dl creme fraiche
1-2 msk majonnäs
5 tsk italiensk salladskrydda
2-3 krm cayennepeppar

1. Blanda ihop alla ingredienserna.

Tips

Låt såsen gärna "vila" ett tag i kylan. Önskas mer styrka, öka mängden cayennepeppar.

Vinägerdressing

10 portioner

2,5 msk	vinäger
1,5 dl	matolja
	salt
	vitpeppar eller
	paprikapulver

1. Blanda alla ingredienser.
2. Smaka av.

Tips

Detta grundrecept används till andra dressingvarianter. Den önskade smaktillsatsen vispas i.

Citrondressing

10 portioner

2,5 msk	citronsaft
1,5 dl	matolja eller vatten (strösocker)

1. Blanda alla ingredienser. Det går att välja hälften av varje av olja och vatten.
2. Smaka av.

Tips

Detta grundrecept används till andra dressingvarianter. Den önskade smaktillsatsen vispas i.

Basilikasås

4 portioner

1,5	gul lök
2	vitlösklyftor
1 msk	margarin eller smör
3 dl	hönsbuljong
2 dl	matlagningsgrädde
30 g	basilika
0,5 tsk	salt
1 krm	mald vitpeppar
2,5 msk	torr vermouth

1. Skala och hacka lök och vitlök.
2. Fräs löken i matfett i en kastrull.
3. Häll över buljong och grädde och låt puttra i ca 10 min utan lock.
4. Tillsätt basilikan, även stjälkarna.
5. Mixa såsen slät med mixerstav, i mixer eller matberedare. Smaka av med salt och peppar.
6. Vispa i vermouth (kan uteslutas).

Chilidressing

10 portioner

1 sats vinägerdressing eller
citrondressing
2,5–4 msk chilisås
0,5 krm vitlökpulver

1. Blanda vinäger- eller citrondressing enligt recept.
2. Vispa i chilisås och vitlökpulver.

Fruktdressing

10 portioner

1 sats vinägerdressing eller
citrondressing
 $\frac{3}{4}$ dl grapefruktsaft eller
apelsinsaft

1. Blanda vinäger- eller citrondressing enligt recept.
2. Vispa i grapefrukt- eller apelsinsaft.

Dressing med kryddgrönt

10 portioner

1 sats vinägerdressing eller
citrondressing
2 msk hackad dill, finhackad
gräslök, finhackad
körvel eller finhackad
kryddkrasse

1. Blanda vinäger- eller citrondressing enligt recept.
2. Vispa i finhackat kryddgrönt.

Fransk dressing

10 portioner

4 msk vitvinsvinäger
4 msk fransk senap
2 msk flytande honung
2 dl olivolja
2 krm salt
2 krm svartpeppar
4 tsk färsk timjan
4 vitlöksklyftor (små)

1. Hacka timjan och vitlök mycket fint.
2. Blanda vinäger, senap och honung.
3. Droppa ner oljan och rör försiktigt under tiden.
4. Häll ner vitlök och timjan.
5. Smaka av med salt och peppar.

Tips

Smakrik salladsdressing som passar utmärkt till grillade rätter.

Fransk söt dressing

8 portioner

3 msk svensk senap
2 tsk fransk senap
1 msk vitvinsvinäger
1 msk strösocker
2 dl olivolja
2 krm salt
2 krm svartpeppar (finmalen)

1. Blanda alla ingredienser *utom oljan*.
2. Vispa i oljan försiktigt (droppvis i början).

Tips

Dressing som passar bra till bl a tomat- och löksallad. Sötman kan du reglera med mer eller mindre socker.

Lök- och paprikadressing

10 portioner

1 sats vinägerdressing
2,5 tsk riven gul lök (35 g)
0,5 tsk vitlökspulver
1,5 krm paprikapulver
1,5 krm senapspulver
1,5 krm strösocker

1. Blanda vinägerdressing enligt recept.
2. Vispa i riven gul lök, socker, vitlöks-, paprika- och senapspulver.

Tips

Senapspulvret kan vara Colmans.

Italiensk dressing

5 portioner

1 tsk fransk senap
1½ tsk italiensk sallskrydda
1 tsk salt
2 krm svartpeppar (finmalen)
3 msk vitvinsvinäger
2 dl olivolja

1. Blanda alla ingredienser *utom oljan*.
2. Vispa i oljan försiktigt (droppvis i början).

Tips

Dressing som passar till lamm och stekt/grillad fisk som t ex lax.

Vitlöksdressing

10 portioner

1 sats vinägerdressing
0,5 tsk vitlökspulver eller
2–3 vitlöksklyftor

1. Blanda vinägerdressing enligt recept.
2. Vispa i vitlökspulver eller pressade vitlöksklyftor.



Balsamicovinägerätt

10 portioner

5 g färsk basilika
1 msk fransk senap
1 msk flytande honung
1 msk balsamico vinäger
1 vitlöksklyfta
1 krm nymald vitpeppar
1 krm salt
1 dl matolja

1. Blanda basilika, vitlök, fransk senap, flytande honung och balsamicovinäger i en matberedare och mixa ner det till en jämn smet.
2. Tillsätt oljan i en jämn fin stråle tills dressingen blir tjock.
3. Smaksätt med nymald vitpeppar och salt.

Tips

Önskas den tunnare, späd med vatten.

Nobisdressing

8 portioner

2 ägg
2 msk rödvinvinäger
2 msk fransk senap
2 dl matolja
2 vitlökar
4 krm salt
1 krm cayennepeppar
1 dl gräslök

1. Hårdkoka äggen (8 min från kallt vatten), spola äggen i kallt vatten.
2. Hacka gräslöken fint.
3. Pressa vitlöken eller hacka den mycket fint.
4. Ta ur gulorna och mosa dem i en skål.
5. Vispa ner vinäger och senap.
6. Droppa ner oljan under vispning.
7. Smaka av med vitlök, salt, cayennepeppar och den hackade gräslöken.

Tips

Dressing som passar bra till sparris, avokado och champinjoner.

Marinerade vitlöksklyftor

1 sats

5 vitlökar (185 g)
0,5 dl vitvinsvinäger
2 dl vatten
2 msk färintsocker
1 tsk salt eller örtsalt
1 dl tomatpuré
0,5 dl soya
3/4 dl Sambal oelek
1 dl matolja
1 msk timjan
1 msk dragon
1 msk oregano
1 msk körvel
1 msk rosmarin
2 lagerblad
1–2 krm cayennepeppar
1 tsk chilipeppar
tabasco

1. Skala vitlöken och förväll klyftorna ca 1 minut. Ta upp dem och lägg på papper för att rinna av.
2. Blanda samman övriga ingredienser i en kastrull, lagerbladen smulas och tabasco tas efter smak. Låt koka ca 5 min under omrörning.
3. Lägg vitlöksklyftorna i en ren glasburk och slå över den varma marinaden. Sätt på locket. Låt burken stå i kyl minst ett dygn före servering.



Ansjovissmör

10 portioner

250 g smör
125 g ansjovisfilé

1. Finhacka ansjovisfilén.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt ansjovisen.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Böcklingsmör

10 portioner

250 g smör
750 g rensad böckling
salt
vitpeppar eller
paprikapulver

1. Finhacka böcklingen.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt böcklingen.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Kaviarsmör

10 portioner

250 g smör
125 g kaviar (3,5–4 dl)
0,5 dl riven gul lök eller
hackad dill (50 g)

1. Riv löken eller hacka dillen.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt kaviar och lök eller dill.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Dillsmör

10 portioner

250 g smör
1,5 dl hackad dill

1. Finhacka dillen.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt dillen.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Persiljesmör

10 portioner

250 g smör
1,5 dl hackad persilja
salt
vitpeppar
2 tsk citronsaft
(0,5 tsk Worcestershiresås)

1. Finhacka persiljan.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt persilja, salt, vitpeppar, citronsaft och eventuellt wocestershiresås.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.



Pepparrotssmör

10 portioner

250 g smör
1 dl riven pepparrot

1. Riv pepparroten.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt pepparroten.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Tips

Pepparrot på burk eller tub går utmärkt att använda.

Vitlöksmör

10 portioner

250 g smör
3–5 vitlöksklyftor eller
1 tsk vitlökspulver
salt

1. Pressa vitlöksklyftorna.
2. Arbeta smöret smidigt och tillsätt vitlök och salt.
3. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.



Tomatsmör

10 portioner

250 g smör
1 dl tomatpuré
salt
vitpeppar

1. Arbeta smöret smidigt och tillsätt tomatpuré, salt och vitpeppar.
2. Arbeta smöret väl och rulla till en 3–4 cm tjock rulle i fuktat smörpapper eller folie. Låt stelna i kyl innan det skärs i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Tips

Finhackade saltorkade tomater (i olja) är gott att blanda i.

Saffranssås

10 portioner

3	schalottenlökar (120 g)
100 g	smör eller margarin
1 g	saffran
4 dl	crème fraiche
1 dl	vitt vin eller fiskbuljong
	salt
	vitpeppar

1. Skala och finhacka löken.
2. Smält matfettet i en kastrull och låt löken fräsa.
3. Tillsätt saffran. Rör i crème fraiche och vitt vin eller fiskbuljong.
4. Smaksätt med salt och peppar.

Tips

Används fiskbuljong ska kvaliteten vara bra. Man kan blanda 50–50 vin och buljong. Såsen skär sig lätt om den får stå och koka. För att få en mildare smak, tillsätt lite flytande honung.

Apelsin och saffransås (garneringssås)

10 portioner

¾ dl	koncentrerad apelsinjuice
4 msk	vitt vin
0,5 g	saffran
10 g	smör
30 g	schalottenlök
2 dl	crème fraiche
1 msk	fiskfond
1 krm	vitpeppar
1 msk	flytande honung

1. Skala och hacka löken.
2. Fräs löken i en kastrull tills den blir mjuk, håll på saffran och fräs med.
3. Tillsätt vinet, koncentrerad apelsinjuicen, fiskfonden och honungen.
4. Reducera sedan ner till hälften under omrörning.
5. Kyl ner såsen och mixa den med en stavmixer.
6. Tillsätt crème fraiche och smaksätt eventuellt med salt och peppar.

Tips

Såsen skär sig lätt om den får stå och koka. Om man vill ha en mildare smak på såsen avrunda med mer honung.

Citrussås

10 portioner

1	blodgrapefrukt (250 g)
2	apelsiner (300 g)
2	citroner (240 g)
2 dl	vitt vin
100 g	schalottenlök
50 g	smör
1 dl	strösocker
4 dl	hönsbuljong
1 tsk	gurkmeja
200 g	smör
8 msk	matlagningsgrädde
	honung

1. Ansa och hacka löken. Skär skalet av citrusen tunt med kniv, för att sedan strila det eller skala med cestjärnet.
2. Förväll hälften av skalet i vatten i 2 min.
3. Pressa saften ur frukterna.
4. Fräs schalottenlöken mjuk och blank i smör på svag värme.
5. Tillsätt sockret och låt det bli ljusbrunt.
6. Slå i fond, vitt vin, citrussaft och gurkmeja. Tillsätt de förvällda skalerna och eventuellt 1 dl grädde.
7. Reducera till hälften, ta bort från värmen och montera ner det rumsvarma smöret.
8. Smaka av med salt och peppar.
9. Sila såsen och använd skalerna som garnityr (förvällda citrusskal, anpassa mängden).
10. Om såsen blir för skarp, runda av med honung och eventuellt grädde.



Tips

En frisk god sås som passar både till kyckling och fågel. Passar även fisk, men då byts hönsbuljongen ut mot en del fiskfond och en del hummerfond. Såsen skär sig lätt om den får stå och koka.

Apelsinyoghurtsås

10 portioner

2 dl	naturell yoghurt
4 msk	koncentrerad apelsinjuice
3 msk	flytande honung
0,5 msk	curry
	salt
	vitpeppar

1. Blanda yoghurt, koncentrerad apelsinjuice, flytande honung, curry, salt och peppar i en bunke och vispa till en jämn fin sås.
2. Ställ in såsen i kylan för att ta fram till servering.



Grundsockerlag

1 sats

2,5 dl	vatten
340 g	strösocker
60 g	glykos

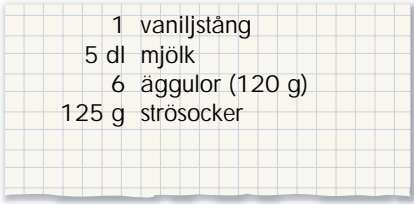
1. Koka upp socker och vatten i en kastrull. Doppa en pensel i kallt vatten och pensla ner kristallerna som fatnar på kastrullens kanter. Att sätta ett lock på glänt på kastrullen ger samma effekt. Skumma med tesil.
2. Tillsätt glykosen. Koka upp. Häll upp i väl rengjord glasburk med lock.

Tips

Sockerlagen håller sig bra ett par veckor i kylan.

Äkta vaniljsås I

1 sats



1 vaniljstång
5 dl mjölk
6 äggulor (120 g)
125 g strösocker

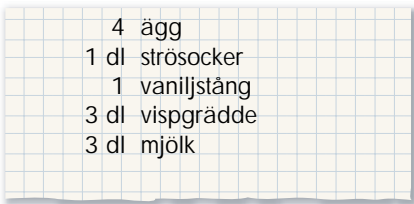
1. Dela vaniljstången på längden. Skrapa ner vaniljkärnorna i en kastrull. Lägg i stången. Häll i mjölken. Koka upp den.
2. Stäng av värmen men låt kastrullen stå kvar 10–15 min för att dra åt sig smak. Ta upp stången.
3. Vispa äggula och socker 4–5 min tills blandningen är tjock och luftig.
4. Häll över den varma mjölken, rör om ordentligt.
5. Häll tillbaka blandningen i kastrullen. Värm försiktigt under ständig omrörning med en träsliv. Rör tills såsen börjar tjockna, temperaturen ska vara 85°. Finns det ingen termometer gör ros- eller slevprovet.
6. Sila ner såsen i en kall skål. Kyl så snabbt som möjligt, helst i vattenbad med rinnande vatten. Täck med plastfilm och ställ kallt i minst en timme och helst över natten.

Tips

I kyl håller sig såsen 1 dygn.

Äkta vaniljsås II

10 portioner



4 ägg
1 dl strösocker
1 vaniljstång
3 dl vispgrädde
3 dl mjölk

1. Koka långsamt upp 2 dl av grädden och all mjölk med den uppklippta vaniljstången.
2. Låt kastrullen stå med lock på ca 15 min, då bör vaniljstången ha gett tillräcklig smak och kan tas bort.
3. Vispa äggulor och socker i vattenbad, tillsätt 0,5 dl av gräddblandningen och vispa fluffigt.
4. Häll äggredningen i kastrullen under vispning.
5. Sjud såsen varsamt under vispning till fjärde bubblan har kommit till ytan.
6. Ställ kastrullen i kallt vattenbad och vispa tills såsen är kall. Den ska vara slät, porös och skummande.
7. Vispa upp den sista grädden och vänd ner den när såsen ska serveras.

Vaniljsås, sjuden

10 portioner

3	ägg
1 liter	mjök
1–1,5 msk	potatismjöl eller maizenamjöl
2,5–3 msk	strösocker
1–1,5 msk	vanillinsocker
(1–2,5 dl	vispgrädde)

1. Vispa samman ägg, mjök och potatismjöl kallt. Låt det sjuda upp under vispning. Används majsmjöl ska såsen sjuda ett par min under omrörning. Tänk på att mjök bränner fast otroligt lätt, rör därför ordentligt till botten. Kyl ner såsen snabbt. Rör i den då och då.
2. När såsen är absolut kall smaksätts den med socker och vanillinsocker.
3. Om grädde ska tillsättas, vispas den tjock och rörs ner lätt allra sist.



Vaniljsås, kallrörd

10 portioner

5	äggulor
2,5 msk	florsocker
5 dl	vispgrädde
2,5 msk	vanillinsocker

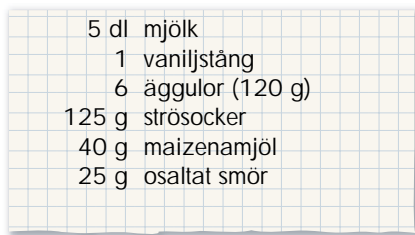
1. Rör äggulor och florsocker riktigt pösigt.
2. Vispa grädden, inte för tjockt.
3. Rör ner ägg- och florsockerblandningen i grädden och smaksätt med vanillinsocker. Detta bör göras så sent som möjligt före serveringen.

Tips

I större mängder kan hela ägget användas.

Vaniljkräm (konditorkräm)

1 sats



5 dl	mjök
1	vaniljstång
6	äggulor (120 g)
125 g	strösocker
40 g	maizenamjöl
25 g	osaltat smör

1. Häll mjölken i en liten tjockbottnad kastrull.
2. Dela vaniljstången på längden. Skrapa ner kärnorna i mjölken. Lägg i stången.
3. Koka upp mjölken. Ta från värmen. Låt stå och dra i 10–15 min. Ta upp vaniljstången.
4. Vispa äggula, socker och maizena luftigt i en bunke.
5. Häll mjölken i äggblandningen under vispning. Vispa tills blandningen blivit helt slät.
6. Häll tillbaka blandningen i kastrullen. Värm under noggrann omrörning med visp tills krämen kokat upp ordentligt.
7. Tillsätt smöret. Ta krämen från värmen och vispa den helt slät.
8. Passera den nykokta krämen genom sil ner i en låg form.
9. Kyl krämen så snabbt som möjligt, bäst är ett iskallt vattenbad. Ju snabbare nerkylning desto längre hållbarhet.
10. Täck formen med plastfilm.

Tips

Vaniljkräm kan smaksättas med choklad, kaffe, likör mm. Övertäckt med plastfilm håller sig krämen 1–2 dagar i kyl. Överbliven vaniljkräm kan frysas in om man gör det så snart som möjligt. Tina upp, gärna i mikrovågsugn och sjud krämen så blir den fin igen. Använd sen samma dag. Om vaniljkrämen släpper och blir lös i konsistensen betyder det att mjölet inte har svällt ordentligt; stärkelsen har inte gelatiniserats tillräckligt. Äggulans protein medverkar också till att krämen tjocknar/koagulerar.

Mandelkräm

1 sats

110 g	mandel
100 g	strösocker
100 g	smör
20 g	maizenamjöl
2	ägg (100 g)
1,5 msk	mörk rom
175 g	vaniljkräm

1. Skålla, skala och torka mandeln.
2. Kör mandel och socker i en matberedare till pulverliknande konsistens, en s k TPT, se mandelmassa.
3. Rör mandelsockret med maizena och smör till en krämig massa.
4. Tillsätt de rumstempererade äggen, ett och ett, under noggrann omrörning. Rör i rommen.
5. Gör en sats vaniljkräm. Passera 175 g vaniljkräm genom en sikt. Blanda ner den i mandelsmeten. OBS! En hel sats vaniljkräm går inte åt till mandelkrämen. Frys in resterande vaniljkräm.

Tips

Försök att få tag i mandel från medelhavsländerna till denna utsökta fyllning. Den påminner lite om vår mazarinfyllning men den är lite lättare och mindre fet.

Chokladsås I

10 portioner

6 dl	vatten
4 dl	strösocker
2 dl	kakao

1. Koka vatten och socker till en simmig lag (ganska tjock).
2. Vispa ner kakaon (se till att den är klimpfri) och låt allt sjuda upp.

Tips

Såsen kan hållas varm i vattenbad.

Chokladsås II

4 portioner

100 g mörk choklad eller
Valrhona Caraibe
20 g osaltat smör
1 $\frac{3}{4}$ dl vispgrädde

1. Finhacka chokladen och tärna smöret.
2. Koka upp grädden. Tillsätt chokladen under kraftig vispning. Koka 30 sekunder under fortsatt kraftig vispning.
3. Vispa ner smörtärningarna.



Tips

Servera såsen varm 30–40°. Varmhållning sker bäst i vattenbad.

Kolasås

10 portioner

1,5 dl strösocker
4–5 dl vispgrädde
2 msk kakao
1 dl sirap
2,5 tsk vanillinsocker

1. Blanda socker, grädde, sirap och kakao i en kastrull och låt det koka under omrörning tills den tjocknat något. Såsen får sedan kallna, rör i den då och då.
2. När den är absolut kall smaksätts den med vanillinsocker.

Grundrecept sås (bär- eller fruktsåser)

10 portioner

8 dl vatten
0,5 dl potatismjöl

1. Blanda det kalla vattnet och potatismjölet i kastrull och låt det få ett uppkok under omrörning. Vispning gör såsen seg.
2. Strö över lite socker och låt såsen kallna.
3. Till grundreceptet tillsätts mixade eller passerade bär eller frukt.

Saftsås

10 portioner

5 dl blandsaft
1 liter vatten
4 msk potatismjöl

1. Blanda saft, vatten och potatismjöl kallt i kastrullen och låt det koka upp under omrörning. Vispning gör den seg.
2. Strö över lite socker så det inte bildas skinn under tiden såsen kallnar.

Apelsin- eller citronsås, kallrörd

10 portioner

5 äggulor
2,5 msk florsocker
5 dl vispgrädde
1,5 apelsin eller citron

1. Rör äggulor och florsocker riktigt pösigt.
2. Vispa grädden, inte för tjockt.
3. Rör ner ägg- och florsockerblandningen i grädden och smaksätt med rivet skal och nypressad saft av apelsin eller citron. Detta bör göras så sent som möjligt före serveringen.

Tips

I större mängder kan hela ägget användas.

Hallon- eller jordgubbssås

10 portioner

1 sats grundrecept sås
(bär- eller fruktsåser)
3 dl hallonsylt eller jord-
gubbsylt eller 1 liter
hallon eller jordgubbar

1. Koka grundsåsen enligt recept och låt den kallna.
2. Används färska eller frysta bär mosas dessa under tiden. Större mängder kan malas i kvarn. Sockra moset något.
3. Blanda ner sylten eller bärmoset i den kalla grundsåsen.

Aprikossås

10 portioner

1 sats grundrecept sås
(bär- eller fruktsåser)
250 g torkade aprikoser
1 dl strösocker

1. Koka grundsåsen och låt den kallna.
2. Mixa aprikoserna, späd med spad till önskad konsistens.
3. Blanda ner aprikosmoset i den kalla grundsåsen.

Sabayonsås

4 portioner

2 äggulor (40 g)
50 g strösocker
3 msk saft av pressad citron
(45 g)
 $\frac{3}{4}$ dl vitt vin

1. Tillred såsen i ett vattenbad. Koka upp en kastrull med vatten.
2. Vispa samman samtliga ingredienser i en metallskål eller en rostfri kastrull. Sätt ner den i det kokande vattnet.
3. Vispa oavbrutet tills såsen börjar tjockna. Låt inte temperaturen överstiga 65°.
4. Servera såsen varm eller ta upp den ur vattenbadet och fortsätt vispa tills den svalnat.

Tips

En sabayonsås är lätt och fluffig, lika läcker varm som kall. Används även som gratängtäckelse till fruktgratänger.

Rårörda lingon

10 portioner

Förberedelser: 5 min

Tillagning totalt: 15 min

1 liter lingon
3,5 dl strösocker

1. Rensa och skölj lingonen.
2. Rör lingon och socker, för hand eller med hjälp av en matberedare, tills allt socker smält och lingonen börjar mosa sig.
3. Häll upp sylten på rengjorda kalla burkar och tillslut dem väl, eller lägg upp i en skål och håll svalt tills servering.

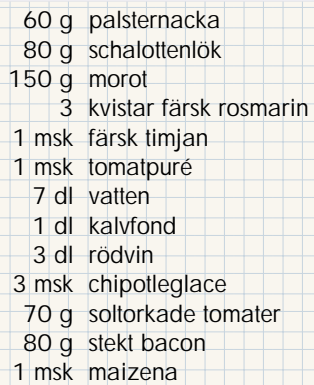


Tips

Rårörda lingon tappar lätt sin fräschör om de får stå längre än ett par månader. De går bra att frysa och smaken håller sig då en längre tid.

Rökig bacon med soltorkad tomatsås

5 portioner



60 g palsternacka
80 g schalottenlök
150 g morot
3 kvistar färsk rosmarin
1 msk färsk timjan
1 msk tomatpuré
7 dl vatten
1 dl kalvfond
3 dl rödvin
3 msk chipotleglace
70 g soltorkade tomater
80 g stekt bacon
1 msk maizena

1. Skala och hacka ner grönsakerna i mindre bitar.
2. Fräs grönsakerna och de färska kryddorna.
3. Fräs tomatpurén med grönsakerna.
4. Tillsätt vattnet, kalvfonden, rödvinet och chipotleglacen.
5. Låt reducera ned tills hälften av vätskan återstår.
6. Strimla bacon och soltorkade tomater.
7. Bryn på baconet.
8. Sila bort grönsakerna från fonden.
9. Red av med maizena.
10. Tillsätt de soltorkade tomaterna och baconet.

ÄGG OCH MJÖLK



ÄGG

Hållbarhet och förvaring
Näringsvärde
Användningsområden

MJÖLKPRODUKTER

Mjök
Kulturmjök
Hållbarhet och förvaring
Näringsvärde för mjökprodukter

OST

Löpeost eller hårdost
Färskost
Mjuka ostar
Smältostar
Näringsvärde för ost

8.2 RECEPT

8.2	Kokta ägg	8.9
8.2	Förlorade ägg	8.10
8.2	Ägg Florentine	8.10
	Ägg Pauline	8.11
8.4	Ägghalvor med ansjovis- eller kaviarkräm	8.11
8.4	Stekt ägg	8.12
8.4	Ägggröra	8.12
8.5	Fransk omelett	8.13
8.5	Fransk omelett med fyllning	8.13
	Ugnsomelett	8.14
8.7	Bondomelett (Omelett Paysanne)	8.14
8.7	Spansk skinkomelett	8.15
8.7	Skink- och purjolökslåda	8.16
8.8	Sparrislåda	8.16
8.8	Kaviarlåda	8.17
8.8	Brüggelåda	8.18
	Räklåda	8.19
	Ansjoivrulle	8.20
	Fattiga riddare	8.21
	Färskost på filmjök och gräddfil	8.21

Ägg

Ägg kan köpas både stämplade och ostämplade. Stämpeln är en kvalitetsgaranti. Varan är vid stämplingen kontrollerad och godkänd av lantbruksorganisationsföretaget Kronägg.

Stämplade ägg är genomlysta på packerierna. Vid genomlysningen sorteras felaktiga ägg bort (sprickor i skal och blodfläckar). Ca 12 % av alla ägg bortsorteras. Storleken på äggets luftblåsa avgör kvaliteten. Luftblåsan blir större ju äldre ägget är. Kronmärkta ägg får inte ha större luftblåsa än 4 mm.

Viktklasser: XL (>73g), L (63-73 g), M (53-63 g), S (43-53 g)

Hållbarhet och förvaring

Ägg håller bäst i kyltemperatur mellan 4°–8°. Äggen har porösa skal och är känsliga för starkt luktande livsmedel som korv, fisk, vissa ostar, rå lök m m. Dessa bör därför inte samförvaras. När ett ägg väl är skirat (delat gula för sig och vita för sig) är det väldigt mycket känsligt för bakterier.

Näringsvärde

Ett ägg innehåller 12% protein, 11% fett, 1% kolhydrater, 640 kJ/100gr. Det finns spårämnen som järn, zink och jod. Ägg innehåller även vitaminerna A, B, D och E. Eftersom ägget från början är avsett att ge alla näringsämnen till ett nytt liv saknas bara den vitamin som inte går att lagra, nämligen vitamin C.

Användningsområden

Ägg används ofta som konsistensgivare inte bara i färser utan även i såser, soppor, äggstanningar, puddingar, bakverk m m.

Äggvitan består av 88 % vatten och 11 % protein i form av ett otal tunna hinnor. När äggvitan är färsk är den tjock men enzymer i ägget bryter ner proteinhinnorna efterhand så att den blir tunnare i konsistens.

När man vispar äggvita omsluts luftblåsor av proteinhinnor som håller luften kvar. Denna egenskap används vid bakning av kakor (sockerkaka, maräng) eller vid tillagning av suffléer. Ju kallare luft som vispas in ju mer höjer sig sufflén i värmen i ugnen.

Äggviteproteinets klistriga konsistens används i paneringar som bindemedel och även i t ex fiskfärs. Vid +62° är äggvitan flytande, vid +65° icke flytande och vid +70° ganska fast. Vid temperaturer uppemot +80°C börjar proteinerna släppa den vätska den bundit till sig.

Äggulan består av 16 % proteiner, 30 % fett och 50 % vatten. Äggulans proteiner har goda gelbindande egenskaper, vilket gör att den kan binda ganska stora mängder vatten. Äggulan används därför till att reda soppor och såser, och hela ägg används som bindemedel i köttfärsrätter, pannkakor, bakverk m m.

Äggulan börjar koagulera vid +65° för att övergå till fast konsistens vid +70°. Äggulans fett finns i form av en naturlig emulsion av typen olja i vatten (O/W), där fett emulgeras med hjälp av ytaktiva ämnen i en vattenfas. Som emulgeringsmedel finns fosfolipider, särskilt lecitin men även vissa typer av protein samverkar.

Denna emulgerande verkan är mycket stor och därför kan äggula binda ytterligare fett, vilket man utnyttjar i såser av typen majonnäs. Även i kokt äggula finns denna emulgerande verkan kvar. Rent ägglecitin har inte speciellt bra emulgerande egenskaper.

Tips!

Att koka ägg är ingen konst men varför spricker då äggen ibland? I tjockändan på ägget sitter luftblåsan, denna växer med äggets ålder. När ägget sänks ner i kokande vatten expanderar luften fortare än den hinner pysa ut genom de små hålen i skalet och ägget spricker av trycket. Gör man ett hål med en äggpickare i tjockändan så kan övertrycket reduceras där.

Att ställa äggen i rumstemperatur kvällen innan gör att de inte spricker så lätt, liksom att spola dem ett tag i varmt vatten.

Det är viktigt att spola äggen i kallt vatten efter kokningen för att denna ska avstanna så att äggen inte blir hårdkokta.

När äggen är svårskalade kan det bero på att de är mycket färska. Det hjälper oftast att kyla ner ägget snabbt i kallt vatten direkt efter kokningen och krossa skalet i tjockändan så att vatten kommer in mellan skalet och yttre hinnan. Det går även att snabbt doppa ägget i kokande vatten efter kylningen för att skalet ska släppa.

Grön yta på gulan beror på att gulans proteiner som innehåller svavel spjälkas och detta förenas med järn som också finns i gulan till järnsulfid. Grönfärgningen är helt ofarlig.

Äggviteskum

Ägget har ett högt pH (9,3), om detta sänks till ca 4,5 medför det en ökad skumstabilitet även i värme. Därför rekommenderas det att man tillsätter lite ättika eller citronsaft.

Salt påverkar skumstabiliteten negativt och vispningstiden ökar.

Sockertillsats gör att proteinet tjocknar långsammare vid vispning. I gengäld erhålls ett mer plastiskt och stabilare skum.

Tillsats av fett har en negativ inverkan på vispbarheten och därför är viktigt att ingen gula följer med när man skirar äggen.



Mjolkprodukter

Mjök

Med mjök avses här kommjök. För beredning av vissa produkter bl a ost användes även mjök av get, får och ren. Kommjök är allsidig kost, näringsmässigt sett. Samtliga däggdjurs ungar lever ju på modersmjök under sina första levnads-månader.

På mejeriet sker följande behandling av mjöken:

- En snabb pastörisering d v s upphettning till mellan +72° och +75°. Detta innebär att bakterier dör och hållbarheten ökar.
- Ultrapastörisering, extra hög (+150°) och snabb upphettning för att sterilisera mjöken som sedan sterilförpackas. Detta ger lång hållbarhet på mjöken utan att konserveringsmedel tillförs.
- Separering (Grädden skiljs från mjöken).
- Homogenisering (finfördelning av fett).
- Standardisering (fetthalten regleras. Detta sker genom skumning eller tillsättning av fetare mjök).
- Vitaminisering (tillsats av vitamin A och D på mjök med 1,5% fetthalt eller lägre).

Kulturmjök

Vid tillsats av olika mjöksyrakulturer erhålles filmjöksprodukter. Dessa har god hållbarhet, syrlig smak och tjockflytande eller geléliknande konsistens.

Långmjök och långfil

Tillsatsen tillverkades ursprungligen av växten tätört. Den framställs numera med hjälp av kapselbildande mjöksyre bakterier som ger en seg, mild och syrlig produkt. Långmjök är vanligast i Norrland.

Filmjök

För att få filmjök tillsätts ren kultur av äkta mjöksyrabakterier.

Yoghurt

Yoghurt är ursprungligen en bulgarisk filmjök som huvudsakligen är framställd med hjälp av yoghurtbakterier. Den finns i olika fetthalter (7%, 4,5%, 3% och 0,5%). Yoghurt saluförs naturell eller med olika tillsatser av frukter och bär.

Övriga filprodukter

Det finns en uppsjö av olika filprodukter med varierande fetthalt, syrlighet och tillsatser av speciella mjöksyrabakterier. A-fil, Dophilus, Verum hälsofil och Onaka är några av dessa.

Då en person äter antibiotiska preparat bör någon form av filprodukt ingå i kosten för att upprätthålla en normal bakterieflora i tarmen.



Grädde

Vispgrädde 40% fett

Mellangrädde 27% fett

Matlagningsgrädde 15% fett

Kaffegrädde 12% fett

Dessutom finns det hållbarhetsbehandlade gräddsorтер under varunamnet Kelda.

Samtliga gräddsorтер är frysbara men blir gryniga vid upptining. De kan användas i såser, soppor och stuvningar. Endast de två fetare gräddsorterna är vispbara, dock inte efter frysning.

Creme fraiche

Syrad vispgrädde, 34%. Lätt creme fraiche innehåller 17% fett. Bägge sorterna är kokbara.

Gräddfil

Syrad kaffegrädde 12 %.

Ersättningsprodukter

Det finns ett antal gräddliknande produkter gjorda av skummjolk, vegetabiliskt fett, konsistensgivare och aromämnen. Dessa har lång hållbarhet men är mindre lämpliga i kosten då de innehåller en hög halt av mättade fettsyror.

Skummjölkspulver

Det är indunstad lättmjolk (0,5%) som är mycket hållbar. Produkterna används inom bageri- och konfektyrindustrin och inom Försvarmakten i fält bl a som proteintillskott.

Hållbarhet och förvaring

Samtliga mjolkprodukter utom mjölkpulver ska förvaras i kyla (obruten kylkedja) vid högst +8°. Lägre temperatur vid förvaring ger ökad hållbarhet. Mjölkpulver förvaras som mjöl, svalt och torrt.

Förvara inte mjolkprodukter i närheten av stark luktande ämnen som lök och fisk m m – en så kallad smakvandring kan ske.

Näringsvärde för mjolkprodukter**Innehåll råmjolk**

Vatten	ca 87,00%
Protein	3,40%
Fett	4,15%
Socker (laktos)	5,50%
Mineraler	1,00%

Proteinerna är, kasein (ostämne), albumin, globulin och membranslem.

Fettet flyter upp och bildar grädde.

Sockret är löst i vattendelen.

Kalcium överväger bland mineralerna och **D-vitamin** finns i grädden.

B-vitamin, särskilt **riboflavin** finns i vattnet.

Är mjölken riktigt färsk innehåller den dessutom **C-vitamin**.

Mjök är fattig på järn. Mejerimjök är fattig på C-vitamin.

Tips!

Vid tillverkning av filmjök och ost koagulerar mjölkens protein kasein med hjälp av syra eller löpe (enzym). När en sås med mjök skär sig är det mjökproteiner som fälls ut beroende på syran från t ex lök. Syran i tomater gör det mindre lämpligt att använda mjök i t ex en tomatsås.

Om det är trångt i kylan och man inte har plats med den mjök som behövs i matlagningen går det alldeles utmärkt att byta ut den mot skummjökspulver. Använder man sedan smör i gröter eller såser där man har pulvret så känns ingen smakskillnad mot vanlig kokt mjök. Tänk på att röra ut pulvret med ljummet vatten och tillsätta det i slutet av matlagningen.



Ost

Löpeost eller hårdost

Mjölakens protein, som kallas **kasein**, är själva ostämnet. Det fälls ut med hjälp av enzymet löpe, en apoteksvara som ursprungligen kommer från kalvmage. Vid ystningen binds mjölakens kalcium också till kaseinet. Vanlig ost är kalcium- och proteinrik.

Ystning

Vid ystningen är det flera faktorer under hela processen fram till den färdiga slutprodukten som påverkar resultatet. Fetthalt, konsistens, struktur, smak, lukt och utseende är således resultat av olika styrningar i processen. Flera länder och distrikt har blivit välkända för sin skicklighet i detta avseende.

Ostframställning med ystningsprocessen sker i följande steg

- Kaseinet pressas samman till en ost och saltas i saltlag
- Det torkas i en till tre veckor för att därefter paraffineras och lagras.
- Osten jäses och paraffineras om efter tre dagar (vanligen tre gånger), lagras och vänds.
- Den är färdig för försäljning efter tre till sex månader

Indelning efter fetthalt

Av standardmjölk (3%) erhållas en helfet ost med 28% fetthalt (äldre beteckning 45+).

Spädes standardmjölken med skummjölk (0,05%) erhållas en halvfet ost, med 17% fetthalt (30+).

Med tillsats av grädde erhålles en gräddost med 40% fetthalt (60+).

Magrare ost innehåller mer protein än de fetare ostsorterna. (A -vitaminet följer fettet.)

Färskost

Mjölksyra kan också fälla ut kaseinet – så kallade surmjölksostar t ex Creme Chantilly, Philadelphia, Keso (grynig) och kvarg(slät).

Det finns inget kalcium i keso och kvarg.

En annan typ av färskost som tillverkas av fårmjök är fetaost. Den är fast i konsistens och förvaras i saltlake.

Indelning efter textur (invändigt utseende) på hårda ostar

Rundpipig textur: typosten är här Herrgårdsost. Besläktade med denna är t ex. Edamer, Emmentaler och Grevéost.

Grynpipig textur: Bra exempel är Sveica, Prästost och Västgötaost.

Tät textur: Ett exempel är Cheddar (sprickbildning i osten, inslagen i väv och paraffinerad).

Mjuka ostar

Vitmögel: Vit mögelkultur tillföres ytan på osten varifrån osten mognar. Exempel på detta är Brie och Camembert.

Grönmögel: Grönmögelkultur blandas in i gräddostar och luftkanaler möjliggör mögeltillväxt inifrån t ex Ädelost (svensk), Roquefort (fransk), Stilton (engelsk), Gorgonzola (italiensk).

Kittostar: Ostar, inte paraffinerade som vänds ofta i saltlag och får torka på bokträrribbor varvid ett rödgult kitt bildas t.ex. Port Salut och Ambassadeur. Det rödgula kittet ska vara med vid t.ex. skivning, d v s får inte skäras bort.

Smältostar

Herrgårdsost som blivit feljäst eller felpressad är exempel på nedsmält hårdost. Smältostar kan smaksättas med tex räkor, championer, skinka och olika kryddor. Smältostar förpackas sedan i tuber eller askar.

Smältostar har hög vattenhalt.

Mesvaror

Framställs av vassla (vattendelen av mjölken då ostämnet borttagits).

Mesost är brun, söt, och skivbar. Det är ljusare, sött och bredbart. Produkterna har sitt ursprung i fåbodskulturen.

Margarinost

Tillverkas av skummjolk 0,05% fetthalt och annat fett än mjölkfett. Enligt lag stämplas den med "margarinost".

Näringsvärde för ost

Hårdost är mycket proteinrik och har en fetthalt beroende på vilken mjölk den tillverkats av. Mesvaror innehåller mestadels mjölksocker (laktos), B-vitamin, mineraler och tillsatt järn.

Tips!

Blåmögelost bör inte förvaras ihop med annan ost eftersom möglet gärna flyttar över. Förvara alltid ost i kylan förpackad i plastfolie.

Vissa människor tål inte mjölk utan måste använda ersättningsprodukter som solhavre, sojamjolk eller liknande, dessa produkter går även att använda i matlagningen. (Se flik 1, Specialkost).

Vid servering kommer ostens smak bäst fram i rumstemperatur. Ost kan frysas men hårdosten blir lätt smulig. Riven ost går utmärkt att frysa.

Iakttag alltid god hygién vid hantering av ost eftersom mögelangrepp är ofta ett resultat av dålig handhygien. Allt mögel är inte bra att äta, utan måste skäras bort. Vissa ostar är tillverkade av opastöriserad mjölk och där har det förekommit listeriabakterier, särskilt har vårt grannland Danmark varit drabbat. I Sverige tillverkas en del getost av opastöriserad mjölk.

Kokta ägg

10 portioner



1. Beräkna så mycket vatten att det täcker äggen.
2. Koka upp vatten, lägg försiktigt ned äggen. De bör ha rumstemperatur och vara spolade med ljumt vatten för att förhindra sprickbildning eller lägg äggen i kastrull och håll på kallt vatten. Koka upp vattnet och äggen. När vattnet med äggen kokar upp börjar tidtagningen.
3. Låt äggen sjuda utan lock på svagare värme. Koktiden, se tabell.
4. När äggen är färdigkokta, håll omedelbart av vattnet och spola dem med kallt vatten.



Tips

Om äggen ska skalas kyls de av fullständigt, det underlättar skalning. Ska äggen serveras varma sker avspolningen så snabbt som möjligt.

Koktid	från kokande vatten	från kallt vatten
Löskokta	3–4 min	1–2 min
Halvhårda	6–7 min	4–5 min
Hårdkokta	10 min	7–8 min

Förlorade ägg

10 portioner

10 ägg
5 dl vitvinsvinäger

1. Häll upp vinägern i en bunke. Knäck i 10 ägg och låt ligga i 10 min.
2. Helförlorade: Använd rikligt med vatten i plateaun, kastrullen eller breda grytan. Stjälp i äggen och vinägern försiktigt i en plateau med sjudande vatten. Låt det sjuda 5–7 min.
3. Tag upp äggen med hålslev och putsa av kanterna. Lägg äggen i kallt vatten så att de kyls fortast möjligt.
4. Ska de serveras varma kan de värmas upp i vatten till 60° utan att stelna.
5. Halvförlorade: Använd endast 2 cm vatten i plateaun eller kastrullen. För övrigt som ovan.

Ägg Florentine

10 portioner

Tid i ugn: 10 min

10 förlorade ägg
1 kg fryst bladspenat eller
hackad spenat
100 g margarin
0,5 msk salt
vitpeppar eller muskot

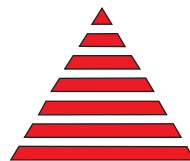
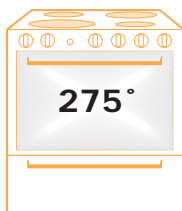
Gratängsås

75 g margarin
1,5 dl vetemjöl
¾–1 liter mjölk
½ msk salt
vitpeppar

Gratinerig

100 g riven ost

1. Sätt ugnen på 275° helst enbart övervärme.
2. Tina den frysta spenaten, slå upp i pipsil och låt vattnet rinna av.
3. Förlora äggen (se recept).
4. Koka upp mjölken till såsen.
5. Fräs margarin och mjöl utan att det får färg, tillsätt den varma mjölken etappvis under omrörning. Låt koka 5–10 min. Smaksätt med salt och lite vitpeppar.
6. Fräs den tinade, avrunna spenaten i margarin. Smaksätt.
7. Lägg spenaten som en botten på serveringsfatet. Lägg äggen över spenaten och slå på såsen. Se till att såsen täcker ordentligt. Strö över den rivna osten.
8. Sätt fatet högt i ugnen för gratinerig (5–10 min). Serveras omedelbart när anrättningen fått fin färg.



Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

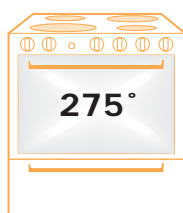
Ägg Pauline

10 portioner

Gratinerings-tid: 5–10 min

10 förlorade ägg
<i>Gratängsås</i>
75 g margarin
100 g gul lök
375 g champinjoner
150 g äpplen
2,5 tsk curry
2,5 msk vetemjöl
800 g oskalade räkor
2,5 msk tomatpuré
5 dl matlagingsgrädde
salt
<i>Gratinerings</i>
35 g margarin
100 g riven ost

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Förlora äggen (se recept).
3. Tina de frysta räkor i kyl eller skala de färska. Slå av spadet på champinjoner, spara spadet till stuvningen.
4. Skala lök och äpple och finhacka dessa.
5. Fräs lök, äpple, curry och champinjoner i margarin. Pudra över mjöl och späd etappvis med grädden och champinjonspadet. Låt det koka 3–5 min. Smaksätt med tomatpuré och eventuellt lite salt.
6. Smörj en gratängform och lägg upp de väl avrunna äggen. Fördela räkor på äggen och slå såsen över. Strö på den rivna osten.
7. Gratiner högt upp i ugnen ca 5–10 min. Serveras omedelbart när rätten har fått färg.



Ägghalvor med ansjovis- eller kaviarkräm

10 portioner

10 ägg
<i>Kräm</i>
10 äggulor
75 g margarin
8–10 ansjovisfiléer eller
3–6 msk kaviar
paprikapulver
<i>Garnering</i>
2 salladshuvud (740 g)
2 tomater (140 g)

1. Hårdkoka äggen, spola dem kalla, skala och halvera dem.
2. Tag försiktigt ut gulan. Passera äggulan.
3. Finhacka eller passera ansjovisen.
4. Rör margarinet mjukt och tillsätt äggulor och ansjovis eller kaviar. Arbeta allt till en smidig massa. Smaksätt med paprikapulver.
5. Skölj salladen, skär den i strimlor. Skölj och skär tomaterna i klyftor.
6. Lägg salladen som en bädd på serveringsfat. Placera ägghalvorna över och spritsa i ansjovis- eller kaviarkrämen.
7. Garnera fatet med tomater.

Stekt ägg

10 portioner

Stektid: 3–5 min

10 ägg

1. Värm upp stekpannan (stekbordet) på svag värme och lägg i margarinet och smält det.
2. Knäck ägget mot stekpannans kant och låt det glida ned i stekpannan.
3. Stek ägget tills vitan stelnat.



Tips

För mycket fett och för varm stekpanna gör att äggvitan flyter ut och blir hård och blåsig.

Äggröra

10 portioner

20 ägg
3–5 dl mjölk
0,5 msk salt
35 g margarin

Med vetemjöl

10 ägg
3,5 msk vetemjöl
7 dl mjölk
0,5 msk salt
35 g margarin

1. Vispa samman ägg, mjölk (mjöl) och salt.
2. Smält fettet i rostfri skål som placerats i vattenbad.
3. Håll i smeten. Upphetta på svag värme i vattenbad. Rör hela tiden försiktigt mot botten med träsked eller trägaffel. Äggröran är färdig när den tjocknat och fått krämliknande konsistens.

Tips

Är värmen för hög blir äggröran grynig och avger vätska.

Fransk omelett

10 portioner

10 ägg
1,5 dl vatten
0,5 tsk salt
<i>Till stekning</i>
50 g margarin

1. Blanda samman ägg, kallt vatten och salt med några slag med en gaffel.
2. Bryn hälften av margarinet i omelett- eller stekpanna.
3. Håll ner hälften av smeten och grädda på ganska stark värme. Lossa under gräddningen massan från kanterna och rör försiktigt med gaffeln ett par tag, så att den flytande smeten ovanpå kommer ner till botten och gräddas. Skaka pannan lätt, så inte omeletten fastnar.
4. När omeletten är färdig ska den vara krämliknande ovanpå och vackert brun i botten.
5. Rulla /vik ihop omeletten genom att slå ett par slag på pannans skaft samtidigt som man håller pannan lutad från sig eller vik omeletten med hjälp av en stekspade.
6. Stjälp upp omeletten på fat och garnera.
7. Gör den andra omeletten av andra hälften smet.

Tips

Fransk omelett på mer än 6–8 ägg är svår att hantera. Därför görs två omeletter av ovanstående smet.

Fransk omelett med fyllning

10 portioner

10 ägg
1,5 dl vatten
0,5 tsk salt
<i>Till stekning</i>
50 g margarin
<i>Fyllning</i>
svampstuvning, sparrisstuvning eller skaldjursstuvning

1. Blanda samman ägg, kallt vatten och salt med några slag med en gaffel.
2. Bryn hälften av margarinet i omelett- eller stekpanna.
3. Håll ner hälften av smeten och grädda på ganska stark värme. Lossa under gräddningen massan från kanterna och rör försiktigt med gaffeln ett par tag, så att den flytande smeten ovanpå kommer ner till botten och gräddas. Skaka pannan lätt, så inte omeletten fastnar.
4. När omeletten är färdig ska den vara krämliknande ovanpå och vackert brun i botten.
5. Rulla/vik ihop omeletten till en fjärdedel. Fyllningen läggs på och kanten viks över. Stjälp upp omeletten på fat och garnera.
6. Gör den andra omeletten av andra hälften smet.

Tips

Fransk omelett på mer än 6–8 ägg är svår att hantera. Därför görs två omeletter av ovanstående smet.

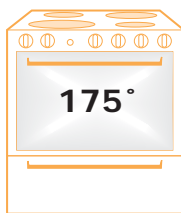
Ugnsomelett

10 portioner

Tid i ugn: 35 min

12 ägg
1 liter mjölk
salt
vitpeppar
<i>Med vetemjöl</i>
8 ägg
2,5 msk vetemjöl
1 liter mjölk
salt
vitpeppar

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en ugnsform.
3. Utan mjöl: mjölken värms till strax under 60°. Vispa försiktigt samman ägg, mjölk och kryddor.
4. Med mjöl: Värm 8 dl av mjölken till strax under 60°. Vispa samman mjöl och 2 dl kall mjölk till en redning. Vispa ner äggen och håll sist i den varma mjölken och kryddorna.
5. Håll äggblandningen i en form och grädda i ugn på nedersta falsen tills omeletten har stelnat och fått en vacker färg, ca 35 min.



Tips

Serveras omedelbart direkt ur formen. När man serverar ugnsomelett med någon stuvning läggs denna över omeletten. Lite finhackad persilja eller dill strös över.

Bondomelett (Omelett Paysanne)

10 portioner

10 ägg
1,5 dl vatten
0,5 tsk salt
vitpeppar
2 gula lökar (150 g)
250 g bacon, rökt skinka eller korv
7-8 kokta potatisar (500 g)
<i>Till stekning</i>
50 g margarin
<i>Garnering</i>
fräsch persilja

1. Skala och finhacka löken, skölj och hacka persiljan.
2. Skär bacon, skinka eller korv samt potatis i 0,5 cm fina tärningar.
3. Fräs löken i fett. Tillsätt köttet och potatisen och fräs blandningen. Tag av hälften för andra omeletten.
4. Vispa samman äggblandningen (använd hälften) och slå den över de stekta ingredienserna i stekpannan och grädda omeletten. Stick med en gaffel så att smeten rinner ner till botten och gräddas. Stjälp upp den på fat och strö persiljan över.
5. Gör den andra omeletten lika.



Spansk skinkomelett

10 portioner

1 kg	rökt skinka
3	gula lökar (275 g)
10	tomater
5	gröna paprikor (625 g)
12	ägg
0,5 liter	matlagingsgrädde
0,5 msk	salt
1,5 ml	vitpeppar
<i>Till stekning</i>	
¾ dl	margarin
<i>Garnering</i>	
0,75 dl	hackad gräslök
2	salladshuvuden (740 g)

1. Skär skinkan i strimlor.
2. Skala och hacka löken.
3. Skiva tomaterna.
4. Tag bort kärnhusen, skölj och skär paprikorna i tunna ringar.
5. Strimla salladen.
6. Vispa samman ägg, grädde, salt och peppar.
7. Fräs hälften av skinkan och löken i matfett i en stor stekpanna.
8. Häll hälften äggstanningen över och grädda omeletten på svag värme.
9. Lossa omeletten försiktigt från pannans kanter, skaka lätt så att gräddningen blir jämn.
10. Lägg i hälften av tomaterna och paprikan när omeletten börjar stelna.
11. Gör den andra omeletten lika.
12. Garnera med gräslök och sallad och servera direkt.



Skink- och purjolökslåda

10 portioner

Tid i ugn: 1 tim

500 g rökt skinka eller
rökt sidfläsk
2 purjolökar
(250–300 g)
1,4 kg kokt potatis
9 dl mjölk
2 msk vetemjöl
6 ägg
(salt)
vitpeppar

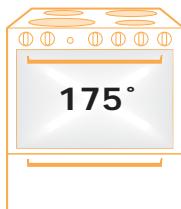
Till stekning

(50 g margarin)

Till formen

25 g margarin

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Värm mjölken till strax under 60°.
3. Skär skinkan (skär bort svål och brosk på sidfläsk) och potatisen i 0,5 cm fina tärningar.
4. Ansa och skölj purjolöken (även det gröna användes), skär den i tunna skivor.
5. Fräs skinkan och purjolöken i margarin. Om sidfläsk används behövs i regel inget extra fett.
6. Smörj en ugnform och lägg i skinka, purjolök och potatis blandat.
7. Vispa upp äggen. Vispa samman mjöl och 2 dl mjölk till en redning. Slå i äggen och den uppvärmda mjölken och smaksätt. Var försiktig med saltet om skinkan är salt. Slå äggblandningen över ingredienserna.
8. Grädda på nedersta falsen. Prova i mitten att äggstanningen har stelnat.



Sparrislåda

10 portioner

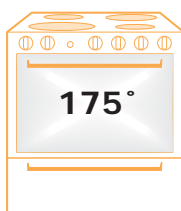
Tid i ugn: 30–40 min

300 g konserverad sparris
1 dl hackad persilja
9 ägg
2 dl sparrisspad
6 dl mjölk
1 tsk salt

Till formen

10 g margarin

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Slå upp sparrisen och spara spadet.
3. Värm sparrisspadet tillsammans med mjölken till strax under 60°.
4. Skölj och hacka persiljan.
5. Smörj formen och lägg i sparrisen och persiljan.
6. Vispa upp äggen och vispa ner i den uppvärmda vätskan. Krydda. Slå äggsmeten över sparrisen i formen.
7. Grädda på nedersta falsen i ugnen. Prova i mitten av formen att rätten är färdig.

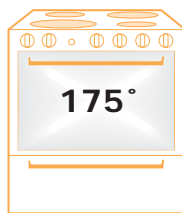


Kaviarlåda

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

2 purjolökar (250–300 g)
salt
0,5 dl hackad persilja
8 ägg
8 dl mjölk
1–1,5 dl kaviar
<i>Till formen</i>
10 g margarin



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Ansa och skölj purjolökarna. Även det gröna används. Skär i ringar och lägg dem i kokande, saltat vatten. Koka dem knappt färdiga. Häll av spadet.
3. Värm mjölken till strax under 60°.
4. Skölj och hacka persiljan.
5. Smörj formen, lägg i den väl avrunna löken och persiljan.
6. Vispa upp äggen, slå i den uppvärmda mjölken och vispa ned kaviaren. Smaksätt med salt om det behövs.
7. Grädda på nedersta falsen i ugnen. Pröva i mitten på formen att allt har stelnat.



Brüggelåda

10 portioner

Tid i ugn: 5-10 min

10 ägg
1,5 dl hackad dill
1,5 dl hackad persilja
2,5 msk curry
1 kg oskalade räkor, 500 g
skalade räkor eller
2,5 msk vetemjöl
4 dl matlagingsgrädde
salt
vitpeppar

Till stekning

75 g margarin

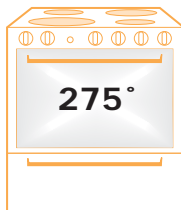
Till formen

10 g margarin

Gratinering

100 g riven ost

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Hårdkoka äggen, kyl ordentligt, skala och skiva dem.
3. Tina räkorna i kyl, rensa de oskalade.
4. Smörj formen och lägg i de hårdkokta skivade äggen. Tillsätt räkorna.
5. Fräs margarin och curry. Pudra på mjölet och späd med grädden. Låt koka ca 5 min. Tillsätt den hackade dillen och persiljan. Smaksätt med salt och peppar.
6. Häll stuvningen över äggen och lyft försiktigt upp de skivade äggen med en gaffel, så att de blandas i stuvningen.
7. Strö över riven ost och gratinera rätten högst upp i ugnen tills den fått färg.

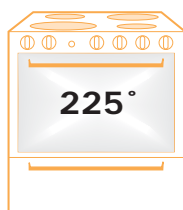


Räklåda

10 portioner

Tid i ugn: 15 min

60 g	margarin
15	ägg
1,5 kg	oskalade räkor
3 dl	hackad dill
6 msk	vetemjöl
1 liter	mjök
	salt
	(vitpeppar)
10	skivor vitt bröd
1,5 dl	smält smör
<i>Till formen</i>	
10 g	margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Härdkoka, skala och skiva äggen. Lägg dem i botten på en smord ugnssäker form (eller flera).
3. Skala räkorna. Lägg dem och den hackade dillen över äggen.
4. Koka upp mjölken.
5. Fräs margarin och mjöl under omrörning, utan att det får färg.
6. Späd etappvis med den varma mjölken och låt såsen koka på svag värme. Smaksätt med salt och eventuellt lite peppar.
7. Häll såsen över ägg och räkor.
8. Skär brödskvivorna i tärningar och häll det smälta smöret över, rör om.
9. Lägg brödtärningarna överst i formen (formarna).
10. Grädda rätten högst upp i ugnen tills brödtärningarna blir läckert rostade, ca 15 min.



Tips

Servera med en grönsallad.

Ansjovisrulle

10 portioner

Tid i ugn: 25-30 min

Banddeg/Petit chouxdeg	
1,5 dl	vatten
1 dl	grädde
50 g	margarin
1,5 dl	vetemjöl
3-4	ägg

Fyllning	
1-2	gula lökar (150 g)
2 msk	margarin
2 msk	tomatpuré
1 dl	hackad persilja
125 g	ansjovisfiléer



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka upp vatten, grädde och margarin.
3. Tillsätt mjölet och rör tills smeten släpper kastrullens botten.
4. Låt smeten svalna något. Tillsätt äggen, ett i taget. Rör kraftigt en stund mellan varje ägg.
5. Bred ut smeten i en smord långpanna, ca 30x40 cm, ca 1 cm tjock.
6. Grädda pannkakan i nedre delen av ugnen i ca 20 min tills den är lätt och luftig och fått fin färg.
7. Skala och finhacka löken, fräs den mjuk i margarin.
8. Skär ansjovisfiléerna i små bitar.
9. Blanda lök, tomatpuré, persilja och ansjovisen. Håll blandningen varm.
10. Stjälp upp pannkakan på smort smörgåspapper. Bred på fyllningen och rulla samman som en rulltårta.
11. Lägg rulltårtan på ett ugnsäkert fat, strö över riven ost.
12. Høj ugnstemperaturen till 250° och gratinera ca 6-8 min.
13. Servera rullen varm, skuren i bitar.



Tips

Servera som förrätt eller vickning. Serveras ansjovisrullen som huvudrätt räcker receptet till ca fem portioner.

Fattiga riddare

10 portioner

1 kg	vetebröd eller vitt bröd
1 liter	mjök
0,5 liter	vetemjöl
4	ägg
1 tsk	salt
200 g	margarin
<i>Tillbehör</i>	
5 delar	strösocker
1 del	kanel
<i>Rika riddare</i>	
	hasselnötter eller
	sötmandel
	strösocker

1. Vispa hälften av mjölken med mjölet, tillsätt äggen, därefter resterande mjök och salt.
2. Skär vetebröd eller vitt bröd i skivor (30 skivor till tio portioner).
3. Fattiga riddare: doppa brödsnivorna i äggsmeten och stek dem i väl upphettat margarin tills båda sidor har fin färg. Rika riddare: doppa brödsnivorna i äggsmeten och sedan i en blandning av finhackade nötter eller sötmandel och socker innan de steks.
4. Vänds i socker- och kanelblandningen.

Tips

Serveras som efterrätt med t ex hallonsylt. Kan även serveras till kaffe.

Färskost på filmjök och gräddfil

2 ostar

5 dl	filmjök
1,5 dl	gräddfil
½ tsk	salt

1. Häll filmjölken och gräddfilen i en kastrull och värm till 50°.
2. Sila genom ett kaffefilter. Låt stå minst 1,5 tim.
3. Smaksätt ostmassan med saltet.
4. Forma till ett par små ostar.

Tips

Har du bråttom kan du sila ostmassan i en trådsil. Förvara ostarna i kylskåpet tills de ska serveras. De håller sig ca 14 dagar i kylskåp och går utmärkt att frysa. God i fyllningar eller på smörgås.

FISK

RENSA STRÖMMING/SILL

RENSA STÖRRE RUNDKROPPAD FISK

Att filea

RENSA OCH FILEA MINDRE RUNDKROPPAD FISK

RENSA PLATTFISK

FILEA PLATTFISK

RUNDFISK

Magra fiskar

Övriga fiskar

Feta fiskar

Hållbarhet och förvaring

Näringsvärde

Användningsområden

PLATTFISK

Kännetecken

Hållbarhet och förvaring

9.2

RECEPT

Inlagd sill

Variationer på inlagd sill

Glasmästarsill

Senapssill

Vitlökssill

Skånsk kryddsill

Rullmops

Löjromsgravad strömming

Islandsill med curry

Marinerad böckling

Matjesill med gräddfilsås på flera sätt

Sill à la Russe

Inkokt strömming

Inkokt makrill

Pestoöverbakad lax

Gravad lax

Gravad lax i lag

Gravlax i papper à la Savoy

Laxtarta

Kall fisk i majonnäs

Kräftströmming

Kokt fisk

Kokt lax

Kokt luffisk

Fyrmästarens kokta fisk

Stekt fisk, enkelpanering

Stekt fisk, dubbelpanering

Stekt salt sill

Stekt rödspätta

Stekta fiskpanetter eller fiskpinnar

Mandelforell

Strömmingsflundra

Operaströmming

Stekta fiskbullar

Gotländsk senapsströmming

Ansjovisfräs på krutong/Gubbröra

Jansons Frestelse

Strömmingslåda

Böcklinglåda med äggstanning

Böcklinglåda med tomat

Ansjovisgratäng

Laxpudding

Dansk sillgratäng

Fisk i senapsgrädde

Fiskgratäng med skaldjur

Ugnstekt ansjovisspäckad gäddfilé

Ugnstekt torskfilé

Fisk à la Homburg

Räkfylld kungsflundrafilé

Örtugnsbakad lax

Marinerad svärdfisk med kokos och lime

Gratänger med fiskblock

Ansjovisgratinerad torsk med curry

Gratinerad fisk Bombay

Stuvade fiskbullar

Gratinerad spätta

9.17

9.18

9.18

9.19

9.20

9.21

9.21

9.22

9.22

9.23

9.24

9.25

9.25

9.26

9.26

9.27

9.28

9.29

9.30

9.31

9.31

9.32

9.33

9.33

9.34

9.35

9.36

9.36

9.37

9.37

9.38

9.39

9.40

9.41

9.41

9.42

9.42

9.43

9.44

9.44

9.45

9.45

9.46

9.46

9.47

9.48

9.48

9.49

9.50

9.51

9.51

9.52

9.53

9.53

9.54

9.54



Rensa och filéa fisk

Rensa strömming/sill



1. Börja med att vrida av huvudet på strömmingen.



2. Stick sedan in tummen och drag ut inälvorna samtidigt som buken sprätas upp.



3. Se till att bukfenorna kommer bort.



4. För tummen längs ryggen och lossa samtidigt köttet på ena sidan. Försök få så mycket småben med som möjligt.



5. Vik ut fisken och drag bort ryggen på andra sidan. Börjar på mitten och lossa först uppåt och sedan neråt. Samtidigt följer stjärtfenan med.



6. Se till att småben och den svarta huden på insidan tas bort.



7. Klipp bort ryggen.



8. Skölj strömmingen i kallt vatten och låt den rinna av ordentligt.

Rensa större rundkroppad fisk

1. Om fisken ska kokas, behöver den i regel inte fjällas, man behöver endast skölja bort slemmet. Till stekning ska fisken fjällas. Detta görs före rensningen. Fjälla fisken från stjärten mot huvudet.
2. Lägg fisken med ryggen neråt (inälvorna faller ner mot ryggbenet). Klipp eller skär upp buken från analöppningen mot huvudet. Se till att gallblåsan inte skadas. Skulle detta ske, skär bort den del av fisken som blivit gallsprängd, det ger besk smak.
3. Om huvudet ska vara kvar, klipp eller skär bort gälarna (obs! gälarna är vassa).
4. Skölj sedan fisken under rinnande kallt vatten. Se till att njurarna, som sitter utefter ryggbenet, sköljs bort, även den svarta hinnan på insidan av buken. Det går lättast att få bort njurarna om man använder en liten hård borste.

Filéa större rundkroppad fisk



1. Lägg fisken på skärbrädan med ryggen emot dig. Fatta huvuddelen med vänster hand.



2. Sätt in kniven bakom bröstfenan vid huvudet och skär helt ned mot rygggraden.



3. Böj huvudets främre del ned mot skärbrädan och låt kniven följa ryggraden ned mot stjärten.



4. Skär helt ut.



5. Lossa filén från bröstbenet.



6. Lossa filén vid analöppningen.



7. Ta tag och dra loss filén.



8. Momentet klart.



9. Vänd fisken och gör likadant med den andra sidan. Här syns den andra filébiten och ryggbenet kvar.



10. Skär loss skinnet från köttet genom att börja vid stjärten.



11. Håll ett fast tag i skinnet ...



12. Skär ut nålbenen på filén.

Rensa och filéa mindre rundkroppad fisk



1. Håll stadigt i fisken och stick in kniven i buken framför de två röda fenorna.



2. Skär nedåt mot analöppningen så att buken öppnar sig.



3. Skär bakom fenan som sitter vid huvudet och ned mot nacken ända till ryggraden på abborren.



4. Vinkla kniven och skär längst med ryggraden.



5. Skär ned mot stjärten.



6. Avsluta snittet alldeles innan stjärtfenan men skär inte igenom skinnet.



7. Lyft filén utåt, lägg kniven parallellt med fisken och skär bort bukbenet.



8. Håll ett fast tag om stjärten och skär loss skinnet från köttet.



9. Vänd fisken om och gör motsvarande på den andra filén.



10. Skär loss skinnet från den andra filén.



11. Känn efter var nålbenen sitter och lägg ett snitt utefter dessa.



12. Skär ut nålbenen med ett v-format snitt.



13. Gör likadant på den andra filén och du har nu två ben- och skinnfria abborrbyxor.

Rensa plattfisk



1. Ska skinnet ätas är det lämpligt att fisken fjällas genom att med en kniv kraftigt skrapa från stjärten upp mot huvudet, både från ovan- och undersidan.



2. Skär med en kraftig kniv av fenorna utmed den ena kanten. Det går också bra att klippa bort fenorna med en kraftig sax.



3. Vänd på fisken och skär av fenorna utmed kanten.



4. Skär av huvudet så högt som möjligt.



5. På motsatt sida av buken sitter nacken, skär i en båge för att få med så mycket kött som möjligt.



6. Kapa av stjärten vid den smalaste delen.

Filéa plattfisk



1. Här syns fiskens undersida ligga uppåt. Gör ett snitt med en liten kniv i huvudets främre del för att få loss en skinnflik. Det går också att sticka en kniv i öppningen som finns mellan huvud och kropp (buköppningen), sticka kniven genom fisken och dra framåt för att på så sätt dela huvudet.



2. Nu finns det någonting att hålla i när skinnet ska dras av. Vänd fisken och tag med en tång tag i skinnfliken och drag bakåt.



3. När huvudet är frilagt kan man nu ta ett kraftigt tag i fiskens främre del med ena handen och i fiskens skinn med andra. Nyp gärna fast skinnet i en ren kökshandduk om det är halt. Drag kraftigt bakåt.



4. Drag hela skinnet av fisken. Vänd fiskens undersida uppåt och dra här av skinnet på samma sätt.



5. Vanligtvis är undersidan på platta fiskar tunnare än översidan. Det är lättare att få det mesta av köttet från undersidan om man vänder denna upp först när fisken ska filéas. Lägg fisken med huvudet mot dig och stick in en kniv i fiskens buköppning. Kniven ska hamna mellan kött och fiskens ryggben.



6. För knivspetsen utefter fiskens ryggben samtidigt som den vinklas ut från fiskens ryggben för att lösgöra filén. Se till att knivbladet håller an mot fiskens ben och ovanför den fena som löpte runt fisken.



7. Lyft filén med ena handen och lossa filén utefter hela fiskens ryggrad med knivspetsen.



8. Vik över filén över fisken och skär ett snitt alldeles bakom huvudet, vinkla kniven plant utefter fisken i snittet och pressa varsamt kniven nedåt samtidigt som den vinklas ut och följer fiskens ryggben mot stjärten.



9. Försök att hålla kniven så plant att den löper ovanför fenorna så att dessa inte kommer med på filén.



10. Vänd fiskens ovansida upp och stick kniven utefter fiskens revben. Följ ryggbenen med platt kniv samtidigt som kniven vinklas något ut.



11. Lyft filén med handen och lösgör med knivspetsen övre delen av ryggraden från filén.



12. Lösgör också filén från nedre delen av ryggraden.



13. Skär ett snitt alldeles bakom huvudet där köttet sitter kvar, vinkla själva knivbladet så att detta ligger parallellt med fisken. Låt kniven plant löpa utefter fiskens ryggben samtidigt som den vinklas ut något.



14. Putsa filéerna fria från eventuellt rom, ben och svart bukhinna.



15. I fenkanterna ansamlar de platta fiskarna sitt överskottsfett. Det är en smaksak att behålla dessa eller att putsa bort dem. Detta fett har helt olika smakkaraktär kokt eller stekt. Vid mer festliga tillfällen får filén ett snyggare utseende om kanterna putsas bort.



16. Ska filén rullas kan den rullas hel. Rulla med skinnsidan inåt eftersom denna sida drar ihop sig något vid tillagning och rullen behåller sin form. Rullas fel sida utåt finns det risk för att rullen förlorar formen vid tillagning.



17. Det går också utmärkt att dela filén på längden. Rullen blir då lättare att ställa upp vid tillagning.

Rundkroppad fisk

Magra fiskar

Torskfiskar

Samtliga torskfiskar är havsfiskar med undantag för lake. Exempel: Torsk, kolja, vittling, gråsej, sej, långa och kummel.



Torsk

Abborrfiskar

Insjö eller bräckt vatten. Exempel: abborre och gös.



Abborre

Karpfiskar

Insjöfisk. Exempel: Braxen, karp, mört, ruda, sutare och id

Övriga fiskar:

Gädda

Sötvattensfisk. (bräckt vatten).



Gös

Näbb- eller horngädda

Havsfisk.



Gädda

Stenbit

Havsfisk.

Havskatt och marulk

Havsfisk.



Strömming

Feta fiskar

Sillfiskar

Sill och strömming.

Makrillfiskar

Makrill och tonfisk.



Lax

Laxfiskar

Lax, laxöring, röding, regnbågslax, nors, sik och harr.



Sik

Övriga fiskar

Ål och nejonöga.

Hållbarhet och förvaring

Konservering av fisk

Djupfrysning bevarar fiskens egenskaper bra, djupfrost fisk är rensad och frost endast några timmar efter fångsten. Hållbarhet i frys vid -20° .

Torsk minst 18 mån, Rödspätta 10-13 mån, Sill 4-6 mån, Lax 3 mån.

Saltning används mest för sill. Salt sill säljs såväl hel som rensad i lös vikt eller förpackad.

Hermetisk inkokning av fisk och fiskprodukter används för inkokt lax, makrill, tonfisk, ål, fiskbullar, sardiner och torskrom.

Torkning är en konserveringsmetod som används mest till långa, sej och torsk vid framställning av lutfisk.

Rökning ger mycket liten hållbarhet. Rökt fisk bör därför betraktas som färsk vara. Rökning kombineras med saltning. De fiskar som röks är t ex strömming, makrill, regnbåglax, sik, ål och lax. I mindre omfattning röks även flundror och torsk (magra fiskar) samt räkor.

Gravning är att gnida in färsk fisk med en blandning av salt, socker och kryddor – därefter kylförvaring i 1-2 dygn. Gravning är en tvivelaktig metod då Botulinum-bakteriens toxin är den stora faran.

Följande ska iakttas om metoden används

1. Använd endast laxfiskar till vanlig gravning och sillfiskar till ättiksgravning.
2. All fisk ska vara djupfrost minst tre dygn innan gravning (eventuell dynt d v s bandmask eller binnekikemask dör då).
3. Använd och följ noga vedertagna och beprövade recept.
4. Saltet ska vara natriumklorid (koksalt), absolut inte seltin eller örtsalt.
5. Vid ättiksgravning måste ättikan vara i rätt mängd enligt recept för att syrakoncentrationen ska ge rätt pH värde.

Skilj noga på ättikssyra (24%) och ättikssprit (12%). Läs etiketten. Ha noggrann hygien!

6. Förvara vid rätt temperatur i fiskkyl $+2^{\circ}$ – $+4^{\circ}$.

Det kan förekomma parasiter t ex dynt i fiskkött. De dör vid

- uppvärmning till $+60^{\circ}$ i hela produkten,
- djupfrysning minst ett dygn,
- stark saltning i minst 10 dygn.

Vet man inte om gravad eller kallrökt fisk varit frost före beredning, ska man lägga fisken i frysen minst två dygn innan man äter den.

Näringsvärde

Näringsvärde för rundfisk/100 gram (ett litet urval)

Namn	kJ	Protein	Fett	Rensförlust
Lax	757	18,4 g	12 g	35%
Strömming	620	16,2 g	9,3 g	42%
Sill	965	16,5 g	18,5 g	30%
Makrill	891	17,6 g	16 g	41%
Gädda	339	18,4 g	0,7 g	47%
Torsk	315	17 g	0,7 g	34%

Användningsområden

Vi konsumerar ca 16 kilo fisk och ca 3 kg skaldjur, djupfrost och konserverad inberäknad, per person och år (210g/vecka). 1997 års förbrukning enl statistik.

Tips!

Bästa säsong för **torsk** är feb–april och sept–dec. Torsk är bra att koka, steka och gratinera. Om torsken ska grillas, marinera den först så håller den ihop bättre.

Gädda har en god vattenbindande förmåga som gör den ypperlig i färs och patéer. Gäddan är godast under sept–mars. Bästa storlek är 1–1,5 kg.

Lax odlas i stor utsträckning och är därför tillgänglig året runt. Den är god att koka in men idag är den vanligast som grillad, halstrad, eller ugnsbakad. Köttet är tåligt och klarar dessa tillagningssätt bra. Laxen är mycket vanlig som gravad eller varm- eller kallrökt på våra smörgåsbord och laxen är prisvärd.

Sillen är bäst före och efter lekperiod. Den leker vår, sommar och höst. Sill i Östersjön kallas strömming. Ju lägre salthalten är i vattnet desto mindre strömmingar. Fångas den vid västkusten eller utanför Skåne är det sill. Sill äts som inlagd, inkokt, stekt, gravad och som sotare. Varmrökt strömming kallas böckling.

Importerad fisk. Det importeras hela tiden nya sorters fiskar som frysta filéer. De kan ha egenskaper som inte är helt bekanta, så köp den inte fisken innan du har recept eller tillagningsanvisningar. Smörfisken orsakade tidigare en del magproblem i och med att den inte tillagades ordentligt. Denna fisk måste vara helt genomstekt för att vi ska kunna smälta den. En del fiskar som t ex Gråsej och Allaska Pollock är prisvärda gratångfiskar medan de inte är bra kokta.

Vid tillagning av exklusiv fisk så göm den inte i massa smakrika ingredienser tillbehör som döljer smaken.

Plattfisk

Hälleflundra (Helgeflundra), har fast, vitt, skivigt kött med mycket god smak. Den är mycket tålig och passar för alla tillagningssätt. Den finns året runt och är dyrast höst/vinter. Den är den största av våra plattfiskar. På våren när fiskarna leker kan hannarna väga upp mot 188 kg och honorna 35 kg. Det som saluförs som hällefilé är Blåkveite, en avlägsen släkting som inte når upp till Hälleflundrans kvalitet.

Sjötunga, Rödtinga, Bergtinga är delikata plattfiskar som alla lever på djupt vatten och är bäst i smak oktober-april. De är långsmala till formen och har relativt tjocka filéer för att vara plattfisk. De passar utmärkt att koka, steka, grilla och gratinera. Skroven ger en mycket fin fond till såser m m. Sjötungan är den finaste och dyrast.

Rödspätta har en mörk ovansida (med röda fläckar) med ögon och en ljus blandsida. Fisken går bra att steka hel, flådd och panerad. Det är en mager matfisk som går att steka, gratinera, marinera eller koka. De större exemplaren brukar säljas under namnet Kungsflundra. Den är godast på våren men fiskas med framgång även sommarhalvåret.

Alla ovannämnda fiskar är högervidna d v s munnen sitter till höger och är utpräglade saltvattnenfiskar.

Piggvar, Slätvar är runda relativt stora plattfiskar (vänstervridna), Piggvaren är den något större och tjockare av de två, väger 1–2 kg och är bäst i oktober–april. Köttet är vitt och fast och ganska magert. Den är fin att koka, steka eller grilla.

Skrubbskädda, Sandskädda är antingen höger eller vänstervridna och trivs även längs kusten i Östersjön. Köttet är ganska löst och har inte samma goda smak som andra plattfiskar. Den bereds och tillagas som rödspätta. Bästa säsong är sommarhalvåret.

Kännetecken

Färsk fisk har styv kropp (fast, styvt kött). Klarröda gälar (Undantag isad fisk, som har gråaktiga gälar). God frisk fisklukt. Klara ögon, som ska vara välvda inte insjunkna (isad fisk kan få matta insjunkna ögonlober). Slemmig, klart skinn. (Slemmet tunnas ut på isad fisk)



Sjötunga



Rödtinga



Rödspätta



Piggvar

Tillagad fisk har fast vitt eller ogenomskinligt kött. Fenor och ben släpper från fiskköttet.

Kärntemperaturen ska vara mellan +52° – +55° när fisken anses som färdiglagad. Livsmedelslagen säger att varm mat ska serveras med en temperatur som är lägst +60°.

Hållbarhet och förvaring

Färsk fisk är en utpräglad färskvara med kort hållbarhet. Den bör isas och förvaras helst vid +2°. Livsmedelslagen säger +8°.

Fisk bör förvaras skilt från luktkänsliga livsmedel. Den ska tillagas vid leveransdagen eller senast dagen efter.

Djupfryst mager fisk håller 6–8 månader i frys -18°. Djupfryst fet fisk håller 2–4 månader i frys -18°.

Näringsvärde för plattfisk/100 gram (ett litet uroal)

Namn	kJ	Protein	Fett	Rensförlust
Hälleflundra	495	18,7 g	4,8 g	20%
Rödspätta	391	17,1 g	2,7 g	49%
Skrubbskädda	392	18,3 g	2,2 g	31%

Tips!

När det är helstekt spätta på matsedeln kan det vara klokt att beställa flådd portionsspätta. Nyfångad färsk plattfisk är väldigt svår att få.

Lägg in fisken på matsedeln leveransdagen och inte senare i veckan.

Om filéer ska pocheras, rulla ihop de flådda filéerna innan. Börja med stjärten och rulla med skinnsidan inåt.

Servera inte sjötunga eller hälleflundra som vardagslunch eller middag. Det är rödspätta eller flundra som är vardagsmat.

Fisk är inte längre billig mat men den är nyttig, proteinrik och lättsmält när den är pocherad. Plattfiskarna har ännu inte visat sig innehålla några miljögifter, så de kan räknas som bra föda.

Upptining av frysta fiskfiléer sker med minst vätskeförlust i kallt vatten. Alternativt tinas och förvaras de i rostfria bleck täckt med fukt- och aromtätt plast- eller aluminiumfolie i kylan.

Plattfisk steks oftast med en panering, antingen enkel- eller dubbelpanering. Kontrollera alltid att ströbrödet är fräscht, annars kan det förstöra hela rätten. Öppnade paket som står i köket drar till sig fett och innehållet kan härskna. Det känns på lukten.

När en fiskbuljong görs på skrov m m från fisk tänk på följande: Skölj och rensa skrov och huvud väl i kallt vatten. Ta bort gälar och njurar. Använd inte ben från rödspätta. Koka med ljusa grönsaker och låt koka långsamt utan lock ca 20 minuter, inte längre.

Ofta står inte salt med i receptet när du kokar en fiskbuljong, skälet är att man ska kunna reducera buljongen vid behov. Använd sparsamt med vitpepparkorn av samma skäl.

Saltning vid pochering av fisk brukar variera i recepten mellan 1–1½ msk salt per liter vatten. I en del recept finns även vinäger eller ättika med i pocheringsvattnet. Det påskyndar proteinets stelning och ger ett angenämare utseende. Om fiskspadet ska vara bas i såsen är inte detta att rekommendera.

Vid tillgång av en combiugn så är den bäst på att ånga fisken på kokprogrammet från temperaturer på +75° för små fiskfiléer upp till +98° på större hela fiskar.

Fiskfond kan även beredas i combiugn genom att ha skurna grönsaker tillsammans med sköljda fiskskrov. Lägg ingredienserna i ett 1/1 60 mm hålbleck och ställ det ovanför t ex ett 1/1 100 mm vanligt gastronomiebleck. Kör kokprogrammet på ånga +100° och man får en direktreducerad fiskfond till såsen i det undre blecket.



Inlagd sill

10 portioner

1 kg	salta islandssillar eller salta sillfiléer
250 g	rödlök eller 300–350 g gul lök
200 g	morot
150 g	purjolök
1–1,5 msk	krossad kryddpeppar
1 msk	krossad vitpeppar
3	lagerblad
<i>Lag</i>	
2,5 dl	ättikssprit
6–7,5 dl	vatten
4–5 dl	strösocker

1. Koka lagen, kyl den.
2. Rensa, filéa, flå och skölj filéerna. Lägg dem i rikligt med kallt vatten under 12 tim.
3. Slå av vattnet och låt filéerna rinna av.
4. Skala och skiva löken och moroten tunt.
5. Ansa, skölj och skiva purjolöken.
6. Varva de hela sillfiléerna med lök, morot och purjolök. Strö kryddorna mellan varven.
7. Slå över lagen så att sillen täcks ordentligt. Sillinläggningen bör stå kallt minst 12 tim.
8. Skär upp sillen i fina bitar rakt över och lägg sillen på serveringsfat. Lägg lite lök, morot och purjo över och slå på lite av lagen.



Tips

När flera sorter behöver anrättas, dela sillmängden i fyra delar och smaksätt resp del. Se recept Variationer på inlagd sill.

Variationer på inlagd sill

10 portioner

1 sats	inlagd sill
<i>Enbärssill</i>	
15 g	enbär
2,5 dl	lag
<i>Tomatsill</i>	
0,5 dl	hackad dill
2,5 dl	lag
1–2 msk	tomatpuré
<i>Sherrysill</i>	
1,5–2 dl	torr sherry
1,5 dl	lag
	oliver
<i>Lag</i>	
2,5 dl	ättikssprit
6–7,5 dl	vatten
4–5 dl	strösocker

1. Gör en sats inlagd sill. Se recept Inlagd sill.
2. Blanda ättikssprit, vatten och socker till en lag.
3. Dela satsen i fyra lika stora delar.
4. Ena delen används som vanlig inlagd sill.
5. Andra delen används till enbärssill. Varva sillen med enbär och sila över lag. Låt stå ytterligare 12 tim.
6. Tredje delen används till tomatsill. Varva sillen med hackad dill. Blanda lag och tomatpuré och slå detta över sillen. Lagra ytterligare 12 tim.
7. Fjärde delen används till sherrysill. Sillen läggs på fat eller i burk. Blanda den silade lagen med torr sherry och slå över sillen. Garnera med skivade oliver vid servering.

Glasmästarsill

10 portioner

1 ¼ kg	islandssillar
200 g	morot
200 g	rödlök
50 g	pepparrot
1,5 msk	kryddpepparkorn
1,5 msk	gula senapskorn
4	bitar ingefära
5–6	lagerblad
<i>Lag</i>	
2 dl	ättikssprit
3 dl	vatten
3 dl	strösocker

1. Rensa och skrapa av sillen. Ben och skinn ska vara kvar. Klipp bort alla fenor och lägg sillen i blöt i rikligt med kallt vatten 12 tim.
2. Slå av vattnet och låt sillen rinna av. Skär den i ca 2 cm breda bitar.
3. Blanda ingredienserna till lagen och koka upp den. Låt den kallna.
4. Skala morot, pepparrot och lök och skiva dem tunt.
5. Varva sill, morot, pepparrot, lök och de hela kryddorna i en burk eller bunke.
6. Häll över lagen och täck över sillen. Den ska sedan stå kallt 2–3 dagar.

Senapssill

20–25 portioner (buffé)

500 g	rensad sill
<i>Till lagen</i>	
5 dl	vatten
1 dl	ättikssprit
1 msk	salt
<i>Till såsen</i>	
2 dl	gräddfil
1 dl	crème fraiche
1 dl	majonnäs
¾ dl	osötad senap
¾ dl	Slotts senap
¾ dl	strösocker
0,5 dl	hackad dill
1 dl	hackad gul lök
1 dl	hackad rödlök
1 msk	salt
¼ tsk	svartpeppar

1. Filea sillen.
2. Blanda samman ingredienserna till lagen.
3. Lägg i sillfiléerna och låt dem ligga i lagen 8–12 tim i kylan.
4. Låt sillfiléerna rinna av väl genom ett durkslag.
5. Rör ihop crème fraiche, gräddfil, senap, majonnäs och socker till såsen.
6. Blanda ner hackad dill, hackad lök, salt och svartpeppar.
7. Varva sillfiléer och sås i en skål.
8. Låt rätten mogna i kyl ett dygn före servering.



Tips

Hållbar i ytterligare 4–5 dygn.

Vitlökssill

20–25 portioner (buffé)

500 g rensad fisk

Till lagen

5 dl vatten

1 dl ättikssprit

1 msk salt

Till såsen

1 dl gräddfil

3 dl crème fraiche

1 dl majonnäs

0,5 dl hackad dill

0,5 dl hackad gräslök

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

vitlösklyftor

1. Filea sillen.
2. Blanda samman ingredienserna till lagen.
3. Lägg i sillfiléerna och låt dem ligga i lagen 8–12 tim i kylan.
4. Låt sillfiléerna rinna av väl genom ett durkslag.
5. Rör ihop crème fraiche, gräddfil och majonnäs till såsen.
6. Blanda ner hackad dill, hackad gräslök, salt och svartpeppar. Pressa sist ner vitlösklyftorna.
7. Varva sillfiléer och sås i en skål.
8. Låt rätten mogna i kyl ett dygn före servering.



Tips

Hållbar i ytterligare 4–5 dygn.

Skånsk kryddsill

10 portioner

12	stora sillar eller stora strömningar
6 dl	vatten
2 dl	ättikssprit
2 dl	salt
3,5 dl	strösocker
2 msk	kryddpepparkorn
2,5 msk	vitpepparkorn
2 msk	kryddnejlikor
100 g	ingefära
3	lagerblad
50 g	dill

1. Tag bort huvud och innanmäte i sillen. Ryggbenet får vara kvar. Skölj väl och låt rinna av.
2. Blanda ättikssprit och vatten och låt sillen ligga i blandningen. Ställ kallt under 12 tim.
3. Tag upp sillen och låt den rinna av.
4. Stöt kryddorna och blanda dem med socker och salt.
5. Varva sillen med kryddblandningen och dillen i en bunke. Lägg en tallrik och tyngd på så sillen täcks av lagen som bildas. Förvara svalt 8–10° i fyra dygn. Därefter förvaring i kylskåp. Hållbar i flera veckor.

Tips

Servera sillen uppskuren med lökringar och dill.

Rullmops

10 portioner

1,5 kg	salta islandssillar eller salta sillfiléer
1,5 dl	hackad gul lök (75 g)
1–1,5 msk	krossad kryddpeppar
<i>Lag</i>	
1 liter	vatten
16 msk	ättikssprit
4 dl	strösocker

1. Rensa filéa, flå och skölj sillen. Låt den ligga i rikligt med kallt vatten 12 tim.
2. Slå av vattnet och låt filéerna rinna av ordentligt.
3. Hacka löken och krossa kryddpepparn.
4. Lägg filéerna intill varandra och strö över lök och peppar.
5. Rulla filéerna hårt och ställ dem tätt intill varandra i karotter eller uppläggningsfat.
6. Koka upp lagen och slå den het över sillrulladerna.
7. Låt rulladerna kallna före serveringen.

Tips

Sillen serveras så fort den kallnat. Den får inte förvaras i lagen för då blir sillen lös i konsistensen. Ska sillen serveras först efter någon dag måste lagen kylas och slås kall över sillen.

Löjromsgravad strömming

10 portioner

	1 ¾ kg	strömmingsfilé
<i>Lag</i>		
	2,5 dl	ättikssprit
	1 liter	vatten
	2,5 msk	salt
<i>Sås</i>		
	18 dl	majonnäs
	9 dl	gräddfil
	220 g	gul lök
	250 g	löjrom eller sikrom
		salt
		vitpeppar
	2 dl	dill

1. Drag av skinnet på strömmingsfiléerna.
2. Blanda ihop ättikslagen och låt filéerna ligga i den över en natt.
3. Häll bort lagen och låt filéerna rinna av väl.
4. Finhacka löken och blanda den med övriga ingredienser till såsen. Lägg filéerna i såsen och låt stå ett dygn.

Tips

Serveras med dillpotatis.

Islandsill med curry

10 portioner

	480 g	saltsillfiléer
	60 g	purjolök
	240 g	syllök
<i>Sås</i>		
	200 g	majonnäs
	1 dl	filmjölk
	1 tsk	curry
	1 tsk	paprikapulver

1. Vattna ur sillfiléerna en dag innan.
2. Blanda alla ingredienser till såsen. Hacka purjolök och syltlök och rör ner det i såsen.
3. Skär de urvattnade sillfiléerna i 1 cm bitar på snedden.
4. Blanda försiktigt sillen i såsen. Låt stå kallt minst ett dygn.

Tips

Om vanlig islandssill används sköljs och vattenläggs den dagen före beredningen enligt ovan.

Matjessill snittar

8 stycken

200 g	matjessill (1burk)
3	hårdkokta ägg
½	rödlök
2 dl	lätt crème fraiche
1 krm	salt
½ krm	malen vitpeppar
4	skivor kavring
	basilika

1. Låt sillen rinna av.
2. Ta undan fyra bitar och hacka resten.
3. Skala och hacka äggen och löken (löken finhackas).
4. Blanda sill, ägg, lök, basilika och crème fraiche. Smaka av med salt och peppar.
5. Dela brödet i halvor (form som trekantar), lägg sillröran ovanpå. Garnera med en halv sillbit och basilika.

Marinerad böckling

10 portioner

10	böcklingar (1 kg)
3–4	äpplen (400 g)
3–4	gula lökar (150–200 g)
1 dl	hackad dill eller hackad persilja
<i>Vinägersås</i>	
0,5 dl	vinäger
1,5 dl	matolja
1 tsk	salt
	vitpeppar
<i>Garnering</i>	
	sallad
	tomat

1. Rensa och bena ur böcklingen. Se till så att fiskköttet blir så helt som möjligt. Lägg dem tätt intill varandra på serveringsfat.
2. Skala och hacka löken fint.
3. Skölj och finhacka dillen eller persiljan.
4. Skala, kärna ur och hacka äpplena (lägg dem i kallt vatten med citron så de inte mörknar).
5. Blanda lök, avrunna äpplen och dill och lägg som en bädd över böcklingen.
6. Garnera fatet med sallad och tomat.
7. Blanda alla ingredienser till vinägersåsen. Smaka av och slå den över rätten. Serveras väl avkyld.

Matjesill med gräddfilsås på flera sätt

10 portioner

8–10 matjessillfiléer

Garnering

210 g rödlök eller 70 g gräslök
 325 g tomat
 400 g grön slanggurka
 50 g rädisor
 (5–6 ägg)
 (250 g grön paprika eller röd paprika)
 (dillkvistar)

Sås med chili

4–5 dl gräddfil
 1–1,5 dl chilisås
 1,5 dl hackad dill (25 g)
 0,5 msk krossad svartpeppar

Sås med pepparrot

4 dl gräddfil eller filmjök
 1 dl majonnäs
 4 msk riven pepparrot

Sås med senap

3–4 dl gräddfil
 2–3 msk söt svensk senap
 2 små vitlöksklyftor
 2 msk strösocker
 1,5–2 msk vinäger
 2–2,5 dl grovhackad dill eller grovhackad persilja

Med curry

4 dl gräddfil
 1 msk curry
 2,5 dl hackad persilja
 2,5 dl hackad dill
 2,5 dl hackad gräslök

1. Skölj sillfiléerna och torka dem med hushållspapper (om inläggningen är stark).
2. Skär dem i 2 cm breda bitar och lägg dem på serveringsfat.
3. Täck sillen med någon av såsarna (väl blandade och avsmakade).
4. Garnera med skivad rödlök och tomater samt gärna något av följande: hyvlad gurka, skivade eller hackade rädisor, halverade eller hårdkokta skivade ägg, paprikaringar och dillkvistar.



Tips

Servera med kokt potatis eller smör och bröd.

Sill à la Russe

10 portioner

8–10 matjessillfiléer
<i>Garnering</i>
4–5 ägg
100 g rödbetor
110–150 g ättiksgurka eller färsk gurka
3 msk kapis
3 msk hackad dill eller hackad persilja
1 salladshuvud
<i>Sås</i>
2,5 dl majonnäs (250 g)
2,5 tsk senap
2,5 dl gräddfil

1. Skölj sillfiléerna och torka dem med hushållspapper.
2. Hårdkoka äggen, kyl och hacka dem.
3. Hacka gurka, dill och rödbetor.
4. Skölj salladen.
5. Blanda majonnäs, gräddfil och senap.
6. Lägg upp sillen på mitten av serveringsfatet. Slå såsen över. Strö på dill eller persilja.
7. Lägg ägg, gurka rödbetor och kapis i grupper vid sidan av sillen. Garnera med salladen.

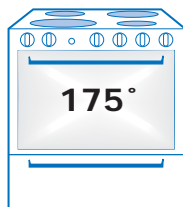
Inkockt strömming

10 portioner

På spisen: 6–8 min

3 kg hel strömming eller 1,5 kg rensad strömming
1 msk salt
7,5 dl vatten
2,5 dl matättika
2,5 tsk salt
15 vitpepparkorn
15 kryddpepparkorn
2–3 lagerblad
20–25 g dill (0,5–0,8 dl strösocker)

1. Om ugnen ska användas, sätt den på 175°.
2. Blanda ingredienserna till lagen. Se till att ättikan är rätt utblandad enligt recept på flaskan.
3. Koka upp lagen och låt den koka några minuter.
4. Rensa strömmingen, klipp bort ryggen, skölj och låt den rinna av.
5. Lägg dem på bordet, salta, rulla dem med skinnsidan utåt. Lägg dem tätt i kastrull eller rostfritt bleck.
6. Slå den varma lagen över och låt det hela sjuda 6–8 min på spisen eller i ugnen.
7. Låt strömmingen kallna före serveringen.



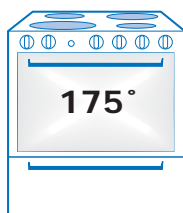
Tips

Inkockt strömming blir godast om den tillagas dagen före serveringen. Sockret används eventuellt som brytning mot ättikan.

Inkockt makrill

10 portioner

2,5–3 kg	makrill
1 msk	salt
7,5 dl	vatten
2,5 dl	matättika
2,5 tsk	salt
15	vitpepparkorn
15	kryddpepparkorn
2–3	lagerblad
20–25 g	dill
(0,5–0,8 dl)	strösocker



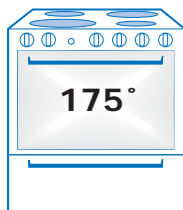
1. Om ugnen ska användas, sätt den på 175°.
2. Blanda ingredienserna till lagen. Se till att ättikan är rätt utblandad enligt recept på flaskan.
3. Koka upp lagen och låt den koka några minuter.
4. Rensa makrillen, klipp bort ryggen, skölj och låt den rinna av.
5. Skär makrillen i 3 cm tjocka skivor eller filéa och rulla dem med skinnsidan utåt. Salta och lägg dem tätt i kastrull eller rostfritt bleck.
6. Slå den varma lagen över och låt det hela sjuda på spisen (hel eller rullad filé 10–15 min, i skivor 8–10 min) eller i ugnen (hel eller rullad filé 20–25 min, i skivor 15–20 min).
7. Låt makrillen kallna före serveringen.

Pestoöverbakad lax

10 portioner

Tid i ugn: 15-20 min

1,5 kg	laxfilé
50 g	smör
2	äggulor
200 g	lagrad ost
5 msk	olivolja
15 g	persilja
25 g	färsk basilika
2 msk	senap
2	vittlöksklyftor
2 msk	pinjenötter
	salt
	vitpeppar

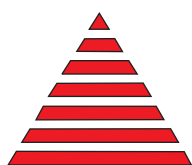


1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa laxen, skär till tio fina bitar (stjärten går att snabbgrava ½-1 dygn).
3. Smöra en ugnsäker form/plåt eller använd bakplåtspapper.
4. Torka av laxbitarna och lägg dem i formen/plåten.
5. Mixa äggula, olja senap, vitlök och örter, kör till en grön smet. Finhacka pinjenötterna. Spar en del för garneringen.
6. Rör den fint rivna osten, pinjenötterna och äggen, kör än en gång till någorlunda fin smet.
7. Ta ett tag med pepparkvarnen och stryk ett lager av massan över varje laxbit.
8. Baka fisken i mitten av ugnen i ca 15-20 min till den har en kärntemperatur på 55°. Tiden beror på hur tjock filén är.
9. Servera laxen på potatismos eller potarisragu. Peston man har över läggs i en kastrull och tillsätts lite mera olja och värms. Ringla runt anrättningen.

Gravad lax

10 portioner

2–2,5 kg lax
<i>Saltblandning</i>
1 dl salt
1 dl strösocker
1 tsk krossad vitpeppar
dill



Varning

Lax som inte värmebehandlas skall vara fryst i 3-5 dygn (beroende på storlek) enligt SLV rekommendationer.

1. Fjälla laxen och torka den, skölj den inte. Dela den längs ryggen och tag bort detta. Låt skinnet vara kvar och plocka bort alla småben. Om laxen är djupfryst, låt den halvtina först i kyl (4°).
2. Blanda salt och socker och gnid in laxen med detta.
3. Lägg ett lager med dill på botten i en låg form. Lägg i ena laxhalvan, med skinnet neråt. Strö den krossade vitpepparen över och lägg på rikligt med dill. Lägg andra laxhalvan över med skinnet uppåt. Lägg den tunnare delen över den tjockare, så att anrättningen blir jämntjock. Lägg över dill.
4. Lägg över en skärbräda och lägg eventuellt på lite extra tyngd.
5. Vänd laxbitarna några gånger och låt det stå kallt och mörkt två dygn, gärna längre, beroende på tjocklek.



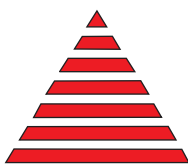
Tips

Laxen bör ha varit fryst i minst tre dygn. Lägg gärna in laxen med dill och allt i en stor plastpåse och stäng till den så bevaras all lake i påsen. Då går den dessutom lättare att vända. Serveras i tunna skivor med gravlaxssås (se recept).

Gravad lax i lag

10 portioner

2,5–3 kg	lax
3 msk	vitpepparkorn
4 msk	strösocker
2 msk	salt
100 g	dill
Salltag	
3 liter	vatten
2 dl	salt



Varning

Lax som inte värmebehandlas skall vara fryst i 3-5 dygn (beroende på storlek) enligt SLV rekommendationer.

1. Halvtina laxen om den är fryst. Fjälla och filéa den och torka av filéerna med hushållspapper.
2. Koka en lag av vatten och salt. Kyl den.
3. Lägg laxen med köttssida mot köttssida i en form.
4. Häll över salltlagen och täck över formen. Låt den stå två dygn i kylskåp.
5. Tag upp laxen och häll bort lagen.
6. Stöt vitpepparn grovt och blanda den med salt och socker i en skål.
7. Hacka dill.
8. Lägg lite kryddblandning och dill i botten på formen och lägg i den ena laxfilén med skinnsidan neråt.
9. Strö på kryddblandning och dill och fortsätt med nästa laxfilé. Strö som tidigare över fisken (skinnet uppåt).
10. Täck formen med lock eller folie och låt laxen ligga minst 12 tim eller helst ett dygn. Vänd laxen en gång.

Tips

Serveras med gravlaxsås och sallad. Laxen bör ha varit fryst i minst tre dygn innan gravningen.

Laxmousse

4-6 portioner

500-600 g	kokt lax (mixas fint alt males)
2-3 dl	vispgrädde
2 dl	lättmajonnäs
2 msk	senap
0,5-0,75 dl	chilisås
1 dl	finhackad purjolök
1 dl	finhackad dill
8	gelatinblad
200 g	räkor med skal (garnering)

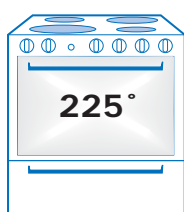
1. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten i ca 10 minuter (gör punkterna nedan under tiden).
2. Vispa grädden lätt.
3. Blanda ner alla ingredienser i grädden förutom gelatinet och räkorna.
4. Krama ur gelatinbladen och värm dem långsamt tills de smält (gärna i vattenbad).
5. Blanda ner det smälta gelatinet i moussen och häll mousen i en rund "sockerkaksform".
6. Låt moussen stå och stelna över natten.
7. Garnera med de skalade räkorna.

Gravlax i papper á la Savoy

4 portioner

Tid i ugn: 10 min

8 skivor	gravlax
3	ägg
250 g	hel spenat
	muskot
	vitpeppar
1 tsk	matolja
	grädde
	persilja
	potatis



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Hårdkoka äggen och förväll spenaten.
3. Hacka spenat och ägg grovt. Blanda och krydda försiktigt med några korn muskot och vitpeppar.
4. Ta fram smörgåspapper, ett för varje portion. Pensla mitten av papperet med olja.
5. Lägg på hälften av laxen. Fördela spenat- och äggblandningen över. Lägg resten av laxskivorna över. Vik ihop till paket som håller ihop.
6. Lägg paketet på plåt i ugn ca 10 min.
7. Klipp upp och servera.



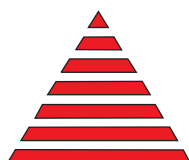
Tips

Serveras med råstek, tärnad potatis, spädd med lite grädde. Krydda med mycket klippt persilja samt lite salt och vitpeppar.

Varning

Spenat bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är gifiiga (cancerogena ämnen).

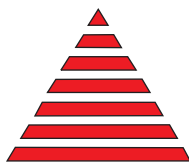
Lax som inte värmebehandlas ska vara fryst i 3-5 dygn (beroende på storlek) enligt SLV rekommendationer:



Laxtartar

10 portioner

200 g	kallrökt lax
200 g	gravad lax
200 g	fryst lax
2	äggulor
1 msk	fransk senap
50 g	rödlök
1 tsk	svartpeppar
10 g	färsk basilika
200 g	röd rom
25 g	ruccolasallad
250 g	lollorossosallad
250 g	frellisesallad
20 g	pinjenötter



Varning

Lax som inte värmebehandlas skall vara fryst i 3-5 dygn (beroende på storlek) enligt SLV rekommendationer.

1. Tag laxsorterna och skär ner dem i 0,5 cm stora tärningar. Lägg dem i en bunke.
2. Hacka sedan ner basilikan och rödlöken och blanda den med laxen.
3. Blanda ner äggulorna och dijonsenapen och smaksätt med svartpeppar och eventuellt salt.
4. Forma ägg (ca 60 g) med hjälp av två matskedar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
5. Täck över och ställ in i en kyl.

Sallad

6. Tvätta och skölj salladen väl och låt den rinna av ordentligt.
7. Riv ner den i mindre bitar med hjälp av händerna i en bunke.
8. Tag fram en liten stekpanna och rosta försiktigt pinjenötterna till en fin gyllenbrun färg.
9. Blanda ner pinjenötterna i bunken med sallad.
10. Lägg upp på tallrik för servering.



Tips

Lägg en liten hög med sallad på övre delen av tallriken. Ringla över en vinägrett. Lägg sedan laxtartaren mitt på tallriken och gör en liten skåra uppe på med hjälp av fingret. Gör ägg av rommen som du gjorde med laxen fast med teskedar och lägg i skåran. Ringla sås runt tartaren och lägg ett kavringflarn eller liknande lutat upp mot tartaren. Om så önskas kan laxäggen läggas på bröd, lämpligen kavring.

Kall fisk i majonnäs

10 portioner

2,5 kg	spätta eller
	1,5 kg spättafiléer eller
	1,25 kg kokta fiskrester
Garnering	
1,5 sats	majonnäs (600 g)
1 dl	grädde
350 g	knoppsparris
500 g	ärter eller frysta ärter
250 g	tomater
100 g	gurka
235 g	räkor eller frysta räkor
1	isbergssallad

1. Koka fisken (se recept Kokt fisk). Låt den kallna. Rensa och bena ur de kokta fiskresterna.
2. Rör majonnäsen (se recept) och blanda ner vispad grädde. Smaksätt eventuellt ytterligare.
3. Öppna sparrisburkarna från botten för att skydda knopparna och slå av spadet.
4. Slå av spadet från ärtburkarna eller koka de djupfrysta ärtorna. Kyl dem.
5. Skölj och skär tomaterna i klyftor.
6. Skölj och skiva gurkan.
7. Låt räkorna rinna av eller tina de djupfrysta.
8. Skölj salladen och skaka av vattnet.
9. Lägg den rensade fisken på längden av ett ovalt serveringsfat. Splitsa eller bred över majonnäsen.
10. Lägg sparris och ärter i grupper vid sidorna och garnera sedan med tomater mellan grupperna. Räkorna används till garnering över majonnäsen. Ytterligare garnering med sallad och gurka.

Tips

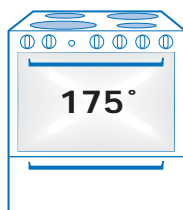
Servera med kokt eller pressad potatis.

Kräftströmming

10 portioner

Tid i ugn: 30–45 min

3 kg	hel strömming eller
	1,5 kg rensad strömming
4 tsk	salt
500 g	dillkronor eller
	3 msk dillfrö och
	2 dl hackad dill
1 kg	krossade tomater



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rensa, klipp bort ryggen, skölj och låt strömmingen rinna av.
3. Lägg hälften av dillkronorna (sönderdelade) eller dill och dillfrö i botten av formen.
4. Lägg upp strömmingen på bordet och salta. Rulla dem med skinnet inåt och lägg dem i formen.
5. Täck med resterande dillkronor eller dill och dillfrö.
6. Slå över de krossade tomaterna.
7. Täck formen med folie eller smörpapper.
8. Grädda på nedersta falsen i ugnen. Kyl sedan formen.

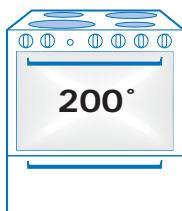
Tips

Serveras kall med kokt potatis eller smör och bröd. Kräftströmmingen blir godast om den tillagas dagen före serveringen.

Kokt fisk

10 portioner

2,5–3 kg	hel fisk eller
	1,5 kg fiskfilé
<i>Till kokning</i>	
	salt
	vitpepparkorn
	gul lök
	(morot)
	(persilje- och dillstjälkar)



1. Hel rensad fisk sköljs och skärs eventuellt i bitar. Djupfryst fisk skärs i bitar eller tinas så att filéerna kan lossas.

Koka i vatten på spisen

2. Beräkna så många liter vatten att det täcker fisken. Använd 3 tsk salt, 4–5 vitpepparkorn och 1 skiva gul lök (ca 1 cm tjock) till varje liter vatten.
3. Koka upp vattnet med kryddor och lök.
4. Beräkna koktiden när vattnet kokat upp. Lägg i fisken eller slå det kokande vattnet över fisken som lagts i en annan kastrull eller plateau. Sänk värmen, fisken ska sjuda. Lägg på lock eller ett smörat smörpapper.
OBS! Passa koktiden noga. Hel fisk ca 15–20 min, fiskfilé ca 5–15 min.
5. När fisken är vit och fast är den färdig.
6. Tag upp fisken försiktigt med en hålslev.

Koka i ugn

7. Sätt ugnen på 200°.
8. Smörj formen eller inkokningsblecket och lägg i fisken.
9. Strö på 3–4 tsk salt.
10. Täck formen med smort smörpapper eller aluminiumfolie.
11. Ställ in formen i ugnen. Beräkna och passa koktiden. Fisken är färdigkokt när köttet är vitt och fast. Hel fisk ca 20–30 min, fiskfilé ca 10–15 min.



Kokt lax

10 portioner

Tillagning totalt: 30–40 min

2–2,5 kg	lax
<i>Till kokning</i>	
2 msk	salt
25 g	gul lök
	vitpepparkorn
50 g	dill

1. Fjälla, rensa och skölj fisken och låt en rygghena vara kvar.
2. Lägg fisken i gryta helst med galler. Slå i kallt vatten (mät det) så att det precis täcker fisken.
3. Lägg i kryddor och lökskivor samt lite dill. Ta 2 msk salt, 25 g skivad gul lök, några vitpepparkorn och lite dill till varje liter vatten.
4. Låt fisken sakta koka upp och sjud sedan fisken på svagare värme. När rygghenan går lätt att dra ur är fisken färdig-sjuden.
5. Låt fisken kallna i spadet, om den ska serveras kall.

Tips

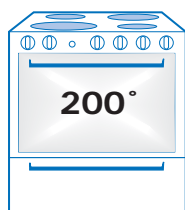
Serveras kall med någon majonnäsås, sallad och kokt potatis eller varm med kokt eller kokt pressad potatis, hollandaisesås eller holländsk sås.

Kokt lutfisk

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

4–5 kg	lutfisk
2–2,5 msk	salt



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Dela fisken i portionsbitar och lägg den i en långpanna och strö över saltet.
3. Täck med aluminiumfolie.
4. Sätt in långpannan på nedersta falsen i ugnen.
5. Koka fisken och slå sedan bort vattnet.

Tips

Serveras med kokt potatis, vit grundsås eller skånsk senapssås eller skirat smör. Salt, kryddpeppar, vitpeppar eller skånsk senap serveras som tillbehör. Används djupfryst lutfisk bör denna tinas i förpackningen. Följ därefter anvisningen. Fisken kokas direkt i formen.

Fyrmästarens kokta fisk

4 portioner

600 g gösfilé eller torskfilé
1 msk citronsaft
3–4 dl fiskbuljong
salt

Sås

0,5 gul lök (50 g)
1 msk hackad persilja
6 ansjovisfiléer (60 g)
1 msk smör eller margarin
1 msk vetemjöl
2 dl fiskbuljong eller
1 fiskbuljongtärning
0,5 dl torrt vitt vin
0,5 dl vispgrädde
1 äggula
1 msk citronsaft

Garnetyr

2 msk kapris
2 msk hackade rödbetor
½ citron

1. Koka upp buljongen med citronsaften i en låg vid kastrull. Tillsätt eventuellt lite salt.
2. Lägg i fiskfiléerna så hela som möjligt. De ska vara ganska stora.
3. Låt det sjuda 7–8 min. Ta upp filéerna med hålslev och håll dem varma.
4. Skala och finhacka lök, persilja och ansjovisfiléer.
5. Smält matfettet i en kastrull och fräs hacket.
6. Strö över mjöl och rör om. Späd med fiskbuljong.
7. Låt såsen koka ca 5 min. Tillsätt vinet.
8. Vispa ihop äggula och grädde. Håll det i såsen under kraftig vispning.
9. Smaka av med citronsaft och eventuellt anjovisspad.
10. Håll såsen över fisken och garnera med citronskivor och hackade rödbetor, kapris.



Tips

Serveras med kokt eller pressad potatis.

Stekt fisk, enkelpanering

10 portioner

2–2,5 kg orensad fisk, 1,5 kg
filéad fisk eller 1,5 kg
djupfryst fiskfilé
1 msk salt
4 dl skorpmjöl, grovt rågmjöl
eller 2 dl skorpmjöl och
2 dl vetemjöl

Till stekning

150 g margarin
1,5 dl matolja

1. Orensad fisk: om fisken har fjäll, skrapa bort dessa först. Rensa, skär bort fenor och skölj fisken. Se till att njurarna kommer bort. Låt fisken rinna av.
2. Färdigfiléad fisk: skär bort eventuella småben och dela fisken i portionsbitar. Skölj filéerna och låt dem rinna av.
3. Djupfryst fiskfilé: tina fiskblocken i upptiningskyl (4°). Detta tar ca 1–1,5 dygn. Dela sedan blocket i filéer/bitar. Låt dem rinna av.
4. Blanda saltet och någon av paneringsmedlen.
5. Vänd den förberedda fisken i paneringen och lägg dem sida vid sida (aldrig på varandra) på torr skärbräda eller uppläggningsbleck. Smörpapper mellan varje lager fisk, annars klibbar de ihop.
6. Bryn margarinet och oljan, lägg i fisken, minska värmen och stek vackert brun på svagare värme. Se till att fisken är färdigstekt ända in till benet, om det är fisk med ben som steks. När fisken är färdigstekt är fiskköttet vitt och fast. Lägg aldrig på kallt margarin eller olja under stekningens gång, hetta upp nytt mellan varje stekomgång.



Stekt fisk, dubbelpanering

10 portioner

Stektid: 10–15 min

2–2,5 kg orensad fisk eller 1,5 kg
filéad fisk eller 1,5 kg
djupfryst fiskfilé

1 msk salt
3 dl vetemjöl
4 ägg
1 dl kallt vatten
4 dl finsiktat skorpmjöl

Till stekning

150 g margarin
1,5 dl matolja

1. Orensad fisk: om fisken har fjäll, skrapa bort dessa först. Rensa, skär bort fenor och skölj fisken. Se till att njurarna kommer bort. Låt fisken rinna av.
2. Färdigfiléad fisk: skär bort eventuella småben och dela fisken i portionsbitar. Skölj filéerna och låt dem rinna av.
3. Djupfryst fiskfilé: tina fiskblocken i upptiningskyl (4°). Detta tar ca 1–1,5 dygn. Dela sedan blocket i filéer/bitar. Låt dem rinna av.
4. Förbered paneringen på tre uppläggningsfat eller bleck. Fat ett: salt och vetemjöl. Fat två: uppvispat ägg och vatten. Fat tre: finsiktat skorpmjöl.
5. Vänd den förberedda fisken i vetemjöl, ägg och skorpmjöl. Se till att fisken är väl panerad. Lägg upp den på torr skärbräda eller uppläggningsbleck med smörpapper mellan varje lager.
6. Bryn margarinet och oljan, lägg i fisken, minska värmen och stek vackert brun på svagare värme. Se till att fisken är färdigstekt ända in till benet, om det är fisk med ben som steks. När fisken är färdigstekt är fiskköttet vitt och fast. Lägg aldrig på kallt margarin eller olja under stekningens gång, hetta upp nytt mellan varje stekomgång.

Tips

Serveras med kokt eller kokt pressad potatis, sallad och någon sås t ex remouladsås, svampsås, citronsky, brynt smör, kokta eller stuvade grönsaker t ex spenat (se dessa recept).

Stekt salt sill

10 portioner

1,5 kg salt islandssill eller salta
sillfiléer

Panering

2,5 dl grovt rågmjöl eller
skorpmjöl

Till stekning

100–150 g margarin

1. Rensa, filéa, flå och skölj sillen. Lägg den i rikligt med kallt vatten 12 tim.
2. Slå av vattnet och låt filéerna rinna av ordentligt.
3. Panera i rågmjöl eller skorpmjöl. Låt paneringen torka till ordentligt. Lägg papper mellan varje lager filéer. Är sillen lös, använd dubbelpanering.
4. Hetta upp stekpannan och bryn margarinet. Lägg i filéerna och bryn dem försiktigt på båda sidor. Se till att stekpannan (eller stekbordet) inte är för het.

Stekt rödspätta

10 portioner

Stektid: 10 min

10 portionsspätta eller
1,5–3 kg spätta

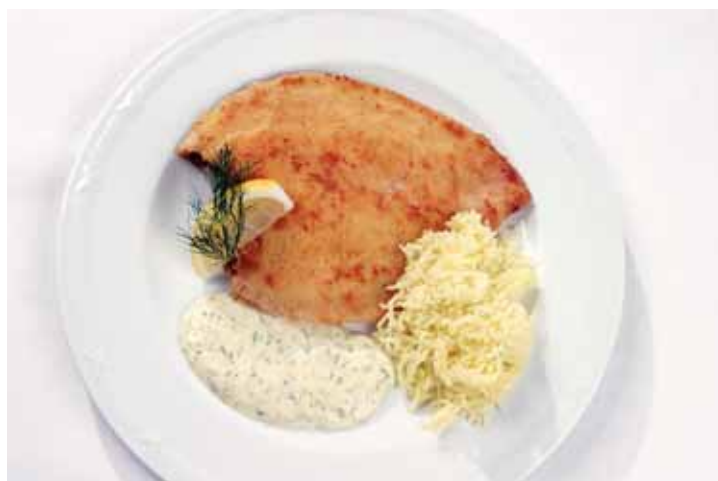
Panering

2 dl vetemjöl
2 dl skorpmjöl
1 msk salt

Till stekning

150 g margarin
1,5 dl matolja

1. Rensa fisken, skär bort fenorna och flå den mörka sidan från stjärten mot huvudet.
2. Skölj fisken väl. Se till att njurarna kommer bort. Låt fisken rinna av.
3. Blanda mjöl, skorpmjöl och salt och panera fisken. Lägg upp den, sida vid sida, på torr skärbräda eller bleck. Smörpapper mellan varje lager så inte fisken klibbar ihop.
4. Lägg ner fisken, med den mörka skinnsidan eller den flådda sidan, i det väl upphettade margarinet och oljan. Sänk värmen och stek fisken sakta på bägge sidor, så den blir ordentligt genomstekt och får en vacker färg.



Tips

Serveras med citronsky (se recept) och extra citronklyftor samt kokt potatis.

Stekta fiskpanetter eller fiskpinnar

10 portioner

stektid: 4–5 min/sida

1,5 kg djupfrysta fiskpanetter
eller djupfrysta
fiskpinnar

Till stekning

150 g margarin
1,5 dl matolja

1. Värm upp stekpannan eller stekbordet och smält matfettet.
2. Lägg i de otinade panetterna och stek dem på svag värme.

Tips

Serveras med kokt potatis, stuvad spenat eller remouladsås eller någon gräddfilssås.

Mandelforell

4 portioner

4 färska foreller
salt
vitpeppar
vetemjöl
150 g smör
100 g mandelflis
1 citron (120 g)

1. Rosta mandeln i en torr stekpanna så att den blir lätt brynt.
2. Krydda fisken med salt och peppar både inuti och utanpå, vänd den i mjöl. Fräs lite av smöret i en stekpanna och stek fiskarna vackert bruna i detta.
3. Lägg upp fiskarna på varmt serveringsfat och slå resten av smöret över. Strö på mandeln och servera med nykokt potatis och citronklyftor.



Strömmingsflundra

10 portioner

Stektid: 8–10 min

3 kg hel strömming eller
1,5 kg rensad
strömming
1,5–2 msk salt

Fyllning

25 g hackad persilja (2 dl)
eller 30 g hackad dill
(2 dl)

Panering

2,5 dl skorpmjöl eller rågmjöl

Till stekning

100 g margarin eller
1 dl matolja

1. Rensa, klipp bort ryggfenan och skölj strömmingen. Låt den rinna av.
2. Lägg hälften av strömmingen, med skinnet ned, på arbetsytan. Salta och fördela fyllningen. Lägg de andra strömmingarna ovanpå med skinnet uppåt.
3. Panera strömmingen.
4. Hetta upp stekpannan, bryn fettet, lägg i flundrorna och stek dem sakta på båda sidor tills de fått vacker färg.



Operaströmming

10 portioner

1,5 kg	strömmingsfilé
	rågmjöl
1 tsk	salt
5 dl	gräddfil
1 dl	senap
5	ägg
95 g	smör

1. Skölj strömmingen och låt den rinna av.
2. Blanda salt, senap, gräddfil och äggula i en skål.
3. Lägg i fisken och låt den stå och dra i kyl minst 2 tim.
4. Blanda rågmjöl och salt på ett fat. Ta upp strömmingen. (Vik den så att den ser hel ut.) Vänd den i rågmjölet.
5. Smält matfettet i en stekpanna. Lägg i fisken när matfettet är ljusgult och har slutat att skumma. Stek inte för mycket åt gången.
6. Stek fisken ca 3 min på varje sida.



Tips

Servera med potatismos, rikligt med dill och en citronklyfta.

Stekta fiskbullar

10 portioner

2 kg fiskbullar
<i>Panering</i>
2 dl skorp mjöl
2 dl vetemjöl
1 msk salt
<i>Till stekning</i>
150 g margarin
1,5 dl matolja

1. Öppna burkarna och låt fiskbullarna rinna av ordentligt.
2. Rulla fiskbullarna i paneringen.
3. Stek dem i upphettad olja och margarin tills de får fin färg.

Tips

Serveras med kokt potatis och tomatsås (se recept).

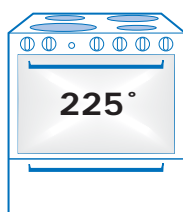
Gotländsk senapsströmming

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

3 kg hel strömming eller 1,5 kg rensad strömming
2,5 tsk salt
2,5 dl finhackad dill
5 äggulor
6,5 msk svensk senap
5 dl matlagingsgrädde
0,5 tsk svartpeppar
2,5 msk ströbröd

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Rensa strömmingen väl och tag bort ryggbenen. Klipp bort ryggfenorna. Skölj fisken under rinnande vatten och låt rinna av väl.
3. Lägg strömmingen på en skärbräda med köttssidan upp och strö över salt och dill.
4. Rulla ihop fisken och lägg den i en smord form eller en långpanna.
5. Vispa ihop äggulor, senap, grädde och peppar och häll blandningen över fisken.
6. Strö över ströbrödet och grädda i ugn ca 30 min.



Tips

Servera med nykokt potatis.

Ansjovisfräs på krutong/Gubbröra

10 portioner

5 gula lökar (475 g)
50 g margarin
300–350 g ansjovis
5 ägg
1 dl hackad persilja
vitpeppar eller svartpeppar
10 skivor vitt bröd
75 g margarin
(2 tomater 130 g)

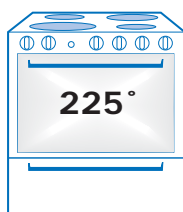
1. Hårdkoka äggen och hacka dem.
2. Låt ansjovisen rinna av ordentligt och skär den i mindre bitar.
3. Hacka persiljan.
4. Skala och hacka löken och fräs den i margarinets tills den är mjuk men inte fått färg. Blanda sedan ner ansjovis, ägg och hälften av persiljan. Hetta upp det hela och smaksätt.
5. Stek hastigt upp de kantskurna brödsnivorna och fördela ansjoisfräset på dem.
6. Strö över resten av persiljan och garnera eventuellt med små fina tomatklyftor.

Jansons Frestelse

10 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

12–15 potatisar (1,5 kg)
225 g ansjovisfilé
4–5 gula lökar (300–350 g)
50 g margarin
4 dl grädde
ansjovisspad



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den i lite av margarinets.
3. Skala potatisen och skär den i tändsticksfina strimlor. Lägg dem i kallt vatten så de inte blir mörka.
4. Smörj en form och lägg i ett tunt lager väl avrunnen potatis. Lägg på ansjovisfiléer och lök. Varva på detta sätt potatis – ansjovis – lök. Potatis överst.
5. Slå hälften av grädden över samt lite ansjovisspad och lägg resterande margarin som klickar över.
6. Sätt in i ugnen på nedersta falsen. Efter ca 10 min hälls resten av grädden på. Rätten är färdig när potatisen är mjuk och grädden kokat in.

Tips

Om så önskas kan lite skorpmjöl strös över rätten före margarinlickarna.

Strömmingslåda

10 portioner

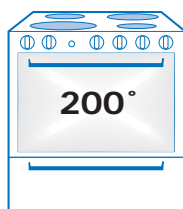
Tid i ugn: 20–25 min

3 kg	hel strömming eller 1,5 kg rensad strömming
0,6 msk	salt
75 g	margarin
$\frac{3}{4}$ –1 dl	skorpmjöl
<i>Fyllning 1</i>	
2,5 dl	hackad persilja, hackad dill eller hackad gräslök
<i>Fyllning 2</i>	
25–30	ansjovisfiléer
<i>Fyllning 3</i>	
$\frac{3}{4}$ –1,5 dl	kaviar
<i>Fyllning 4</i>	
$\frac{3}{4}$ –1,5 dl	tomatpuré
<i>Fyllning 5</i>	
0,5 dl	finhackad fräst gul lök
<i>Fyllning 6</i>	
850 g	musslor
1 dl	hackad dill

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Rensa, klipp bort ryggen, skölj och låt strömmingen rinna av.
3. Förbered någon av fyllningarna.
4. Smörj formarna med lite av margarin.
5. Lägg strömmingen på arbetsbänken, skinnet ner, och salta. Fördela fyllningen. Rulla ihop strömmingen från nacken mot stjärten. Lägg dem i den smorda formen.
6. Strö över skorpmjölet och fördela resterande margarin över strömmingarna.
7. Sätt in i ugnen på nedersta falsen och grädda.

Tips

Används ansjovisfyllning bör antalet ansjovisar vara lika många som strömmingarna.

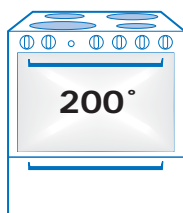


Böcklinglåda med äggstanning

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

4–8 purjolökar (800–1000 g)
salt
8 böcklingar (800 g)
8 ägg
8 dl mjölk
salt
vitpeppar
25 g margarin



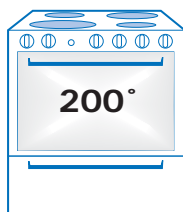
1. Sätt ugnen på 200°.
2. Rensa, skölj och skär purjolöken. Lägg den i kokande saltat vatten och koka den nästan färdig. Slå av vattnet.
3. Rensa, tag bort ben och skinn på böcklingen och dela den i mindre bitar.
4. Smörj en form och lägg böcklingen på botten. Över läggs den kokta purjolöken. Krydda.
5. Koka upp mjölken och låt den svalna något.
6. Vispa upp äggen och vispa ned den varma mjölken i äggen. Slå sedan äggsmeten över de övriga ingredienserna i formen.
7. Gräddas på nedersta falsen i ugnen tills äggstanningen har stelnat. Prova i mitten av formen.

Böcklinglåda med tomat

10 portioner

Tid i ugn: 15–20 min

10 böcklingar (1 kg)
10 tomater (450 g)
10 ägg
1 dl hackad dill (30 g)
salt
vitpeppar eller
svartpeppar
2,5 dl vispgrädde



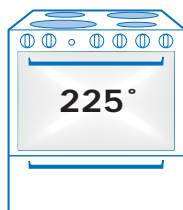
1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hårdkoka äggen och skiva dem. Skölj och skiva tomaterna. Hacka dillen.
3. Rensa, tag bort ben och skinn på böcklingen så den blir så hel som möjligt.
4. Börja vid ena sidan på ett fat med att lägga en hel böckling, sedan en rad skivat ägg, därefter skivade tomater, åter en hel böckling osv. Krydda med salt och peppar. Slå över grädden och strö dillen över.
5. Gräddas på mellersta falsen i ugnen tills rätten fått färg och grädden kokat in något.

Ansjovisgratäng

10 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

300–350 g ansjovisfiléer eller restaurangfiléer
3–4 gula lökar (300–400 g)
10–15 potatisar (1200–1500 g)
100 g margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Låt ansjovisfiléerna rinna av.
3. Skala, skiva och fräs löken. Skala och skiva potatisen, ca 2 mm tjocka.
4. Smörj gratängfatet. Lägg en rad skivad potatis snett på varandra. Därefter ansjovisfiléer utefter hela potatisraden, sedan lök på samma sätt. Fortsätt potatis – ansjovis – lök osv. Avsluta med potatis.
5. Lägg på klickar av margarin som är kvar. Torka av kanterna och grädda gratängen. Ös då och då med fett.

Tips

Önskas kraftigare smak slås en del av ansjovisspadet över, före grädningen.

Laxpudding

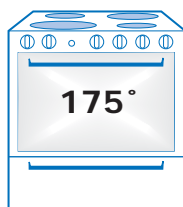
10 portioner

Tid i ugn: 30–45 min

1 ¼ kg rimmad laxfilé eller rökt laxfilé
3 gula lökar (150 g)
3,5 liter kokt potatis (2,5 kg)
1 dl hackad dill (30 g)
25 g margarin

Äggstanning

6 ägg
2 msk vetemjöl
9 dl mjölk



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka upp mjölken och låt den svalna.
3. Smörj formen med lite av margarin. Skala och skiva potatis och lök. Fräs löken. Skär fisken i tunna skivor eller strimlor.
4. Varva potatis – lax – lök – dill – potatis osv.
5. Lägg över resterande margarin i klickar.
6. Vispa upp äggen och vispa ner mjölet, tillsätt mjölken under vispning. Slå blandningen över puddingen.
7. Puddingen gräddas på nedersta falsen i ugnen. Prova mitt i puddingen att all äggstanning har stelnat.

Tips

Serveras med skirat smör och grönsallad. Variation till laxpuddingen är att byta ut laxen mot ca 1 kg salt sill.

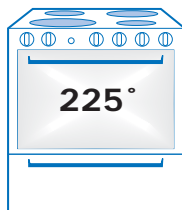
Dansk sillgratäng

10 portioner

Tid i ugn: 10–15 min

5	matjessillfiléer
1,7 kg	kokt potatis eller
	1,7 kg okokt potatis
5	ägg
Sås	
50 g	margarin
3 msk	hackad gul lök
1 dl	vetemjöl
8 dl	mjölk
	salt
	vitpeppar
¾ dl	hackad persilja
Till gratinering	
10 g	margarin
¾ dl	riven ost

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Hårdkoka äggen och hacka dem.
3. Skölj sillfiléerna och skär dem i ca 1 cm breda bitar.
4. Skiva potatisen i ca 0,5 cm tjocka skivor.
5. Hacka persilja och lök.
6. Koka upp mjölken.
7. Fräs margarin och lök. Strö över mjölet och rör ordentligt. Späd etappvis med den varma mjölken. Låt såsen koka under omrörning ca 3 min. Blanda ner äggen och persiljan. Smaksätt med salt och vitpeppar.
8. Smörj gratängfatet och fördela den skivade potatisen däri. Lägg sillen ovanpå och slå såsen över.
9. Strö över den rivna osten. Torka av kanterna på fatet och gratinera. Ställ fatet högt i ugnen.



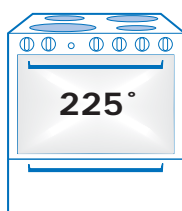
Fisk i senapsgrädde

10 portioner

Tid i ugn: 15 + 7–8 min

1,5 kg	torskfilé eller sej eller spätta
3	gula lökar (250 g) eller
	2 purjolökar (325 g)
3	morötter (200 g)
50 g	selleri
1 msk	salt
3 msk	ströbröd
30 g	smör
4 dl	matlagningsgrädde
¼ dl	senap
0,5 msk	krossad dragonört

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skala och hacka löken ganska fint eller ansa och skär purjolöken i skivor.
3. Skala och hacka morötterna och sellerin i fina strimlor.
4. Lägg de hackade grönsakerna i botten på ett smort ugn-säkert fat.
5. Täck med de avrunna filéerna.
6. Strö över salt och ströbröd och klicka lite smör ovanpå.
7. Sätt in fisken i ugnsvärme i 15 min.
8. Vispa grädden tjock och smaksätt den med senap och dragonört.
9. Bred grädden över fisken och grädda ytterligare ca 7–8 min.



Tips

Servera med kokt pressad potatis eller ris. Använd helst osötad senap.

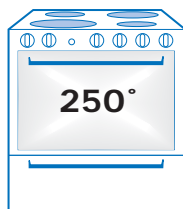
Fiskgratäng med skaldjur

10 portioner

Koktid på spis: 5–10 min (10 min i ugn)

2,5 kg	gös eller kolja eller piggvar eller slätvar eller rödtunga eller rödspätta eller 1,5 kg färdigfiléad fisk
<i>Till kokning</i>	
	fiskbuljong
<i>Smaktillsats</i>	
470 g	räkor eller
	510 g musslor eller
	450 g champinjoner
<i>Gratängsås</i>	
100 g	margarin
1,5 dl	vetemjöl
6 dl	fiskbuljong och spad från smaktillsats
	salt
	vitpeppar
	(3 äggulor)
4 dl	matlagingsgrädde
<i>Till gratinering</i>	
1 dl	riven ost

1. Sätt ugnen på 250–275°.
2. Rensa, filéa, skölj och lägg filéerna att rinna av.
3. Koka fiskbuljong på fiskskroven eller vatten och fiskbuljongpulver, 1 msk pulver per liter vatten (se recept).
4. Pochera fiskfiléerna (se kokt fisk).
5. Tag upp filéerna. Sila fiskspadet.
6. Blanda fiskbuljongen med fiskspadet.
7. Koka gratängsåsen: fräs margarin och mjöl, späd etappvis med buljongen. Låt koka 5 min och smaksätt. Om äggulor används tillsätts dessa försiktigt under omrörning, såsen får därefter inte koka.
8. Lägg fiskfiléerna på smörat serveringsfat. Lägg på smaktillsatsen samt slå över gratängsåsen.
9. Strö över den rivna osten och gratinera i het ugn tills rätten får fin färg (5–8 min).



Tips

I mindre skala spritsas potatismos runt fatets kant (se spritsat potatismos=pommes duchesse) och gratineras tillsammans med fisken. I större skala serveras kokt, eventuellt pressad potatis till gratängen.

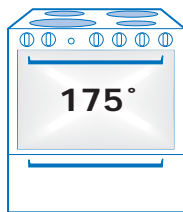
Ugnstekt ansjovisspäckad gäddfilé

10 portioner

Tid i ugn: 25–40 min

3 kg	gädda
1 msk	salt
10	ansjovisfiléer (100 g)
<i>Till panering</i>	
2	ägg
0,5 dl	vatten
2–3 dl	skorpmjöl
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin
4 dl	matlagningsgrädde
6 dl	mjök
	citronsaft

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rensa och filéa gäddan. Skär bort skinnet och småbenen. Skölj filéerna och torka av dem.
3. Skär snitt i filéerna och lägg i ansjovisfiléerna. Salta fisken.
4. Vänd den i de uppvispade äggen blandat med vattnet, därefter i skorpmjölet.
5. Smörj en långpanna och lägg i de panerade filéerna samt lägg på margarin.
6. Stek i ugn (nedersta falsen), ös med fett som smälter ner. Späd med gräddmjölken efter ca 20 min stektid. Stek sedan ytterligare tills fisken är färdig. Ös den någon gång.
7. Fisken läggs upp på serveringsfat. Gräddskyn i långpannan smaksätts med citronsaft och hålls över fisken.



Tips

I större skala delas gäddfiléerna i portionsbitar med en ansjovisfilé på varje. Panera och stek som ovan. Före serveringen pressas citronsaft över anrättningen. Serveras med kokt potatis och råkostsallad.

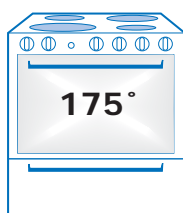
Ugnstekt torskfilé

10 portioner

Tid i ugn: 15–40 min

1,5 kg	färsk torskfilé eller fryst torskfilé
<i>Till panering</i>	
3	ägg
1 dl	vatten
3–4 dl	skorpmjöl
1 msk	salt
<i>Till stekning</i>	
150 g	margarin

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Plocka bort småben från de färska torskfiléerna. Skölj och låt dem rinna av eller tina den djupfrysta fisken i 4° i ca ett dygn.
3. Smörj en långpanna med lite av margarin.
4. Skär fisken i portionsbitar.
5. Doppa bitarna i det uppvispade ägget och vattnet. Vänd dem i skorpmjölet blandat med salt.
6. Lägg fiskbitarna i långpannan och lägg resten av margarin i klickar över.
7. Gräddas i ugn, nedersta falsen. Ös fisken då och då med det smälta margarin. Ingen spädning med vätska. Tunna filéer 15–25 min, tjocka filéer 25–40 min.



Tips

Serveras med kokt potatis, citronsky eller champinjonsås samt råkostsallad.

Fisk à la Homburg

10 portioner

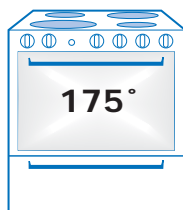
Tid i ugn: 25 min

1,5 kg	färsk torskfilé eller fryst torskfilé
1,5 msk	salt
<i>Till panering</i>	
2	ägg
0,5 dl	vatten
2-2,5 dl	skorpmjöl
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin
<i>Sås</i>	
9 dl	mjök
1 dl	matlagingsgrädde
0,5 dl	vetemjöl
¾ dl	tomatpuré
0,5 dl	hackad dill
	salt
	vitpeppar

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Plocka bort småben från de färska filéerna eller tina de djupfrysta i 4° i ett dygn. Skölj och låt dem rinna av.
3. Panera fiskfiléerna.
4. Lägg de panerade filéerna i en smord långpanna.
5. Klicka över resterande margarin och sätt in långpannan i ugnen på nedersta falsen.
6. Blanda samman alla ingredienserna till såsen. Tänk på att blanda mjölet med lite mjök till en klimpfri smet innan resten av vätskan slås på.
7. Efter ca 10 min gräddning slås såsen över och gräddningen fortsätter sedan ytterligare 15 min.

Tips

Serveras med kokt potatis och råkostsallad.



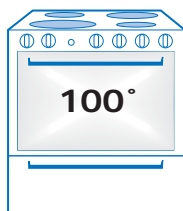
Räkfylld kungsflundrafilé

10 portioner

Förberedelser: 60 min

Tillagning totalt: 90 min

10	kungsflundrafileér (stor rödspätta)
100 g	lax
800 g	oskalade räkor
2 dl	matlagningsgrädde
0,5	gul lök (50 g)
0,5 dl	hackad dill
2	ägg
	salt
	vitpeppar
300 g	färsk fänkål
300 g	färska sockerärter



1. Sätt ugnen på 100°.
2. Skala räkorna och löken.
3. Lägg lök, räkor, lax och dill i en matberedare, mixa.
4. Tillsätt äggen, salt och peppar.
5. Tillsätt grädden i en tunn stråle med matberedaren igång.
6. Fyll upp i en spritspåse.
7. Smöra cocotteformar, en för varje filé.
8. Krydda, dela och rulla ihop kungsflundrafiléerna och lägg dem i formarna, utöka hålet i mitten.
9. Spritsa räkfyllningen i mitten av filén.
10. Täck över med plastfolie, koka i vattenbad i ugnen tills köttet är vitt och fast.
11. Häll av vätskan från formen, skär bort eventuellt överskott som sticker upp över kanten på formen, stjälp sedan upp fisken ur formen på tallrik eller på serveringsfat.
12. Strimla fänkål och sockerärter och smörstek dem i stekpanna tills de blir mjuka.



Tips

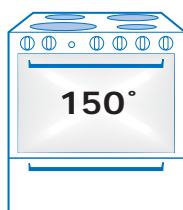
Hollandaisen kan kryddas med gräslök och dill. Räkfylld kungsflundrafilé kan serveras med hollandaise, smörslungad fänkål, sockerärter och kokt pressad potatis.

Örtugnsbakad lax

10 portioner

Tid i ugn: ca 15 min

1,5 kg	laxfilé
20 g	smör
2 msk	färsk dill
1 msk	basilika
2 msk	torkad dragon
	mald vitpeppar
	salt



1. Sätt ugnen på 150°.
2. Putsa filén, tag bort benen och torka av fisken, skinnet kan få vara kvar.
3. Stycka fisken i tio jämna bitar och lägg dem på en smord plåt.
4. Fördela kryddorna jämt över fiskbitarna.
5. Placera en stektermometer mitt i den tjockaste biten på en av fiskbitarna.
6. Ställ in fisken mitt i ugnen, tag ut fisken när temperaturen uppnått 60°, detta tar ca 15 min. Servera omedelbart.

Tips

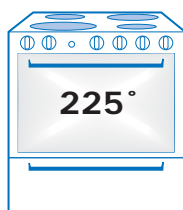
Servera gärna saffranssås till.

Marinerad svärdfisk med kokos och lime

4 portioner

Tid i ugn: ca 20 min

4 skivor	svärdfisk eller 500 g skivor svärdfisk
1	grön chili
2	lime (140 g)
0,5 dl	matolja
2 msk	råsocker
1 msk	fisksås
Sås	
1	gul lök (95 g)
1-2	vitlökslyftor
1 msk	matolja
	marinaden från fisken
2 dl	kokosmjölk
2 msk	färsk hackad koriander



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skölj och torka av svärdfisken med hushållspapper. Lägg fisken i en ugnssäker form. Skölj, kärna ur och strimla chilin.
3. Blanda chilin med limesaft och limeskal, olja, råsocker och fisksås. Häll marinaden på fisken. Låt stå övertäckt i kylskåpet ca 1 tim. Tillaga därefter i ugn tills fisken har en kärntemperatur på 60°.
4. Skala och finhacka lök och vitlök till såsen. Fräs löken i oljan i en kastrull. Häll över den silade marinaden från fisken och kokosmjölk. Låt koka ihop till lagom såskonsistens. Smaka av med koriander.



Tips

Servera svärdfisken med såsen, jasminris och sockerärter.

Gratänger med fiskblock

10 portioner

Tid i ugn: ca 20 min

1,2 kg torsk, kolja eller sej
 2,5 tsk salt
 3 morötter (200 g)
 4 gula lökar (400 g) eller
 purjolök (400 g)

Sås 1

2,5 dl gräddfil
 1,5 dl majonnäs
 1 dl chilisås
 400 g skivade champinjoner
 2,5 dl hackad dill eller hackad
 persilja eller hackad
 gräslök
 2 msk ströbröd

Sås 2

2,5 dl majonnäs
 1 dl uppvispad äggvita
 0,75 dl kaviar eller 2,5 msk
 riven pepparrot eller 5
 msk kapris eller 5 msk
 senap eller 12 hackade
 ansjovisfiléer
 2,5 dl hackad dill eller hackad
 persilja eller hackad
 gräslök
 2 msk ströbröd

Sås 3

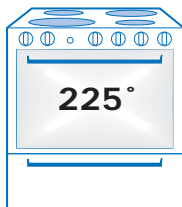
125 g smör
 400 g champinjoner
 3 krossade vitlöksklyftor
 1 dl hackad persilja
 1,5 dl hackad dill
 2,5 dl riven ost eller
 2 msk ströbröd

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj ett ugnsäkert fat eller bleck.
3. Tina fiskblocken och skär i fingertjocka skivor på snedden.
4. Skala och skiva löken. Ansa och strimla eller riv morötterna fint. Lägg grönsakerna i det smorda blecket. Lägg fiskskivorna ovanpå och strö salt över.
5. Rör samman ingredienserna till den aktuella såsen. Bred såsen över fiskskivorna. Strö riven ost eller ströbröd över. Grädda i ugn.



Tips

Serveras med kokt potatis och någon kokt grönsak, t ex ärter.



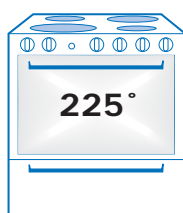
Ansjovisgratinerad torsk med curry

10 portioner

Tid i ugn: 10 min

	1 kg	kokt torsk
<i>Till såsen</i>		
	65 g	margarin
	1 dl	vetemjöl
	7 dl	mjök
	0,5 msk	curry
		vitpeppar
	0,5	citron
	1 tsk	salt
	0,5	hackad gul lök (50 g)
	50 g	hackad ansjovisfilé
	2 dl	hackad dill
	2	äggulor
	200 g	riven ost

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Fräs curry och lök i margarin.
3. Tillsätt mjölet och späd etappvis med varm mjök och låt såsen koka 3–5 min.
4. Blanda ner citronsaft, dill och ansjovis i såsen. Smaka av med salt och peppar.
5. Ställ av såsen från spisen och låt den svalna innan äggulorna vispas ned.
6. Lägg torskfiléerna på ett smort fat. Slå över såsen och den rivna osten. Gratiner.



Gratinerad fisk Bombay

10 portioner

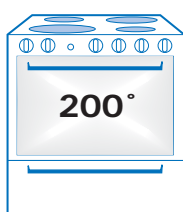
Tid i ugn: 15–20 min

	1,5 kg	torsk- eller spättafile
	6	äggulor
	3 dl	matlagingsgrädde
	3 dl	mjök
	2 krm	paprikapulver
	0,5 krm	stött koriander
	2 krm	salt
	0,5 krm	svartpeppar
	200 g	riven ost

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Gör en stuvning på gräddmjök, tillsätt kryddor och äggulor.
3. Lägg fiskfiléerna i smorda bleck. Slå stuvningen över fisken. Strö riven ost över.
4. Grädda i 15–20 min, beroende på fisksort.

Tips

Servera med kokt ris, pilaffris eller pilaffris special (se recept). Serveras med kokt potatis eller ris och sallad. Variation: kokt potatis kan skivas och läggas i botten på formen. Rätten serveras då enbart med sallad.



Stuvade fiskbullar

10 portioner

1,4 kg	fiskbullar
1,5 liter	mjök och fiskbuljong
125 g	margarin
2 dl	vetemjöl
	salt
Smaksättning	
0,5 dl	tomatpuré, kaviar eller dill

1. Sila spadet från fiskbullarna och spara det till spädning av stuvningen.
2. Koka upp mjölken.
3. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg.
4. Späd etappvis med först fiskbuljongspadet och därefter mjölken.
5. Låt koka under omrörning på svag värme ca 5 min. Smaksätt med något av smaktillsatserna och eventuellt salt.
6. Lägg i fiskbullarna och låt allt koka upp under försiktig omrörning.

Tips

Variation: rätten kan även toppredas. Fiskbullarna kan även serveras värmda i currysås (se recept).

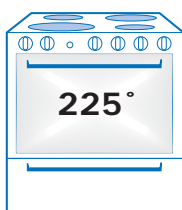
Gratinerad spätta

10 portioner

Tid i ugn: 15–20 min

1,5 kg	spättafilé
400 g	skalade räkor eller 800 g oskalade räkor
Sås	
60 g	smör
7 dl	vetemjöl
2,5 dl	vitt matlagningsvin
2,5 dl	matlagningsgrädde cayennepeppar eller tabasco
3	äggulor
125 g	smör
2,5 tsk	dragonört
2,5 tsk	vinäger
0,75 dl	hackad persilja

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj ett ugnsäkert fat och lägg spättafiléerna med skinnsidan ner och lägg några räkor på varje filé.
3. Rulla ihop fisken från huvudändan och lägg rullarna med skarven ner på fatet.
4. Sjud fisken i ugnen. Ta vara på fiskspadet, till såsen.
5. Fräs smör och mjöl under omrörning utan att det får färg.
6. Späd etappvis med fiskspadet och grädden och koka såsen på svag värme 5–10 min.
7. Tillsätt det vita vinet och smaksätt med lite cayennepeppar eller tabasco. Låt såsen svalna.
8. Tillsätt äggulorna under vispning och sjud tills den tjocknar. Smaksätt med dragonört och vinäger.
9. Tillsätt smöret klickvis under kraftig vispning och lägg därefter i persiljan.
10. Smaka av med salt och cayennepeppar.
11. Häll såsen över fisken och gratinera i ca 5 min.



Tips

Serveras med kokt, gärna pressad potatis eller råris.



NÖT, KALV OCH VILT

STYCKNING 10.2

NÖTKÖTT OCH KALVKÖTT 10.3

Hållbarhet och förvaring	10.3
Näringsvärde för nöt- och kalvkött	10.4
Användningsområden	10.4

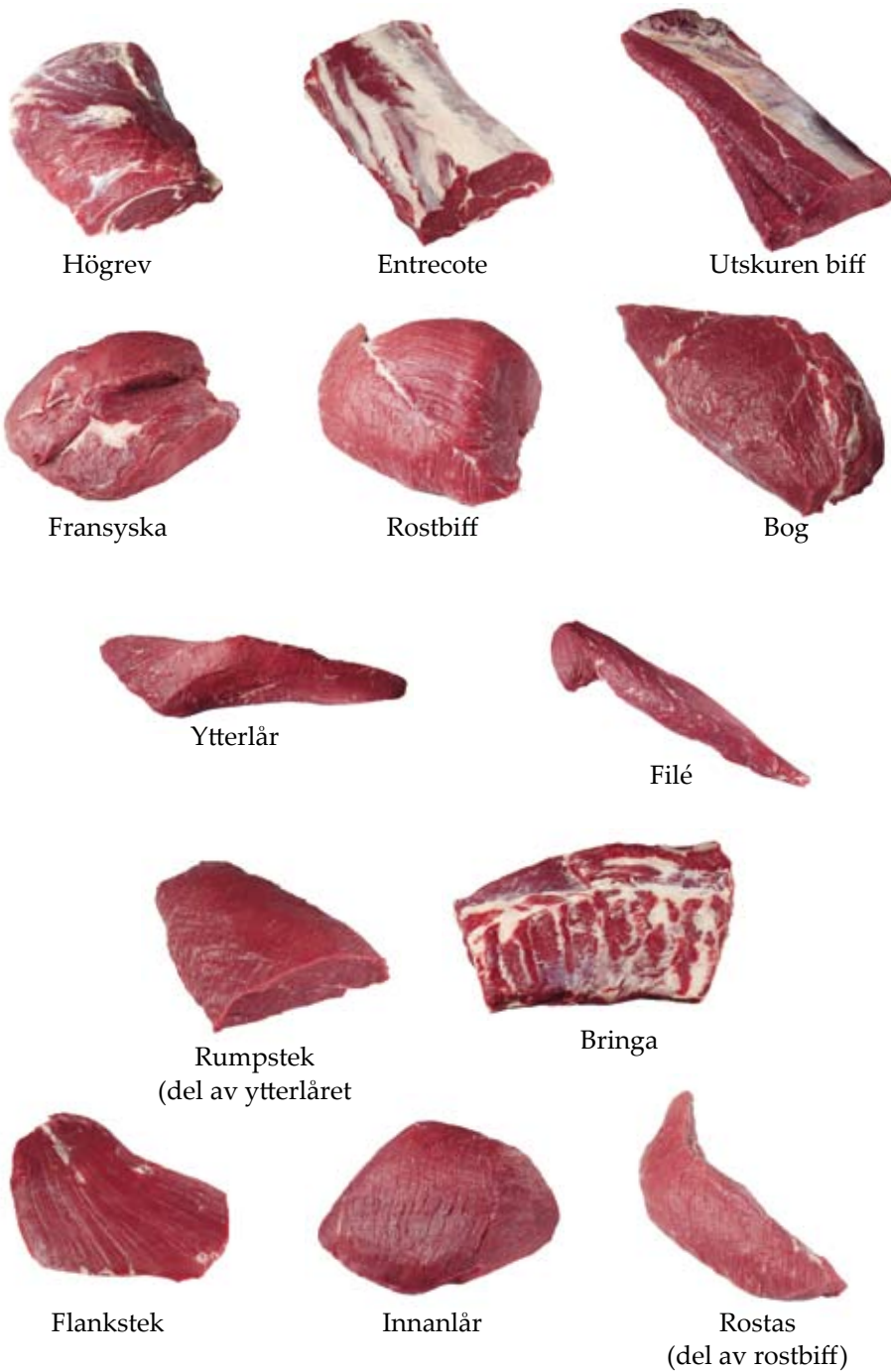
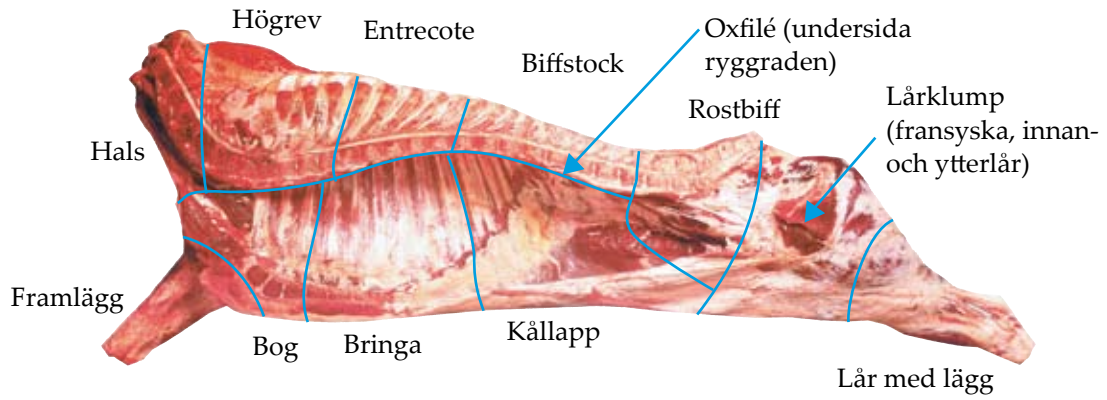
INÄLVSMAT 10.5

Organ	10.5
Näringsvärde	10.6

RECEPT

Kokt färsk oxbringa	10.7
Kokt färsk högrev med rotfrukter och pepparrotssås	10.8
Herrgårdsgryta	10.9
Kalops	10.9
Kött- och grönsaksgryta	10.10
Köttnavarin	10.10
Nötköttsgryta med druvor	10.11
Biff Stroganov	10.12
Oxrollader	10.13
Pepparrotsgryta	10.14
Slottstek	10.15
Porterstek	10.16
Tjälknöl	10.17
Rostbiff, helstek med låg ugnsvärme	10.18
Sjömansbiff	10.19
Biff med lök	10.19
Chipotleglaserad ryggbiff	10.20
Entrecôte, helstek med låg ugnsvärme	10.21
Entrecôte stekt i skivor	10.21
Helstekt oxfilé	10.22
Champinjongratinerad oxfilé	10.23
Inbakad oxfilé	10.23
Oxfilé med vitlökssmör (Coeur de filet à la Provençale)	10.24
Chateaubriand	10.24
Pepparbiff	10.25
Biff special	10.25
Tournedos	10.26
Grönpepparbiff	10.26
Biff Rydberg	10.27
Leverbiff serverad i sås	10.27
Leverbiff med champinjoner och paprika	10.28
Levergryta	10.28
Lever anglaise	10.29
Grillad kalvlever med fänkål	10.30
Stekt kalvlever med sherryvinägersås	10.30
Mald leverbiff	10.31
Njurstuvning (njursautè)	10.31
Kokt kalv i dillsås	10.32
Kalv Marengo	10.33
Kalvstek	10.34
Gratinerad kalvschnitzel	10.35
Saltimbocca	10.36
Piccata Milanese	10.37
Wienschnitzel	10.38
Viltgryta	10.38
Viltstek Dorotea	10.39

Styckning



Nötkött och kalvkött

Kött är skelettmuskulatur med naturligt förenad fett- och bindväv från vilken större senor avlägsnats. Köttet får inte ha större fetthalt än 25 g per 100 g.

Styckningsdetalj är en sådan vedertagen detalj av slaktkropp som huvudsakligen består av skelettmuskulatur med i förekommande fall naturligt förenad bindväv, fett och ben. En styckningsdetalj kan innehålla högre fetthalt än 25 g per 100 g.

Vissa djur av sköttraser har en rikligare köttansättning (kraftigare muskulatur) än djur av skmjölktraser. Köttraser är Charolais, Aberdeen Angus m fl.

När fett är insprängt i köttet kallas detta marmorering. Detta fett ger ett saftigare kött när det smälter vid tillagningen. Branschen benämner detta IMF Intramuskulärt fett. Detta fett är dyrt att producera eftersom det ansätts efter det yttre fett.

Hur ser nötkött ut?

Nötkött kan vara antingen ljusrött eller ha en mörkare färg utan att det säger något om mörheten på köttet. Färgen på fett är vitt till ljusgult beroende på vilken styckningsdel det gäller. Nötkött har grövre köttfiber än mellankalv och kräver mörning eller ibland längre tillagningstid.

Mörning av nötkött

Nötkött behöver möras för att vi lättare ska kunna tugga det. Mörningen innebär att köttets egna enzymer luckrar upp köttstrukturen. Idag är vaccuummörning den vanligaste metoden vilket innebär att köttet möras i luftfri förpackning på väg till kunden.

Hur ser kalvkött ut?

Kalvkött har finare fiber än nötkött och fett har ljusare färg. Mellankalv slaktas vid 6-7 månaders ålder och har en slaktvikt på drygt 100 kg. Vi kan även köpa importerat gödkalvkött som är mycket ljusare i färgen. Kalven slaktas vid tre månaders ålder och har en slaktvikt på ca 60-80 kg.

Mörning av kalvkött

Kalvkött är mört från början och behöver ingen mörning. Kalvköttet innehåller mer vätska och mindre fett än nötkött och har därför en sämre hållbarhet än nötköttet.

Hållbarhet och förvaring

Enligt livsmedelslagen ska lagringstemperaturen för kött vara lägre än +8°. Branschen rekommenderar dock en temperatur mellan 0° och +4° för bästa hållbarhet på färska köttåvaror. För kalvkött rekommenderas en temperatur mellan 0 och +2°.

Djupfryst kött tinas bäst långsamt i sin förpackning i kylrum under ca 1 dygn/kg. Det är en hygienisk metod och köttet förlorar inte sin köttsaft. Upptining kan påskyndas om köttförpackningen läggs i rinnande kallt vatten.

Kött i vakuumpförpackning brukar hålla 10 dagar förutsatt att temperaturen +4° inte överskrids. Fördelen med denna förpackning är att Pseudomonas-bakterier inte kommer åt att förstöra köttet. Dessa är köldtåliga men vill gärna ha fukt och luft.

Inte vakuumpförpackat kött bör förvaras i temperaurer mellan 0° – +4°, lämpligast i rostfri back täckt med plastfilm, dock inte i sin egen köttsaft utan luftigt. Var vaksam på dålig lukt och slemmig yta som är tecken på bakterieangrepp.

Näringsvärde för nöt- och kalvkött

Nöt- och kalvkött är ett högvärdigt protein och innehåller niacin, (ett B-vitamin), järn, selen, zink m.fl. spårämnen. Kalvkött är dessutom lättsmält och används till dietmat.

Användningsområden

Nötkött Frampart		Kalvkött Frampart	
Hals	Soppa, buljong	Hals	Aladåb,soppor
Högre	Kalops (med eller utan ben), slottsstek, sjömansbiff (benfri, mörad)	Högre/rygg	Dillkött, frikassé
Entrecôte	Stekts i skivor, helstekt i ugn benfri		
Bringa	Kokt färsk eller rimmad	Bringa	Soppor, gryträtter
Framlägg	Buljong	Lägg hel Lägg skivor	Sylta, soppor Osso Boco
Nötkött Bakpart		Kalvkött Bakpart	
Ryggbiff	Enkelbiff eller dubbelbiff, Enkelbiff är biff, skivad benfri, Rostbiff, hel. Dubbelbiff är rostbiff, hel	Kotlettrad m ben Kotlettrad benfri	Kalvkotlett stekt i skivor Helstekt kalvhare Rulader Kallas även kalvytterfilé
File	Tournedos, chateaubriand, m m	Filé Filé i skivor	Helstekt kalvfilé Kalvfilé Oscar
Rostbiff	Rostbiff.	Rostbiff	Rostbiff eller stek
Innanlår	Nöstek, lövbiff, rulader	Innanlår Innanlår i skivor	Kalvstek (Ugnssteks) Rulader, schnitzel
Ytterlår	Grytor, lövbiff,	Ytterlår	Kalvstek (Bräseras)
Rulle	Soppa (färsk), saltkött (rimmad, kokt),		
Källapp	Soppa	Tunnbringa	Rullad fylld bringa Grytkött, soppkött
Flankstek	Flankstek		
Fransyska	Nöstek, slottsstek, rulader.	Fransyska	Kalvstek (Ugnssteks)
Baklägg	Buljong	Baklägg	Buljong

Tips!

Tänk efter innan du handlar. När det gäller motsvarande styckningsdelar så är kalvkött, 30-50% dyrare än nötkött.

Kalvköttet har finare cellstruktur än nötköttet med tunnare cellväggar som dessutom är mer vätskefyllda. Pochera istället för att koka kalvköttet för att undvika cellsprängning. Lågtemperaturstekning i ugn ger samma resultat (max +125°).

Inälvsmat

Organ

Lever, njure, hjärta, tunga, bräss och blod från nöt, kalv, svin, lamm och viss tamfågel tillvaratas och besiktigas.

Produkterna som också kallas inälvsmat läggs i kallt vatten, gärna över en natt före användning. Då drages blod och ev bitterämnen ur produkten. Lever blir mildare om den läggs i mjölk. Samtliga organ har kort tillagningstid (från unga djur) och ger möra rätter. Tunga och hjärta är dock hårda i musklerna.

Inälvsmat bör ingå i matsedeln minst 1 gång per 14-dagars period. Inälvsmat är näringsrik och billig mat.

Lever

Den enklare svinlevern skiljer man från nöt- och kalvlever genom den nätmonstrade hinna som omger levern. Denna är slät och omönstrad hos övriga djur. Hinnan tages bort före skivning och malning, då den eljest krymper och drar ihop skivan eller färsen vid tillagning.

Stek lever vid relativt låg temperatur.

Den bränner lätt då den innehåller kolhydrater, glykogen (leverstärkelse).

Stek och koktid ska också vara kort då leVERRÄTTEN ANNARS BLIR TORR.

Njure

Kalvnjure är lobformad, dyr och anses som en delikatess. Svinnjure är slät, böformad och billig. Bra till grytor.

Hjärta

En relativt hård muskel som kan fyllas och helstekas (främst kalv). Används annars till grytor och charkuteriprodukter.

Tunga

Oxtunga rimmas ofta och kokas. Det är dryg mat med lite avfall. Mindre tungor, av kalv och gris, pressas ofta samman och används till smörgåsmat eller blandas till s k tungwurst.

Bräss

Bräss är en körtel bakom bröstbenet hos kalvar. Det är en delikatess, oftast som fryst råvara. Den stuvas huvudsakligen och användes också som dietmat då den är lättsmält. Den kan även paneras och stekas. Innan tillagning tas hinnor bort och brässen förvälles.

Blod

Svinblod tillvaratas och används till beredning av blodkorv/ pudding och till paltbröd. Billig och järnrik mat. Från gås tillvaratas blodet till svartsoppa.

Oxsvans

Tas från nötkreatur där denna muskel faktiskt räknas till organen och används till bl a oxsvanssoppa.

Näringsvärde

Inälvsmat har högt näringsvärde, särskilt med hänsyn till priset. Proteinet är högvärdigt, järn (s k hemjärn) som är lätt asorberbart, selen och zink finns också. Produkterna är fettfattiga och ger mycket B- vitamin. Frankrike med sin höga matkultur använder mycket organprodukter.

Svinlever

Väger ca 2,5 kg/st och har en starkare smak.

Nätmönstrad hinna

Kalv- eller nötlever

Väger ca 5 kg/st med en mildare smak.

Kalvlever är ljusare än nötlever.

Lamm- och svinnjure

De väger 75–150 gr/st. De är släta och bönformiga

Kalv- och ungnötsnjure

Väger 500–1000 gr/st, är loberad, finare och dyrare än lamm- och svinnjure.

Kokt färsk oxbringa

10 portioner

Koktid: 1 tim 45 min–2 tim

2 kg	benfri färsk oxbringa
2	morötter (150 g)
1	gul lök eller purjolök 50 g
	salt
	vitpepparkorn

1. Putsa köttet och rulla och snöra det, bäst är att beställa nättad och rullad bringa. Lägg det i rikligt med vatten och koka upp. Slå av vattnet, spola köttet rent och diska grytan.
2. Lägg åter köttet i grytan och mät i vatten så det täcker köttet. Lägg i skalad morot och lök eller ansad och väl sköljd purjolök skurna i stora bitar samt salt och vitpepparkorn. Ta 1 msk salt och 1 krm hel vitpeppar till varje liter vatten.
3. Låt köttet sjuda under lock tills det är mört.
4. Skär upp köttet i jämna 0,5 cm tjocka skivor.
5. Serveras med pepparrotssås (se recept ljus grundsås) och kokt potatis eller rotmos alt potatismos och senap.



Tips

Skivorna håller ihop bättre om oxbringan kokas dagen före och läggs i press med en tyngd över i kylan. Spara spadet. Skär upp den kalla pressade oxbringan i 0,5 cm tjocka skivor. Lägg över i serveringsbleck och slå lite spad över. Täck med folie. Värm i ugn 200°. Om rimmad oxbringa används minska då saltet till en tesked per liter vatten.

Kokt färsk högrev med rotfrukter och pepparrotssås

10 portioner

2 kg	färsk högrev
<i>Till kokning</i>	
3	morötter (225 g)
2	gula lökar (190 g)
50 g	rotselleri
5	vittlöksklyftor (25 g)
1	lagerblad
1 tsk	timjan
5	vitpepparkorn
2 msk	salt
<i>Tillbehör</i>	
1	savoykålshuvud (900 g)
1 kg	morötter
	salt
	vitpeppar
	strösocker
	flytande margarin
<i>Sås</i>	
1 liter	buljong
1 msk	flytande margarin
2 msk	vetemjöl
1 dl	grädde
	salt
	vitpeppar
	strösocker
	vinäger
200 g	pepparrot

1. Lägg köttet i kokande vatten. Koka det sedan i en timme i enbart vatten.
2. Skölj och ansa grönsakerna och vittlöken, tillsätt dem och koka vidare.
3. När man bedömer att köttet snart är klart (efter ytterligare en timme) tillsätts lagerblad, timjan och peppar. När köttet är klart (faller lätt isär), ta upp köttet och låt det svalna.
4. Täck över köttet, lägg på en tyngd och ställ in det i kylan till nästa dag.
5. Sila buljongen och kyl den.
6. Skär upp köttet efter behov.
7. Skär bort den tjocka nerven på savoykålsbladen och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Kyl dem snabbt så att de behåller den djupgröna färgen.
8. Skär morötter i stavar eller slantar. Lägg dem i kastrull, salta, peppra och sockra lite lätt och håll över flytande margarin, lite vatten och täck det hela med ett smörpappslock. Koka livligt tills vattnet dunstat bort och fräsande ljud uppstår, då smakar morötterna som bäst.

Sås

9. Koka upp och red en liter av buljongen med beurre manie (mjöl och flytande margarin), tillsätt grädde och smaksätt med en nypa salt, peppar, socker och några droppar vinäger.
10. Riv pepparrot. Ta såskastrullen av spisen och tillsätt pepparrot efter smak, såsen får nu inte koka mer.
11. Hetta upp savoykål, morötter och kött var för sig i lite buljong före servering. Lägg upp allt på en varm tallrik och slå såsen över. Servera med resten av den nyrivna pepparrot.



Tips

Tänk på att färdigskivat kött oxiderar snabbt och får en oapptlig färg redan efter 30 min. I stället för morötter kan man använda t ex rotselleri eller palsternacka. Pepparroten läggs i grädden så den inte mörknar. Färsk pepparrot kan ersättas med pepparrot på burk eller tub, ca 75 g räcker till såsen.

Herrgårdsgryta

10 portioner

Koktid: 1,5–2 tim

1,5 kg	högrek, märgpipa eller ytterlår
1,5 msk	salt
1 tsk	mald svartpeppar
250 g	gul lök
250 g	morötter
8–10	ansjovisfiléer
3 msk	vinäger
3 msk	sirap
3	lagerblad
15	enbär
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
<i>Till stekning</i>	
75 g	margarin

1. Putsa och skär köttet i 3 cm stora tärningar. Bryn det i en stekpanna eller ett stekbord.
2. Lägg över köttet i en gryta. Vispa ur stekpannan eller stekbordet med hett vatten och slå detta över köttet.
3. Tillsätt ansjovis, vinäger, sirap, samtliga kryddor (krossa enbären) och bräsera köttet ca 30 min.
4. Tillsätt lök och morötter och sjud grytan ytterligare ca 45 min.
5. Smaka av rätten och red sedan med toppredning. Låt koka ca 10 min.

Tips

Serveras med kokt potatis, inlagd gurka och grönsallad. Fransyska kan också användas men då med kortare koktid.

Kalops

10 portioner

Koktid: 1,5–2 tim

1,7 kg	högrek eller märgpipa
5–6	gula lökar (300 g)
3	morötter (225 g)
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
3	lagerblad
1 tsk	hel kryddpeppar
1,5 liter	vatten
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Putsa köttet, skär det i 3 cm stora tärningar.
2. Skala lök och morötter. Grovhacka löken och skär morötterna i 1 cm tjocka skivor.
3. Bryn kött, lök och morötter i väl upphettat margarin i en stekpanna eller ett stekbord.
4. Lägg över allt i kastrull, vispa ur stekpannan eller stekbordet med en del av vattnet och slå denna sky över kalopsen.
5. Tillsätt kryddorna och resten av vattnet och låt det koka under lock tills köttet är färdigt.
6. Vispa samman redningen och rör ner den försiktigt. Låt det hela koka 3–5 min.
7. Smaka av och tillsätt mer salt och vitpeppar om så önskas.

Tips

Serveras med kokt potatis, inlagda rödbetor, eller någon råkostsallad. Ytterlår eller fransyska kan också användas men då med kortare koktid.

Kött- och grönsaksgryta

10 portioner

Koktid: 1-1,5 tim

1,5 kg högrek, märgpipa eller ytterlår
8-10 morötter (1 kg)
3 gula lökar (150 g)
200 g purjolök
100 g margarin
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
1 dl vetemjöl
1,5 dl vatten

Till kokning

1-1,5 liter vatten eller buljong

1. Putsa och skär köttet i 1,5 cm stora tärningar.
2. Bryn köttet i hälften av margarinet. Krydda med salt och peppar och sätt det på kokning med vatten eller buljong.
3. Skala morötter och lök, skär dem i stora tärningar. Ansa purjolöken och skär den i ca 1,5 cm långa bitar.
4. Bryn lök och morötter. Lägg dem över köttet och fortsätt kokningen.
5. Fräs den skurna purjolöken hastigt i en stekpanna.
6. Efter ytterligare ca 15 min kokning läggs den frästa purjolöken överst och låt allt koka tills köttet är mörkt. Späd med resterande vatten eller buljongen så att ingredienserna täcks.
7. Red sedan anrättningen, med toppredning, under försiktig omrörning. Låt rätten sjuda ca 5 min.

Tips

Morötter, lök och purjolök kan bytas ut mot:

1 kg kålrot i tärningar, 250 g morötter i tärningar och 200 g grovt hackad lök eller 750 g-1 kg djupfrysta soppsgrönsaker.

Låt köttet koka färdigt och red därefter. Lägg sedan i de djupfrysta grönsakerna och låt dem försiktigt koka med ca 6 min. Fransyska kan också användas men då med kortare koktid. Serveras med kokt potatis.

Köttnavarin

10 portioner

Koktid: 1-1,5 tim

1,7 kg kalvbog eller bogfläsk eller lammbog
10 gula lökar (500 g)
3-4 morötter (500 g)
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
1 tsk paprika
2 krm vittlökspulver eller 2 vitlöksklyftor
1,5 msk tomatpuré
14 dl vatten eller buljong
1 dl vetemjöl
1,5 dl vatten

Till stekning

100 g margarin

1. Putsa köttet och skär det i 2,5 cm stora tärningar.
2. Ansa och skär morötterna i 0,5 cm tjocka skivor.
3. Skala och skär varje lök i fyra klyftor.
4. Bryn kött, morötter och lök och lägg över det i en kastrull. Vispa ur stekpannan med vatten (eller buljong) och slå stekskyn över köttet.
5. Tillsätt alla kryddorna och tomatpurén och rör om försiktigt.
6. Låt rätten koka på svag värme tills köttet är färdigt.
7. Vispa samman vetemjöl och vatten till en redning och håll den försiktigt, under omrörning, ner i navarinen. Låt det därefter koka 3-5 min.

Tips

Servera navarinen med kokt potatis, potatismos eller kokt ris.

Nötköttsgryta med druvor

10 portioner

Koktid: 0,5–1 tim

1,5 kg	fransyska
200 g	purjolök
6 dl	buljong
4 msk	kinesisk soya
2 tsk	salt
1 tsk	svartpeppar
1 dl	tomatpuré
4 tsk	dragon
300 g	rökt skinka
4 dl	crème fraiche
200 g	vindruvor
<i>Toppredning</i>	
0,5 dl	vetemjöl
1 dl	vatten

1. Putsa och skär köttet i 2 cm stora tärningar.
2. Koka upp buljong och soya.
3. Lägg i köttet och låt det koka mörkt ca 30 min, eventuellt längre
4. Ansa, skölj och strimla purjolöken.
5. Tillsätt kryddorna, tomatpurén och den strimlade purjolöken.
6. Låt sjuda utan lock så att grytan reduceras något.
7. När köttet känns mörkt tillsätt toppredningen och låt det koka i 5 min.
8. Strimla skinkan fint.
9. Rör ned skinkan och crème fraiche i grytan.
10. Hetta upp allt väl. Smaka av.
11. Garnera med halverade urkärnade druvor.

Tips

Serveras med kokt ris och grönsallad. Märgpipa eller ytterlår kan användas istället för fransyska.

Biff Stroganov

10 portioner

1,5 kg	ryggbiff
2 tsk	salt
1 tsk	nymald vitpeppar
200 g	smör
250 g	gul lök
500 g	champinjoner
4 msk	vetemjöl
8 dl	oxbuljong
4 msk	tomatpuré
2 tsk	Colemans senapspulver
3 dl	grädde
(6 msk	sherry)

1. Skär köttet i fem cm långa tunna strimlor.
2. Hacka löken och skär champinjonerna i skivor och bryn det i hälften av smöret, krydda. Strö över mjöl under omrörning och späd med buljong. Rör i såsen tills den är jämn.
3. Smaka av med (sherry) tomatpuré blandat med gult senapspulver. Låt såsen småkoka utan lock i 10 min.
4. Bryn hastigt köttet i resten av smöret eventuellt i omgångar beroende på mängden kött. När köttet har fått en vackert brun färg läggs det i såsen.
5. Koka ur stekpannan med lite buljong och sila detta över såsen. Låt småputtra 10–15 min. I slutet tillsätts grädde som får koka med.



Tips

Serveras med någon form av kokt ris.
Tillsätt gärna flådda tomater.

Oxrullader

10 portioner

Koktid: 1 tim

1,5 kg	innanlår, ytterlår eller fransyska
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
100 g	margarin
1 liter	vatten
	tandpetare
<i>Toppredning</i>	
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
(¼ liter)	mjök eller grädde)
<i>Fyllning A</i>	
20	ansjovisfiléer (140 g)
1 dl	hackad persilja
50 g	gul lök
<i>Fyllning B</i>	
50 g	ättiksgurka
50 g	gul lök
50 g	morötter

1. Putsa köttet och skär det i ca 0,5 cm tjocka skivor, eventuellt kan köttskivorna bultas lätt.
2. Gör i ordning önskad fyllning, antingen ansjovisfiléer, hackad persilja och lök eller strimlad ättiksgurka, morötter och klyftad lök.
3. Lägg ut alla förberedda köttskivor på en skärbräda eller ett arbetsbord. Blanda salt och vitpeppar och strö över hälften. Används ansjovis i fyllningen minskas saltmängden.
4. Fördela fyllningen och rulla ihop rulladerna. Fäst samman med tandpetare (på längden av rulladen).
5. Bryn rulladerna i väl upphettat margarin i stekpanna eller stekbord. Lägg sedan över dem i gryta och krydda med överbliven kryddblandning.
6. Vispa ur stekpannan, eller stekbordet, med en del av vattnet och slå denna sky över rulladerna och späd med resten av vattnet eller buljongen.
7. Låt rätten sakta koka under lock (svagare värme) tills rulladerna är möra. Plocka upp rulladerna, tag bort tandpetarna, och håll rulladerna varma.
8. Sila skyn (tillsätt eventuellt mjök eller grädde) och red den med vetemjöl utrört i vatten. Låt såsen koka ca 3–5 min.

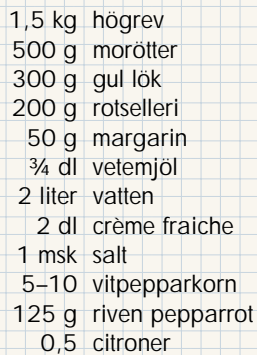
Tips

Oxrulladerna serveras antingen i såsen eller med såsen serverad separat. Kokt potatis, kokta grönsaker, grönsallad och lingonsylt eller någon ättiksinläggning serveras till.

Pepparrotsgryta

10 portioner

Koktid: 1-1,5 tim



1,5 kg högrev
500 g morötter
300 g gul lök
200 g rotselleri
50 g margarin
 $\frac{3}{4}$ dl vetemjöl
2 liter vatten
2 dl crème fraiche
1 msk salt
5-10 vitpepparkorn
125 g riven pepparrot
0,5 citroner

1. Putsa och skär köttet i 3 cm stora tärningar.
2. Blanchera köttet.
3. Koka köttet med salt och vitpepparkorn i ca en timme.
4. Ansa och skölj morötter, lök och rotselleri. Skär morötterna i 1 cm skivor, rotsellerin i 1 cm tärningar och grovhacka löken.
5. Tillsätt de skurna rotfrukterna och koka ytterligare i 30 min, eller tills köttet är mört.
6. Sila ifrån buljongen och spar denna till såsen.
7. Fräs margarin och mjöl under omrörning utan att det får färg. Späd etappvis med den heta buljongen. Låt såsen koka på svag värme ca 3-5 min.
8. Smaksätt grytan med pepparrot och pressad citron. Rör i crème fraichen.
9. Blanda ner såsen i köttet och grönsakerna. Ge grytan ett lätt uppkok.

Tips

Serveras med kokt potatis. Ytterlår eller fransyska kan användas istället för högrev.

Slottstek

10 portioner

Stektid: 1,5–2 tim

1,7 kg	nöttinnanlår eller fransyska
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
0,5–1 liter	vatten eller buljong
4	gula lökar (200 g)
2	morötter (150 g)
5	ansjovisfiléer
2	lagerblad
1 tsk	kryddpepparkorn
0,5 tsk	vitpepparkorn
2 msk	rödvinsvinäger
2 msk	sirap
<i>Till stekning</i>	
50 g	margarin
<i>Till såsen</i>	
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten

1. Putsa köttet och torka av det. Bind upp det, om det behövs.
2. Bryn fett i en stekpanna (stekbord). Lägg i köttet och bryn det väl på alla sidor. Krydda med salt och vitpeppar. Lägg över köttet i en gryta, vispa ur stekpannan med hälften av vattnet (buljongen) och späd vid sidan. Lägg på lock och låt bräsa ca 15 min. Lägg sedan i den skalade och i klyftor skurna löken, den skalade och i stora bitar skurna moroten, ansjovisen och samtliga kryddor. Bräsa därefter steken färdig. Vänd steken efter halva stektiden och späd med resterande vätska.
3. Prova att steken är färdig genom att sticka en köttgaffel in till mitten i den tjockaste delen av köttet. Drag ut gaffeln och tryck till steken. Går det lätt att sticka i gaffeln och köttsaften är klar är också steken färdig (kärntemp 70°–75°).
4. Tag upp steken och håll den varm. Sila köttskyn, mät den och red den med vetemjöl utrört i vatten. Låt såsen koka 3–5 min. Smaksätt såsen.
5. Skär köttet, rakt över muskeltrådarna, i tunna skivor (ca 3 mm).

Tips

Serveras med såsen, kokt potatis och kokta grönsaker, vinbärs-gelé och ättiks- eller färsk inlagd gurka.

Porterstek

10 portioner

1,7 kg fransyska eller innanlår
33 cl porter eller mörkt öl
0,5–1 dl koncentrerad svartvin-
bärssaft
1 dl kinesisk soya
1 tsk timjan
6 enbär
6 svartpepparkorn
2–3 köttbuljongtärningar
2 vitlöksklyftor
1 gul lök (220 g)

Sås

8 dl sky
1 dl vetemjöl
2 dl grädde

1. Koka upp porter, saft och soya och övriga tillsatser jämte kryddor.
2. Lägg köttet i en trång gryta så att köttet täcks av spadet och gör ett nytt uppkok.
3. Låt allt sedan koka under lock ca 1–1,5 tim.
4. Vänd steken en gång efter halva kottiden.
5. Steken är färdigsjuden då innertemperaturen i köttet visar 70–75° (fransyska) och 75° (innanlår).
6. Ta av grytan från värmen och låt steken ligga i skyn 20 min före uppskäring.
7. Toppred skyn och tillsätt grädden. Smaksätt.
8. Skiva upp steken i 3 mm tunna skivor.



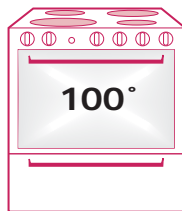
Tips

Serveras med kokt potatis, kokta bönor, gelé och sallad. Portern eller ölet kan bytas ut mot svagdricka (gärna lite reducerad).

Tjälknöl

10 portioner

1,7 kg	nötinnanlår, 2 kg rostbiff, 2 kg älgstek eller 2 kg fransyska
Sallag	
¾ liter	vatten
1 ¼ dl	salt
1 tsk	strösocker
15	enbär



1. Sätt ugnen på 100°.
2. Lägg den frysta steken på ett ugnsäkert fat och låt den stå i ugnen 10–12 tim. När den är tillräckligt tinad, sätter man en köttermometer i den tjockaste delen. Låt steken stå tills termometern visar 60–75°, detta beroende på hur röd/genomstekt stek man önskar.
3. Koka upp vatten, salt, socker och krossade enbär. Rör tills sockret och saltet löst sig. Låt lagen kallna.
4. Lägg den varma steken i en tjock plastpåse och häll över sallagen. Knyt till påsen och låt den ligga i ca 5 tim. Vänd påsen lite då och då.
5. Ta upp köttet ur lagen och förvara det övertäckt i kylen. Skär upp köttet i tunna skivor strax innan servering så behåller det kötsaften bättre.



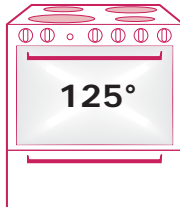
Tips

Serveras med potatisgratäng och grönsallad. Kan också serveras som smörgåsmat. Steken går utmärkt att frysa hel eller i skivor. Man måste tänka på att börja förbereda steken 1,5–2 dygn innan den ska serveras. Rätten är från början tänkt för älgkött.

Rostbiff, helstekt med låg ugnsvärme

10 portioner

1,7 kg rostbiff
3 msk grovmalen svartpeppar
2 msk salt
margarin eller smör



1. Sätt ugnen på 125°.
2. Putsa köttet och torka av det. Bind eventuellt upp köttbiten. Gnid därefter in köttet ordentligt med salt och peppar.
3. Bryn köttet på alla sidor i en stekpanna.
4. Lägg köttet i en lagom stor långpanna (inget fett eller vätska behövs).
5. Sätt den i mitten av ugnen och låt stå tills innertemperaturen visar 60° (medium rare).
6. Låt köttet vila i 20 min i folie (metall).



Tips

Tillagningstiden varierar på grund av köttstorlek. Räkna ca 1,5–2 tim/kg. Fördelar med låg temperatur: jämnare färg, mindre svinn (ekonomi), saftigare kött och minimal efterstekning.

Nackdelar med låg temperatur: längre tillagningstid.

Rostbiffen kan ersättas med innanlår eller fransyska. Serveras med potatissallad eller potatisgratäng, syltlök och friterad lök.

Sjömansbiff

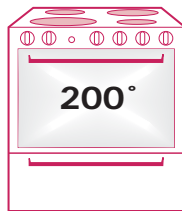
10 portioner

Koktid: 45 min

1,5 kg innanlår eller fransyska
6-7 gula lökar (750 g)
1 msk salt
1 tsk vitpeppar
3 kg potatis
1-1,5 liter öl eller buljong

Till stekning

75 g margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Putsa köttet och skär det i 0,5 cm tjocka skivor, eventuellt kan köttet bultas något.
3. Skala lök och potatis. Skär löken i tunna skivor. Potatisen skärs i ca 0,5 cm tjocka skivor.
4. Bryn kött och lök i väl upphettat margarin.
5. Varva kött, potatis, lök osv (överst potatis) i plateau eller ugnsäker form. Krydda mellan varven.
6. Vispa ur stekpannan eller stekbordet med en del av vätskan och slå denna sky över sjömansbiffen. Tillsätt resten av vätskan.
7. Koka rätten på svagare värme (lock på plateaun) uppe på spisen eller grädda den i ugn.
8. Smaka av rätten. Rör inte i sjömansbiffen då mosas potatisen sönder.

Tips

Serveras med lingonsylt, ättiksgurka. Istället för innanlår kan man använda ytterlår.

Biff med lök

10 portioner

1,7 kg utskuren bifftrad
500 g gul lök
salt
vitpeppar
grovmalen svartpeppar
100 g margarin
7 dl köttbuljong (utspädd)

1. Putsa och skär köttet i ca 1 cm tjocka skivor. Dela upp köttet till tio portioner och bulta skivorna lätt.
2. Skala och skär löken i skivor.
3. Bryn löken i en del av fettets tills den är brun och mjuk. Håll den varm.
4. Bryn resten av fettets. Lägg ner biffarna och stek dem. Krydda under tiden biffarna steks.
5. Lägg över biffarna på varma serveringsfat. Vispa ur pannan med buljongen och slå skyn vid sidan av biffarna. Lägg till sist löken över biffarna.

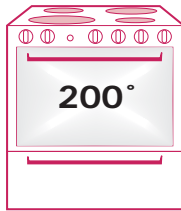
Tips

Serveras med kokt potatis och grönsallad.

Chipotleglaserad ryggbiff

10 portioner

1,7 kg	utskuren biffrad
3	fänkål (700 g)
5 dl	chipotleglace
	salt
	vitpeppar



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Putsa ryggbiffen, skiva den i tio skivor och banka ut dem tills dem är ca två cm tjocka.
3. Lägg dem i chipotleglacen i en bunke och vänd om, låt dem ligga i 20 min.
4. Skölj och ansa fänkålen. Dela den i sex klyftor som sitter ihop i botten.
5. Lägg dem på en ugnsplåt, stänk över lite olja och salt och grilla dem ca 15 min.
6. Grilla köttet i grillpanna tills skivorna har fått ett fint mönster, stek klart i ugnen i 100° tills köttet har en kärntemperatur på 60°.



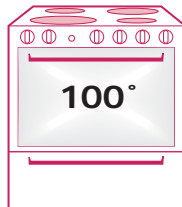
Tips

Serveras med bakpotatis, vitlökssmör, rödvinssky samt ugnsgriklad färsk fänkål.

Entrecôte, helstekt med låg ugnsvärme

10 portioner

1,7 kg	entrecôte
	salt
	vitpeppar
	margarin



1. Sätt ugnen på 100°.
2. Putsa köttet och torka av det med hushållspapper. Bind upp köttbiten.
3. Gnid in köttet rikligt med salt och peppar.
4. Bryn köttet hastigt i matfett i het stekpanna.
5. Lägg köttet i en lagom stor långpanna utan fett eller vätska.
6. Sätt i en termometer (helst digital) i tjockaste delen och ställ in formen i mitten av ugnen. Låt stå tills innetemperaturen är minst 60°.
7. Ta ut formen och svep in biten i folie. Låt vila ca 15 min. Köttet eftersteker endast marginellt vid lågtemperaturstekning.



Entrecôte stekt i skivor

10 portioner

1,7 kg	entrecôte
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
	grovmalen svartpeppar
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Skär entrecöten i skivor, en per portion. Bulta dem lätt med handen till ca 1,5 cm tjocklek.
2. Bryn margarinet och lägg i köttet. Stek ca 2 min på varje sida. Krydda.

Tips

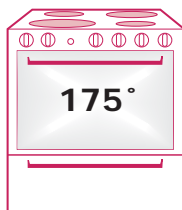
Serveras med råstekt potatis och aromssmör samt grönsallad.

Helstekt oxfilé

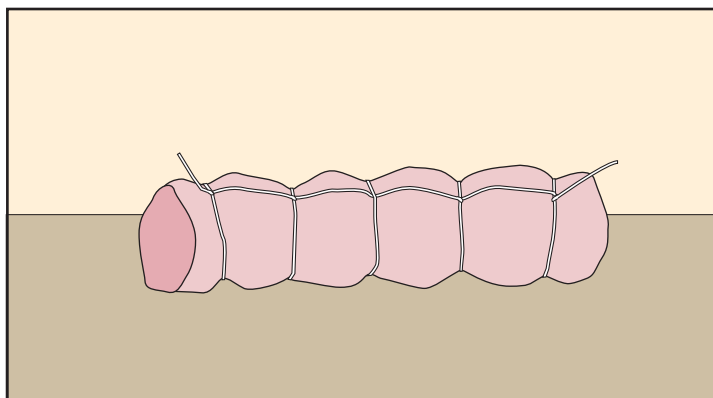
10 portioner

Stektid: 30–35 min

1,6 kg	oxfilé
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
	grovmalen svartpeppar
50 g	margarin
5 dl	vatten



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa filén och bind upp den med krympt bomullsnöre. När hela filén är bunden låt snöret fortsätta på undersidan, så att filén blir jämn.
3. Bryn hastigt filén i väl upphettat fett. Bryn båda kortändarna först. Krydda
4. Lägg över filén i en långpanna. Slå vattnet vid sidan och sätt in den i ugnen. Ös köttet efter halva tiden.
5. Stektiden är beroende på tjockleken, inte på vikten. Den kortare stektiden ger en röd filé inuti.
6. Tag ut filén och håll den varm. Den får inte skäras upp omedelbart för då rinner kötsaften ur.
7. Vispa ur långpannan och sila skyn.
8. Tag bort snöret och skär upp filén i ca 0,5 cm tjocklek.



Tips

Använd stektermometer och ta ut köttet vid ca 5° lägre temperatur än önskad sluttemperatur.

Servera filén varm: med råstekt potatis, helstekt lök, kokta grönsaker eller grönsallad. Sky, klar steksås eller bearnaisesås serveras till.

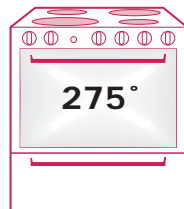
Servera filén kall: skär den i tunnare skivor och servera till potatissallad (se recept).

Champinjongraterad oxfilé

10 portioner

Gratinerings-tid: 15 min

1 sats helstekt oxfilé
1 sats champinjonstuvning
1 dl riven ost
25 g margarin



1. Sätt ugnen på 275°.
2. Skär oxfilén i 0,5 cm tjocka skivor.
3. Smörj upplägningsfaten.
4. Varva filéskivor med champinjonstuvning på upplägningsfaten. Lägg ca 1 msk stuvning mellan varje filéskiva och bred resterande ovanpå.
5. Strö över den rivna osten och gratinera rätten.

Inbakad oxfilé

10 portioner

Tid i ugn: 15 min

1 sats helstekt oxfilé
1 sats champinjonstuvning

Alt 1

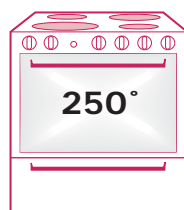
smördegspaltor

Alt 2

pajdeg med ägg

Till pensling

1 ägg



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Stek oxfilén och låt den kallna.
3. Tillaga champinjonstuvningen och låt den svalna. Skär filén i 0,5 cm tjocka skivor.
4. Kavla ut pajdegen till en avlång fyrkant ca 0,5 cm tjock och så bred att den räcker runt filén plus ca 5 cm. (Använd resterande vetemjöl till utkavlingen).
5. Lägg över pajdegspattan på mjölad handduk och lägg filéskivorna, med lite stuvning emellan, i en lång rad på längden av pajdegspattan. Bred resterande stuvning över och vik sedan upp pajdegen från båda sidor. Pensla med lite ägg i skarven så den håller ihop ordentligt.
6. Lyft över anrättningen på ett smort serveringsfat eller en bakplåt.
7. Kavla ut resterande deg och garnera anrättningen. Pensla sedan allt med ägg.
8. Grädda (nedersta falsen i ugnen) tills rätten har fått fin färg och degen är genomgräddad.

Tips

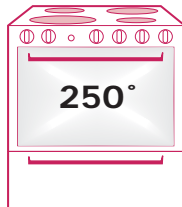
Serveras med grönsallad. Överbliven stuvning kan serveras som tillbehör.

Oxfile med vitlökssmör (Coeur de filet à la Provençale)

10 portioner

Gratineringstid: 2 min

1 sats helstekt oxfile
1 sats råstekt potatis i skivor
1 sats vitlökssmör



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Tillaga vitlökssmöret, lägg det i kyl.
3. Stek oxfilén och håll den varm.
4. Råstek potatisen.
5. Lägg den färdigstekta potatisen på serveringsfatet, däröver den skivade oxfilén (0,5–1 cm tjocka skivor) och överst det skivade vitlökssmöret.
6. Gratinera i ugn till smöret är halvsmält.

Tips

Serveras omedelbart med grönsallad.

Chateaubriand

10 portioner

Stektid: 2–3 min på varje sida

1,6 kg oxfile
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar eller
svartpeppar

Till stekning

100 g margarin

1. Putsa filén och skär den i 2,5 cm tjocka skivor.
2. Hetta upp stekpannan (riktigt het) och rosta alla skivorna utan fett ett ögonblick på varje sida, så alla köttporerna stelnar till. Tag ur dem från pannan.
3. Bryn sedan fettet och stek enligt angiven stektid. Tiden kan variera något beroende på hur lättstekt man önskar dem. Krydda.

Tips

Använd mittbiten av oxfilén. Serveras med råstekt potatis, aromsmör eller bearnaisesås samt grönsallad.

Pepparbiff

10 portioner

Stektid: 2–3 min på varje sida

1,6 kg	oxfilé
0,5 dl	grovkrossad svartpeppar
1 msk	salt
(1 dl	konjak eller
	konjakessens)
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Putsa och skär filén i 2 cm tjocka skivor. Vänd skivorna i svartpeppar och bulta in den. Låt biffarna ligga några minuter.
2. Bryn margarinet, lägg i biffarna. Under tiden ena sidan steks, saltas biffarna på ovansidan, vänd, salta den stekta sidan och stek färdigt.
3. Om biffarna ska flamberas, håll då på konjak och tänd på. OBS! Flambering är förbjuden ombord.
4. Lägg upp biffarna på serveringsfat och vispa ur stekpannan med lite vatten. Häll skyn över biffarna.

Tips

Använd mittbiten av oxfilén. Serveras med råstekt potatis, bearsaisås eller grönpepparsås.

Biff special

10 portioner

Stektid: 20–30 min

1,7 kg	utskuren biff
1,5 kg	oxfilé
500 g	gul lök
1,5 dl	fransk senap, osötad
5	äggulor
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
	grovmalen svartpeppar
3 kg	potatis
1 dl	hackad persilja
<i>Till stekning</i>	
75 g	margarin

1. Skala, finhacka och fräs löken.
2. Skär köttet i 0,5 cm jämna tärningar.
3. Rör samman kött, lök, fransk senap och äggulor. Se till att det blir väl blandat. Låt blandningen stå en stund, så smaken tränger in i köttet.
4. Skala och skär potatisen i 0,5 cm stora tärningar. Stek den i en del av margarinet (se recept råstekt potatis). Bryn köttblandningen i väl upphettat fett under omrörning. Krydda. Låt rätten steka färdigt på svagare värme. Smaka av.
5. Lägg upp kött/lök och potatis delat var för sig på serveringsfatet och strö över den hackade persiljan.

Tournedos

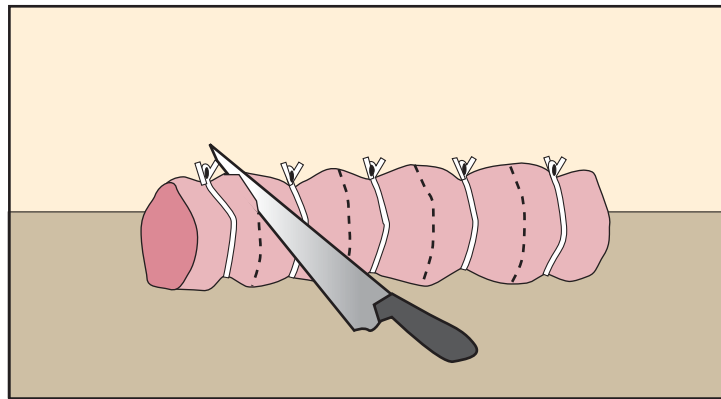
10 portioner

1,6 kg oxfilé
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar eller
svartpeppar

Till stekning

100 g margarin

1. Putsa filén. Om den är lös, bind den då med krympt bomullssnöre, enligt bild, innan filén skärs i bitar. Det går snabbast och skivorna blir jämna. Tjockleken bör vara minst 2,5 cm.
2. Hetta upp en stekpanna (riktigt het) och rosta alla skivorna utan fett ett ögonblick på varje sida, så alla köttporerna stelnar till. Tag ur dem från pannan.
3. Bryn sedan fettet och stek tournedon 3 min på varje sida. Tiden kan variera något beroende på hur lättstekt man önskar dem. Krydda. Tag bort snöret.



Tips

Använd mittbiten av oxfilén. Serveras med råstekt potatis, aromsmör eller bearnaisesås samt grönsallad.

Grönpepparbiff

10 portioner

1,6 kg oxfilé
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
grovmalen svartpeppar
1 sats grönpepparsås

Till stekning

100 g margarin

1. Laga grönpepparsåsen och håll den varm.
2. Putsa och skär oxfilén i 2 cm tjocka skivor. Bryn margarinet och stek biffarna 2–3 min på varje sida. Krydda.
3. Vispa ur stekpannan med lite vatten och slå denna sky i grönpepparsåsen.
4. Lägg upp biffarna på ett varmt serveringsfat och slå en del av grönpepparsåsen över.

Tips

Använd mittbiten av oxfilén. Serveras med resterande grönpepparsås, råstekt potatis och grönsallad.

Biff Rydberg

10 portioner

Stektid: potatis 20 min, lök 15 min, kött 5–10 min

1,5 kg	oxfilé eller
	1,7 kg utskuren biff
3 kg	potatis
1 kg	gul lök
1–1,5 msk	salt
0,5–1 tsk	vitpeppar
	grovmalen svartpeppar
1 dl	hackad persilja
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Skala och skär potatisen i 0,5 cm stora tärningar. Stek den i en del av margarinet (se recept råstek potatis).
2. Skala och hacka eller skär löken i skivor. Fräs den i margarinet tills den är mjuk och har fin brun färg (håll den varm).
3. Putsa köttet och skär det i 1x1 cm stora tärningar och stek köttet snabbt i väl upphettat margarin. Krydda.
4. Lägg upp kött, lök och potatis i grupper på serveringsfatet. Strö över den hackade persiljan.

Tips

Serveras med tomatketchup, chilisås, senap eller ättiksgurka och grönsallad.

Leverbiff serverad i sås

10 portioner

Koktid: lever 10 min, sås 3–5 min

1,5 kg	nötlever
1 msk	salt
1 tsk	vitpeppar
1,5 dl	hackad gul lök (75 g)
7,5 dl	buljong eller vatten
2,5 dl	mjök eller grädde
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
<i>Till urlakning</i>	
	mjök
	vatten
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Lägg levern i en blandning av mjök och vatten (hälften av varje) ca 12 tim.
2. Skölj, putsa, flå och skiva levern i ca 0,5 cm tjocka skivor.
3. Bryn margarinet, lägg i leverskivorna och bryn dem hastigt.
4. Krydda levern och lägg den i gryta.
5. Hacka löken och fräs den. Lägg den över levern.
6. Späd med buljong och låt det sjuda under lock.
7. Tag upp leverskivorna, sila skyn, slå i mjölken eller grädden. Ge det ett uppkok och red med toppredning. Låt såsen koka och smaka av.

Tips

Levern serveras i såsen med kokt potatis, potatismos eller kokt ris samt grönsallad och lingon.

Leverbiff med champinjoner och paprika

10 portioner

1 sats leverbiff i sås
500 g färska champinjoner eller
450 g konserverade
champinjoner
500 g paprika
100 g margarin

1. Laga leverbiffen enligt recept.
2. De färska champinjonerna ansas och skivas. Används konserverade champinjoner slås spadet av.
3. Paprikan sköljs, delas, kärnas ur och skärs i strimlor.
4. Champinjoner och paprika fräses i margarinet ca 10 min, därefter blandas det ner i den för övrigt färdiga anrättningen.

Tips

Serveras med kokt ris eller kokt potatis, grönsallad och lingon.

Levergryta

10 portioner

Koktid: 15–20 min

750 g nötlever
500 g rimmad sidfläsk
2 gula lökar (100 g)
2,5 kg okokt potatis
1,5 msk salt
1 tsk vitpeppar
1–1,5 liter buljong
0,5 dl hackad persilja

Till urlakning

mjök
vatten

Till stekning

100 g margarin

1. Lägg levern i en blandning av mjök och vatten (hälften av varje) ca 12 tim.
2. Skölj, putsa, flå och skiva levern i ca 0,5 cm tjocka skivor.
3. Skär bort svålen och skär fläsket i 0,3 cm tjocka skivor.
4. Skala och hacka löken.
5. Skala och skiva potatisen i 0,5 cm tjocka skivor och lägg dem i kallt vatten.
6. Bryn fläsket, därefter leverskivorna och sist löken.
7. Låt potatisskivorna rinna av.
8. Varva potatis, fläsk, lever och lök i en gryta. Krydda mellan varven.
9. Slå över buljongen och koka rätten på svag värme tills potatisen är precis färdig. Potatisen får inte koka sönder.
10. Strö över hackad persilja vid serveringen.

Tips

Serveras med lingon och grönsallad.

Lever anglaise

10 portioner

Stektid: 2-3 min per sida

1,5 kg	kalvlever eller ungnötslever
1,5 dl	vetemjöl
2,5 tsk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
100 g	margarin
250 g	bacon
1,5 dl	kapris

1. Används ungnötslever bör denna ligga i vatten och mjölk ca 12 tim.
2. Skölj, putsa, flå och torka levern.
3. Skär den i 1 cm tjocka skivor.
4. Blanda vetemjöl och kryddor och panera leverskivorna i blandningen.
5. Bryn hälften av fettets och stek de panerade skivorna. Sänk värmen något så inte det hela blir för mörkt. Levern ska vara lättstekt.
6. Lägg upp skivorna för servering och håll dem varma med an baconskivorna hastigt bräcks upp.
7. Lägg baconskivorna på levern.
8. Smält margarin, lägg i kaprisen och fräs den.
9. Slå den sedan över lever- och baconskivorna.



Tips

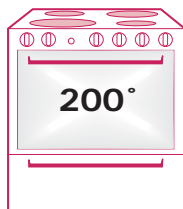
Serveras omedelbart med kokt potatis, lingon, skysås och grön-sallad.

Grillad kalvlever med fänkål

4 portioner

Tid i ugn: 15 min

400 g	kalvlever
	salt
	vitpeppar
	olivolja
2 dl	kalvfond eller buljong
1 dl	vitt vin
	salt
	vitpeppar
300 g	fänkål
10 g	färs dragon
1 msk	flytande margarin
2	äpplen (270 g)
	flytande margarin
8	potatisar (600 g)



1. Sätt ugnen på 200°
2. Putsa kalvlevern och skär den i skivor.
3. Blanda kalvfond och vitt vin till skyn. Koka ihop den lite och smaksätt med salt och peppar.
4. Ansa fänkålen och skiva den. Hacka dragonen.
5. Bryn fänkålen lätt i en panna med lite olivolja. Lägg den i kalvfondsskyn och låt den bräsa tills den är mjuk. Tillsätt margarin och dragon. Smaka av.
6. Tvätta och klyfta äpplena och ta ur kärnhusen. Lägg äpplena i en ugnsfast form och pensla dem med flytande margarin. Stek dem lätt i ugnen i 15 min.
7. Koka potatisen och pressa den precis före servering.
8. Salta och peppra kalvleverskivorna. Sätt en grillpanna på måttlig värme och smör med olivolja. Grilla kalvleverskivorna 2–3 min på varje sida så att ett rutnät bildas och levern blir svagt rosa inuti.

Tips

Servera levern med bräserad fänkål, sky, äppelklyftor och pressad potatis.

Stekt kalvlever med sherryvinägersås

4 portioner

400 g	kalvlever
	salt
	vitpeppar
	vetemjöl
200 g	sockerärter
<i>Till stekning</i>	
	flytande margarin
<i>Sås</i>	
1	morot (75 g)
30 g	rotselleri
0,5	purjolök (60 g)
2 msk	flytande margarin
4 msk	sherryvinäger
3 dl	kalvfond eller kalvbuljong
1 dl	hackad persilja

1. Ansa morot, selleri och purjolök och skär dem i små tärningar. Fräs dem i margarin. Tillsätt sherryvinäger och kalvfond. Koka 5–10 min. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt hackad persilja.
2. Skär kalvlevern i 1 cm tjocka skivor. Salta och peppra skivorna. Vänd dem i vetemjöl.
3. Stek dem i margarin i en stekpanna på svag värme tills de är vackert brynta och lätt rosa inuti, ca 2–3 min på varje sida.
4. Koka sockerärterna.

Tips

Servera levern med såsen, sockerärter och nykokt potatis.

Mald leverbiff

10 portioner

Stektid: 5–10 min

750 g	nötlever eller svinlever
750 g	okokt potatis
50 g	gul lök
1 msk	salt
1 tsk	vitpeppar
<i>Till urlakning</i>	
	vatten
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Lägg levern i vatten några timmar.
2. Skölj, putsa, flå och skär levern i bitar.
3. Skala potatisen och skär den i mindre bitar.
4. Skala och skär löken i klyftor.
5. Mal lever, potatis och lök i köttkvarn.
6. Blanda och smaksätt färsen.
7. Stek ett smakprov. Krydda ytterligare om så behövs.
8. Bryn margarinet och lägg på den lösa smeten (ca 0,5 dl till varje biff). Bred ut smeten något. Sänk värmen så biffarna inte steks för hastigt utan blir ordentligt genomstekta.

Tips

Serveras med brun grundsås (se recept), kokt potatis, lingonsylt eller vitkålssallad med lingon.

Njurstuvning (njursautè)

10 portioner

Koktid: 10–15 min

1 kg	kalvnjure eller grisejure
500 g	färska champinjoner eller
	450 g konserverade
	champinjoner
	salt
	vitpeppar
1 dl	vetemjöl
3–3,5 dl	buljong
3 dl	grädde
(2 msk	riven gul lök)
(0,5 dl	torr sherry eller madeira)
<i>Till stekning</i>	
75 g	margarin

1. Dela njurarna på längden och lägg dem i rikligt med kallt vatten i några timmar, helst över en natt.
2. Putsa njurarna och skär bort det mesta av fett. Skär dem i 1 cm stora tärningar eller tunna skivor. Skölj, rensa och skär de färska champinjoner i skivor eller låt de konserverade champinjoner rinna av. Spara spadet.
3. Hetta upp hälften av margarinet i kastrull och fräs champinjoner ca 10 min.
4. Resterande margarin hettas upp i stekpanna och njurskivorna bryns i detta. När njuren är brynt läggs den över i kastrullen med champinjoner. Krydda med lite salt och vitpeppar.
5. Pudra över det torra mjölet och rör om ordentligt.
6. Späd lite i taget med varm buljong. Tillsätt grädden och låt stuvningen sedan sjuda på svag värme (tänk på risken för vidbränning).

Tips

Lite riven lök kan tillsättas samtidigt med buljongtillsättningen för att höja smaken. Omedelbart före serveringen kan lite sherry eller madeira tillsättas. Serveras till kokt ris eller som fyllning i vol-au-vent, crêpes eller krustader.

Kokt kalv i dillsås

10 portioner

Koktid: 1-1,5 tim

1,5 kg kalvbog
150 g morötter
50 g gul lök
1 msk salt
1 krm vitpepparkorn
2 msk matättika
1 dl hackad dill
salt
vitpeppar
strösocker

Toppredning

1 dl vetemjöl
1,5 dl vatten

1. Putsa köttet och skär det i 2 cm stora tärningar.
2. Lägg köttet i en kastrull rikligt med vatten. Ge det ett uppkok. Slå av vattnet och spola köttet rent. Diska grytan.
3. Skala lök och morötter och skär det grovt.
4. Lägg åter i köttet i grytan. Mät upp vatten så att det täcker köttet. Tillsätt lök, morötter, hel vitpeppar och salt.
5. Låt köttet sjuda under lock tills det är mört (ca 1-1,5 tim).
6. Efter kokning ska det finnas 1,5 l buljong kvar.

Dillsås

7. När köttet är mört red av det med en toppredning.
8. Tillsätt den hackade dillen.
9. Smaka av med salt och peppar, matättika och eventuellt socker.



Tips

Serveras med kokt potatis. Önskas trevligare färg och smak kan grädde eller crème fraiche tillsättas efter önskemål. Matättika: 1 del ättiksprit 3 del vatten. Man tar 1 msk salt/liter vatten och 1 krm hel vitpeppar/l vatten.

Kalv Marengo

10 portioner

Koktid: 45–60 min

1,5 kg	kalvinnanlår eller kalvytterlår
1 msk	salt
1 tsk	paprikapulver
450 g	konserverade champinjoner
600 g	små gula lökar (10–12)
1–1,5 liter	buljong
1–1,5 dl	tomatpuré
0,5–1 tsk	vittlökspulver eller 1–2 vittlöksklyftor
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
<i>Till stekning</i>	
100–150 g	margarin

1. Putsa och skär köttet i 3 cm stora tärningar.
2. Bryn fett. Lägg i köttet och låt det brynas runt om. Krydda med salt och paprikapulver.
3. Lägg i de väl avrunna champinjoner och de skalade hela smålökarna. Låt allt fräsa en stund på lägre värme.
4. Lägg över allt i en kastrull eller en gryta.
5. Vispa ur stekpannan med lite vatten eller buljong. Slå detta tillsammans med tomatpuré utrörd i resterande buljong över köttet.
6. Smaksätt med vitlök.
7. Låt allt sjuda under lock på svag värme ca 45–60 min. Koktid: innanlår 45–60 min och ytterlår 1 tim.
8. När köttet är mört, reds anrättningen, under försiktig omrörning, med toppredning (vetemjöl utrört i vatten). Allt får sedan koka ytterligare ca 5 min.

Tips

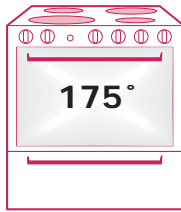
Serveras med kokt ris eller potatis och grönsallad.

Kalvstek

10 portioner

Stektid: 1–1,5 tim

1,7 kg	fransyska, kalvbog eller kalvinnanlår
50 g	margarin
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
1 liter	vatten eller buljong
1	morot (100 g)
2	gula lökar (100 g)



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa köttet. Bind upp det om det behövs.
3. Skala löken och moroten och skär dem i stora bitar.
4. Bryn margarinet i stekpanna (stekbord). Lägg i köttet och bryn det väl på alla sidor. Bryn även löken och morötterna.
5. Lägg över stek, lök och morötter i en långpanna.
6. Krydda steken. Vispa ur stekpannan med hälften av vattnet eller buljongen och slå det vid sidan av steken.
7. Sätt in långpannan i ugnen på nedersta falsen. Ös steken då och då, späd vid sidan om steken med mera vatten eller buljong om så behövs.
8. Prova steken genom att sticka en köttgaffel in till mitten, drag ur den och tryck till. Kötsaften får vara svagt rosa-färgad. Kärntemperatur 65°–70°.
9. Tag upp steken och håll den varm.
10. Sila köttskyn och mät den. Laga såsen enligt recept stek-sås. Såsen ska vara ljus enligt regeln Ljust kött – ljus sås.
11. Skär upp köttet i 3 mm tunna skivor.

Tips

Serveras med såsen, kokt potatis, kokta grönsaker eller grönsalad, gelé och inlagd gurka. Prova lågtemperaturstekning (125°). Det tar lite längre tid men resultatet blir mycket bra.

Gratinerad kalvschnitzel

10 portioner

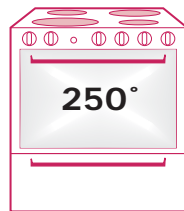
Gratineringsstid: 15 min

1,5 kg	kalvinnanlår eller benfri kalvkotletterad
3 msk	matolja
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
<i>Till stekning</i>	
3 msk	margarin
<i>Sås</i>	
200 g	kokt skinka
250 g	champinjoner
3 msk	tomatpuré
6 msk	margarin
3 msk	vetemjöl
4 ¾ dl	vispgrädde
4 dl	mjök
3	äggulor
¾ dl	riven ost
	salt
	vitpeppar

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skär köttet i 1 cm tjocka skivor. Krydda och stek dem bruna i margarin och olja, ca 3 min per sida. Lägg de färdigstekta skivorna på ett smort uppläggningsfat.
3. Hacka skinkan och champinjonerna fint.
4. Fräs skink- och champinjonhacket i margarin, torred med vetemjöl och tillsatt tomatpurén. Späd med mjök, grädde och smaka av med salt och peppar.
5. Låt såsen koka färdigt 5–10 min.
6. Tag såskastrullen från värmen. Låt såsen svalna till 60° och tillsätt äggulor och ost. Smaka av.
7. Häll såsen över köttet och gratinera i ugn ca 15 min.

Tips

Servera schnitzlarna med kokt ris och grönsallad.



Saltimbocca

10 portioner

1,5 kg	kalvhare
200 g	parmaskinka (10 skivor)
50 g	färsk salvia
50 g	schalottenlök
2 dl	utspädd kalvfond
2 dl	vitt vin
400 g	smör
	salt
	vitpeppar

1. Putsa kalvharen vid behov, skiva upp den i tio lika stora kotletter (ca 150 g) och torka köttet. Banka dem lätt med ett platteringsjärn, gärna i plastpåse för att slippa köttstänk.
2. Finhacka schalottenlöken och strimla en fjärdedel av salvian.
3. Salta och peppra köttet, lägg därefter på 2–3 salviablåd och täck med en tunn skiva parmaskinka, fäst med en tandpetare. Vik den eventuellt på mitten.
4. Lägg i smör/margarin i stekpanna och låt det fräsa tills matfettet tystnar, ca 155°. Stek köttet 2–3 min på varje sida, parmaskinksidan sist.
5. Varmhåll köttet
6. Finhacka och fräs schalottenlöken mjuk och blank, tillsätt fond, vitt vin och den strimlade salvian. Reducera till hälften och tillsätt det rumstempererade smöret klickvis under vispning på svag värme.



Tips

Servera med tagliatelle, lättkokt broccolli och garnera med färsk salvia.

Piccata Milanese

10 portioner

1,5 kg	benfri kalvkotletterad eller benfri fläskkotletterad
5 dl	vetemjöl
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
3	ägg
5 dl	riven ost
0,5 msk	paprikapulver
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin
0,5 dl	matolja

1. Skär det putsade köttet i tio skivor och bulta ut det till 0,5 cm tjocklek. Lägg skivorna i en uppklippt plastpåse och använd ett platteringsjärn att slå ut köttskivorna med.
2. Blanda vetemjöl, salt och vitpeppar.
3. Blanda ägg, riven ost och paprikapulver.
4. Vänd köttskivorna i mjölblandningen, därefter i äggsmeten. Piccatan får sedan torka till en stund. Panerade schnitzlar får aldrig ligga över varandra, lägg smörpapper eller plast mellan varje lager.
5. Bryn fett, minska värmen, och stek köttet brunt ca 3 min per sida. Tänk på att ostsmeten lätt bränner vid.



Tips

Serveras omedelbart med kokt ris, brynta champinjoner eller kokta grönsaker. Tomater, färska eller stekta, eller tomatsås.

Wienerschnitzel

10 portioner

Stektid: 3 min per sida

1,5 kg kalvinnanlår eller
utskuren kalvkotlettrad
5 dl vetemjöl
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
3 ägg
5 dl finsiktat skorpmjöl
100 g margarin
0,5 dl matolja

Garnering

1,5 citron
10 ansjovisfiléer
1 msk kapris

1. Skär det putsade köttet i tio skivor och bulta ut det till 0,5 cm tjocklek. Lägg skivorna i en uppklippt plastpåse och använd platteringsjärn att slå ut köttskivorna med.
2. Vänd köttskivorna i vetemjölet blandat med salt och vitpeppar. Se till att hela skivan är ordentligt inmjölad. Skaka av löst mjöl. Doppa sedan köttskivorna i uppvispat ägg. (Var även här noga med att allt är fuktat med ägg). Slutligen vänds köttskivorna i skorpmjölet. Därefter bör schnitzlarna vila någon minut. Panerade schnitzlar får aldrig ligga över varandra, lägg smörpapper eller plast mellan varje lager.
3. Gör i ordning garneringen, en citronskiva med ansjovis och kapris.
4. Bryn margarin och olja och lägg ner köttskivorna, sänk värmen, och stek dem vackert bruna på båda sidor.
5. Lägg upp schnitzlarna på serveringsfat. Bryn eventuellt 50 g smör och slå över och lägg ett garnityr på varje schnitzel.

Tips

Serveras med brynt potatis, kokta ärter eller gröna bönor och grönsallad.

Viltgryta

10 portioner

Koktid: 45–60 min

1,5 kg älginnanlår
100 g margarin
1 msk salt
0,5 tsk mald svartpeppar
1 liter vatten
2 msk buljongpulver
3 lagerblad
16 enbär
20 schalottenlök (400 g)
3–4 morötter (350–400 g)
600 g färska kantareller eller
400 g konserverade
kantareller
1 dl vetemjöl
2 dl grädde
2 dl vatten
2 tsk soya

1. Putsa och skär köttet i 3 cm stora bitar.
2. Skala schalottenlöken och morötterna. Morötterna skärs i mindre bitar. Låt svampen rinna av, spar spadet.
3. Bryn köttet i lite av margarinet och krydda med salt och peppar.
4. Lägg över köttet i en gryta. Tillsätt vatten, buljongpulver, lagerblad och enbär. Sjud under lock ca 45 min.
5. Bryn grönsaker och svamp. Tillsätt det till grytan och sjud ytterligare ca 15 min.
6. Gör en toppredning av mjöl, grädde och vatten.
7. Red av rätten och låt koka färdigt.
8. Smaka av med soya och eventuellt ytterligare salt och peppar.

Tips

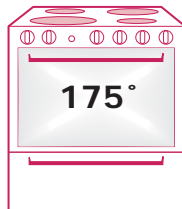
Serveras med kokt potatis eller ris och grönsallad.

Viltstek Dorotea

10 portioner

Tid i ugn: 1,5 tim

1,7 kg	rådjurstek eller hjortstek
2 tsk	salt
1 tsk	svartpeppar
1 tsk	mald kryddnejlika
2,5 msk	margarin
5 dl	utspädd fond
5 dl	steksky
3 msk	vetemjöl
3 dl	matlagingsgrädd
2,5 msk	kinesisk soja
1 dl	riven mesost
0,5 dl	konjak
	salt
	vitpeppar



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Tina köttet långsamt i kylskåp, putsa och bind eventuellt upp det.
3. Gnid in steken med salt, peppar och malen kryddnejlika.
4. Sätt i en kötttermometer och lägg steken i en ugnssäker form eller långpanna.
5. Hyvla kallt matfett i tunna skivor och lägg dem ovanpå köttet.
6. Stek i ugn ca 1,5 tim tills termometern visar 70°. Späd under stekningen med buljong och ös köttet några gånger så att stekytan blir vacker. Ta ut steken och håll den varm i folie.

Sås

7. Sila och mät stekskyn. Tillsätt eventuellt mer buljong. Häll den i en kastrull.
8. Koka upp och red av med vetemjålet utskakat i lite kallt vatten. Koka 5 min för att få bort mjölsmaken.
9. Häll i grädden och koka till önskad konsistens.
10. Smaka av såsen med riven mesost som ger såsen en speciell viltkaraktär.
11. Smaksätt eventuellt med konjak, salt och peppar.



Tips

Kan serveras med olika sorters potatis, grönsaker och tillbehör t ex hasselbackspotatis, smörfrästa kantareller och lite gelé. Tranbärsgelé är väldigt gott till om man har det.



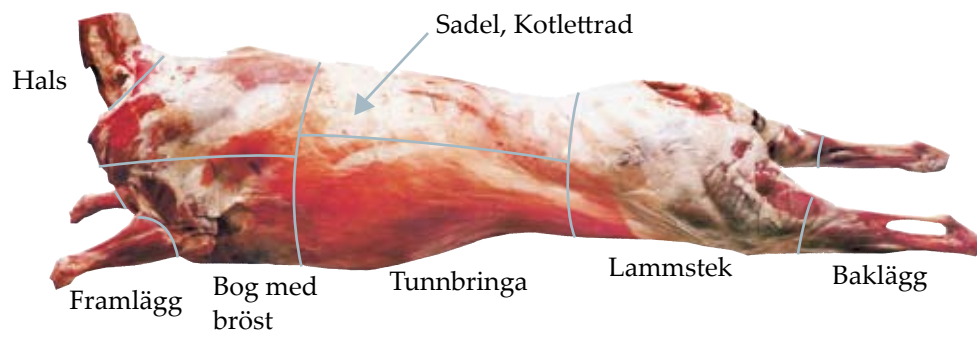
LAMM

STYCKNING **11.2**

LAMM	11.3
Klassificering	11.3
Tillagning	11.3

RECEPT	
Lammstek	11.5
Lammstek med örter	11.6
Lammkotletter med salsa	11.7
Grillade lammracks	11.8
Indisk lammgryta	11.9
Lammfärsspett Köftes	11.10

Styckning



Hals



Lammsadel/
kotlettrad



Lammstek



Bogblad



Tunnbringa



Lammbog



Rullad benfri tunnbringa



Ytterlår



Innerfilé



Ytterfilé



Rostbiff



Innanlår



Benfri karré

Lamm

Under 1800-talet var får vårt vanligaste kött djur. Tyngre får används för köttproduktion medan lättare får föds upp för skinnens och ullens skull.

I områdena Gotland, Öland, Kalmar Län, Jämtland och Härjedalen finns det flest lamm för uppfödning. Så gott som alla djur är korsningsdjur.

Import av lammkött sker bland annat från Nya Zeeland och Island.

Klassificering

Dilammkött

Dilamm är i huvudsak uppfödda på mjölk. Vikten är högst 13 kg.

Lammkött

Lammkött fås från djur som är 6–7 månader. Medelvikten är 14,5 kg.

Lammkött är mörkt och saftigt (unga djur). Smak och arom påminner om vilt, då djuren betat ute i fri natur. Lammkotletter, sadel och stek ger delikata rätter.

Smaken framträder bättre om köttet kryddas med vitlök, persilja och/eller timjan.

Färskt kött finns mestadels höst och vår. Fryst kött finns året runt och är delvis importerat.

Fårkött

Fårkött fås från djur som är över ett års ålder.

Tillagning

Steken späckas och kryddas, är delikat och räcker till ca 10–12 personer.

Stek den tills den är rosa inuti + 62° vid lågtempstekning i ugn ca +120°.

Låret kan saltas, kallrökas och torkas till fårfiol, en hållbar produkt som var vanlig förr. Nuförtiden räknas den som en delikatess.

Klassiska internationella rätter av lamm och får är

Souvlaki (grillspett), Grekland

Får i kål, Sverige

Lammstek med mintsås, England



Fältkök



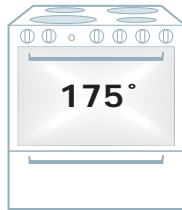
Ubåtsbyssa

Lammstek

10 portioner

Tid i ugn: 1,5–2 tim

2,5–3 kg	lammstek med ben
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
2	morötter (150 g)
2	gula lökar (100 g)
1–1,5 liter	vatten eller buljong
	rosmarin eller timjan



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Stycka bort bäckenbenet intill ledkulan. Skrapa rent ca 5 cm av lårbenet.
3. Blanda kryddorna och gnid in steken med dessa.
4. Lägg den i en långpanna med den köttigaste sidan upp tillsammans med lök och morötter i stora bitar.
5. Sätt in allt i ugnen på nedersta falsen. Ös eller pensla med det fett som smälter ner.
6. När steken har fin färg, späd med vatten eller buljong vid sidan. Ös sedan steken då och då och späd med mer vatten om det behövs.
7. Prova steken med kötttermometer som sticks in i mitten av steken (60° inntertemp).
8. Tag ur steken och håll den varm.
9. Sila skyn, skumma bort fettet och tillaga såsen (recept Brun grundsås).
10. Lossa innanlårsbiten intill benet och skär det i tunna skivor. Lossa sedan lårbenet från det övriga köttet och skär skivor även av detta. Tag den övre delen av benet och ställ det på serveringsfatet. Lägg småbitarna som en sockel och övriga skivor snett över varandra. Serveras med råstekt potatis av något slag, kokta grönsaker, gelé och gurka.

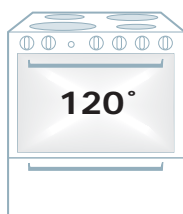


Lammstek med örter

10 portioner

Tid i ugn: 50-60 min/kg

1,7 kg	benfri lammstek
10 g	färsk salvia
10 g	färsk rosmarin
10 g	färsk vitlök
200 g	fetaost
0,5 liter	rött vin
	salt
	svartpeppar
100 g	smör
1 msk	matolja
<i>Mire poix</i>	
100 g	rotselleri
100 g	morot
100 g	purjolök
10 g	färsk vitlök
10 g	färsk rosmarin



1. Sätt ugnen på 120°.
2. Hacka ihop örterna (rosmarin ska inte vara med), skala och skiva vitlöksklyftorna tunna, mosa sedan ner fetaosten i blandningen.
3. Parera (putsa) steken och spara paryrer (putset) till skyn.
4. Fyll steken där benet har suttit.
5. Salta och peppra, bind upp steken och krydda med rosmarin.
6. Bryn steken försiktigt på ganska låg värme (den ska inte få en hård skorpa). Vispa ur (déglacera) stekpannan med lite vatten och häll skyn i ugnformen.
7. Placera steken med en kötttermometer (i den tjockaste delen) på en ugnsfast form mitt i ugnen, tänk på att lägga steken så att inte osten flyter ut.
8. Ös steken relativt ofta, då blir den saftig och smakrik.
9. Steken är färdig när kötttermometern visar 60-65°. Linda steken i folie och låt den vila i 15 min.

Rosmarinsky:

Hacka ner mire poix i medelstora bitar. Bryn paryrerna med mire poix i en stekpanna.

Lägg över allt i en kastrull, vispa ur stekpannan med vatten som slås i kastrullen.

Slå i vin och 1,5 liter vatten, koka ner tills hälften återstår, red med lite maizena, smaka av med salt och peppar.



Tips

Servera gärna med en krämig potatisgratäng eller potatisbakelse och zuccinitimbal.

Be om att få lammsteken urbanad i butiken.

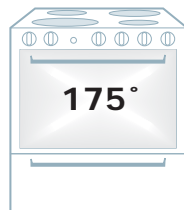
Det går även bra att fylla steken med annan ost t ex Chèvre.

Lammkotletter med salsa

8 portioner

1,6 kg	lammkotletter
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
<i>Salsa</i>	
3	gula kiwi (300 g) eller 1 mango (280 g)
4	tomater (260 g)
1	rödlök (70 g)
1 msk	olivolja
2 tsk	äppelcidervinäger
3 krm	Sambal oelek
1 tsk	råsocker eller strösocker
0,5 tsk	salt
20	potatisar (1700 g)
50 g	smör

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och tärna kiwin eller mangon.
3. Skölj och tärna tomaterna.
4. Skala och finhacka rödlöken.
5. Blanda kiwi/mango, tomater, lök, äppelcidervinäger, Sambal oelek och råsocker.
6. Smaka av med salt. Låt salsan stå kallt en stund innan servering.
7. Skrubba potatisen och skär i klyftor. Stek i ugn med lite smör.
8. Grilla lammkotletterna 2–3 min per sida. Krydda med salt och peppar. Det går även bra att steka kotletterna. Hetta då upp matfett i en stekpanna tills det är ljusgult och har slutat skumma. Stek kotletterna 2–3 min per sida.



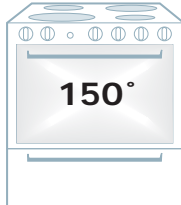
Tips

Man kan grilla i grillpanna, kolgrill eller i ugn. Servera kotletterna med salsa, sallad och klyftpotatis.

Grillade lammracks

5 portioner

1 ¼ kg lammracks
salt
vitpeppar



1. Sätt ugnen på 150°.
2. Ta bort paryrerna på lammet. Salta och peppra.
3. Grilla lammet i ett grilljärn.
4. Lägg lammet på ett galler i ugnen.
5. När lammet har en innetemperatur på 60° är det klart.
6. Slå in lammet i smörpapper och låt vila i ca 5 min innan servering.



Indisk lammgryta

10 portioner

Koktid: 30–50 min

1,5 kg	lammkött, benfritt
2,5 tsk	curry
0,5–1 msk	salt
100 g	margarin
500 g	gul lök
400 g	purjolök
3	äpplen (225–300 g)
3	gröna paprikor (400 g)
(2,5 msk	mango chutney)
2,5 msk	soya
1 liter	buljong
0,5 liter	vatten

Till redning

1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten

1. Skala lök och äpple. Skär löken i skivor och äpplena i klyftor efter det att de har urkärnats.
2. Ansa och skölj purjon, skär den i strimlor.
3. Skölj, dela och kärna ur paprika och skär den i strimlor.
4. Fräs lök, purjo, äpple, curry och paprika i hälften av margarin. Lägg över blandningen i en kastrull och häll på buljongen. Tillsätt soya och eventuellt mango chutney. Låt det koka ca 15 min på svag värme.
5. Skär köttet i 1,5 cm stora tärningar och bryn detta i resterande margarin. Under tiden det bryns kryddas det med salt och curry.
6. Lägg över det brynta köttet i grytan med grönsaker. Vispa ur stekpanna med vatten och slå detta över köttet och grönsakerna. Låt allt koka sakta på svag värme tills köttet är färdigkokt.
7. Toppred grytan under försktig omrörning. Smaka av.



Tips

Serveras med kokt ris eller pilaffris och het mango chutney.

Lammfärsspett Köftes

10 spett

1,5 kg	lammfärs
1	ägg
1	gul lök (95 g)
1 tsk	salt
1 krm	cayennepeppar
2 krm	kanel
2 krm	spiskummin
0,5 dl	hackad mynta eller
	1 msk torkad
0,5 dl	hackad persilja
0,5	citron
2	vittlösklyftor (10 g)
20	träspett

1. Blanda lammfärs, ägg, hackad lök, salt, cayennepeppar, kanel och spiskummin i en bunke.
2. Tillsätt hackad mynta, rivet citronskal och pressad vitlök. Låt färsen vila en stund i kylan.
3. Forma färsen kring spetten. Stek några minuter på var sida. Servera spetten ljumma eller kalla tillsammans med coleslaw.



GRIS

STYCKNING

12.2

GRIS

12.3

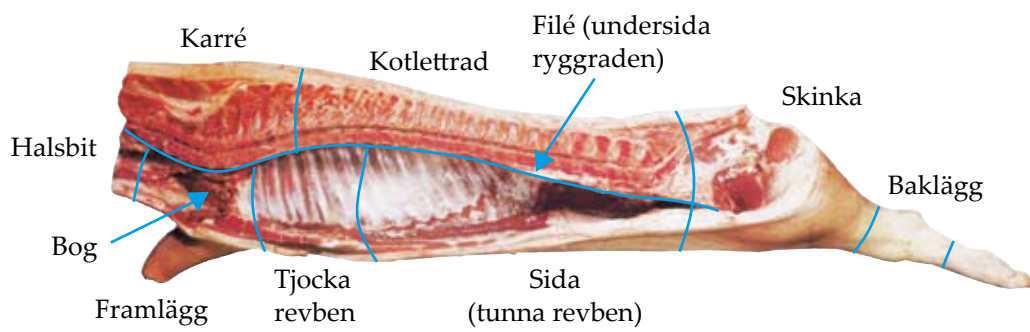
Klassificering/stämpling	12.3
Styckning	12.3
Tillagning	12.3
Hållbarhet och förvaring	12.4
Näringsvärde för griskött	12.4
Användningsområden för grisens styckningsdelar	12.4
Användningsområden	12.4

RECEPT

Skinkpurjo (skinksparris)	12.7
Skinkstrutar	12.7
Kokt grilljerad skinka (julskinka)	12.8
Lingonskinka med rotfrukter	12.8
Kokt rimmat fläsk eller fläsklägg	12.9
Bräckt skinka eller bacon	12.9
Gratinerad kassler (eller julskinka) på broccolibädd	12.10
Ugnsbakad kassler med sås	12.11
Kokt kassler	12.11
Falsk vildsvinstek	12.12
Viltmakande fläskstek	12.13
Ugnstek färsk skinka	12.14
Fläskkarré, plommonspäckad	12.15
Hawaiiansk karré	12.16
Ölmarinerad karré	12.17
Filé à la Eva	12.17
Tomatgratinerad ytterfilé	12.18
Championjongratinerad filé	12.18
Honungsmarinerad kall fläskfilé	12.19
Ädelostfylld fläskfilé med svamp	12.20
Stekt fläsk	12.20
Stekta kotletter	12.21
Bräserade kotletter	12.22
Panerade kotletter	12.22
Fläskkotletter på ungerskt vis	12.23
Böhmiska fläskkotletter	12.24
Fläskrullader	12.25
Glacerade revben	12.26
Svartvinbärsmarinerat revbensspjäll	12.27
Ugnstek revbensspjäll	12.28
Kinesisk gryta	12.29
Fläkschnitzel	12.29
Jägarschnitzel	12.30
Schweizerschnitzel	12.30
Vildsvinsfilé	12.31



Styckning



Karré med ben



Kotlett med ben



Picnicbog



Bogbladsstek



Skinkstek



Benfri kotlett/Fläskhare
Ytterfilé



Fläskfilé/Innerfilé



Revbensspjäll



Sida med ben



Butiksskinka



Rulle

Gris

Griskött kommer huvudsakligen från s k slaktsvin, 6–7 månader gamla med en vikt på drygt 100 kg. Slaktsvinen är oftast av blandraser. Nyast är Scan-H-gris med produktnamnet Piggham som är en tre-raskorsning med extra köttansättning och mörjt saftigt kött.

Klassificering/stämpling

Slaktsvin delas först in i slaktsvin, sugga och galt. Andra indelningen är ryggspäckets och ryggmuskeln (kotlettens) tjocklek vilket mäts med hjälp av ultraljud. Via datorer beräknas svinslaktropparnas köttprocent som kan variera mellan 45–65 köttprocent, vanligast är 55–65 köttprocent.

De röda sifferstämplarna på djurkroppen är stämpeln för köttprocenten.

Besiktningveterinär trikinundersöker allt griskött vilket framgår av den blå-violetta TU-stämpeln.

Allt griskött ska stekas eller kokas väl. Lägsta kärntemp är +72° enligt Statens Livsmedelsverks rekommendationer. Griskött får aldrig avsmakas rått.

Styckning

Griskött styckas enligt schema och behöver inte mogna (unga djur).

Tillagning

- Färskt griskött tillagas som t ex skinkstek, kotlett och fläsk.
- Rimmat griskött används till skinka, sidfläsk, lägg och ev bog (sprutsaltat, förvaras i lag).
- Rökt (efter rimning) griskött är vanligast som t ex bacon och skinka.

Tillagningsmetoder

Stekning

Lågtemperaturstekning

Kokning

Bräsering

Grillning, som ev föregås av marinering.

Hållbarhet och förvaring

I kyl

Livsmedelslagen säger att förvaringstemperaturen ska vara +8° i kyl medan köttbranschen vill ha högst +4° eller helst +1°–+2°. Det är svårt att hålla en sådan temperatur i en kyl utan att den gå ner under +0° och att köttet då fryser och tappar vätska p g a cellsprängning. Det bästa är att hålla mellan +4°–+6° vilket begränsar bakterietillväxten märkbart.

I frys

Fetare styckningsdelar håller ca 2 månader i fryst tillstånd (gäller även rimmade och rökta). Magrare styckningsdelar håller i 2–6 månader (filé och kotlett).

Näringsvärde för griskött

Griskött innehåller högvärdigt protein och fleromättat fett (linolensyra), järn, zink och selen samt rikligt av flera B-vitaminer (mest tiamin).

Användningsområden för grisens styckningsdelar

Under de senaste åren i "Galna Kosjukans" spår så har man blivit mer restriktiv med vissa "riskdetaljer" från slaktkroppen. Grishuvud är inte något som är lätt att få tag på längre och halsbiten som sitter framför karrén är en styckningsdel som man inte hittar i handeln. Grisfötter och lägg, som kräver en del arbete och lång koktid för gott resultat, säljs det inte mycket av längre. Däremot finns det flintastek, grillbit, spareribs m m i handeln som visar att det går att sälja ben till kunden så länge de går att grilla.

Användningsområden

Styckningsdel	Användningsområde
Karré	Stek (ibland fruktspäckad), skivor
Kotlettrad	Helstekt kotlettrad eller styckad till kotletter, rulader, schnitzlar
Skinka färsk	Skinkstek, gryta, schnitzlar, rulader
Skinka rimmad	Julskinka, kokt eller ugnsbakad
Bog färsk	Stek, schnitzlar, rulader, gryta
Bog rimmad	Kokt i ärtsoppa, kokt till rotmos
Revben	Revbenspjäll, ugnsbakade, griljerade
Spareribs	Grillade revben (tunna, långa)
Sidfläsk	Stekt och färskt, rökt eller rimmat. fräst i såser, ugnsrätter, soppor, grytor m m
Lägg färskt	Soppa, gryta
Lägg rimmad	Till ärtsoppa, kokt till rotmos
Grisfötter	Kokta, kalla i gelé eller kokta, griljerade (till julbord)
Filé	Helstekt eller stekt i skivor

Tips!

Griskött är mycket prisvärt och lättlagat. Det behöver ingen mörning och det finns en del fett insprängt så det tar fram kryddor och smakämnen på ett bra sätt.

Köttet går bra att marinera i vin eller öl. Frukt som katrinplommon, äpple, aprikoser m m ger en friskare smak. Ingefära är som krydda en klassiker just till fläskkött.

Fläskkött har sämre hållbarhet än nötkött. Det beror på att köttet inte behöver någon mörning. Det finns mer vätska i cellerna i köttet och dessa celler har ganska tunna cellväggar. Finns det fett marmorerat eller ytligt fett så påverkar detta också hållbarheten till det sämre. Se sidan 4 när det gäller kyltemperaturer.

Om man har tid kan man med fördel lågtemperatursteka köttet. Detta innebär att ugnstemperaturen i receptet sänks med ca 50 grader. Ofta står det ugnsvärme +175° som då blir +125°. Resultatet blir att man får 5–8 % mindre svinn på köttet som då blir saftigare och godare.

Låt köttet vila åtminstone tio minuter innan tranchering så förlorar köttet mindre vätska. Även om kött håller bäst om det förvaras kallt i kyl så tappar det i kvalitet (saftighet) om man tar det direkt från kylen och lägger det i stekpannan. Dessutom kyls ofta stekbord och stekpanna ner så mycket att köttet börjar koka i sin egen vätska istället för att brynas om man lägger i det kallt.

Använd stektermometer när köttet lagas i ugn för att ha kontroll på när det börjar bli färdigt. Har man större runda köttbitar tar de längre tid än långa och mindre tjocka. I stora köttbitar fortsätter temperaturen ofta att stiga efter att man tagit ut dessa ur ugnen. Därför plockar man ut dem när det är ett par tre grader kvar. Kör man lågtemperaturstekning eftergår köttet självklart mindre efter man plockat ut det. Detta gäller även kotlettraden.





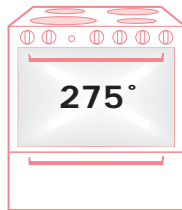
Korvettbyssa

Skinkpurjo (skinksparris)

10 portioner

Gratineringsstid: 5–10 min

10 skivor	kokt skinka (250–300 g)
500–600 g	purjolök eller 350 g stångsparris
	salt
75 g	margarin
1,5 dl	vetemjöl
0,5 dl	purjolöksspad eller sparrispad
0,5 liter	mjök
	salt
	vitpeppar
3	äggulor
100 g	riven ost



1. Sätt ugnen på 275°.
2. Ansa och skölj purkolöken. Skär den i ca 7 cm långa bitar, ungefär lika långa som skinkskivorna.
3. Koka upp vatten och lägg i saltet och purjolöksbitarna. Koka dem tills det går att sticka genom dem. Tag upp purjolöken och låt den rinna av samt spara spadet. Alternativt öppna sparrisburkarna i botten och låt spadet rinna av och spara spadet. Tag försiktigt upp sparrisstängerna så att inte knopparna bryts av.
4. Rulla in en purjolöksbit eller ett par sparrisstänger i varje skinkskiva.
5. Smörj ett upplägningsfat och lägg alla skinkrullarna intill varandra.
6. Fräs margarinet i en kastrull, lägg i mjölet och rör om. Späd etappvis med det varma spadet blandat med mjölken. Låt det sjuda under omrörning ca 3 min. Låt såsen svalna något innan de sammanrörda äggulorna rörs ned i såsen.
7. Slå såsen över skinkrullarna och strö över riven ost.
8. Gratinerar rätten på mellersta falsen i ugnen, tills den fått fin färg.

Tips

Serveras omedelbart som småvarmt på smörgåsbord eller som vickningsrätt med smör och bröd.

Skinkstrutar

10 portioner

10 skivor	kokt skinka (250–300 g)
0,5 sats	legymsallad, äppel- och nötsallad eller mimosasallad
2	salladshuvuden
2	tomater (70 g)

1. Tillaga önskad sallad (se respektive recept).
2. Lägg ut skinkskivorna på en skärbräda och fördela salladen på dessa.
3. Vik upp skinkskivorna över salladen så att det bildas en strut. Lägg över dessa på serveringsfat, på en bädd av sköljd och finstrimlad grönsallad. Garnera varje strut med en tomatklyfta.

Tips

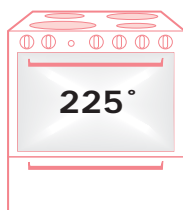
Servera som förrätt eller vickningsrätt med smör och bröd. På samma sätt kan även tunna skivor av kokt saltkött eller hamburgerkött tillagas och då fyllas med pepparrotsgrädde (vispgrädde som vispats och smaksatts med riven pepparrot och lite salt).

Kokt griljerad skinka (julskinka)

10 portioner

Griljeringstid: 10 min

1,7 kg rimmad, benfri, nätad skinka
<i>Till varje liter vatten</i>
1 krm vitpepparkorn
1 krm kryddpepparkorn
1 lagerblad
10 g gul lök
25 g morot
<i>Till panering</i>
1 ägg
2 msk senap
0,5–1 dl skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg skinkan med svålsidan upp. Ta inte bort nätet eller snöret. Fyll på så mycket vatten att det täcker skinkan. Glöm inte att mäta hur mycket vatten som tillsätts. Låt koka upp och skumma av det skum som bildas.
3. Lägg i kryddor, lök och morot. Låt skinkan sjuda under lock. Prova med köttermometer om skinkan är färdigkokt (75°). Ungefärlig koktid är en timme per kilo skinka.
4. Låt skinkan kallna fortast möjligt. Kyl spad/skinka separat. Tag av nätet och svålen.
5. Blanda samman det uppvispade ägget och senapen och pensla detta över skinkan. Sikta sedan ett jämt lager skorpmjöl över. Endast så mycket som fastnar i ägg- och senapsblandningen. Det går lättare att utföra paneringen om man håller skinkan i ena handen med feta sidan upp, så kommer man åt att panera även sidorna ordentligt.
6. Lägg över skinkan i en långpanna. Är skinkan ojämn i formen, lägg lite folie under, så ovasidan blir så rak som möjligt.
7. Sätt in den i ugnen och låt den få fin färg. Passa den noga.
8. Låt skinkan kallna.

Tips

Serveras på julbordet med röd- eller brunkål, äppelmos, kokta katrinplommon och gärna någon stark senap.

Lingonskinka med rotfrukter

10 portioner

1,7 kg rimmad skinka
3 morötter (225 g)
2 gula lökar (190 g)
1 palsternacka (125 g)
1 kålrot (600 g)
1 rotselleri (600 g)
2 äpplen (270 g)
1 msk kryddpepparkorn
1 msk hel koriander
3-4 lagerblad
4-5 hela nejlikor
1 liter koncentrerad lingondricka
3 dl vatten

1. Ansa rotsakerna och skär dem i stora bitar.
2. Lägg dessa på botten i en trång gryta och lägg ner skinkan. Tillsätt kryddorna.
3. Häll på lingondrickan, det ska vara två tredjedelar lingondricka och resten vatten.
4. Skinkan ska sjuda i 1–2 tim eller tills termometern visar 65°.

Tips

Servera skinkan kall med varma rotsaker.

Kokt rimmat fläsk eller fläsklägg

10 portioner

Koktid: 1,5–2 tim

1,7 kg rimmat bogfläsk eller 3 kg rimmad fläsklägg
<i>Till varje liter vatten</i>
1 krm vitpepparkorn
1 krm kryddpepparkorn
1 lagerblad
10 g gul lök
25 g morot

1. Skölj köttet och skrapa bort eventuell borst.
2. Lägg köttet i en gryta, slå på kallt vatten så det täcker ordentligt. Låt det koka upp. Slå bort vattnet, skölj köttet och diska grytan.
3. Lägg åter köttet i grytan, mät sedan vattenmängden (det ska precis täcka köttet) och lägg i kryddor och grönsaker. Låt koka upp, minska värmen och låt köttet sjuda under lock. Smaka av spadet och tillsätt eventuellt salt.
4. Prova att köttet är färdigt. Tag upp det och spara spadet.
5. Skär bort svålen, skär bogfläsket i skivor eller fläsklägg i mindre bitar sedan det renats från ben.



Tips

Serveras med rotmos eller potatismos samt senap. Serveras även skuret i 1 cm stora tärningar i ärtsoppa.

Bräckt skinka eller bacon

10 portioner

Stektid: 0,5 min på varje sida

1,2 kg rökt skinka eller bacon

1. Skär skinkan i lövtunna skivor.
2. Hetta upp en stekpanna. Lägg ner skink- eller baconskivorna och stek dem hastigt i eget fett. Är skinkan mager kan en aning margarin behövas till stekningen.

Tips

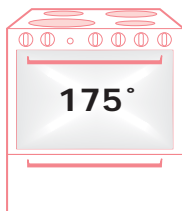
Serveras med stekta ägg, äggröra, stekt potatis eller stuvade grönsaker.

Gratinerad kassler (eller julskinka) på brocolibädd

10 portioner

Stektid: 15–20 min

1,5 kg	benfri kassler eller julskinka
750 g	broccoli
6 dl	crème fraiche
1 dl	senap
5	ägg



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka broccolin (se recept kokta grönsaker).
3. Skiva upp kassler eller julskinka.
4. Lägg den kokta broccolin på ett ugnsäkert fat och fördela köttet ovanpå.
5. Smaksätt crème fraichen med senap.
6. Skira äggen och rör ned äggulorna i crème fraichen.
7. Vispa äggvitorna till hårt skum. Blanda ner dem i crème fraicheblandningen.
8. Bred såsen över rätten och gratinera i ugn 15–20 min.



Tips

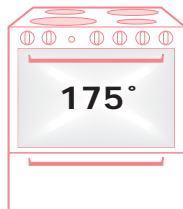
Serveras med kokt potatis och grönsallad.

Ugnsbakad kassler med sås

10 portioner

Stektid: 1 tim

1,5 kg	benfri kassler
Sås	
200 g	rökt skinka
250 g	gul lök
75 g	margarin
3 dl	viitt matlagingsvin
0,5 liter	matlagingsgrädde
1,5	buljongtärning
2,5 msk	tomatpuré
0,5 msk	paprikapulver
2,5 tsk	dragon (torkad)
	salt
	svartpeppar



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg kasslern, med den feta sidan upp i en långpanna.
3. Stek kasslern i ugn ca 1 tim.
4. Skala och hacka löken. Fräs den i fettet tills den blir guld-gul och genomskinlig.
5. Tärna skinkan till såsen och fräs den tillsammans med löken.
6. Späd med vin och grädde.
7. Tillsätt buljongtärning. Smaksätt med tomatpuré, paprika-pulver, dragon, salt och peppar.
8. Låt såsen koka 10 min så att den reduceras.
9. Skiva den ugnstekta kasslern i 0,5 cm tjocka skivor och servera med såsen vid sidan.

Tips

Serveras med kokt potatis eller kokt ris och broccoli.
Lite ananas vid sidan ger fin sötma.

Kokt kassler

10 portioner

Koktid: befri 20 min, med ben ca 30 min

1,7 kg	kassler
100 g	morot
100 g	gul lök
1 krm	vitpepparkorn

1. Skär loss köttet vid revbenen, men inte vid ryggraden (gäller kassler med ben).
2. Lägg kasslern i en kastrull och slå på kallt vatten så att det täcker (i jämnhöjd med kasslern).
3. Koka upp köttet och skumma det väl.
4. Lägg i de förberedda grönsakerna, skurna i stora bitar, samt vitpepparn. Låt kasslern sjuda. Ska den serveras kall får den kallna i spadet.
5. Lossa kasslern helt från benen och skär den i ca 0,5 cm tjocka skivor.

Tips

Varm: Serveras med kokt potatis eller Hasselbackspotatis, kokta grönsaker och svampsås (recept Ljus grundsås, använd lite kasslerspad till såsen).

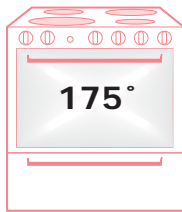
Kall: Serveras med kokt potatis och mimosa-, legym- eller potatissallad eller potatisgratäng och grönsallad.

Falsk vildsvinsstek

10 portioner

Stektid: 1 tim 45 min–2 tim

1,7 kg	benfri fläskkötlettrad
6 dl	rött matlagningsvin
0,75 dl	rödvinsvinäger
2 msk	soya
3 msk	chilisås
1,5 msk	senap
3	vittlöksklyftor
15	enbär
0,25 msk	krossad svartpeppar
3	lagerblad
4–5 msk	torkade örtekryddor
0,5 liter	buljong
¾ dl	vetemjöl
3 dl	matlagningsgrädde
2–4 msk	vinbärsgeleé



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda samman matlagningsvin, vinäger, soya, chili, senap, hackad vitlök, enbär, svartpeppar, smulade lagerblad och örtekryddor till en marinad. Den ska ha en stark smak.
3. Lägg köttet i en bunke eller ett bleck. Häll över marinaden. Täcker inte marinaden köttet späd med rödvin eller olja.
4. Låt stå i kyl minst två dygn. Vänd köttet då och då.
5. Tag upp köttet och lägg det i en långpanna. Spar marinaden.
6. Sätt i en termometer från kortsidan och placera långpannan mitt i ugnen.
7. Pensla med marinaden under stektiden.
8. När termometern visar 72° är köttet klart – efter ca 1¾ tim.
9. Tag upp köttet och svep det i folie och håll den varm.
10. Vispa ur långpannan med marinad och sila skyn.
11. Blanda buljong och 3 dl marinad till såsen. Smaka av så inte såsen blir för stark och låt koka upp.
12. Blanda samman vetemjöl och grädde och red av såsen.
13. Koka såsen 5–10 min. Smaka av med salt och geleé.

Tips

Steken serveras med såsen, potatisgratäng eller rotsaksgratäng, kokt brysselkål och geleé. Torkade örtekryddor; använd gärna en blandning av t ex dragon, mejram, timjan, salvia och basilika.

Viltsmakande fläskstek

10 portioner

Stektid: 1 tim 45 min–2 tim

1,7 kg	färsk benfri skinka, kotlettrad eller bog
1 msk	salt
1 msk	svartpeppar
3 msk	senapspulver
25	enbär
45 g	margarin
4–5 msk	mynta
3 msk	osötad senap
3 msk	tomatpuré
0,5 liter	rött matlagingsvin
2,5 dl	vatten
0,5 liter	crème fraiche

1. Bind upp steken.
2. Gnid in den med salt, peppar, senapspulver och paprikapulver, späcka med enbär.
3. Bryn köttet runt om så att det får fin färg. Sätt i en termometer från kortsidan. Lägg över det i en gryta.
4. Späd med lite kokande vatten eller buljong och strö över den torkade myntan.
5. Rör samman senap, tomatpuré, vin och vatten och håll över steken.
6. Låt steka under lock ca 1,5 tim.
7. Ös steken med jämna mellanrum med skyn.
8. När innertemperaturen i köttet är 72° och köttsaften klar är köttet färdigt.
9. Tag upp steken. Låt den vila i folie och håll den varm.
10. Blanda ned crème fraiche i skyn och låt såsen koka några minuter. Smaksätt.
11. Skär steken i ca 3–4 mm tjocka skivor.

Tips

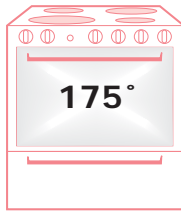
Servera köttet med såsen, pressad potatis, gelé eller lingon, brysselkål och en blandad sallad.

Ugnstekt färsk skinka

10 portioner

Stektid: 1 tim 45 min–2 tim

1,7 kg	färsk benfri skinka
50 g	margarin
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
0,5 tsk	ingefära
1	morot (100 g)
2	gula lökar (100 g)
1–1,5 liter	vatten eller buljong



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa köttet, skär bort svålen och dela köttet i lagom stekar (ca 1 kg). Bind eventuellt upp köttet.
3. Värm upp en stekpanna eller ett stekbord, bryn margarinet och lägg i köttet. Bryn det på alla sidor. Även den skalade moroten och löken kan brynas.
4. Lägg över steken i en långpanna och krydda den med de sammanblandade kryddorna. Lägg i löken och moroten.
5. Vispa ur stekbordet med vatten (buljong) och slå det vid sidan av steken. Sätt in steken i ugnen på nedersta falsen.
6. Ös steken då och då och späd med mera vatten om så behövs.
7. Prova steken genom att sticka med en köttgaffel till mitten av det tjockaste partiet. Drag ur den, tryck till steken. Kötsaften ska vara helt klar.
8. Tag ur steken och håll den varm.
9. Sila köttskyn, skumma av fett, mät skyn. Laga såsen med toppredning (se recept steksås).
10. Skär upp steken i 3 mm tunna skivor rakt över muskeltrådarna.

Tips

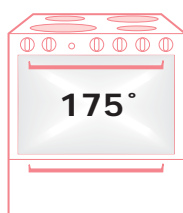
Serveras med kokt potatis, kokta grönsaker (gärna brysselkål eller broccoli), rödkål, kokta äppelhalvor eller äppelmos och kokta katrinplommon.

Fläskkarré, plommonspäckad

10 portioner

Stektid: 1,5–2 tim

2 kg	benfri karré eller 2,5 kg kotletrad eller 2,5 kg karré med ben eller 2,5 kg kotletrad med ben
20–25	urkärnade katrinplommon (175–200 g)
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
0,5 tsk	ingefära
1–1,5 liter	vatten eller buljong



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa köttet. Om karrén har ben, lossa då köttet till hälften från benet, den steks då fortare.
3. Ta en smal filékniv och stick rakt genom karrén på längden. Fyll hålet med katrinplommon (centrumspäckning) alternativt tag en smal, spetsig kniv och stick kryss ner i karrén mot mitten av köttet. Vidga hålet och stick ner ett par katrinplommon i varje hål (ytspäckning). Kötsaft förloras vid denna metod.
4. Blanda kryddorna och krydda karrén.
5. Lägg den i en långpanna med fetaste sidan upp och sätt in den i ugnen på nedersta falsen. När karrén har fin färg, börja då späda med hälften av vattnet eller buljongen vid sidan av karrén. Ös då och då och späd med mera vatten eller buljong om det behövs.
6. Använd kötttermometer för att kontrollera att karrén är färdig vid 72°.
7. Tag ut karrén och håll den varm.
8. Sila skyn och laga såsen (recept brun grundsås)
9. Lossa karrén från eventuellt ben och skär den i ca 3–5 mm tjocka skivor.



Tips

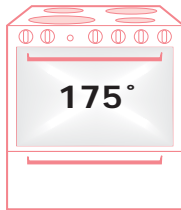
Serveras med kokt potatis, kokta grönsaker eller grönsallad, äppelmos och kokta katrinplommon. Karré kan även helstekas utan späckning. Servera då katrinplommon till, i en grupp på köttfatet.

Hawaiiansk karré

10 portioner

Stektid: 1,5-2 tim

2 kg	fläskkarré eller benfri kotletrad
2 tsk	salt
2 krm	vitpeppar
4 krm	ingefära
400 g	konserverade ananasringar
2 dl	senap



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Putsa köttet. Lägg karrén med den feta sidan upp i en långpanna.
3. Blanda senap och kryddor och bestryk karrén med blandningen. Stick in köttermometern i mitten av köttet.
4. Sätt in långpannan mitt i ugnen. Stek tills termometern visar 72°.
5. Låt köttet vila. Lossa därefter eventuellt ben och sila skyn.
6. Fräs ananasringar och garnera med dem som tillbehör till varje portion.
7. Skiva upp köttet i 3-5 mm tjocka skivor.



Tips

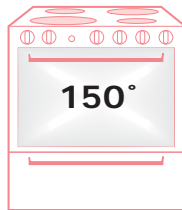
Serveras tillsammans med den silade skyn, eventuellt avredd, spetsa med ananasspad, kokt potatis och någon kokt grönsak eller grönsallad.

Ölmarinerad karré

10 portioner

Stektid: 1,5 tim

1,7 kg	karré
0,5 liter	mörkt öl
70 g	rödlök
100 g	morötter
2	lagerblad
0,5 msk	svartpepparkorn
1 msk	krossade enbär
1 msk	salt
0,5 tsk	mald svartpeppar
0,5 liter	stark köttbuljong
3 msk	vetemjöl
2 dl	matlagingsgrädde soya



1. Sätt ugnen på 150°.
2. Skala lök och morot och skär det i bitar.
3. Blanda mörkt öl, lök, morot, lagerblad, svartpepparkorn och enbär till marinaden.
4. Lägg köttet i en stor bunke och håll över marinaden. Täck med folie.
5. Låt köttet ligga i marinaden, kallt, minst 12 tim. Vänd köttet någon gång.
6. Tag upp köttet och spar marinaden.
7. Torka av köttet väl och gnid in det med salt och mald svartpeppar.
8. Lägg köttet i en långpanna och stek i ugn. Ös köttet med marinaden några gånger.
9. Köttet är färdigt vid 72° i innetemperatur. Låt det vila i folie medan såsen tillagas.
10. Häll steksky och vatten i en kastrull. Tillsätt buljongtärning och ca 2 dl marinad. Låt det koka upp och skumma av.
11. Gör en toppredning och red av såsen. Låt såsen koka 3–5 min.
12. Tillsätt grädde och smaka av med salt, peppar och soya.
13. Skiva köttet i 3–5 mm tjocka skivor.

Tips

Serveras med kokt potatis, kokta grönsaker eller en sallad.

Filé à la Eva

10 portioner

Stektid: 3–5 min på varje sida

1,5 kg	benfri fläskkotlettråd, kalvkotlettråd eller fläskfilé
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
125 g	margarin
0,5 liter	vatten eller buljong
450 g	champinjoner
100 g	gul lök
1,5 dl	vetemjöl
7 dl	champinjonspad eller steksky
3 dl	matlagingsgrädde
1 dl	tomatpuré
1 tsk	paprikapulver salt (cayennepeppar)

1. Skär den putsade kotlettråden i 0,5–1 cm tjocka skivor och bulta dem lätt.
2. Hetta upp halva mängden margarin väl och stek skivorna. Krydda och efterstek (bräsera).
3. Laga såsen: fräs champinjoner och hackad lök i resterande margarinet. Pudra över mjölet, späd med champinjonspad och steksky. Sist tillsätts grädden.
4. Krydda och smaka av. Var försiktig med cayennepeppar.
5. Lägg upp de varma kotletterna på mitten av serveringsfatet. Häll såsen över och lägg kokta ärter eller gröna bönor vid sidorna.

Tips

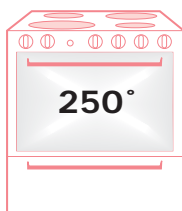
Serveras med stekt potatis t ex slots- eller kulpotatis och grön-sallad.

Tomatgratinerad ytterfilé

10 portioner

Stektid: 3–5 min på varje sida

1,5 kg	benfri fläskkötlettrad eller benfri kalvkötlettrad
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
50 g	margarin
0,5 liter	vatten
1,5 kg	tomater eller konserverade tomater
3 msk	matolja
2 krm	vittlökspulver
0,5 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
1 dl	hackad persilja
0,5 dl	riven ost



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skär den putsade kottlettraden i 0,5–1 cm tjocka skivor och bulta dem lätt.
3. Stek dem i väl upphettat margarin, halva mängden. Krydda och efterstek/bräsera.
4. Laga såsen: skålla, skala, halvera och ta bort kärnorna ur tomaterna. Hacka tomatköttet. Alternativt håll av spadet från de konserverade tomaterna och hacka dem.
5. Värm olja och tillsätt tomatkött och persilja.
6. Krydda och smaka av.
7. Lägg de varma kottletterna på serveringsfat och slå över såsen.
8. Strö över den rivna osten och gratinera rätten 10–15 min, mellersta felsen i ugnen.

Tips

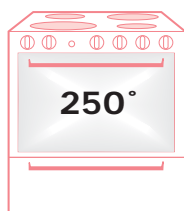
Serveras med kokt potatis eller kokt ris samt grönsallad.

Champinjongratinerad filé

10 portioner

Stektid: 3–5 min på varje sida

1,5 kg	benfri fläskkötlettrad, kalvkötlettrad eller fläskfilé
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
125 g	margarin
0,5 liter	vatten eller buljong
450 g	champinjoner
3 dl	champinjonspad
0,5 liter	steksky
2 dl	matlagningsgrädde
0,5 dl	riven ost



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skär den putsade kottlettraden i 0,5–1 cm tjocka skivor och bulta dem lätt.
3. Stek dem i väl upphettat margarin (halva mängden). Krydda och efterstek/bräsera.
4. Håll av champinjonspadet och spara det. Fräs champinjoner i margarin, pudra över vetemjöl och späd etappvis med champinjonspad och steksky. Sist tillsätts grädden. Låt såsen sjuda 3–5 min.
5. Smaka av och krydda mer om det behövs.
6. Lägg de varma kottletterna på serveringsfat, täck dem med såsen och strö över den rivna osten. Gratiner 10–15 min på mellanläge ugnen.

Tips

Serveras med kokt eller stekt potatis och grönsallad.

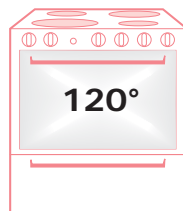
Honungsmarinerad kall fläskfilé

25 portioner

Stektid: ? tim

2-2,5 kg	fläskfilé
75 g	smör
<i>Marinad 1</i>	
1,75 l	vatten
125 g	salt
75 g	färsk rosmarin
25 g	färsk vitlök
12,5 g	grovmalen vitpeppar
<i>Marinad 2</i>	
2	citroner (saft och cest)
1	lime (saften)
37 cl	olivolja
25 g	färsk rosmarin
7,5 g	färsk vitlök
2,5 g	grovmalen vitpeppar
2-3 dl	flytande honung

1. Sätt ugnen på 120°.
2. Koka ihop marinad 1 och låt svalna. OBS! Spar lite salt och peppar till bryning.
3. Gnid in de parerade fläskfiléerna i hälften av saltet och peppar och bryn dem försiktigt.
4. Lågtemperaturstek dem vidare på 120° i ugnen tills kärntemperaturen är 70°C.
5. Låt filéerna svalna.
6. Lägg filéerna i marinad 1, antingen i påse eller i kärl i ca 1 dygn.
7. Skär bort cesten från citronen, inget vitt får följa med (beskt).
8. Pressa citronerna och lime i en bunke.
9. Blanda ner olivolja, grovhackad rosmarin, pressad vitlök, honung, grovmalen vitpeppar och cest.
10. Skär skivor av fläskfilén i önskad tjocklek.
11. Lägg upp fläskfilén snyggt på fat och häll på marinad 2.
12. Låt stå och dra kallt i ett par timmar.



Tips

Serveras med varm eller kall potatissallad eller annan sallad t ex pastasallad.

Ädelostfylld fläskfilé med svamp

4 portioner

600 g fläskfilé
175 g Cambozola
12 tandpetare
1 tsk salt
2 krm mald svartpeppar
2 msk smör

Kantarellsås

1 liter rensade kantareller eller
rensade champinjoner
3 msk smör
8 gula lökar (760 g)
0,5 tsk salt
1 krm nymald vitpeppar
1 krm timjan
2-3 dl vispgrädde
1 tsk soja

Tillbehör

300 g färsk tagliatelle eller
torkad tagliatelle
2 tomater (130 g)
50 g ruccola

1. Putsa filén fri från hinnor och fett. Skär den i tolv bitar á 50 g.
2. Lägg dem på en skärbräda, täck med plastfolie och banka varje köttskiva tunn med hjälp av undersidan på en kastrull.
3. Skär bort kanterna på Cambozolan och lägg en bit ost på varje köttbit. Vik ihop och fäst med tandpetare.
4. Fräs svampen några minuter i hälften av smöret tills all vätska kokat in. Tillsätt resten av smöret, lökarna som delats på hälften. Krydda och låt allt fräsa ytterligare någon minut.
5. Slå på grädde och soja och låt koka ihop några minuter till en lätt simmig sås.
6. Koka pastan.
7. Salta och peppra de ostfyllda filéerna. Hetta upp smör i en stekpanna och stek köttet 3 min på varje sida på medelgod värme.
8. Halvera tomaterna och stek dem ca 1 min på varje sida så att de blir ljumma.
9. Servera den fyllda fläskfilén på pasta varvat med fina blad av ruccolasallad och tomater bredvid. Häll över lite av svampsåsen och servera resten i en skål.

Stekt fläsk

10 portioner

Stektid: 1-2 min per sida

1,5 kg rimmat sidfläsk eller
rimmat bogfläsk
(margarin)

1. Skär bort eller snitta svålen. Skär fläsket i 0,3 cm tjocka skivor.
2. Värm en stekpannan. Lägg ned fläskskivorna och stek dem i eget fett. Är bogfläsket mycket magert kan en aning margarin behövas till stekningen.



Tips

Serveras med löksås (se recept vit grundsås), kokt potatis, bruna bönor eller stuvade grönsaker (se recept).

Stekta kotletter

10 portioner

Stektid: 3–5 min per sida

1,5 kg	kalvkotletter utan ben, eller 1,7 kg fläskkotletter eller 1,7 kg lammkotletter
1–1,5 msk	salt
0,5–1 tsk	vitpeppar
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Snitta eventuellt fettkanterna på ett par ställen.
2. Bryn fett. Lägg i kotletterna och stek på ena sidan. Krydda och vänd. Krydda andra sidan och stek kotletterna färdigt.
3. Vispa ur stekpannan med buljong, vatten eller grädde.



Tips

Serveras med steksky, kokt eller stekt potatis, kokta grönsaker, tomater och grönsallad.

Bräserverade kotletter

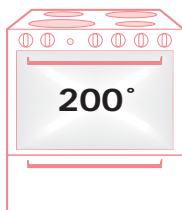
10 portioner

1,7 kg	kalvkotletter med ben, eller fläskkotletter med ben eller lammkotletter
1–1,5 msk	salt
0,5–1 tsk	vitpeppar
0,5 dl	vatten eller buljong
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Förbered och bryn kotletterna.
3. Lägg över dem i en långpanna och slå över steksky och buljong. Efterstek/bräservera i ugn eller koka dem i kastrull under lock tills köttet lätt lossnar från benen.
4. Tag upp kotletterna. Sila skyn och använd den till sås (se recept Brun grundsås eller champinjonsås).

Tips

Serveras med stekt potatis, kokta grönsaker, gelé och gurka. Är kotletterna tjocka steks de färdigt i ugnen ca 150°-175°. Används benfria kotletter minska till 1,5 kg.



Panerade kotletter

10 portioner

1,7 kg	kalvkotletter med ben eller fläskkotletter med ben eller lammkotletter
1–1,5 msk	salt
0,5–1 tsk	vitpeppar
0,5 liter	vetemjöl
3	ägg
0,5 liter	finsiktat skorpmjöl
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin
0,5 dl	matolja

1. Snitta eventuellt fettkanterna på ett par ställen. Banka eventuellt kotletten lätt med handen.
2. Vänd kotletterna i vetemjöl blandat med salt och vitpeppar. Se till att hela skivan är ordentligt inmjölad och skaka av löst mjöl. Doppa köttskivorna i uppvispat ägg. Var noga med att allt är fuktat med ägg. Slutligen vänds kotletterna i skorpmjölet. Därefter bör kotletterna vila någon minut. (Panerade kotletter får aldrig ligga över varandra, lägg smörpapper eller plast mellan varje lager).
3. Bryn margarin och olja och lägg ner kotletterna, sänk värmen och stek dem vackert bruna ca 5 min per sida.

Tips

Serveras med stekt potatis, kokta grönsaker, gelé och gurka. Är kotletterna tjocka steks de färdigt i ugnen ca 150°-175°. Används benfria kotletter minska till 1,5 kg.

Fläskkotletter på ungerskt vis

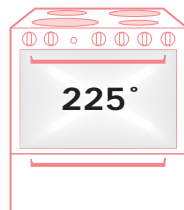
10 portioner

Gratineringsstid: 15–20 min

1,7 kg fläskkotletter (10 st)
 600 g krossade tomater
 250 g grön paprika
 250 g röd paprika
 450 g gul lök
 0,5 dl tomatpuré
 0,75 dl vetemjöl
 0,5 liter buljong
 5 vitlöksklyftor
 0,75 dl kaporis
 1 msk salt
 0,5 tsk vitpeppar
 parmesanost

Till stekning

75 g margarin
 0,75 dl matolja



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Snitta eventuellt fettkanterna på ett par ställen. Banka eventuellt kotletten lätt med handen.
3. Krydda kotletterna.
4. Bryn kotletterna på stekbord i margarin. När kotletterna är färdigstekta läggs de över i ugnsfast form.
5. Skala och finhacka löken.
6. Fräs löken i oljan i en gryta. Tillsätt tomater, tomatpuré, strimlad paprika och pressa i vitlöken.
7. Strö över mjöl och rör om.
8. Späd med buljong och låt koka ca 10 min.
9. Rör i kaporis, salt och vitpeppar. Smaka av.
10. Häll tomatblandningen över kotletterna och strö över riven parmesanost.
11. Gratiner i ugn ca 15–20 min.

Tips

Serveras med kokt eller stekt potatis och grönsallad.

Böhmiska fläskkotletter

10 portioner

1,7 kg fläskkotletter utan ben
4 msk fransk senap
4 msk vetemjöl
150 g smör
salt
500 g gul lök
paprikapulver

Rödkål

600 g finskuren rödkål
0,5 tsk vitpeppar
1 tsk kummin
50 g hackad rödlök
1 dl rödvin
1 dl vatten
2 dl crème fraiche
4 tsk salt
2 tsk paprikapulver

1. Den finskurna rödkålen kokas 10 min i vatten som sedan hålls av i durkslag.
2. Kålen blandas i en tjockbottnad kastrull med krossad kummin, peppar, hackad lök, rödvin samt lite vatten.
3. Ångkoka på mycket svag värme under tättslutande lock tills kålen är mjuk. Smaka av med salt.
4. Om det finns spad kvar när den är färdig, håll bort det.
5. Strax före servering blandas crème fraiche med kålen. Tänk på att inte värmeålla för länge då crème fraichen blir lös av värmen.

Kotletter

6. Banka kotletter lätt med handloven. Smörj på båda sidor med senap och strö över paprikapulver. Vänd kotletterna i mjöl blandat med salt.
7. Låt kotletterna ligga och dra.
8. Bryn lök i smör tills den är gyllenbrun. Strö över salt och håll den varm.
9. Stek kotletterna i smör tills de är möra, 4–6 min på varje sida, beroende på tjocklek och köttets kvalitet.



Tips

Serveras med stekt potatis, brynt lök och rödkål med crème fraiche.

Fläskrullader

10 portioner

Koktid: 20–30 min

1,5-2 kg	renskuren fläskkarré eller färsk skinka
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
0,5 tsk	ingefära
20–22	urkärnade katrinplommon
3	äpplen (250 g)
75 g	margarin
1 liter	buljong eller vatten
(2,5 dl)	grädde eller mjölk
<i>Toppredning</i>	
1 dl	vetemjöl
1,5 dl	vatten
<i>Till hopfästning</i>	
	tandpetare

1. Putsa köttet och skär det i ca 0,5 cm tjocka skivor. Eventuellt kan köttskivorna bultas något.
2. Gör iordning fyllningen.
3. Lägg ut alla förberedda köttskivor på en skärbräda eller ett arbetsbord. Blanda kryddorna och strö hälften över köttskivorna.
4. Lägg ett katrinplommon och en äppelklyfta på varje köttskiva och rulla samman det till en rullad som fästs samman med tandpetare (på längden av rulladen).
5. Bryn rulladerna i väl upphettat margarin i en stekpanna eller ett stekbord. Lägg över dem i en gryta och strö resten av kryddblandningen över.
6. Vispa ur stekpannan med en del av buljongen (vattnet) och håll denna sky över rulladerna och späd med resterande buljong (vatten).
7. Låt rätten sakta koka under lock på svag värme tills rulladerna är möra.
8. Plocka upp rulladerna, tag bort tandpetarna och håll rulladerna varma.
9. Sila stekskyn (tillsätt eventuellt mjölk eller grädde) och red den med vetemjålet utrört i vatten. Låt såsen koka 3–5 min.



Tips

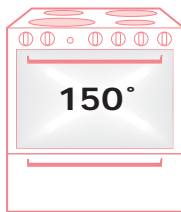
Istället för fläskkarré kan man använda hals, bog, kotletrad eller skinka. Servera rulladerna i såsen eller såsen separat. Kokt potatis, kokta grönsaker eller grönsallad, äppelmos och någon ättiksinläggning serveras till. Koka extra katrinplommon och servera dem till rulladerna.

Exempel på annan fyllning: Bred på fransk osötad senap på skivorna. Lägg sedan på kokta morotsstavar och strimlad smörgåsgurka.

Glacerade revben

10 portioner

2 kg tjocka revben
1 dl flytande honung
1 dl salt
1 dl chilisås
0,5 tsk sesamolja
0,5 dl kinesisk soja
1 msk färsk ingefära
50 g schalottenlök
1 vitlöksklyfta (5 g)



1. Gnid in köttet med mycket salt. Låt stå i kyl ett dygn.
2. Sätt ugnen på 150°.
3. Ansa och finhacka löken, riv ingefäran och blanda alla ingredienser i glacen.
4. Sjud glacen under omrörning i ca 10 min.
5. Torka av revbenen och sjud eller kör dem i kombiugn på 100% ånga och 95% ugnstemp till 72° inner temperatur. Låt vila i 20 min.
6. Skär revbenen i bitar, badda/pensla in bitarna med glacen.
7. Lägg revbenen på galler och kör på torr värme med 150–170° (beroende på ugn) tills benen har fått fin färg.



Tips

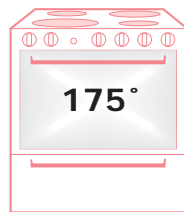
Serveras gärna med sauce Robert (brunsås med senap), rödkål, äppelmos och potatis. Dessa revben passar lika bra kalla på en sommarbuffé som varma på ett julbord.

Svartvinbärsmarinerat revbensspjäll

10 portioner

Stektid: 1,5 tim

2,5 kg	tjocka revbensspjäll
2,5 dl	koncentrerad svartvinbärssaft
1,5 dl	matolja
1,5 dl	kinesisk soya
2,5 msk	vinäger
0,5 msk	salt
0,5 tsk	svartpeppar
2,5 tsk	kanel
2,5 tsk	rosmarin
2,5 tsk	timjan



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda svartvinbärssaft, matolja, soya, vinäger, salt och kryddor till en marinad.
3. Lägg det snittade köttet i en låg form eller plastpåse.
4. Häll marinaden över. Marinera i kylskåp ett par timmar.
5. Tag upp köttet ur marinaden (som sparas), lägg köttet i en långpanna och stek i ugn ca 30 min.
6. Vänd köttet och späd i långpannan med lite vatten och marinad.
7. Stek köttet ytterligare ca 50 min och ös då och då med skyn som bildas i långpannan. Pensla även med extra marinad ibland.
8. Köttet är färdigt när benen kan lossas från spjället (72°).
9. Dela köttet i portionsbitar.

Tips

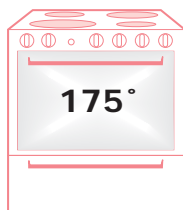
Serveras med kokt potatis, vinbärgelé, sky och grönsallad.

Ugnstekt revbensspjäll

10 portioner

Stektid: 1 tim 30 min–1 tim 45 min

2,5 kg	tjocka revbensspjäll
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
1 tsk	ingefära
1–1,5 liter	vatten eller buljong



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Knäck revbenen, putsa köttet och gnid in det med de blandade kryddorna.
3. Lägg köttet, med den feta sidan upp, i långpanna och sätt in det i ugnen på nedersta falsen. När det har fin färg, späd med hälften av vattnet vid sidan av revbensspjällen. Ös sedan spjälllilen ungefär var tionde minut. Späd med mera vätska när så behövs.
4. Revbensspjällen är färdiga när köttet lossar från benen.
5. Tag ut revbensspjällen och håll dem varma.
6. Sila skyn och mät den. Laga såsen (se recept Brun grund-sås). Använd toppredning.
7. Skär upp revbensspjället så att ett ben finns i varje bit.



Tips

Servera det varmt med sås, kokt potatis, kokt brysselkål eller rödkål (se recept), äppelmos och kokta katrinplommon. Revbensspjället kan också serveras kallt till smörgåsbord (julbord).

Kinesisk gryta

10 portioner

Koktid: 30 min

1,2 kg	benfri skinka
2	purjolökar (400 g)
2	röda paprikor (280 g)
800 g	bambuskött
400 g	konserverade hela champinjoner
0,5 msk	salt
¾ dl	honung
¾ dl	äppelcidervinäger
¾ dl	soya
¾ dl	tomatpuré
3 msk	potatismjöl
3 dl	koncentrerad äppeljuice
<i>Till stekning</i>	
1 dl	matolja

1. Skär skinkan i strimlor.
2. Ansa och skiva purjolöken.
3. Strimla paprika och bambuskött.
4. Bryn köttet i oljan och lägg det i en gryta.
5. Tillsätt purjolök, paprika, bambuskött och champinjoner.
6. Salta och smaka av med honung, äppelcidervinäger, soya och tomatpuré.
7. Bräsera allt ca 30 min.
8. Rör ut potatismjölet i äppeljuicen.
9. Tillsätt redningen och ge ett uppkok.

Tips

Serveras med kokt ris.

Fläkschnitzel

10 portioner

Stektid: 3 min per sida

1,5 kg	benfri fläskkötlettrad
0,5 liter	vetemjöl
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
3	ägg
0,5 liter	finsiktat skorpmjöl
100 g	margarin
0,5 dl	matolja
<i>Garnering</i>	
1,5	citron
10	ansjovisfiléer
1 msk	kapris

1. Skär det putsade köttet i tio skivor och bulta ut det till 0,5 cm tjocklek. Lägg skivorna i en uppklippt plastpåse och använd köttynan att slå ut köttskivorna med.
2. Vänd köttskivorna i vetemjölet blandat med salt och vitpeppar. Se till att hela skivan är ordentligt inmjölad. Skaka av löst mjöl. Doppa sedan köttskivorna i uppvispat ägg. Var även här noga med att allt är fuktat med ägg. Slutligen vänds köttskivorna i skorpmjölet. Därefter bör schnitzlarna vila någon minut. Panerade schnitzlar får aldrig ligga över varandra, lägg smörpapper eller plast mellan varje lager.
3. Gör i ordning garneringen, en citronskiva med ansjovis och kapris.
4. Bryn margarin och olja och lägg ner köttskivorna, sänk värmen, och stek dem vackert bruna på båda sidor.
5. Lägg upp schnitzlarna på serveringsfat. Bryn eventuellt 50 g smör och slå över samt lägg ett garnityr på varje schnitzel.

Tips

Serveras med brynt potatis, kokta ärter eller gröna bönor och grönsallad.

Jägarschnitzel

10 portioner

Stektid: 3 min per sida

1,7 kg benfri fläskkötlettrad
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
75 g margarin
1 sats champinjonsås

1. Skär det putsade köttet i tio skivor och bulta ut det till 0,5 cm tjocklek. Lägg skivorna i en uppklippt plastpåse och använd köttyxan att slå ut köttskivorna med.
2. Laga champinjonsåsen enligt recept och håll den varm.
3. Bryn margarinet. Lägg i schnitzlarna och stek ena sidan. Krydda, vänd schnitzlarna, krydda och stek färdigt.
4. Lägg upp schnitzlarna på serveringsfat och slå champinjonsåsen över.

Tips

Servera med kokt eller stekt potatis och grönsallad.

Schweizerschnitzel

5 portioner

750 g benfritt kalvinnanlår,
utskurna fläskkötletter
eller skinkskivor
200 g schweizerost, grevéost
eller emmenthalerost
100 g kokta skinkskivor
2 msk smör

Panering

2 ägg
2 msk vatten
1-1,5 dl vetemjöl
salt
svartpeppar
1-1,5 dl ströbröd

1. Putsa och bulta ut köttskivorna så att de blir mycket tunna eller be att få dem bultade i butiken.
2. Torka dem torra med hushållspapper. Lägg ut halva antalet plant på en skärbräda.
3. Lägg hälften av osten ovanpå, täck med skinka och sedan resten av osten.
4. Vispa ägg och vatten och pensla ytterkanten. Täck med resterande köttskivor och tryck till kanterna mycket noga så att ingen fyllning syns.
5. Vänd schnitzlarna i mjöl kryddat med salt och peppar, sedan i äggblandningen och till sist i ströbrödet. Tryck till kanterna noga och låt dem torka till (kan ligga flera timmar). Fäst eventuellt med tandpetare.
6. Stek dem i matfett i en inte alltför het stekpanna, 1-2 i taget, 6-8 min på varje sida. Var försiktig med värmen. Lägg dem på ett varmt fat och håll dem varma.

Tips

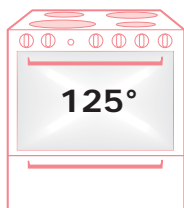
Serveras med kokt potatis, rösti eller bara en grön krispig sallad.

Vildsvinsfilé

10 portioner

Tid i ugn: ca 40 min

1,5 kg	vildsvinsfilé
50 g	smör
1 tsk	salt
0,5 tsk	malen svartpeppar
1 tsk	timjan
0,5 tsk	krossade enbär



1. Sätt ugnen på 125°.
2. Putsa och skölj filén.
3. Bryn filén i stekpanna så att den får en vacker färg. Lägg den på ett folieark.
4. Gnid in den med salt, timjan, nymalen svartpeppar och krossade enbär.
5. Lägg några klickar smör ovanpå.
6. Placera hela paketet i en långpanna och ställ i ugn ca 40 min. Ta ut och känn på den efter 35 min (72°).
7. När filén är färdig tag ut den och låt den vila i folie ca 10 min. Skär den i 1 cm tjocka skivor och servera. Eventuell köttsaft används till sås.

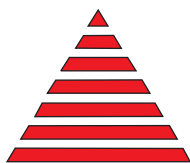


Tips

Serveras t ex med murkelsås och pommes Anna. Placera några skivor filé i mitten av tallriken, håll murkelsås lite på och bredvid. Lägg pommes Anna i trekant bredvid med spetsen mot filén, garnera med färsk timjan.

Varning

Trikinrisk, därför ska kärntemperaturen vara 72°.



FÄRS-, KORV- OCH RESTRÄTTER

KÖTTFÄRS	13.2
Hållbarhet och förvaring	13.2
Näringsvärde	13.2
Användningsområden	13.2

CHARKUTERIVAROR	13.3
Indelning	13.3
Standard/namnskyddat	13.4
Hållbarhet och förvaring	13.4

RECEPT	
Köttfärs (grundrecept)	13.5
Köttbullar	13.5
Köttfärsrullader (oxjärpar)	13.6
Köttfärs i ugn	13.6
Fyllt köttfärs (köttfärsgrotta)	13.7
Pannbiff	13.7
Wallenbergare	13.8
Hackad grönpepparbiff	13.9
Hackad biff Provençale	13.9
Biff à la Lindström	13.10
Parisersmörgås	13.10
Köttfärssås	13.11
Lasagne med köttfärs	13.11
Moussaka	13.12
Fläskfärs/kalvfärs (grundrecept)	13.13
Fläsk- eller kalvfärsrullader	13.13
Fläsk- eller kalvfärsbiffar	13.14
Jägarbiff	13.14
Wienerkotletter	13.14
Hackad wienerschnitzel	13.15
Frikadeller	13.15
Frikadeller på fläskkorv	13.15
Skinkfärs	13.16
Lök- och färslåda	13.16
Kåldolmar	13.17
Kålpudding	13.18
Köttfärspudding med paprikaröra	13.18
Porterfärs	13.19
Chili con carne	13.19
Chilipanna med vildris	13.20
Färsfylld paprika	13.21
Älgköttbullar	13.21
Julkryddade spett	13.22
Fyllda picknickgiffjar	13.23
Tacopaj	13.24
Kokt korv (alla sorter)	13.25
Senapsgriljerad fläskkorv (griljerad fläskkorv)	13.25
Stekt korv	13.26
Stekt korv i ugn	13.27
Stekt fyllt frukostkorv	13.28
Ostfylld falukorv	13.28
Gratinerad falukorv med broccoli	13.29
Korvgryta på fläskkorv	13.29
Korv Stroganoff	13.30
Korvgryta med falukorv	13.31
Lappskojs	13.31
Stångkorv special	13.32
Stekt blodkorv eller blodpudding	13.32
Doppsko	13.33
Pytt i panna	13.34

Köttfärs

Köttfärs tillhör de råa charkuteriprodukterna och är malt kött från nöt, gris, kalv, lamm med flera djurslag. Förutom ren eller oblandad färs förekommer mycket blandfärs.

Blandfärs som består av 70% nötfärs och 30% fläskfärs, kallas Stockholmsblandning. Den som består av lika delar nötfärs och fläskfärs kallas ofta Skåneblandning.

Köttfärs innehåller normalt 12%–17% fett. Nötfärsen är magrare än fläskfärsen. För att köttfärs ska få kallas mager får fetthalten vara högst 10%. Om fetthalten är högre än 23% måste detta anges enligt livsmedelslagen.

Hållbarhet och förvaring

Köttfärs är en ömtålig färsvara. Var därför alltid noga med dess kylförvaring. Lagringstemperaturen får därför vara högst +4°. Tillaga färsen leveransdagen – dock senast dagen efter.

Tina alltid fryst färs i kyl.

Köttfärs får inte användas i fält.

Näringsvärde

Mager nötfärs: 20% protein, 10% fett, 740 kJ/100gr

Nötfärs: 20% protein, 15% fett, 930 kJ/100gr

Fläskfärs: 16% protein, 20% fett, 1050 kJ/100gr

Blandfärs 70/30: 18% protein, 15% fett, 880 kJ/100gr

Användningsområden

Mager nötfärs passar bäst till Biff á la Lindström, finare pannbiff och hamburgare. Nötfärs, blandfärs 70/30 eller blandfärs 50/50 passar bäst till köttbullar, pannbiff, köttfärslimpa och köttfärssås.

Helt oblandad färs som steks har ren köttsmak. Färsen blandas oftast med kryddor och andra ingredienser för att få en bra konsistens och god smak. Detta leder även till en mer ekonomiskt använd råvara.

Salt framhäver smaken hos råvaran och övriga tillsatser. Saltet hjälper proteiner att binda vätska, och tillsätts därför från början vid blandningen.

Vätska

Vatten är vanligast i recepten.

Mjölk/grädde ger saftigare/fylligare konsistens.

Buljong kan användas för att lyfta smaken på färsen. Använd t ex kött- eller grönsaksfond.

Rödvin eller vitvin kan tillsammans med fond, kraftigare kryddning och vitlökskaraktär.

Marinad kan användas till magra färser och viltfärser (olja/vinägermarinad) som blir smakrika och saftiga.

Binde- och utdrygningsmedel

Ströbröd torkar ut och ger mjuk konsistens. Även rivet inkräm från dagsgammalt franskbröd kan användas, då det även binder färsen.

Kokt potatis ger volym och konsistens och påverkar smaken obetydligt. Potatismos kan även användas.

Kokt ris ger karakteristisk smak till kåldolmar. Det vanliga riset kan med fördel bytas ut mot mer fiberrika sorter.

Hela ägg är den vanligaste tillsatsen som ger bindning och därmed konsistens och smak. Enbart äggula ger porös och saftig konsistens. Enbart äggvita ger fastare och hårdare konsistens.

Charkuterivaror

Chair betyder kött och Cuire betyder koka. Med charkuterivaror menas beredda köttvaror. Från början utvecklades skilda metoder som saltning, rökning och torkning för att kunna tillvarata och förvara alla delar av djuret efter slakt. Idag kvarstår dessa metoder, delvis förändrade för att ge karakteristisk smak och omväxling i kosten. Kyl och frys svarar huvudsakligen för förvaringen.

Indelning

Oblandade produkter är t ex rökt eller kokt skinka (en råvara).

Blandade produkter är t ex falukorv, leverpastej (flera råvaror).

Indelning kan också ske efter framställningssätt enligt följande

- A. Varmrökta: innebär rökning i 70°–90° i 1½–3 timmar och därefter kokning. Produkten får mild röksmak. Exempel på varmrökta produkter är skinka, fläsk, falu-, frukost-, wiener- och prinskorv.
- B. Kallrökta: innebär rökning i +18°–28° i 3–8 dygn. Metoden ger en starkare röksmak. Exempel på kallrökta produkter är skinka, medvurst, salami.
Vid rökning användes sågspån eller flis av lövträd plus ev enris. Kombinationen av olika rökmetoder förekommer. Exempelvis kan en vara först kallrökas och därefter enrisrökas några timmar.
- C. Kokta: t ex leverpastej, blodpudding, sylta, leverkorv och pölsa.
- D. Rimmade (lätsaltade): t ex sidfläsk, saltrulle.

E. Torkade köttprodukter: t ex isterband och spickekorv (mjölksyra bildas som ger syrlig smak åt produkten och i vissa mån hämmar bakterier).

F Råa köttprodukter: t ex fläskkorv, köttfärs, köttkorv och värmlandskrov.

Enligt livsmedelslagen får blandade kött- eller charkuteriprodukter innehålla högst 23% fett och högst 65% vatten. Om bindemedel (mjöl eller mjölkpulver) uppgår till högre halt än 4% ska detta anges.

Standard/namnskyddat

Innan 1 januari 2003 var vissa charkuterivaror som t ex prinskorv, falukorv och wienerkorv namnskyddade och hade alltid samma mängd av ingredienserna. Nu är det upp till konsumenten att läsa på förpackningen vilka råvaror som varan innehåller. Kassler var tidigare alltid tillagad till en kärntemperatur av +63° enligt svenska regler, det skyddet är borttaget. Läs på förpackningen om ytterligare tillagning krävs.

Hållbarhet och förvaring

Vid obruten kylförvaring håller varmrökt 1 vecka, kallrökt 2–3 veckor.

Sista förbrukningsdag anges på förpackningen eller bäst före markering.

Varorna kan djupfrysas – fetare håller då ca 2 månader, magrare ca 6 månader.

Samtliga rökta varor måste förpackas väl så att smakoandring inte uppstår (gäller såväl kyl- som frysförvaring).

Råa charkvaror är färskvara. Dvs köttfärs tillagas senast dag efter inköp och får inte förekomma i fält. Rå fläsk-/köttkorv ska förvaras i saltlake (5-gradig*) till följande dag som är förbrukningsdag.

Inte heller fläsk-/köttkoro får förekomma i fält.

Nitritsalteter sättes till produkten vid torr och lakesaltning. Det är bakteriehämmande och bevarar den röda köttfärgen efter såväl saltning som kokning.

* Till 10 liter 5-gradig saltlake går det åt 500 g salt och 9,5 liter vatten.

Köttfärs (grundrecept)

10 portioner

1 kg	blandfärs
2 dl	skorpmjöl
3 dl	vatten
1 msk	salt
1 tsk	vitpeppar
3	ägg
0,5 dl	riven gul lök

1. Låt skorpmjölet svälla i vatten ca 10 min.
2. Arbeta färsen med saltet och tillsätt ägg, lök och kryddor.
3. Blanda ner skorpmjölsblandningen, lite i sänder. Arbeta inte färsen för mycket, då kryper fett ut och gör färsen torr. Arbetas färsen för lite, hänger den inte ihop, den ska vara smidig.
4. Stek ett litet prov för att avgöra kryddning och konsistens.
5. Forma färsen.

Tips

I stället för skorpmjöl kan färsen drygas ut med kall, mosad potatis (300 g) som blandas direkt i färsen eller potatismospulver (1,5 dl), som tillagas enligt recept på paketet. När man använder potatis eller potatismospulver minskar man vätskan något.

Köttbullar

10 portioner

Stektid: små köttbullar 3–5 min, stora 5–8 min

1 sats	köttfärs grundrecept
75 g	margarin

1. Forma färsen till jämna bullar. Det går lättast om händerna då och då sköljs med kallt vatten. Köttbullarna läggs på vattensköljda skärbräden eller bleck.
2. Bryn fett lätt i stekpanna eller stekbord och lägg i köttbullarna och bryn dem runt om. Vänd försiktigt. När alla fått färg, sänk värmen och låt dem steka färdigt. Prova om de är genomstekta (köttsoften är genomskinlig).



Tips

Efter bryningen kan köttbullarna läggas över i en långpanna och stekas färdigt i ugn, 175°. Små köttbullar kan serveras till smörgåsbord. Större köttbullar serveras med potatis, steksås (se recept), lingon eller någon råkostsallad eller kokta grönsaker, stuvade grönsaker eller stuvade makaroner.

Köttfärsrullader (oxjärpar)

10 portioner

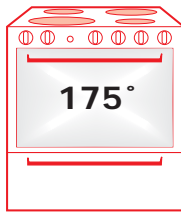
Stektid i ugn: 10–15 min

1 sats köttfärs grundrecept utan gul lök
<i>Persiljefyllning</i>
75 g margarin
1,5 dl hackad persilja
<i>Ansjovisfyllning</i>
20–25 ansjovisfileer (140 g)
3 msk hackad gul lök
<i>Skinkfyllning</i>
100 g rökt skinka i fina strimlor
100 g ost i fina stavar
<i>Till stekning</i>
75 g margarin
5 dl vatten eller buljong

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bered färsen enligt grundrecept. Uteslut löken.
3. Förbered den önskade fyllningen.
4. Vattenskölj skärbrädan och bred ut färsen i ca 1 cm tjockt lager. Skär den i 20–25 avlånga bitar.
5. Fördela fyllningen på färsen och rulla ihop den till rullader.
6. Bryn dem i stekpanna eller på stekbord. Efter bryningen läggs de i en långpanna. Slå försiktigt på hett vatten eller buljong. Efterstek i ugnen.
7. Tag upp rulladerna och håll dem varma. Sila steksken och gör steksås (se recept).

Tips

Serveras med såsen, kokt potatis, kokta grönsaker eller råkostsallad, lingon eller gelé, inlagd gurka eller ättiksgurka. Köttfärsrulladerna kan stekas färdiga i stekpanna eller stekbord på svagare värme.



Köttfärs i ugn

10 portioner

Stektid: 1 tim

1 sats köttfärs grundrecept
75 g margarin
5 dl vatten eller buljong

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bered färsen enligt grundrecept. Tillsätt gärna 1 dl vatten extra så färsen blir något lösare.
3. Forma färsen till längder ca 8–10 cm tjocka och lägg dem i en smord långpanna. Smält resterande fett och pensla detta över färserna, sätt dem i ugnen (nedersta falsen). Efter halva tiden späd, vid sidan om färsen, med varmt vatten eller buljong. Ös sedan, med ca 15 min mellanrum, med skyn och späd med mera vatten om det behövs.
4. Efter ca 1 tim prövas färsen. Tag ur den och håll den varm. Sila skyn och använd den till steksås (se recept).
5. Skär upp färsen i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Tips

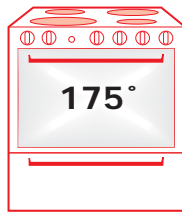
Serveras med steksåsen, kokt potatis, kokta grönsaker, gurka, tomat, sallad och lingonsylt.

Fylld köttfärs (köttfärsgrotta)

10 portioner

Stektid i ugn: 1 tim

1 sats köttfärs grundrecept
0,5 dl skorpmjöl
<i>Fyllningar</i>
450 g konserverade ärter och morötter
eller 500 g frysta ärter eller frysta morötter
eller 250 g konserverade champinjoner
eller 2 dl hackad persilja
<i>Till stekning</i>
75 g margarin
5 dl vatten eller buljong



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bered färsen enligt grundrecept. Tillsätt gärna 1 dl vatten extra, så färsen blir något lösare.
3. Forma färsen till längder ca 8–10 cm tjocka och lägg dem i en smord långpanna. Gör en fördjupning längs med färsen och fyll denna med någon av fyllningarna. Används frysta grönsaker koka dessa. Används champinjoner fräs dessa i lite smör och spara spadet till såsen. För ihop färsen över fyllningen. Släta till ytan och strö eventuellt lite skorpmjöl över.
4. Sätt långpannan på nedersta fäsen i ugnen. Efter halva tiden späds, vid sidan om färsen, med varmt vatten eller buljong. Ös sedan, med ca 15 min mellanrum, med skyn och späd med mera vatten om det behövs.
5. Efter ca en timme prövas färsen. Tag ut pannan och håll färsen varm. Sila skyn och använd den till steksås (se recept).
6. Skär upp färsen i ca 0,5–1 cm tjocka skivor.

Tips

Serveras med steksåsen, kokt potatis, kokta grönsaker, gurka, tomat, sallad och lingonsylt. Är fyllningen champinjoner kan lämpligen champinjonsås (se recept) serveras till.

Pannbiff

10 portioner

Stektid: 3 min på varje sida

1 sats köttfärs grundrecept
<i>Till stekning</i>
100 g margarin

1. Bered färsen enligt grundrecept.
2. Forma den till en jämn rulle och skär upp denna i 20–25 jämna skivor. Lägg dessa på en vattensköld skärbräda och hacka dem med kniv så att de blir ca 1 cm tjocka. Se till att kanterna är jämna. Ett annat sätt att fördela färsen är att använda ett decilitermått, och sedan forma den mängden till biffar.
3. Hetta upp en stekpanna eller ett stekbord och bryn margarinet. Lägg i biffarna och stek dem vackert bruna på båda sidor. Reglera värmen så inte biffarna blir brända.
4. Lägg upp biffarna på serveringsfat och slå lite lötsky (se recept) över. Resterande lötsky serveras till som sås samt kokt potatis och legymer eller/och grönsallad.

Wallenbergare

10 portioner

1,5 kg	kalvfärs
7 dl	vispgrädde
	salt
	vitpeppar
3 dl	ströbröd
14	äggulor

1. Blanda färsen med äggulorna, salt och peppar. Slå i den iskalla grädden i omgångar under ordentlig omrörning i färsen.
2. Forma färsen till jämnstora biffar, markera ett kryssmönster.
3. Vänd biffarna i ströbröd (helst mie de pain).
4. Stek dem lätt i brynt smör på svag värme.
5. Ta upp Wallenbergarna när de har fått brun stekyta och börjat svälla.



Tips

Serveras direkt med potatismos, små gröna ärtor, rårörda lingon samt skirat smör.

Hackad grönpepparbiff

10 portioner

1 sats	köttfärs grundrecept
1 sats	grönpepparsås
100 g	margarin

1. Bered färsen enligt grundrecept.
2. Forma den till en jämn rulle och skär upp denna i 20–25 jämna skivor. Lägg dessa på en vattensköljd skärbräda och hacka dem med kniv så att de blir ca 1 cm tjocka. Se till att kanterna är jämna. Ett annat sätt att fördela färsen är att använda ett decilitermått, och sedan forma den mängden till biffar.
3. Hetta upp en stekpanna eller ett stekbord och bryn margarinet. Lägg i biffarna och stek dem vackert bruna på båda sidor. Reglera värmen så inte biffarna blir brända.
4. Tillaga grönpepparsåsen enligt recept.
5. Lägg upp de färdigstekta köttfärsbiffarna på serveringsfat, slå över lite av såsen.

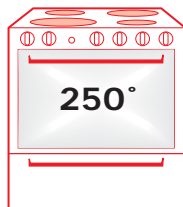
Tips

Serveras med resten av såsen, kokt potatis och grönsallad.

Hackad biff Provençale

10 portioner

1 sats	köttfärs grundrecept
3 liter	skivad potatis (2 kg)
1 sats	vitlökssmör
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Bered färsen enligt grundrecept.
3. Forma den till en jämn rulle och skär upp denna i 20–25 jämna skivor. Lägg dessa på en vattensköljd skärbräda och hacka dem med kniv så att de blir ca 1 cm tjocka. Se till att kanterna är jämna. Ett annat sätt att fördela färsen är att använda ett decilitermått, och sedan forma den mängden till biffar.
4. Hetta upp en stekpanna eller ett stekbord och bryn margarinet. Lägg i biffarna och stek dem vackert bruna på båda sidor. Reglera värmen så inte biffarna blir brända.
5. Tillaga vitlökssmöret.
6. Råstek potatisen.
7. Lägg upp den råstekta potatisen på serveringsfat. Lägg över de stekta biffarna och överst vitlökssmöret i skivor. Sätt in i ugn (mellanläge) tills vitlökssmöret börjar smälta.

Tips

Serveras med grönsallad.

Biff à la Lindström

10 portioner

Stektid: 3 min på varje sida

1 kg blandfärs
4 kokta potatisar (300 g)
1 msk salt
1 tsk vitpeppar
3 ägg
1,5 dl vatten
2,5 dl hackade inlagda
rödbetor (250 g)
1 dl hackad gul lök (50 g)
1 dl kapris

Till stekning

100 g margarin

1. Skala och pressa den kokta potatisen. Blanda färsen med potatis, kryddor och ägg. Späd med vattnet, lite i taget.
2. Tillsätt rödbetor, finhackad lök och kapris.
3. Forma den till en jämn rulle och skär upp denna i 20–25 jämna skivor. Lägg dessa på en vattensköld skärbräda och hacka till dem något med kniv så att de blir ca 2 cm tjocka. Se till att kanterna är jämna. Ett annat sätt att fördela färsen är att använda ett decilitermått, och sedan forma den mängden till biffar.
4. Bryn margarinet i en stekpanna eller ett stekbord och stek biffarna jämnt bruna.

Tips

Serveras med brun grundsås (se detta recept), kokt eller stekt potatis, råkostsallad.

Parisersmörgås

10 portioner

1 sats Biff à la Lindström
20 skivor formbröd (500 g)
20 ägg

Till stekning

150 g margarin

1. Bered och stek biffarna enligt recept Biff à la Lindström. Håll dem varma.
2. Stek det skivade brödet i en stekpanna eller ett stekbord i så lite fett som möjligt.
3. Lägg upp brödet på serveringsfat med en biff på varje.
4. Stek äggen, endast på en sida, på svag värme och lägg ett ägg på varje smörgås.



Tips

Serveras omedelbart med tomatketchup, chilisås eller HP-sås och grönsallad. Skillnaden till en äkta parisersmörgås är att där läggs köttfärsen direkt på franskbrödet och steks sakta.

Köttfärssås

10 portioner

300 g	gul lök
3	vittlöksklyftor (15 g)
60 g	matfett
800 g	köttfärs
40 g	vetemjöl
800 g	krossade tomater
40 g	tomatpuré
40 g	senap
10 g	hackad persilja
	salt
	vitpeppar
	köttfond

1. Fräs hackad lök och krossad vitlök i matfett i en kittel och blanda i färsen och fräs alltsammans.
2. Strö över vetemjöl och rör in detta.
3. Tillsätt de krossade tomaterna och tomatpurén och rör ihop till en slät sås.
4. Häll på varm fond och koka på svag värme ca 15 min.
5. Tillsätt persiljan och smaksätt med salt och peppar.

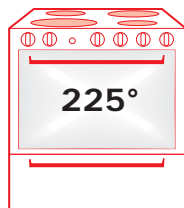
Lasagne med köttfärs

10 portioner

Tid i ugn: 30-40 min

25	lasagneplattor
1 sats	köttfärssås
Ostsås	
2,5 dl	vetemjöl
2,5 liter	mjök
125 g	margarin eller smör
3 tsk	salt
1 tsk	vitpeppar
7-8 dl	riven ost
Gratinerings	
4 msk	riven parmesanost
1 dl	riven grevost

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Gör köttfärssåsen. Låt den gärna stå och sjuda länge för bättre fyllighet. Smaksätt den eventuellt lite extra.
3. Rör ut mjölet till ostsåsen i lite av mjölken. Vispa eller häll den resterande mjölken i redningen under omrörning. Låt såsen koka 5-10 min. Tillsätt matfett, salt, peppar och ost.
4. Bred ut lite av såsen på ett djupt lätt smort ugnssäkert fat/långpanna.
5. Lägg på ett lager lasagneplattor, köttfärssås, ostsås. Fortsätt att varva tills fatet är fullt. Översta lagret ska vara ostsås.
6. Strö på en blandning av parmesanost och riven ost.
7. Sätt in rätten i mitten av ugnen och låt den stå 30-40 min tills ytan fått färg och plattorna har svällt och blivit lagom mjuka.



Tips

Serveras varm med grönsallad. Används förkokta plattor, öka då mängden ostsås. De färska plattorna drar åt sig mer sås.

Moussaka

10 portioner

Gratinerings­tid: 20–30 min

2 kg auberginer
1 msk salt
4 dl vetemjöl
matolja eller margarin

Köttfärssås

1 kg nötfärs, blandfärs eller
lammfärs
5 gula lökar (475 g)
5 vitlöksklyftor
100 g margarin
2,5 msk vetemjöl
4,5 dl buljong
1 kg krossade tomater
2 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar
0,5 tsk timjan
2,5 tsk oregano

Ostsås

1,5 dl vetemjöl
1,5 liter mjölk
3 dl lagrad svecia
2 dl parmesan
salt
vitpeppar

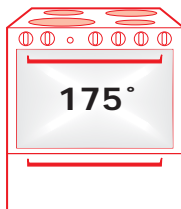
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skölj och skär auberginerna i 1 cm tjocka skivor. Lägg dem plant och salta. Låt dem ligga minst 0,5 tim.

Köttfärssås

3. Skala och hacka löken.
4. Smält margarinet och fräs lök och färs i en gryta. Tillsätt 2,5 msk vetemjöl och rör om.
5. Späd med buljong samt rör i krossade tomater, salt och kryddor. Låt koka ca 20 min.

Ostsås

6. Koka upp mjölken, spar ca 2 dl till toppredning.
7. Blanda 1,5 dl vetemjöl med ca 2 dl kall mjölk och slå detta över den uppkokta mjölken. Koka ca 5–10 min.
8. Tillsätt den rivna osten (spara ca 2 dl till gratineringen) och krydda med lite salt och vitpeppar.
9. Torka av den vätska som bildats på aubergineskivorna och vänd dem sedan i vetemjöl.
10. Värm en stekpanna med olja eller margarin och stek skivorna gyllenbruna på båda sidor.
11. Varva i smord form eller långpanna auberginer, köttfärssås och ostsås. Översta lagret ska vara ostsås.
12. Strö över resterande ost och gratinera i ugn ca 20–30 min.



Tips

Serveras med tomat­sal­lad. Auberginerna kan bytas ut mot squash eller kokt potatis.

Fläskfärs/kalvfärs (grundrecept)

10 portioner

1 ¼ kg	mager fläskfärs eller mager kalvfärs
2,5 dl	skorpmjöl
2–3 dl	vatten
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar eller paprikapulver
3 ägg	
(300 g)	potatis

1. Låt skorpmjölet svälla i den mindre mängden vatten ca 10 min.
2. Arbeta färsen med kryddorna. Tillsätt äggen.
3. Blanda ner skorpmjölsblandningen, lite i sänder. Arbeta inte färsen för mycket, då kryper fett ut och gör färsen torr. Arbetas färsen för lite, hänger den inte ihop. Den ska vara smidig.
4. Stek ett litet prov för att avgöra kryddning och konsistens.
5. Forma färsen.

Tips

I stället för skorpmjöl kan färsen drygas ut med kokt kall, mosad potatis som blandas direkt i färsen. När man använder potatis minskar man vätskan något.

Fläsk- eller kalvfärsrullader

10 portioner

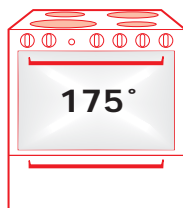
Tid i ugn: 10–15 min

1 sats	fläskfärs kalvfärs (grundrecept)
<i>Fyllningar</i>	
20–25	urkärnade katrinplommon eller 4 äpplen eller 250 g konserverade champinjoner eller 250 g rökt skinka eller 1,5 dl persilja
75 g	margarin
<i>Till stekning</i>	
75 g	margarin
5 dl	vatten eller buljong

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Bered färsen enligt grundrecept.
3. Förbered den önskade fyllningen. Används äpple: skala, kärna ur och skär i åtta klyftor. Champinjoner fräses i lite margarin och spadet sparas till såsen. Skinkan skärs i stavar.
4. Vattenskölj skärbrädan och bred ut färsen i ca 1 cm tjockt lager. Skär den i 20–25 avlånga bitar.
5. Fördela fyllningen på färsen och rulla ihop den till rullader.
6. Bryn dem i en stekpanna eller ett stekbord. Efter bryningen läggs de i en långpanna. Slå försiktigt på hett vatten eller buljong. Efterstek i ugnen.
7. Tag upp rulladerna och håll dem varma. Sila stekskyn och gör steksås (se detta recept).

Tips

Om fyllningen är champinjoner används spadet till såsen. Serveras med såsen, kokt potatis, kokta grönsaker, gurka och gelé eller äppelmos. Rulladerna kan stekas färdiga direkt i en stekpanna eller ett stekbord på svagare värme.



Fläsk- eller kalvfärsbiffar

10 portioner

Stektid: 3 min på varje sida

1 sats fläskfärs kalvfärs (grundrecept)
<i>Till stekning</i>
100 g margarin

1. Bered färsen enligt grundrecept.
2. Forma den till en jämn rulle och skär upp denna i 20–25 jämna skivor alternativt använd ett decilitermått och mätta ut biffarna. Lägg dessa på en vattensköljad skärbräda och gör ett rutmönster, med hjälp av en kniv. Se till att kanterna är jämna.
3. Hetta upp en stekpanna eller ett stekbord och bryn margarinet. Lägg i biffarna och stek dem vackert bruna på båda sidor. Reglera värmen så inte biffarna blir brända.

Tips

Servera biffarna med brun grundsås enligt recept, kokt eller stekt potatis, kokta grönsaker, gurka och äppelmos.

Jägarbiff

10 portioner

Stektid: 3 min på varje sida

1 sats fläskfärs kalvfärs (grundrecept)
1 sats champinjonsås eller brun grundsås
<i>Till stekning</i>
100 g margarin

1. Bered biffarna enligt grundrecept.
2. Forma biffarna.
3. Tillaga såsen (se recept).
4. Lägg de färdigstekta biffarna på serveringsfat och slå lite champinjonsås över.

Tips

Servera resterande sås separat samt stekt potatis och kokta gröna bönor.

Wienerkotletter

10 portioner

Stektid: 3 min på varje sida

1 sats fläskfärs kalvfärs (grundrecept)
1,5 dl hackad persilja
2 citroner (240 g) eller 10 citronskivor
100 g margarin
1 sats brun grundsås

1. Bered färsen (enligt grundrecept) och tillsätt finhackad persilja innan biffarna formas. Forma biffarna och se till att de är hela i kanten.
2. Tillaga såsen (enligt recept).
3. Stek biffarna. Före servering garneras de med citronskivor doppade i finhackad persilja.

Tips

Serveras med brun grundsås, kokt eller brynt potatis och kokta morötter.

Hackad wienerschnitzel

10 portioner

Stektid: 3–5 min på varje sida

1 sats	fläskfärs kalvfärs (grundrecept)
5 dl	skorpmjöl
100 g	margarin
<i>Garnering</i>	
1,5	citron (180 g) eller 10 citronskivor
10	ansjovisfiléer
1 msk	kapris

1. Bered färsen enligt grundreceptet och forma 20 biffar som sedan enkelpaneras i finsiktat skorpmjöl.
2. Bryn fettet och stek biffarna vackert bruna.
3. Garnera varje schnitzel med wienergarnityr; citronskiva med ansjovis och kapris.

Tips

Serveras med stekt potatis, kokta gröna bönor, eventuellt tomat.

Frikadeller

10 portioner

Koktid: 5 min

500 g	mager fläskfärs eller mager kalvfärs
0,5 dl	skorpmjöl
4 dl	mjök
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
2	ägg
<i>Till kokning</i>	
	vatten
	salt

1. Låt skorpmjölet svälla i mjölken.
2. Arbeta färsen med kryddor och ägg. Tillsätt skorpmjölsblandningen, lite i sänder, och arbeta färsen smidig.
3. Forma färsen, med vattensköljda händer, till små bullar, och lägg dem på en vattensköljd skärbräda.
4. Koka upp vatten och salt (2 tsk salt till varje liter vatten) och sjud sedan frikadellerna ca 5 min. Prova att de är genomkokta.

Tips

Serveras i vitkålsoppa eller med pressad potatis, potatismos eller kokt ris och någon sås, t ex dillsås, citronsås eller tomatsås (se recept under Ljus grundsås).

Frikadeller på fläskkorv

10 portioner

Koktid: 5 min

750 g	fläskkorv
<i>Till kokning</i>	
	vatten
	salt

1. Koka upp vatten med salt (2 tsk salt till varje liter vatten).
2. Klipp av ena änden av den råa fläskkorven och tryck ut smeten.
3. Knipsa av smeten, med vattensköljd hand, ner i det sjudande vattnet. Klipp av fjälstret om det behövs.
4. Sjud frikadellerna ca 5 min. Prova att de är färdigkokta.

Tips

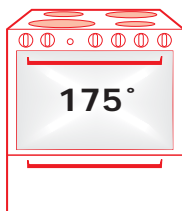
Serveras i kålsoppa.

Skinkfärs

10 portioner

Stektid: 1 tim

1 kg mager fläskfärs
250 g rökt skinka
3 ägg
2,5 dl skorpmjöl
3 dl vatten
2 tsk salt
0,5 tsk vitpeppar
100 g margarin
5 dl vatten eller buljong



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg skorpmjölet i blöt i vatten.
3. Mal eller skär skinkan i mycket fina tärningar.
4. Arbeta färsen med kryddor, skinka och ägg. Tillsätt skorpmjölsblandningen lite i sänder. Stek ett prov för avsmakning.
5. Smörj en långpanna och forma färsen till en längd. Lägg ner längden i en smord långpanna. Smält resterande margarin och pensla detta över skinkfärlängden.
6. Sätt in färsen i ugnen på nedersta falsen. Efter halva tiden späds, vid sidan av färsen, med varmt vatten eller buljong.
7. Ös sedan färsen, med ca 15 min mellanrum. Späd med mera vatten om det behövs.
8. Efter ca 1 tim provas färsen. Tag ut den och håll den varm. Sila skyn och använd den till såsen.
9. Färsen skärs upp i 0,5–1 cm tjocka skivor.

Tips

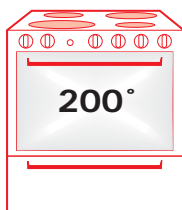
Serveras med champinjonsås (se recept under brun grundsås) eller tomatsås (se recept under ljus grundsås), kokt potatis eller hasselbackspotatis, kokta grönsaker eller grönsallad, äppelmos eller vinbärgelé. Den färdiga färsen kan griljeras (se recept julsinka) och användes som falsk skinka. Servera då kall eller varm med potatis och rödkål.

Lök- och färslåda

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

1,5 kg gul lök
125 g margarin
2,5 dl vatten
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
1 kg mager fläskfärs
2 dl skorpmjöl
0,5 dl mjölk
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
3 ägg



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och skiva löken. Fräs den i margarin (spar lite margarin till formen) och späd med vattnet. Krydda med salt och vitpeppar. Låt löken sjuda 10 min.
3. Låt skorpmjölet svälla med mjölken.
4. Arbeta färsen med kryddor och ägg. Tillsätt skorpmjölet, lite i sänder. Färsen ska vara lös. Stek ett prov och smaka av färsen.
5. Smörj en form med resterande margarin.
6. Bred ut hälften av färsen i formen. Lägg i den frästa löken och bred sedan resterande färs över löken.
7. Grädda i ugn 30–40 min på nedersta falsen.
8. Prova att färsen är genomstekt.

Tips

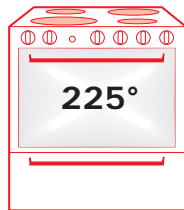
Serveras med potatismos.

Kåldolmar

10 portioner

Tid i ugn: 1–1,5 tim

2	vitkålshuvuden (3,5–4 kg)
100 g	risgryn
800 g	blandfärs
1 msk	salt
0,5 tsk	vitpeppar
0,5 tsk	kryddpeppar
5 dl	mjök
100 g	margarin
(1 liter	av kålspadet)
0,5 dl	sirap
<i>Till kokning</i>	
	vatten
	salt



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg de sköljda risgrynen i kokande saltat vatten (se recept kokt ris) och låt dem koka 15 min. Spola dem kalla.
3. Skär bort nedersta delen av kålstocken.
4. Lägg kålhuvudet i rikligt med kokande, saltat vatten (2 tsk salt/liter vatten) och förväll dem 5–8 min. Plocka av bladen så fort de blir mjuka. Lägg åter kålhuvudet i vattnet och fortsätt förvällningen. (Spara ca 1 liter av kålspadet). Spola alla bladen kalla. Tunna ut en del av kålnerven, så tjockleken blir lika med själva bladet.
5. Arbeta färsen med kryddorna och späd med mjölken. Tillsett de kokta kalla risgrynen (färsen ska vara lös).
6. Lägg 3 msk färs på varje kålblad, vik sidorna av bladet över färsen och rulla ihop kåldolmarna. Lägg dem med skarven neråt i en väl smord långpanna. Lägg över resterande margarin och sätt in det i ugnen för bryning. När kåldolmarna fått färg på översidan vänds de och färgsätts på den andra sidan. När de har fin färg runt om, späd med kålspad och sänk samtidigt värmen till 175°. Låt dem eftersteka tills färsen är färdig och kålen mjuk. Kåldolmarna kan brynas i en stekpanna eller ett stekbord och sedan eftersteka i ugn.
7. Plocka upp kåldolmarna och håll dem varma. Sila steksken och tillaga steksås (se detta recept). Använd lite kålspad till såsen.



Tips

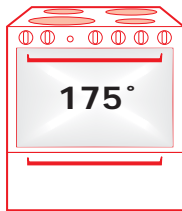
0,5 dl sirap kan ringlas över kåldolmarna före bryning (i ugn), efter bryning (stekbord). Serveras med sås, kokt potatis och lingon.

Kålpudding

10 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

2 vitkålshuvuden (3 kg)
150 g margarin
1 kg blandfärs
300 g kokt potatis
1,5 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
6–7 dl mjölk



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Dela kålhuvudet och skär bort kålstocken. Skär det övriga i fina bitar eller strimlor.
3. Hetta upp margarinet (spar lite margarin till formen) i en stekpanna eller ett stekbord och bryn kålen väl.
4. Pressa den kokta, kalla potatisen.
5. Arbeta färsen med kryddor, potatis och späd med mjölken. Färsen ska vara lös.
6. Smörj en form och varva sedan kål och färs. Kål i botten och överst. Färs och brynt kål kan också blandas samman och hällas i formen.
7. Grädda i ugn tills kål och färs är färdiga.

Tips

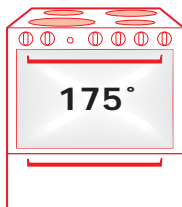
Serveras med steksås (se recept), kokt potatis och lingon.

Köttfärspudding med paprikaröra

10 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

500 g röd paprika
500 g grön paprika
750 g gul lök
125 g margarin
1 msk salt
0,5 tsk vitpeppar
1 kg blandfärs
250 g kokt potatis
1,5 msk salt
0,5 tsk vitpeppar



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skölj, dela och rensa paprikorna, skär dem i fina strimlor.
3. Skala och hacka löken grovt.
4. Fräs lök och paprika i margarinet (spar en del till formen). Smaksätt med salt och vitpeppar.
5. Pressa den kokta, kalla potatisen.
6. Arbeta färsen med kryddor, pressad potatis och späd med mjölken. Färsen ska vara lös.
7. Smörj en form och lägg hälften av färsen i formen, paprika- och lökröran över och sist resterande färs.
8. Lägg resterande margarin i klickar över färsen.
9. Grädda i ugn tills färsen är färdig och har fin färg.

Tips

Serveras med tomatsås (se recept under Ljus grundsås), kokt potatis och grönsallad.

Porterfärs

10 portioner

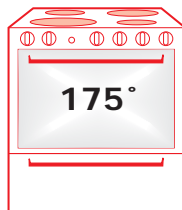
Tid i ugn: 40 min

1 kg	nötfärs
1,5 dl	skorpmjöl
4 dl	vatten
2 tsk	salt
2 krm	svartpeppar
2	ägg
<i>Spad</i>	
3 dl	porter
3 dl	koncentrerad svartvinbärssaft
1,5 dl	kinesisk soya
2 tsk	timjan
2 tsk	dragon
2	vitlöksklyftor
1	purjolök (125 g)
<i>Till såsen</i>	
4 dl	mjöl
1 dl	vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg skorpmjölet i blöt i vattnet och låt svälla en stund.
3. Arbeta färsen med kryddor, salt, svartpeppar och ägg. Tillsätt skorpmjölsblandningen lite i sänder.
4. Forma färsen till biffar och lägg dem i en långpanna/bleck.
5. Blanda porter, saft, soya, timjan, dragon, pressad vitlök och purjo, skuren i bitar, i en kastrull och ge ett uppkok.
6. Häll spadet över biffarna och stek i ca 30 min.
7. Sila skyn och mät upp ca 8 dl till såsen.
8. Red av skyn med toppredning och tillsätt mjöl. Låt koka ca 5 min och smaka av.

Tips

Serveras med såsen, kokt potatis, någon kokt grönsak och gelé.



Chili con carne

10 portioner

800 g	köttfärs
225 g	gul lök
50 g	margarin
1,6 kg	vita bönor i tomatås
2 msk	tomatpuré
2 msk	kinesisk soya
1 tsk	salt
0,5 tsk	svartpeppar
0,5–1 tsk	chilipulver
400 g	krossade tomater
1 msk	vetemjöl
2 msk	vatten
	vitlök

1. Skala och hacka löken.
2. Bryn köttfärs och lök var för sig.
3. Blanda köttfärs och lök.
4. Tillsätt bönkonserven, tomatpuré, krossade tomater, soya, salt, kryddor och vitlök.
5. Red av såsen med toppredning och låt koka ca 5 min.

Tips

Serveras rykande het med sallad och bröd och eventuellt kokt ris. Originalreceptet innehåller torkade vita, röda, bruna eller svarta bönor. Dessa måste då blötläggas och senare kokas.

Chilipanna med vildris

10 portioner

2,5	grön chili eller jalapeño
3,5	gula lökar (330 g)
5	vitlöksklyftor (25 g)
2,5 msk	matolja
1 kg	köttfärs
	tacokrydda
4,5 dl	vildrismix
1,5 liter	vatten
5	tomater (325 g)
2,5 dl	majs

1. Skölj, kärna ur och hacka chilin. Skala och finhacka lök och vitlök.
2. Fräs chilin och löken i olja i en traktörpanna.
3. Tillsätt köttfärsen och låt fräsa tills den börjar få färg och blivit smulig.
4. Strö över tacokrydda och tillsätt ris och vatten. Låt koka under lock ca 20 min.
5. Skölj och kärna ur tomaterna. Blanda ner dem och majs i pannan.



Tips

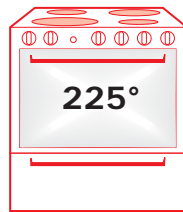
Servera med finstrimlad isbergssallad och en klick matlagingsyoghurt.

Färsfylld paprika

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

10	stora paprikor eller
	15 små paprikor
500 g	blandfärs
400 g	bacon
1	gul lök (100 g)
500 g	skivade champinjoner
0,5 msk	salt
2 krm	svartpeppar eller
	vitpeppar
3	ägg
¾ dl	tomatpuré
5 dl	riven ost



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skölj paprikorna. Klyv de stora och skär av ett lock på de små. Tag bort alla kärnorna.
3. Skala och finhacka löken.
4. Skär baconet i strimlor.
5. Fräs lök och bacon i en stekpanna.
6. Blanda samman färs, lök- och baconfräs, champinjoner med sitt spad, salt, peppar, ägg och tomatpuré.
7. Fyll paprikorna med färsen.
8. Strö över riven ost.
9. Ställ paprikorna i ugnssäker form.
10. Grädda i ugn ca 30–40 min.

Tips

Serveras med kokt ris och bröd.

Älgköttbullar

10 portioner

750 g	mager älgköttfärs
250 g	fläskfärs
¾ dl	skorpmjöl
3 dl	lättöl
2–3	ägg
2,5 msk	hackad gul lök
2,5–3 tsk	salt
2 krm	svartpeppar eller
	vitpeppar
20	krossade enbär
75 g	margarin
4 dl	vatten
2 msk	vetemjöl

1. Blanda skorpmjöl med lättöl. Låt svälla ca 10 min.
2. Hacka och bryn löken lätt.
3. Arbeta färsen med saltet och tillsätt ägg, lök och kryddor.
4. Blanda ner skorpmjölsblandningen, lite i sänder. Arbeta inte färsen för mycket, då kryper fett ut och gör färsen torr. Arbetas färsen för lite, hänger den inte ihop. Den ska vara smidig.
5. Stek ett litet prov för att avgöra kryddningen.
6. Forma färsen till jämna bullar. Det går lättast om händerna då och då sköljs med kallt vatten. Köttbullarna läggs på ett vattensköljt skärbräde eller bleck.
7. Bryn fett i en stekpannan eller ett stekbord och lägg i köttbullarna och bryn dem runt om. Vänd försiktigt. När alla fått färg, efterstecks de i en gryta.
8. Skölj ur stekpannan eller stekbordet, efter varje omgång köttbullar, med vatten och håll skyn över köttbullarna.
9. När köttbullarna är genomstekta silas skyn av och redas med vetemjöl utört i lite vatten. Smaka av säsen och håll den över köttbullarna i serveringsgrytan.

Tips

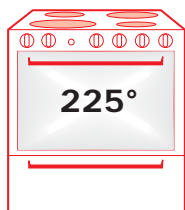
Servera kokt potatis, kokta grönsaker eller råkost och lingonsylt till.

Julkryddade spett

10 spett

600 g	blandfärs
1	ägg
3 msk	grädde
½ msk	potatismjöl
1,5 dl	finhackad gul lök
½ dl	persilja
1,5 tsk	kanel
1,5 krm	kryddnejlika
2 tsk	salt
3 krm	svartpeppar
2 msk	smör
10	blötlagda träspett
	ev soja

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda färsen med ägg, grädde och potatismjöl.
3. Tillsätt den finhackade löken, persiljan samt kryddorna, blanda väl.
4. Forma färsen till 10 korvar och trä upp dem på spetten.
5. Bryn dem försiktigt runt om.
6. Lägg dem sedan på en plåt, med silkonmatta eller bakplåt-papper under.
7. Stek dem färdiga i ugnen, ca 10 min.



Tips

Lammfärs går alldeles utmärkt att använda. Det går också bra att lägga spetten direkt på plåten utan att bryna dem innan, pensla dem med lite soja när de är klara så får de lite färg. Serveras som ett trevligt tillskott på julbordet.

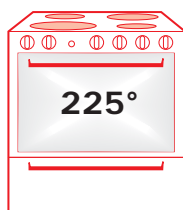
Fyllda picknickgifflar

12 gifflar

Gräddningstid: 10–12 min

6 dl	vetemjöl
1 tsk	salt
150 g	smör
25 g	jäst
2 msk	vatten
3	ägg
<i>Fyllning</i>	
300 g	blandfärs
1	gul lök (95 g)
1,5 msk	olja
1 ¼ dl	buljong
0,5 tsk	salt
1 ml	peppar
0,5 msk	senap
1 msk	vetemjöl
2	ägg
3 msk	grädde
1 dl	hackade oliver
<i>Pensling</i>	
1	ägg

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda mjöl och salt, finfördela smöret i blandningen och tillsätt äggen samt jästen som rörts ut i ljummet vatten. Låt degen jäsa 30 min.
3. Fräs färs och finhackad lök i olja, dofta över mjöl, späd med buljong och tillsätt senap och kryddor. Vispa samman ägg och grädde och rör ner i färsen.
4. Rör alltsammans över svag värme tills blandningen tjocknat och tillsätt de hackade oliverna. Låt blandningen kalla.
5. Dela degen i två bitar, kavla ut bitarna till runda kakor och sporra ut tolv trekanter.
6. Fördela fyllningen i en rand på degbitarna, rulla ihop till gifflar och knyt ihop ändarna kring fyllningen. Börja rulla trekanterna från den bredaste ändan mot den spetsiga.
7. Lägg giffarna på bakpapper på plåt, låt jäsa 15 min, pensla med ägg och grädda i mitten av ugnen i 10–12 min.



Tips

Man kan även tillsätta t ex fetaost eller hackade saltorkade tomater.

Tacopaj

4-6 portioner

Gräddningstid: 15-20 min

4 dl vetemjöl
½ tsk salt
2 tsk bakpulver
50 g margarin
1½ dl mjölk

Fyllning 1

500 g köttfärs
1 hackad gul lök
1 påse tacokrydda
1 dl vatten
0,5 tsk salt

Fyllning 2

4 hackade tomater
2-3 hackade pepperoni
2 dl creme fraiche
4 msk majonnäs
malen vitpeppar
2 dl riven ost

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda alla ingredienserna till pajdegen (gärna i en beredare).
3. Tryck ut pajdegen i en pajform.

Fyllning 1

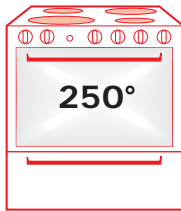
4. Bryn färsen.
5. Blanda ner löken och låt den fräsa med tills den är mjuk.
6. Blanda ner tacokryddan och vattnet och låt puttra 5 min.
7. Slå blandningen över pajskalet.

Fyllning 2

8. Blanda ihop alla ingredienser förutom den rivna osten.
9. Slå allt över färsblandningen (fyllning 1).
10. Strö på riven ost.
11. Grädda i ugnen på nedersta falsen i ca 15-20 min.

Tips

Servera gärna kebabsås till.



Kokt korv (alla sorter)

10 portioner

1,5 kg	wienerkorv eller
1 ¾ kg	frukostkorv eller
1 ¾ kg	falukorv eller
1 ¾ kg	fläskkorv
1	gul lök (50 g)
0,5 tsk	vitpepparkorn
1 tsk	kryddpepparkorn
2	lagerblad

1. Skölj korven. Stick några hål i fläskkorv.
2. Lägg korven i en gryta och slå på kallt vatten så det täcker. Skala och skiva löken och lägg det tillsammans med kryddorna i grytan.
3. Värm upp allt till 85–90° och låt korven sjuda utan lock. Vänd korvarna ofta eller fukta dem med spadet. Koktider: 1,5 kg wienerkorv, 5–6 min; 1,5 kg frukostkorv, 6–8 min; 1,5 kg falukorv, 8–10 min; 1,75 kg fläskkorv, 30–35 min.



Tips

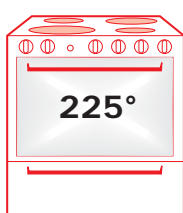
Om korvarna blir torra på ytan är det risk att de spricker. Wiener-, frukost- eller falukorv serveras till potatissallad eller någon sås och kokt potatis eller ris. Fläskkorv serveras med kokt potatis, potatismos eller rotmos och senap. Fläskkorv passar också som garnityr i vitkålssoppa.

Senapsgriljerad fläskkorv (griljerad fläskkorv)

10 portioner

Koktid : 30–40 min

1 ¾ kg	fläskkorv
	salt
2 dl	senap
1	ägg
4 dl	finsiktat skorp mjöl
25 g	margarin eller matolja



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka korven i vatten enligt grundrecept kokt korv. Låt korven kallna i spadet (förbered dagen före).
3. Smörj en långpanna.
4. Blanda senap och ägg.
5. Dra av skinnet på korven och dela den i portionsbitar.
6. Pensla bitarna med senapsblandningen och rulla dem i finsiktat skorp mjöl, lägg dem i långpannan.
7. Griljera dem i ugn tills de får fin färg ca 20 min.

Tips

Serveras med kokt potatis eller potatismos och senap.

Stekt korv

10 portioner

1,5 kg falukorv eller
1,3 kg frukostkorv eller
1,3 kg wienerkorv eller
1,3 kg isterband eller
1,3 kg prinskorv
50 g margarin

1. Drag av skinnet på falukorven och skär den i jämna, ca 1 cm tjocka, skivor. Frukostkorv eller isterband snittas före stekningen.
2. Bryn lite fett i stekpanna (stekbord) och stek korvarna några minuter på varje sida eller tills de är genomvarma och har fin färg. Magra korvar vill gärna fastna i stekpannan och bli brända. För att undvika detta används svag värme.



Tips

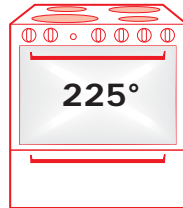
Wiener- och prinskorv spricker lätt om pannan är för varm från början.

Stekt korv i ugn

10 portioner

Tid i ugn: 20–25 min

1,5 kg falukorv eller
1,5 kg frukostkorv eller
1,5 kg wienerkorv eller
1,5 kg isterband eller
1,5 kg prinskorv
50 g margarin



1. Sätt ugnen på 225°.

Falukorv

2. Drag av skinnet och skåra korven.
3. Lägg den i långpanna.
4. Stek den i ugn (nedersta falsen) ca 25 min.

Isterband eller frukostkorv

5. Snitta korvarna.
6. Lägg dem i långpanna.
7. Stek dem i ugn (nedersta falsen) ca 20 min.



Tips

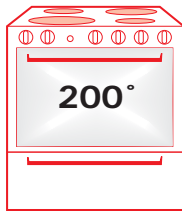
Finns galler läggs korvar på detta över en långpanna. Man får då en jämn, fin värme. Falu-, frukost- eller wienerkorv serveras till potatismos och råkostsallad eller stuvad potatis och grönsaker eller makaroner eller stekt potatis och stekt ägg. Prinskorv serveras till ägggröra, omelett med någon stuvning, på smörgåsbord som en särskild rätt eller till frukost med stekt ägg och stekt potatis.

Stekt fylld frukostkorv

10 portioner

Tid i ugn: 12–15 min

1,5 kg frukostkorv
25 g margarin eller matolja
50 g gul lök
50 g ättiksgurka
0,5 dl tomatpuré
2 msk senap
2 msk vetemjöl
3 dl mjölk



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hacka lök och ättiksgurka.
3. Blanda lök, ättiksgurka, tomatpuré, senap, mjöl och mjölk till en fyllning.
4. Smörj en långpanna.
5. Skär en skåra på korvarna och lägg dem i långpannan.
6. Fördela fyllningen i korvarna.
7. Lägg resterande fett, i små, klickar över korvarna.
8. Stek dem i ugn (nedersta falsen) tills korvarna är genomstekta och fyllningen stelnat till, ca 12–15 min.

Om ugn saknas gör på följande sätt

9. Hacka lök och ättiksgurka samt blanda det med tomatpuré och senap (vetemjöl och mjölk utesluts).
10. Stek korvarna i en stekpanna eller på stekbord.
11. Skär en skåra i korven och lägg i fyllningen strax före servering.

Tips

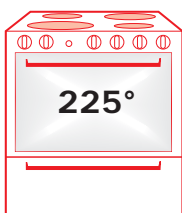
Serveras med potatismos och råkostsallad.

Ostfylld falukorv

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

1,5 kg falukorv
500 g ost
10 tomater (650–750 g)
75 g margarin (senap)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Drag av skinnet och skär korven i skivor.
3. Skölj och skär tomaterna i skivor. Skiva osten.
4. Smörj en långpanna.
5. Börja vid ena långsidan med en korvskiva, en tomatkiva, en korvskiva, en ostskiva (eventuellt senap om osten är mild) osv hela sidan ut. Börja med en ny rad. Fyll långpannan och lägg resterande tomatkivor och ost över samt margarinet i klickar. (Om korven hänger ihop sticks tomat- och ostskivor ner växelvis i korvskårorna).
6. Stek korven i ugn tills den fått fin färg, ca 20 min.

Tips

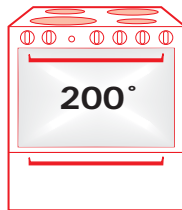
Serveras med kokt potatis eller potatismos och råkostsallad.

Gratinerad falukorv med broccoli

10 portioner

Tid i ugn: 15 min

1 kg	falukorv
750 g	fryst broccoli
50 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 liter	mjök
150 g	svensk senap
100 g	riven ost
	salt
	vitpeppar



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skär falukorven i 1 cm tjocka skivor och bräck dem. Förde-
la dessa i karotter/bleck.
3. Tina broccolin något så den kan delas. Lägg broccolin
ovanpå korvskivorna.
4. Koka upp mjölken.
5. Fräs margarin och mjöl under omrörning, utan att det får
färg.
6. Späd etappvis med mjölken och låt såsen koka på svag
värme.
7. Smaksätt med senap och riven ost.
8. Fördela såsen över råvarorna i karotterna.
9. Grädda i ugn tills broccolin är mjuk och rätten fått sin färg,
ca 15 min.

Tips

Serveras med kokt potatis. Gratängsåsen kan toppredas.

Korvgryta på fläskkorv

10 portioner

1,5 kg	fläskkorv
2,5 kg	potatis (3,5 liter)
5-6	morötter (750 g)
250 g	purjolök
	salt
	vitpeppar
1 dl	hackad persilja
	vatten
1	gul lök (50 g)
0,5 tsk	kryddpepparkorn
2	lagerblad

1. Koka korven enligt grundrecept Kokt korv. Eventuellt kan
korven kokas dagen före. Låt den i så fall kallna i spadet.
2. Skala och skär potatisen och morötterna i ca 0,5 cm tjocka
skivor. Koka dessa i korvspadet.
3. Ansa och skölj purjolöken. Skär den i skivor, även det grö-
na, och tillsätt den mot slutet av kokningen.
4. Dra skinnet av korven och skär den i ca 2 cm tjocka skivor.
När potatisen knappt är färdigkokt läggs korven i och det
hela får ett uppkok. Smaka av.

Tips

Rör mycket försiktigt så inte potatisen mosar sig. Sist strös per-
siljan över. Serveras med senap.

Korv Stroganoff

10 portioner

1,5 kg	falukorv
100 g	gul lök
50 g	margarin
1 dl	vetemjöl
1 liter	buljong
2,5 msk	tomatpuré
0,5–1 tsk	paprikapulver
0,5 tsk	vitpeppar
2–3 tsk	salt

1. Hacka lök och fräs den i margarin. Pudra över mjöl och späd etappvis under omrörning med den varma buljongen. Tillsätt tomatpuré och kryddor. Håll såsen varm.
2. Dra av skinnet på korven och skär den i 0,5 cm tjocka stavar.
3. Bryn korvstavarna i stekpanna eller på stekbord tills de fått fin färg och rör försiktigt ner dem i såsen. Ge allt ett uppkok.



Tips

Serveras med kokt potatis, potatismos, kokt ris eller kokta makaroner.

Korvgryta med falukorv

10 portioner

1 ¼ kg	falukorv
5	gula lökar (250 g)
4–5	purjolökar (500 g)
100 g	margarin
2,5 kg	potatis (3,5 liter)
0,75–1 liter	buljong
2 msk	tomatpuré
0,5–1 tsk	paprika
2–3 tsk	salt
0,5 tsk	vitpeppar

1. Dra av skinnet från korven och skär den i 0,5 cm tjocka skivor som delas till halvor.
2. Bryn korven i en del av fettet.
3. Hacka lök och skiva purjolök och fräs dem i lite margarin.
4. Skala och skiva potatisen i ca 0,5 cm tjocka skivor.
5. Varva potatis, korv och lök i en gryta.
6. Blanda buljong, tomatpuré och kryddor och håll blandningen över de andra ingredienserna. Späd med den mindre mängden buljong om rotsakerna är mer vattenrika.
7. Koka upp och sänk värmen. Koka färdigt på svagare värme tills potatisen är nätt och jämnt färdig.

Tips

Färska rotsaker är mer vattenrika än vinterförvarade, varför spädningen med buljong varierar i mängd under olika årstider. Servera korvgrytan med ketchup och senap.

Lappskojs

10 portioner

3,5 kg	potatis
3–4 dl	mjök
1 kg	kokta köttrester eller köttkonserv
1 liter	vatten eller buljong
3	gula lökar (200 g)
	salt
	vitpeppar
<i>Till stekning</i>	
50 g	margarin

1. Skala och koka potatisen. Ånga av potatisen.
2. Skär köttet i 1 cm stora tärningar eller mindre.
3. Skala, hacka och fräs löken i margarin.
4. Koka upp köttresterna i vatten eller buljong. Koka upp mjölken.
5. Pressa potatisen, tillsätt mjölken och gör ett fast potatismos.
6. Blanda ner det uppkokta köttet och den frästa löken i potatismoset. Krydda och smaka av.

Tips

Serveras med stekt ägg och inlagda rödbetor.

Stångkorv special

10 portioner

1,5 kg stångkorv eller örökterband
5 gula lökar (250 g)
2 kg kokt potatis eller okokt potatis
100 g margarin
salt
vitpeppar

1. Skala och skär potatisen i 1 cm stora tärningar. Är potatisen rå, bör tärningarna vara 0,5 cm.
2. Skala och hacka löken.
3. Stek potatis och lök.
4. Drag av skinnet på korven, skär den i mindre bitar och stek den (den faller i regel sönder och blir grymig).
5. Blanda samman korv, potatis och lök. Krydda och smaka av.



Tips

Serveras med stekt ägg och rödbetor.

Stekt blodkorv eller blodpudding

10 portioner

2 kg blodkorv eller blodpudding
50 g margarin

1. Skär korven (puddingen) i 1 cm tjocka skivor.
2. Stek den på svag värme (helst så sent som möjligt).
3. Lägg upp den på serveringsfat eller bleck och täck med smörpapper eller folie.

Tips

Serveras med lingon eller vitkålssallad med lingon. Eventuellt kan brynt potatis och stekt bacon serveras till.

Doppsko

10 portioner

1,5 kg okokt potatis eller
kokt potatis
600 g köttrester
450–500 g gul lök
1 dl hackad ättikgurka 50 g
1 liter steksåsrester eller brun
grundsås

Till stekning

100 g margarin

1. Skala potatisen.
2. Skär potatis och köttrester i 1 cm stora tärningar eller mindre. Stek potatis och kött.
3. Skala, hacka och fräs löken. Hacka ättiksgurkan.
4. Koka upp såsresterna eller gör ny grundsås.
5. Blanda ned potatis, kött, lök och gurka och ge allt ett uppkok. Rör försiktigt så inte potatisen mosas sönder.



Pytt i panna

10 portioner

1,5–2 kg	kokt potatis eller okokt potatis
0,7–1,0 kg	köttrester
450–500 g	gul lök
1,5 msk	salt
1–1,5 tsk	vitpeppar
1 dl	ättiksgurka (50 g)
<i>Till stekning</i>	
100–125 g	margarin

1. Skala och skär potatisen i 0,5 cm stora tärningar. Om potatisen är rå sköljs den och läggs därefter i kallt vatten.
2. Skala och finhacka löken.
3. Skär köttresterna i små tärningar (samma storlek som potatisen).
4. Stek först potatisen (råstekt tar längre tid), därefter köttet och sist löken.
5. Blanda allt, smaksätt med ättiksgurka, salt och vitpeppar.



Tips

Om pytten är fet och perforerade bleck saknas, lägg då en djup tallrik upp och ned i en bunke och lägg pytten över. Fettet rinner då ner under tallriken och pytten kan serveras torrare. Serveras med stekt ägg och inlagda rödbetor.

FÅGEL

FÅGEL	14.2
Indelning	14.2
Kyckling	14.2
Tining	14.2
Tillagning	14.2
Förberedelser	14.3
Uppbindning	14.4
Styckning	14.5
Uppskärning (tranchering) av mindre fåglar	14.7
Uppskärning (tranchering) av större fåglar	14.8
Näringsvärde för fågelkött	14.9
Användningsområden	14.9

RECEPT	
Kokt höns	14.11
Kokt kyckling	14.12
Stekt kyckling	14.13
Kycklinggryta	14.14
Grönpepparkyckling	14.14
Stekt stor fågel	14.15
Satay Ayam (kycklingspett)	14.16
Marylandkyckling	14.17
Kycklingrullad med färsk spenat	14.18
Parmalindad kycklingterrin	14.19
Vitlöskyckling med nudelwok	14.20
Fyllda kycklingbröst med chutney sås	14.21
Paella	14.22
Kalkonrullad fylld med getost och paprika med varm pasta	14.23
Strutstournedos med fetasmör	14.24
Stekt ankbröst	14.25



Fågel

Indelning

Tama

Kyckling, höns, kalkon, anka, tamgås, tamduva och struts. Dessa besiktigas vid kontrollslakteri.

Vilda

Fälthöns: Fasan, raphöna och vaktel.

Skogshöns: Tjäder, orre, ripa och järpe.

Vadare: Morkulla.

Sjöfågel: Olika sorters änder.

Duvfågel: Ringduva.

Skogshöns är de med den mest framträngande viltsmaken.

Kyckling

Sorterna är idag snabbväxande och slaktad vikt ligger ofta mellan 900–1200 g när vi köper dem. Kycklingar som väger över 1600 g kallas ofta för roaster eller ungtupp.

Tining

Frysta fåglar tinas i kyl.

OBS! Kontrollera urtagningen (ofta rester av njurar och lungor).

Vidare sköljes och kryddas fågeln inuti, ev fylls och binds upp, kryddas utanpå, bryns och bräseras eller ugnsteks

Tillagning

Alla fågelrätter ska vara väl genomstekta respektive väl kokta, lägsta kärntemperatur enligt Statens Livsmedelsverks rekommendationer är +72°, kontrollera kötsafternas färg noga. Skär ev. ett snitt in till lårbenet på en av fåglarna.

Håll styckningsbrädor och knivar, vilka har använts vid styckning av rå fågel helt skilt från utrustning som används till färdigberedd mat. Diska väl!

Det finns salmonellarisk och risk för campylobacter med det råa oberedda köttet.

Förberedelser

1. Tina alltid fågeln före användningen. Detta ska alltid ske i kyl + 4°, ca ett dygn per kg.
2. Tag ur påsen med, i regel, hjärta, nacke muskelmage och lever. I vanliga fall ligger denna påse inne i fågeln. När det gäller större fåglar kan denna inälvspåse ligga framme under halsskinnet.
3. Låt fågeln ligga på rygg. Lägg handen över bröstet och tryck till kraftigt tills man känner att bröstbenet lossnar. Plocka ut det. På äldre fåglar sitter det ganska hårt.
4. Skölj fågeln ordentligt. Kontrollera att lungor och njurar är borttagna. Titta även under halsskinnet att luft- och matstrupe är ordentligt borttagna. Låt fågeln rinna av ordentligt. Torka den med hushållspapper.



Uppbindning



1. Krydda fågel inuti.
Ta fram ett tillräckligt långt snöre.



2. Bind ordentligt om gumpen på fågeln och lägg snöret om benen.



3. Låt snöret löpa mellan kroppen och fågelbenen. Drag till ordentligt så snöret drar in fågelbenen över gumpen.



4. Låt sedan snöret gå snett över vingarna och bind fast halsskinnet.



5. Drag till ordentligt. Då kommer skinnet att ligga slätt över både fågellåren och bröstpartiet. Knyt till ordentligt och skär bort onödigt halsskinn och snöre.



6. Uppbindningen är klar.

Styckning



1. Lägg kycklingen på skärbrädan. Skär ett snitt i skinnet mellan kropp och klubba så att du kan bryta ut låret, då ligger kycklingen stadigt på skärbrädan.



2. Stick kniven mellan bröst och rygg. Gör ett snitt ifrån dig så att skinnet skärs av.



3. Lossa skinnet i början av bröstbenet. Dra av skinnet ifrån dig så att filéerna blottläggs.



4. Skär längs bröstbenet, bröstkorgen och ned längs med nyckelbenet tills...



5. ... hela filéerna släpper.



6. Vänd kycklingen så att den vilar på bröstbenet. Ta bort klubban genom att skära ovanför den lilla filébiten som sitter vid ryggraden. Fortsätt sedan skära genom att lägga kniven så att du hela tiden följer skrovet ner mot gumpen.



7. Dela klubborna. Skär i den vita fettraden mellan ben och lår, på klubbans köttsida, så kommer du igenom leden.



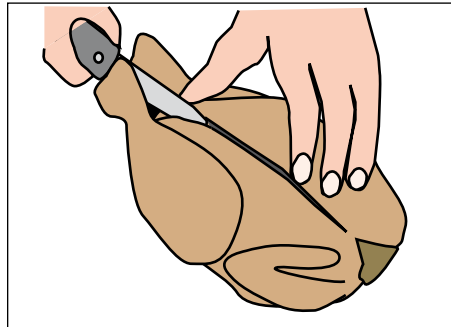
8. Ta bort vingarna genom att lägga kniven längs med skulderbladet och skär ner mot och igenom vingleden.



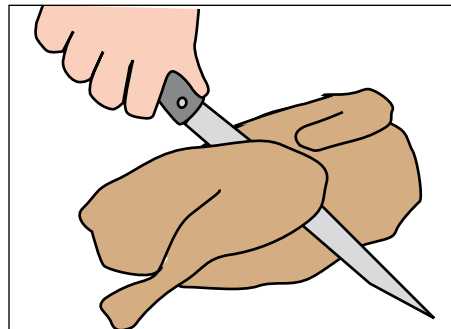
Styckat och klart. Du har nu två fina filéer och sex kycklingbitar. Skrovet att koka buljong på får du heller inte glömma.

Uppskärning (tranchering) av mindre fåglar

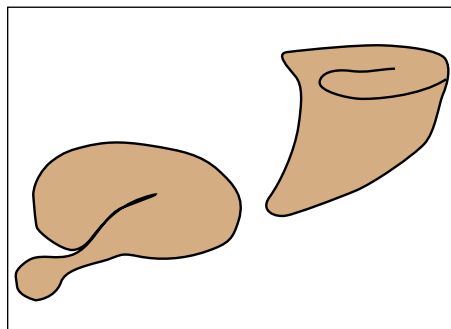
1. Dela den färdigstekta fågeln i två halvor. Skär på längden, genom fågelbröstat. Vik ut båda halvorna och skär på båda sidor om ryggbenet. Tag bort detta.



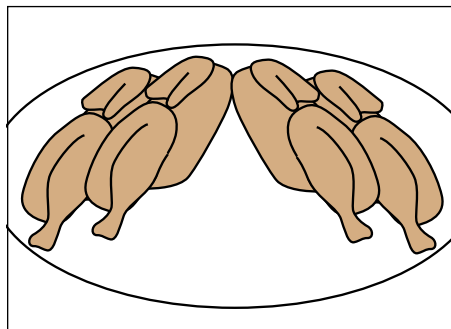
2. Skär sedan bort benet. Det går lätt när man följer hinnorna.



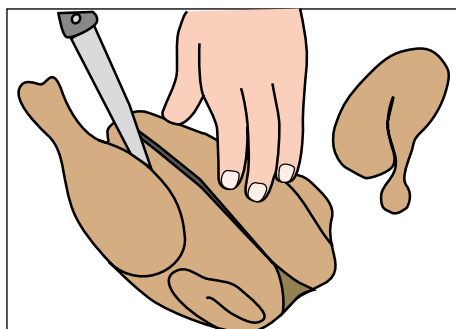
3. Putsa delarna, plocka ev bort mindre ben t ex revbenen.



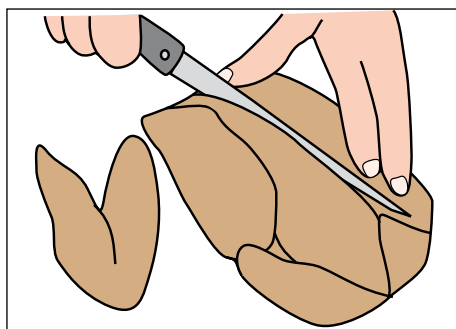
4. Lägg upp fågeldelarna på serveringsfat så fågelhalvorna ser hela ut. Garnera fatet med lite sallad och tomat. Övergärna inte, det är de fint upp-lagda fåglarna som ska synas.



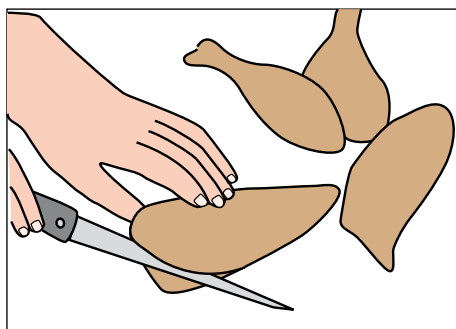
Uppskärning (tranchering) av större fåglar



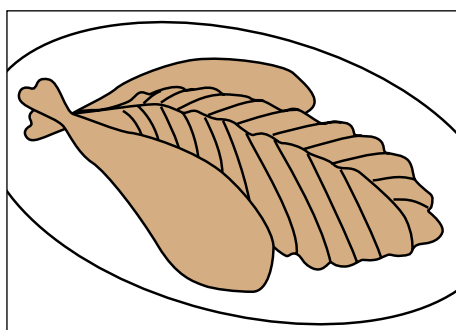
1. Börja med att skära loss benen. Följ hinnorna. Bryt benet utåt och skär vid ledkulan.



2. Dela lårbiten i två delar och plocka bort benet – från den bakre delen. Skär ett snitt efter bröstbenet och ovanför vingen (se bilden). Därefter lossas båda brösthalvorna. Tag bort alla revbenen.



3. Bröstköttet skärs sedan på snedden i ca 0,5 cm tjocka skivor. Håll kniven snett så skivorna kommer att ligga något över varandra.



4. Rensa ur allt småkött från fågelskrovet och lägg det som en sockel på serveringsfatet. Lägg sedan bröstköttet över, enl bild, så fågeln ser hel ut. Sist läggs båda låren dit. Garnera med sallat och tomater, varma legymer (varm rätt), kokta frukter (kall rätt). Övergarnera inte, det är fågeln som ska synas.

Näringsvärde för fågelkött

Fågelkött är fintrådigt och magert. Kyckling ger billigt protein och B-vitamin

Användningsområden

Styckningsdelar: Kyckling förekommer som lår, bröst och vingsortiment likväl som hel. Kycklingrulle är benfritt kött som kokats och pressats. Produkterna levereras ofta djupfrysta.

Fågel styckas rå till gryträtter.

Bröst och lårbitar anses likvärdiga. En kyckling kan delas i fyra delar före stekning eller eventuell grillning. Den kan varieras mycket med olika tillbehör och är även vanlig i internationella rätter

Tips!

Kycklingkött är prisvärt idag. Trots att det bara tar en dryg månad att få fram en slaktkyckling så har den en fin köttsmak. Det som har blivit mest prisvärt är idag filén som räknas som festmat.

Vissa fåglar som många viltfåglar och struts blir lätt torra vid tillagningen. Tillaga gärna struts i form av en sauté istället så får man fram smaken bättre och köttet blir saftigare. Svamp och gärna lite rökt fläskkött i lyfter också fram smaken.





Byssan på HMS Gladan.



Exempel på kök för utlandsstyrkan i Liberia.

Kokt höns

10 portioner

Koktid: 1,5–2 tim

3 höns (3,3 kg)
<i>Till varje lite vatten</i>
1 msk salt
0,5 tsk vitpepparkorn
(1 lagerblad)
(1 hel kryddnejlika)
25 g gul lök
75 g morot
25 g purjolök
persiljestjälkar

1. Förbered hönsen (se förberedelser av djupfrost kyckling).
2. Lägg hönsen i rikligt med kallt vatten. Det måste täcka hönsen. Koka upp och slå av vattnet med skummet. Skölj hönsen ordentligt och diska grytan.
3. Lägg hönsen för andra gången, mät vattenmängden och tillsätt skalade, skurna grönsaker samt kryddor. Lagerblad och nejlika får endast användas när spadet ska användas till currysås. Låt hönsen koka under lock på svag värme.
4. Kontrollera att hönsen är väl färdigkokta. Lyft upp fågeln med en stekgaffel som sticks in i bukålan och töm ur kötsaften. Kommer det klar kötsaft är fågeln färdig. Man kan även testa med en provnål i köttet.
5. Tag upp hönsen och håll dem varma.
6. Sila hönsbuljongen och laga önskad sås enligt recept, reducera eventuellt buljongen om fylligare smak önskas.
7. Tag bort skinnet. Tranchering/delning som kyckling och mindre fåglar.
8. Håll lite sås över köttet och servera resten ur såsskål.



Tips

Serveras med kokt ris eller kokt potatis, currysås eller citronsås (se dessa recept under Ljus grundsås).

Kokt kyckling

10 portioner

Koktid: 1 tim

3	kycklingar (3 kg)
2 msk	salt
3 liter	vatten
1 tsk	vitpepparkorn
10	lagerblad
350 g	gul lök
250 g	morötter
100 g	purjolök
40 g	persilja
15 g	färsk timjan
140 g	äpple
120 g	rotselleri
180 g	palsternacka

1. Ta ur eventuellt innanmäte ur kycklingen och bind upp den.
2. Lägg ner kycklingen i en gryta. Häll över det kalla vattnet så det täcker kycklingen.
3. Ge ett uppkok, slå av vattnet och skölj kycklingen ordentligt, diska grytan.
4. Skala och ansa lök, morötter, purjolök, rotselleri, palsternacka och äpple. Skär dem i mindre bitar.
5. Koka upp kycklingen för andra gången. Se till att vatten täcker hela kycklingen. Tillsätt grönsakerna, kryddor och örterna.
6. Låt kycklingen koka på svag värme under lock.
7. Kontrollera att kycklingen är färdig antingen genom termometer (65°) eller genom att sticka provnålen in i köttigaste delen. Är kötsaften klar är kycklingen färdig.
8. Ta upp kycklingen och tranchera den.
9. Sila buljongen och använd som grund i sås eller till andra rätter. För att få en kraftigare smak, reducera buljongen.



Tips

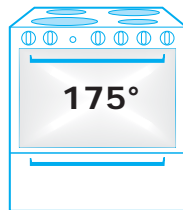
Serveras med kokt ris eller kokt potatis, currysås eller citronsås.

Stekt kyckling

10 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

4	kycklingar (4 kg)
100 g	margarin
1,5 msk	salt
1 tsk	vitpeppar
1–1,5 liter	vatten eller buljong
100 g	gul lök
100 g	morot



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Förbered kycklingen (se förberedelser djupfryst kyckling och uppbindning av kyckling).
3. Bryn kycklingen på alla sidor i väl upphettat margarin. Börja med bröstsidan.
4. Lägg över i långpanna och krydda.
5. Lägg den skalade löken och moroten, skurna i mindre bitar, vid sidorna. Skölj ur stekpannan (stekbordet) med en del av vattnet (buljongen) och slå detta vid sidan av kycklingen.
6. Sätt in långpannan i ugnen, nedersta falsen, och stek kycklingen.
7. Prova att kycklingen är färdig genom att sticka in en köttgaffel i bukhålan, lyft upp kycklingen och töm ur köttsoften som finns. Är köttsoften klar är också kycklingen genomstekt.
8. Tag ut kycklingen och håll den varm.
9. Sila skyn, skumma bort fett och tillaga såsen (recept stek-sås). Såsen ska vara ljus i färgen eftersom den serveras till ljust kött.
10. Tag bort snören från kycklingen och skär upp den (se uppskäring av mindre fåglar).

Tips

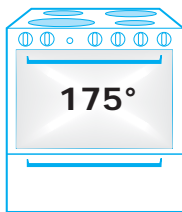
Serveras med sin sås, kokt eller stekt potatis, kokta grönsaker eller grönsallad, gelé och inlagd gurka (se recept).

Kycklinggryta

10 portioner

Koktid: 30–40 min

3	kycklingar (2,5–2,7 kg)
100 g	margarin
1 msk	salt
1 krm	vitpeppar
1 krm	mald kryddpeppar
0,5 tsk	vittlökspulver
20	steklökar (500 g)
250 g	färska champinjoner eller 225 g konserverade champinjoner
650 g	färska tomater eller 0,5 dl konserverade hela tomater eller 0,5 dl tomatpuré
4–5 dl	buljong eller 2 dl cham- pinjonspad + 3 dl tomatspad



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Förbered kycklingen (se förberedelser av djupfryst kyckling och styckning av rå fågel).
3. Skala löken. Om inte smälök finns används samma vikt större lök, som då skäres i klyftor.
4. Skölj, rensa och skiva de färska champinjonerna. Om konserverade champinjoner används slås spadet av och sparas till spädning.
5. Används färska tomater, skälla dem genom att skära ett kryss i varje tomat, sänka ner dem ett ögonblick i kokande vatten. Tag upp dem med hälslev och drag av skalén. Slå av spadet från de konserverade och spara spadet till spädning.
6. Bryn den styckade kycklingen i väl upphettat margarin. Lägg över den i plateau eller serveringsbleck. Bryn löken och fräs champinjonerna. Lägg sedan allt över kycklingbitarna, tillsätt tomaterna eller tomatpurén och kryddorna. Vispa ur stekpannan (stekbordet) med buljongen och slå det över anrättningen.
7. Rätten kokas sedan sakta under lock, antingen uppe på spisen eller under folie i ugnen.
8. Smaka av rätten. Se efter om köttet går lätt att lossa från benen.

Tips

Serveras med kokt potatis eller kokt ris (se recept) samt grön-sallad.

Grönpepparkyckling

10 portioner

Koktid: ca 25 min

4	kycklingar (4 kg)
1,5 msk	salt
1 tsk	vitpeppar
1 liter	vatten eller buljong
1 sats	grönpepparsås
<i>Till stekning</i>	
100 g	margarin

1. Förbered kycklingen (se förberedelser av djupfryst kyckling och styckning av rå fågel)
2. Bryn de styckade kycklingdelarna i väl upphettat margarin i stekpanna eller stekbord.
3. Lägg över de brynta delarna i plateau och krydda med salt och vitpeppar.
4. Vispa ur stekpannan (stekbordet) med lite hett vatten. Slå detta i plateau. Späd ytterligare så 1 liter erhålles.
5. Låt allt eftersteka (bräsera) tills köttet är mört.
6. Tillaga grönpepparsåsen (se recept) och servera till.

Stekt stor fågel

10 portioner

Tid i ugn: 2,5–3 tim

- 1 kalkon (4–5kg) eller
1 gås (3–4 kg) eller
1 anka (3–4 kg) eller
3 orrar (3–4 kg) eller
3 tjäderhonor (4–6 kg)
eller 3 fasaner (3–4 kg)

Till samtliga

- 4–5 äpplen, urkärnade och
klyftade
225 g katrinplommon
salt
vitpeppar

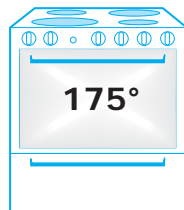
Till kalkon dessutom

- 250 g kastanjepuré
500 g fläskfärs
fågellever
1 msk konjaksessens
1 dl buljong

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Förbered fågeln (se förberedelse av djupfryst kyckling och uppbindning av kyckling). Upptiningstiden är 2–3 dygn för stor fågel.
3. Förbered fyllningarna. Till gås, anka och kalkon ska äpplena kärnas ur och klyftas. Till kalkonfyllningen ska fågellevern hackas och blandas med fläskfärs och kastanjepuré, späd med buljong smaksatt med konjaksessens. Krydda.
4. Bind upp fågeln samt sy eventuellt ihop den vid gump och hals.
5. Stek fågeln (se recept stekt kyckling). Stektider: kalkon 2,5–3 tim, gås 3–4 tim, anka 1–2 tim, orre i gryta 1–2 tim, tjäder i gryta 1–2 tim, fasan i gryta 40–50 min. Stekskyn som bildas används till sås.

Tips

Gås, kalkon och anka serveras med kokta, urkärnade äppel- eller päronhalvor fyllda med gelé. Kokt brysselkål eller rödkål. Kokt potatis och sås. Fyllningen läggs upp på krutonger eller små uppstekta runda brödskivor.



Satay Ayam (kycklingspett)

10 portioner

1,5 kg kycklingfiléer

Marinad

1 röd chilipeppar
 3 msk riven färsk ingefära
 5 vitlöksklyftor (25 g)
 3 lime
 2 msk stötta korianderfrön
 6 msk matolja eller jordnötsolja
 2 msk sesamolja
 2 msk honung, råsocker eller
 palmsocker
 4 msk soja
 20 träspett

Jordnötssås

200 g rostade jordnötter
 3 schalottenlökar (120 g)
 3 vitlöksklyftor (15 g)
 2 msk matolja
 0,5–0,8 tsk cayennepeppar
 2 msk honung
 3 dl vatten
 1 dl kokosmjölk
 3–4 msk limesaft
 0,5 tsk salt

1. Blanda marinaden. Kärna ur och finhacka chilin, skala och riv ingefära, skala och hacka vitlöken, pressa lime och stöt korianderfröna ganska fint i mortel.
2. Värm upp en wokpanna, rosta först den stötta koriandern utan fett en minut. Rör om hela tiden. Håll i olja och alla övriga ingredienser till marinaden. Låt allt bli hett och lyft sedan bort pannan från värmen. Låt kallna.
3. Skär kycklingfiléerna i små fina kuber. Lägg dem i en skål och fördela marinaden ovanpå. Rör om väl och låt det stå svalt 2–3 tim. Lägg under tiden träspetten i blöt.
4. Trä upp kycklingbitarna på spetten Grilla över träkolsbädd i 7–8 min eller tills köttet är helt genomstekt. Vänd spettet flitigt. Spetten kan också grillas i 250° ugnsvärme under grillelement.

Sås

5. Hacka nöterna grovt. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Håll oljan i en wokpannan på medelvärme. Fräs först lök och vitlök ett par minuter tills löken får lite färg, lägg sedan i jordnötterna. Krydda med cayennepeppar och honung. Slå i vatten och kokosmjölk.
6. Koka upp allt och låt småkoka i 15–20 min utan lock tills såsen blivit lite tjockare i konsistensen. Rör om flitigt. Håll sist i den pressade limesaften. Smaka av med salt och eventuellt mer limesaft.



Tips

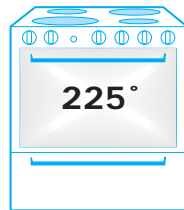
Spetten kan ätas varma eller kalla. Serveras med kokt ris.

Marylandkyckling

4 portioner

Tid i ugn: ca 15 min

	4	kycklingfiléer (600 g)
0,5 dl		vetemjöl
1		ägg
1,5 dl		ströbröd
		salt
		svartpeppar
4 msk		smör
6		baconskivor
2-3		bananer
2-4		tomater
		örtsalt
		ströbröd



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Skölj och torka kycklingfiléerna. Dubbelpanera filéerna dvs vänd först i mjöl därefter i uppvispat ägg och sist i kryddat ströbröd.
3. Smält smöret i en ugnsfast form. Formen ska vara så stor att tillbehören får plats. Lägg i filéerna.
4. Stek kycklingen i ca 15 min. Ös kycklingen med den sky som finns.
5. Lägg bacon, skuret i bitar, vid ena sidan och bananer, kluvna och skurna i bitar, vid den andra. Lägg dit små eller halverade tomater. Strö örtsalt och ströbröd över. Fortsätt att steka ytterligare 10 min.



Tips

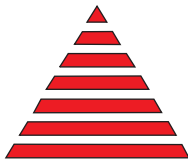
Serveras med majsplättar, rösti, friterad potatis eller kokt ris. Om så önskas kan man bryna på kycklingen lite lätt innan man sätter in den i ugnen.

Kycklingrullad med färsk spenat

10 portioner

Koktid: 30 min

1,5 kg	kycklingfilé
250 g	färsk spenat
50 g	schalottenlök
100 g	parmaskinka
50 g	soltorkade tomater
50 g	smör
	salt
	vitpeppar
	sockerärter
<i>Ricottaost</i>	
1 liter	mjolk
1	citron (120 g)



Varning

Spenaten bör inte återanvändas. Vid återuppvärmning av spenat omvandlas nitrat till nitrit och nitrosaminer, vilka är giftiga (cancerogena ämnen).

1. Ansa och skölj spenaten noga, låt rinna av. Finhacka parmaskinkan och de soltorkade tomaterna.
2. Ricottaost: Koka upp 1 liter mjolk, ta bort från värmen, pressa i saften från en citron, rör om försiktigt och håll i kaffefilter över skål, låt stå.
3. Fräs spenaten, de soltorkade tomaterna och schalottenlöken i smöret. Smaka av med salt och peppar. Låt svalna.
4. Torka av kycklingfilérna, lägg dem i en 5-liters fryspåse. Använd platteringsjärnet och platta till filéerna försiktigt så att de blir så kvadratiska som möjligt, ca 4–6 mm tjocka.
5. Lägg filén på en väl tilltagen bit plastfilm.
6. Grovhacka spenaten och blanda i ricottan, tillsätt parmaskinkan, tomaterna och schalottenlöken. Salta och peppra. Fördela fyllningen över filéerna, rulla ihop dem hårt som en rulltårta med hjälp av plastfilmen och se till att platsfilmen sluter tätt.
7. Koka upp vatten i en plateau. Lägg ner rulladerna och låt sjuda i ca 30 min till 72°.
8. Ta bort plasten, låt rinna av och bryn rulladerna på en het grillpanna tills den fått mönster. Låt vila i aluminiumfolie.
9. Blanchera strimlade sockerärter 1 min.
10. Skär av kanterna och dela rulladerna lite diagonalt på mitten, ställ bitarna mitt på tallriken, ringla citrussås runt och garnera med sockerärter.



Tips

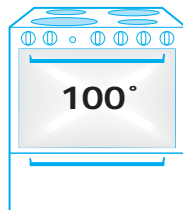
Fyllningen kan varieras t ex mozzarella och parmaskinka eller kalvmousseline och fänkål. Serveras med färsk spenat, citrussås och ricotta. Har man bråttom kan man sila ostmassan (ricottaosten) i en trådsil.

Parmalindad kycklingterrin

10 portioner

Förberedelser: 90 min

400 g	kycklingfilé
8 skivor	parmaskinka (200 g)
20	pistagenötter
1	apelsin (150 g)
2	schalottenlökar (80 g)
1 dl	vispgrädde
2	ägg
2 krm	salt
	vitpeppar
1 msk	konc kycklingfond
20 g	färsk basilika
1	vittlöksklyfta (5 g)
1	purjolök (125 g)



1. Sätt ugnen på 100°.
2. Klä en terrinform med parmaskinkan.
3. Skär ut fyra långa strimlor från en kycklingfilé (10 cm).
4. Rensa och ansa purjolöken och skär loss två gröna blad som är ca 20 cm långa vardera.
5. Förväll purjolöksbladen i kokande vatten tills de blir mjuka.
6. Bred ut bladen på en skärbräda och skär längs med purjolöken så att bladen blir hälften så breda.
7. Lägg sedan bladen omlott så att det blir ett långt blad, lägg de fyra strimlade kycklingfiléerna i bladen och rulla ihop dem så att det blir en lång rulle.
8. Lägg resten av kycklingfilén i en matberedare tillsammans med schalottenlök och mixa till en fin färs.
9. Riv skalet från apelsinen och pressa ur saften, tillsätt detta till kycklingfärsen tillsammans med äggen, vittlöken och kycklingfonden. Fortsätt att mixa färsen slät.
10. Häll i grädden i en fin stråle och mixa tills den blir tjock, dock inte så länge att det skär sig.
11. Häll över färsen till en bunke, tillsätt de hela basilikabladen och pistagenötterna. Blanda väl med träslev. Smaka av med salt och peppar.
12. Fyll upp terrinformen till hälften med färs. Gör försiktigt en skåra i mitten av färsen och placera den långa rullen med kycklingfilé i skåran.
13. Fyll på med resten av färsen så att det täcker hela formen. Täck över med plastfolie och efter det aluminiumfolie.
14. Grädda i mitten av ugnen i ett vattenbad till 72°.
15. Tag ut terrinen och lägg den i press under en skärbräda och låt kallna.



Tips

Rätten kan serveras med apelsinyoghurtsås, kall mandelpotatispuré, ruccola och machesallad med balsamicovinäggrett och grissini.

Vitlötskyckling med nudelwok

10 portioner

Förberedelser: 90 min

10 kycklingfiléer
2,5 tsk salt
1,5 tsk strösocker
2,5 krm svartpeppar
5 vitlöksklyftor

Nudelwok

500 g nudlar
2½ paprika
250 g sockerärter
250 g minimajs
2,5 msk matolja
2,5 tsk sambal oelek
2,5 dl stark hönsbuljong
5 tsk kinesisk soya

1. Dela varje kycklingfilé i två tunna skivor.
2. Blanda salt, socker, svartpeppar och pressad vitlök.
3. Gnid in kycklingen med blandningen.
4. Låt kycklingen ligga i kylan i ca 1 timme.
5. Koka nudlarna knappt färdiga i saltat vatten. Låt rinna av.
6. Kärna ur paprikan. Skär alla grönsaker i tunna strimlor.
7. Stek grönsakerna i olja i en het wok eller teflonpanna.
8. Rör ner nudlarna och sambal oeleken. Häll på buljongen och den kinesiska soyan.
9. Torka av kycklingskivorna och stek dem i separat panna i olja 3-4 min på varje sida.



Tips

Det går att byta ut nudlarna mot tagliatelle.

Fyllda kycklingbröst med chutneysås

4 portioner

Koktid: 15-20 min

	4	kycklingfiléer
	80 g	bacon
	80 g	Västerbottenost (riven)
		salt
		vitpeppar
Sås		
	2 dl	creme fraiche
	2 dl	matlagingsgrädde
	3 msk	mango chutney (stark)
		curry
		salt
		vitpeppar
		maizena

1. Strimla bacon i ca 5 mm strimlor.
2. Platta ut kycklingfiléerna ordentligt, salta och peppra båda sidorna.
3. Fördela baconet samt osten jämnt över filéerna.
4. Rulla ihop filéerna i plastfolie, spänn åt ordentligt och gör en knut i ändarna.
5. Sänk ner rullarna i pocherande vatten, låt pochera tills kärntemperaturen är 60° (ca 15-20 min).
6. Öppna upp rullarna och bryn dem kraftigt i ett grilljärn så att ett snyggt mänster bildas.
7. Skär dem på snedden, ca 1,5 cm tjocka.
8. Häll mango chutney i en kastrull, värm den så att den blir lätt flytande.
9. Häll i matlagingsgrädden och creme fraiche.
10. Låt sjuda under omrörning i ca 5-7 minuter.
11. Tillsätt curry, salt och peppar efter smak.
12. Red av med lite maizenaredning.



Tips

Serveras med kokt ris eller pasta och sallad.

Använd helst klumpfri stark chutney, mixa den annars.

Stoppa filén i en plastpåse innan den plattas ut. Då skvätter det inte och den hålls ihop bättre.

Finns det ingen biffbankare kan man använda en kastrull/stekpanna att platta ut filéerna med.

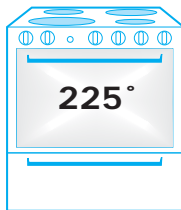
Det går också bra med någon annan stark aromrik ost.

Paella

10 portioner

Tid i ugn: 25–30 min

2 kycklingar (2 kg) eller
1 ¼ kg kycklingdelar
75 g margarin
2 tsk salt
1 tsk vitpeppar
750 g oskalade räkor
5 gula lökar (475 g)
3 msk margarin
6 dl långkornigt ris
1 g saffran
12 dl vatten
2 köttbuljongtärningar
4 vitlöksklyftor (20 g)
500 g frysta gröna ärter
425 g konserverade musslor
eller 25 färska musslor
med skal
2 citroner (240 g)



1. Sätt ugnen på 225° om kycklingen ska stekas i ugn.
2. Tina kycklingen eller kycklingdelarna om de är frysta. Skär hela fågeln i mindre delar.
3. Bryn och efterstek dem i en stekgryta 20 min eller stek bitarna i ugn i 25–30 min.
4. Tina räkorna. Skala två tredjedelar av räkorna och spara huvudena. Skölj resten av de oskalade räkorna.
5. Skala och hacka löken fint. Fräs den lätt i matfettet. Tillsätt riset, stött saffran, vatten, buljongtärningarna och krossad vitlök.
6. Koka riset i 20 min eller enligt förpackningens anvisningar.
7. Blanda i ärterna.
8. Skölj, borsta och koka de färska musslorna i lite vatten tills de öppnar sig, eller värm burkmusslorna i sitt spad. Låt dem rinna av.
9. Lägg upp riset på ett stort djupt serveringsfat. Lägg i de övriga ingredienserna.
10. Garnera med de oskalade räkorna.
11. Servera varm med en citronklyfta till, som ska pressas över rätten för att höja smaken.



Tips

Kan serveras med ett brytbröd eller liknande. Mycket vanlig och omtyckt rätt i Spanien. Rätten har fått sitt namn från en speciell panna som rätten tillagas i. Recepten varierar mycket och många är åsikterna om vad som ska ingå. Varje kock och kokerska hävdar att just deras recept är det rätta.

Kalkonrullad fylld med getost och paprika med varm pasta

10 portioner

Tid i ugn: 25–30 min

Paprika- och getostfylld kalkonschnitzel

1,8 kg kalkonbröst
6 krm nymald svartpeppar
1,5 tsk salt
9 skivor getost (450 g)
1½ röd paprika
1½ gul paprika
3 krukor färsk basilika
3 paket bacon (420 g)

Varm pastasallad

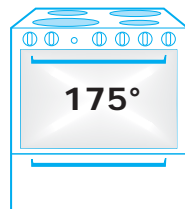
3 squash (300 g)
3 msk olivolja
1½ tsk salt
1,2 kg pasta (t ex fjärilar)
3 askar körsbärstomater (750 g)

Dressing

rester från basilikan
0,5 dl olivolja
1 vitlöksklyfta (pressad)
1 tsk salt

Tillbehör

ruccolasallad



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skär brösten tvärs över köttfibrerna till ca 1 cm skivor, banka ut skivorna till ca 5 mm tjocklek.
3. Salta och peppra skivorna på båda sidorna.
4. Skär paprikorna i långa strimlor, ca 3 mm tjocka.
5. Ta bort kanterna från getosten och skär getosten i stavar.
6. Lägg ost och 2-3 paprikastrimlor samt ett par basilikablad i ena änden på varje schnitzel. Rulla sedan ihop.
7. Rulla bacon runt om.
8. Lägg schnitzelrulladerna i en ugnssäker form (med "baconslutet" nedåt). Stek dem i mitten i ugnen ca 25-30 min (72° C kärntemperatur).
9. Skiva squashen tunnt och pensla med olivolja.
10. Lägg dem i en riktigt het grillpanna och tryck till så dom får mönster, vänd och gör likadant, salta.
11. Dela tomaterna i halvor och blanda med squashen i en skål.
11. Mixa resten av basilikabladen. Tillsätt olivolja, vitlök och salt.
11. Koka pastan i rikligt saltat vatten.
11. Häll av vattnet.
11. Blanda den varma pastan med tomat-squashblandningen och häll över dressingen.
Skiva rulladerna i 1 cm skivor och lägg sedan upp allt enligt egen fantasi.

Tips

Garnera med ruccolasalladen. Önskas sås kan buerre blanche (smörsås) vara lämplig.

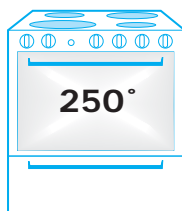
Strutstournedos med fetasmör

4 portioner

Tid i ugn: ca 45 min

4	tjocka skivor strutsfilé
4	baconskivor
1 msk	smör
0,5 tsk	salt
2 krm	nymald svartpeppar
1-2	fänkål (300-600 g)
1 msk	olivolja
2 krm	salt
1 msk	pressad lime
	tandpetare
Paprikapuré	
3	röda paprikor
2	schalottenlökar (80 g)
1	vittlösklyfta (5 g)
1 msk	olivolja
1 msk	tomatpuré
1 tsk	Sambal oelek eller
	1 krm cayennepeppar
¼ msk	salt
Klyftpotatis	
1 kg	potatis
2 msk	smör
1 tsk	salt
Aromsmör	
50 g	rumsvarmt smör
50 g	fetaost
50 g	kryddkrasse
0,5 krm	salt

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Börja med paprikapurén. Rosta paprikorna högt uppe i ugnen tills skalet lyft sig och börjat bli svart. Det tar ca 15 min. Vänd dem ett par gånger. Skala och klyfta potatisen under tiden och sätt in den när paprikorna är färdiga.
3. Stek potatisen i smord långpanna i ugn ca 30 min tills de är gyllenbruna och mjuka. Salta.
4. Låt paprikorna svalna och dra sedan av skalet, ta bort kärnor, mellanväggar och fäste.
5. Fräs hackad lök och pressad vitlök i olivolja tills den är mjuk. Tillsätt tomatpuré och låt den fräsa med en stund.
6. Kör detta och de urkärnade paprikorna i mixer till en slät sås. Krydda med Sambal oelek och salt.
7. Blanda smör och fetaost.
8. Klipp i hälften av kryddkrassen och spara resten till dekoration. Smaka av med salt. Forma till fyra kulor och ställ kallt.
9. Fräs fänkålen i olivolja tills den är nätt och jämnt mjuk. Krydda med ca 2 krm salt och 1 msk pressad lime.
10. Linda runt en skiva bacon om köttet. Fäst med tandpetare. Bryn runt om i smör. Salta och peppra. Efterstek sedan 4-5 min på var sida på medelstark värme tills köttet är rosa inuti. Innertemperaturen är då ca 65°. Det ska inte vara blodigt. Låt köttet vila en stund under folie.
11. Värm under tiden paprikapurén och fänkålen. Lägg upp och servera.



Tips

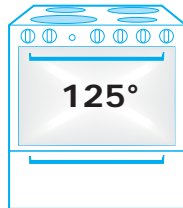
Tillbehören kan förberedas och sedan är det bara att steka köttet. Eventuellt kan det brynas i förväg och sedan stekas färdigt 15-20 min i 175° ugn.

Stekt ankbröst

10 portioner

Tid i ugn: 50-60 min

5	ankbröst (ca 5 kg)
5 tsk	salt
10 krm	malen svartpeppar
	smör



1. Sätt ugnen på 125°.
2. Snitta enbart fettsidan ner till köttet (använd en vass kniv, ev rakblad).
3. Gnid in ankbrösten med salt och peppar.
4. Bryn försiktigt den feta, snittade sidan först, därefter den andra sidan (ca 2 min/sida).
5. Lägg ankbrösten med den feta sidan upp i en ugnsfast form.
6. Sätt i en stektermometer i den tjockaste delen på det största ankbröset.
7. Stek dem färdiga på mellersta delen av ugnen (ca 20 min), kärntemperaturen ska vara ca 65°.
8. Lägg dem i metallfolie att vila i 10-15 min (under tiden hinner man förbereda de andra tillbehören).
9. Skär upp filéerna i snygga sneda skivor ca 5 mm tjocka.



Tips

Ankbröset ska helst vara rumstempererat innan stekning. Serveras med t ex gratinerade Pommés Duchesse toppar, madeirasås och sparris. Vid en kärntemperatur på 65° samt lågtemperaturstekning kommer ankbrösten att vara lätt rosa.

EFTERRÄTTER

FRUKT & BÄR

Kontroller och kvalitetsregler	15.2
Kärnfrukter	15.2
Citrusfrukter	15.2
Stenfrukter	15.3
Nötter	15.3
Bär	15.3
Övriga frukter	15.3
Bra att veta	15.4
Näringsvärde för frukt	15.4
Användningsområden	15.4

RECEPT

Kokning av socker	15.5
Vaniljsocker	15.5
Saftkräm	15.6
Kräm gjord på sylt	15.6
Kräm på torkad frukt	15.7
Äppelkräm på färska äpplen	15.8
Räriven äppelkräm	15.8
Sommarbärskompott	15.8
Syltning av citrusjuliener (strimlor)	15.9
Frukterrin med hallonpuréspegel	15.9
Fruktsallad	15.10
Fruktsallad med citronkräm	15.11
Frukt i gelé	15.12
Bär i gelé	15.12
Frukt med toscaglasyr	15.13
Stekta äpplen (sirapsäpplen)	15.13
Fyllda stekta äpplen	15.14
Mandelfyllda äpplen (drottningäpplen)	15.15
Inlagda päron	15.15
Ingefärspäron	15.16
Saffranspäron	15.16
Rödvinspäron	15.17
Glacerade ingefärsbananer	15.17

Rullårtsbakelser	15.18
Charlotte Russe	15.19
Lingonpaj med kolasmak	15.19
Chokladmalvapudding	15.20
Savarin med frukt och grädde	15.21
Dajmtårta	15.21
Nötsavarin	15.22
Chokladsufflé	15.22
Fransk chokladtårta	15.23
Chokladtårta	15.24
Jordgubbstårta	15.25
Äppelkaka med färska äpplen	15.26
Äppelkaka	15.27
Päronkaka	15.27
Persikor med mördegsbotten (gateau cardinal)	15.28
Smulpaj	15.28
Bärpaj	15.29
Äppelpaj	15.30
Rabarberpaj	15.30
Hallon- och mandelpaj	15.31
Pekanpaj	15.32
Glass i ugn (Glace au four)	15.33
Flarnkorg med bär och yoghurtglass	15.34
Portionsglass av olika slag (coupe)	15.34
Glass med varm chokladsås	15.35
Coupe à la Lars	15.35
Coupe à la Melba	15.35
Vaniljcoupe	15.36
Chokladcoupe	15.36
Apelsincoupe	15.36
Källaren Aurora glass	15.37
Styrbord- och babordglass	15.37
Karamellglass	15.38
Pepparkaksglass	15.38
Chokladsorbet	15.39
Yoghurtsorbet	15.40
Bärsorbet	15.40
Päronsorbet	15.41
Mangosorbet	15.42
Kesellasorbet	15.42
Tobleroneparfait	15.43
Citronfromage	15.44
Ananasfromage	15.45
Chokladfromage	15.46
Traditionell (fransk) maräng, kallvispad	15.47
Varmvispad (schweizisk) maräng	15.47
Italiensk maräng	15.48
Marängmuff	15.49
Marängsviss	15.50
Citroncurd	15.51
Crème Brûlée	15.52
Crème Caramel (Brylepudding)	15.53
Ostkaka med keso	15.54
Svärmors ostkaka	15.55
Risgrynspudding	15.56
Old English ricepudding	15.56
Mannagrynspudding	15.57
Mannagrynspudding med sylt	15.57
Delikatpudding	15.58
Ris à la Malta	15.58
Apelsinris	15.59
Äppelris	15.59
Anjouchips	15.60
Kladdkaka i micro	15.61
Marsipan	15.61
Chokladmousse på enklaste sätt	15.62
Cheesecake	15.63

Frukt & bär

Kontroller och kvalitetsregler

Livsmedelsverket (SLV) har övergripande ansvar för kontroll av såväl inhemsk som importerad frukt (gäller även för grönsaker).

Vid odling och transport av frukter och grönsaker använder man kemikalier för att bekämpa ogräs och skadeinsekter. Dessa kemiska ämnen är skadliga för människa om de intas i för stora mängder.

Kontrollerna utförs vid fyra fristående laboratorier. Det är huvudsakligen rester av bekämpningsmedel man kontrollerar (se SLV:FS 1993:32).

Frukt delas in i dessert-, bords- och hushållsfrukt och finns i tre klasser; extra prima, prima och standard.

Svenska fruktfrämjandet utarbetar kvalitetsregler för svensk frukt. Yrkesodlare som följer dessa regler får använda fruktfrämjandets kontrollmärke – ett äpple med blad.

Det finns frukt och grönsaker som är biodynamiskt odlade d v s utan att man använt kemikalier. Dessa produkter har rätt att bära KRAV-märket, en garanti för att produkten är alternativt odlad.

Kärnfrukter

Äpplen

Det finns många olika sorters äpplen. Halten av C-vitamin varierar med de olika sorterna. Sommaräpplen har kort hållbarhet och bör ätas snarast efter skörden. Vinteräpplen kan lagras upp till 5 månader. Äpplen kan förvaras i plastpåse i kyl- eller svalsåp. Då skyddas äpplet från att torka ut och omgivningen skyddas från den etylengas som äpplet avger, när det andas.

Om äpplen förvaras i rumstemperatur bör de ligga skilda från annan frukt, grönsaker och blommor, då etylen påskyndar mognad respektive blomning.

Päron

Päron har mindre syra än äpplen. Smaken är därför sötare. Halten av C-vitamin är bara hälften mot äpplen. Hållbarheten hos mogna päron är begränsad, därför säljs päron ofta hårda och omogna.

Citrusfrukter

Halten av C-vitamin är hög i citrusfrukterna. Halten varierar mellan de olika sorterna. Apelsin är mest betydelsefull. Vi importerar även mycket satsumas, clementiner, grapefrukt och citroner samt en hel del andra citrusfrukter som lime, mandariner och pomeranser.

En apelsin eller 1 dl juice ger oss dagsbehovet av C-vitamin. Juice från citrusfrukter finns att köpa djupfryst, pastöriserad eller steriliserad.

Stenfrukter

Bl a körsbär, plommon och persika räknas till stenfrukterna. Halten av C-vitamin är låg.

Förvaringstiden är kort för färska frukter, men flera finns i torkat tillstånd.

Nötter

Hasselnöt, mandel, valnöt, jordnöt, paranöt och kastanj är de vanligaste sorterna. Det finns även pekannöt, kokosnöt, krakmandel och pistagemandel (grön).

Nötter är hårdsmälta då de innehåller mer än 50% fett (med undantag av kastanj som innehåller lite fett men är rik på stärkelse). Vattenhalten är låg. Proteinhalten är hög i vissa sorter, t ex mandel. Nötter har hög halt av järn och B-vitaminer.

Nötter bör förvaras mörkt och svalt för att inte härskna.

Bittermandel innehåller ett giftigt ämne – amygdalin.

Förvara inte hackad eller mald mandel då mögelgifter (aflatoxiner) lätt bildas.

Många människor är starkt allergiska mot nötter och varor där dessa ingår.

Bär

Halten av vitaminer och mineralämnen varierar mycket hos bär. Hjortron, jordgubbar, hallon, nypon och svarta vinbär är rika på C-vitamin. Järnrikast är hallon, björnbär, vinbär och blåbär.

Bär bör ätas så nyplockade som möjligt. Bär går alldeles utmärkt att frysa med eller utan socker.

Övriga frukter

Snabba transporter gör att vi kan importera andra sorters frukter.

Banan

Banan är mycket stärkelsesrik men mindre rik på C-vitamin och järn. Den odlas i tropikerna. Bananerna skördas alltid omogna och gröna, eftersom de spricker om de får mogna på plantan. De skördas alltid omogna även för konsumtion i ursprungslandet.

Mogna bananer har bruna prickar. Har de blivit fläckiga har de passerat det perfekta mognadsstadiet.

Bananen är känslig för kyla och ska inte förvaras under +12°C. Bananväxten är en ört.

Vindruvor

Vindruvor finns att köpa året om. De är mycket sockerrika när de är mogna. De bör förvaras i kylskåpet.

Ananas

Ananas är en tropisk växt. Frukten har en karaktäristisk söt och frisk smak, när den är mogen. I moget tillstånd är den gulbrun i skalet. Till formen ser den ut som en förvuxen kotte.

Ananas säljs färsk eller som konserv, skivad, i bitar eller krossad och som juice.

Fikon

Fikon används mest torkade, men de förekommer också färska. De kan vara gröna, blå eller lila och ha lök- eller päronform. Smaken är söt men inte så stark som hos torkade fikon. Fikon finns också som konserv.

Tropiska frukter bör mogna i rumstemperatur, därefter förvaras svalt. Alla exotiska frukter kommer till sin rätt om de serveras kyllda.

Bra att veta

Konsumtionen per person och år är ca 80 kg juice, färska frukter och bär. Vi utnyttjar frukternas och bärens vitaminer, mineraler och enzymer bäst när vi äter dem naturella. Vid kokning av frukt och bär bör koktiden vara kort.

Näringsvärde för frukt

Frukt och bär innehåller mycket vatten, mellan 80–90 %. Fett- och proteinhalten är mycket låg, under 1%. Halten av C-vitamin varierar i olika slag av frukter och bär. B-vitamingruppen finns i all frukt. Torkad frukt har hög halt av karoten (blivande A-vitamin) och järn.

Användningsområden

Av frukt och bär tillverkas mos, sylt, marmelad, kompotter, saft, nektar och juice. Man kan också djupfrysas olika frukter och bär och puréer av dessa.



Kokning av socker

1 sats

1 dl vatten
200 g strösocker
50 g glykos

1. Mät först upp mängden vatten. Tillsätt sedan sockret.
2. Sätt kastrullen på plattan och koka på svag värme så att sockret löser sig ordentligt. Skumma bort eventuellt skum på ytan.
3. Tillsätt därefter glykos. Koka därefter på så hög värme som möjligt. Pensla kontinuerligt ner sockret från kastrullens kanter för att förhindra kristallbildning. Att sätta en lock på glänt på kastrullen ger samma effekt som pensling.
4. Så fort sockret har uppnått den önskade temperaturen ska kastrullen tas från värmen. Sätt kastrullen i en bunke med kallt vatten några sekunder för att förhindra efterkokning.

Tips

Har man inte en sockertermometer kan man göra en provtagning för hand. Ta en skål med kallt vatten. Doppa ner tumme och pekfinger i vattnet. Fånga sedan snabbt upp lite karamell med fingrarna och stoppa snabbt ner dem i vattnet. Gör tråd- och kulprovet på detta sätt. Man kan doppa ner en sked istället. De vanligaste temperaturerna för sockerkokning till desserter är trådprov 112–116° kulprov 118–122° (fondant 118°, marsipan 122°, italiensk maräng 122°) starkt kulprov 122–130° (kolaprov) svagt karamellprov 146–155° (spunnet socker, karamellisering) starkt karamellprov 155–170° (dragen och blåst karamell).

Vaniljsocker

1 sats

2 vaniljstänger
250 g strösocker

1. Dela vaniljstängerna på längden, skrapa ur fröna med en kniv.
2. Mixa sockret med vaniljfröna i en matbreadare tills det liknar florsocker med svarta prickar.

Tips

De urskrapade stängerna kan kokas med i en sås eller användas till glass.

Saftkräm

10 portioner

1,5 liter saft
1,5 liter vatten
2,5 dl potatismjöl
1 msk strösocker

1. Blanda saft, vatten och potatismjöl kallt i en kastrull.
2. Låt allt koka upp under omrörning. Vispa inte, då blir krämen seg. Innan krämen ställs till kylning strös lite socker över för att det inte ska bildas skinn.



Tips
Serveras med mjölk.

Kräm gjord på sylt

10 portioner

1,5 liter vatten
1,5 dl potatismjöl
1 liter hallonsylt, jordgubbssylt,
blåbärssylt, drottning-
sylt, krusbärssylt eller
korsbärssylt

1. Blanda vatten och potatismjöl och ge det ett uppkok under försiktig omrörning. Vattenkrämen ska vara genomskinlig.
2. Mät upp sylten och rör försiktigt ner den i den varma krämen. Strö över lite socker och kyl krämen.



Tips
Serveras med mjölk.

Kräm på torkad frukt

10 portioner

350 g torkad frukt
3 liter äppeljuice eller saft
0,2–0,3 literströsocker
1,5–2 dl potatismjöl
2 dl vatten

1. Skölj frukten. Lägg den i det kallt vattnet och låt den sakta koka upp och därefter sjuda tills frukten är knappt färdigkokt.
2. Tillsätt socker och smaka av.
3. Rör ut potatismjöl i kallt vatten till en redning och slå denna i en fin stråle ner i den sjudande krämen. Rör försiktigt, så inte frukten rörs sönder. Låt krämen koka upp. Före kylning strös lite socker över krämen.



Tips

Använd drickfärdig juice eller saft. Serveras med mjölk.

Äppelkräm på färska äpplen

10 portioner

1 ¼ kg äpplen
1,5 liter vatten
0,5–1 dl strösocker
1,5–2 dl potatismjöl
2 dl kallt vatten
(0,5–1 citron)

1. Skala, kärna ur och skär äpplena i klyftor.
2. Koka upp vattnet, lägg i äppelklyftorna och koka upp dem knappt färdiga.
3. Smaksätt med socker. Är smaken svag tillsätt saft från citron.
4. Blanda potatismjöl och kallt vatten till en redning och slå den i en fin stråle ner i krämen under försiktig omrörning. Ge allt ett uppkok. Strö lite socker över och kyl krämen.

Tips

Används helst någon syrlig äppelsort. Serveras med mjölk.

Råriven äppelkräm

10 portioner

1,5 liter vatten
0,5 liter koncentrerad apelsinsaft
2 dl potatismjöl
5 äpplen (500 g)

1. Blanda saft, vatten och potatismjöl kallt. Låt allt koka upp, under försiktig omrörning.
2. Skölj, kärna ur och grovriv äpplena direkt ner i krämen. Rör ner den rivna massan mellan varje äpple, så det inte hinner mörkna. Även skalerna kan rivas med om de är fina.
3. Sockra över krämen och kyl den.

Tips

Serveras med mjölk. Äpplena kan ersättas med fem apelsiner som skalas och skärs i tärningar som sedan rörs ner i den färdigkokta krämen.

Sommarbärskompott

10 portioner

2 dl frysta björnbär
2 dl frysta hallon
2 dl frysta jordgubbar
1 dl strösocker
1 msk citronsaft
0,5 dl glykos

1. Blanda samman glykos, socker och citronsaft.
2. Koka upp blandningen till 120°.
3. Häll ner bären och rör om försiktigt.
4. Ta bort från värmen och låt svalna något innan servering.

Tips

Kan med fördel användas till olika dessertpuddingar.

Syltning av citrusjulienser (strimlor)

1 sats

4 citrusfrukter, skalet
2 dl sockerlag

1. Tvätta citrusfrukterna ordentligt. Strimla skalen med ett juliennjärn eller skär av det yttersta skalskiktet med en vass kniv, utan att få med det vita. Skär sedan i tunna strimlor.
2. Lägg dem i den kastrull med kallt vatten. Koka upp och sjud sedan i 5 min.
3. Kyl skalstrimlorna under rinnande kallt vatten. Låt dem rinna av.
4. Lägg tillbaka skalen i kastrullen. Häll på sockerlagen så att den täcker. Koka upp, sjud sedan tills de är genomskinliga och mjuka.
5. Häll upp i väl rengjorda glasburkar med lock.

Tips

Oavsett om man ska sylta frukt, bär eller skal, är grunden för all syltning att först blanchera (förvälla) så att porerna öppnas. Först därefter kan frukten suga åt sig sockerlagen. Försöker man koka frukten direkt i sockerlagen är det risk att man får en skinnlapp istället. Syltning är en gammal konst. Fransmännen är bäst i världen på detta. Syltning kan verka komplicerad, men kvaliteten blir så mycket högre än industrins produkter att det är värt arbetet. Efter två dagar är frukten eller skalen genomsyltade och håller sig goda i minst ett år i kylskåp. Använd en sked, inte fingrarna för att plocka upp frukterna.

Frukterrin med hallonpuréspegel

4 portioner

2 päron (450 g)
8 gula plommon (350 g)
2 gelatinblad
mynta
florsocker
Socketlag
5 dl vatten
2 dl strösocker
0,5 citron
Sås
3,5 dl hallon
1 msk strösocker

1. Skala och halvera päronen och koka dem mjuka i sockerlagen.
2. Skålla och skala plommonen. Dela dem mitt itu på längden och ta ur kärnorna.
3. Blötlägg gelatinbladen och smält dem i 2 dl fint silad päronlag. Låt den svalna.
4. Varva frukten i en avlång form. Tryck till med handen. Gjut ett gelatinlager över.
5. Täck formen med folie och ställ in terrinen i kylen 3–4 tim för att stelna.
6. Gör hallonsåsen av färska eller frysta lättsockrade hallon. Kör dem en kort stund i en food processor. Sila såsen och smaksätt med socker.
7. Lägg en spegel av hallonpurésås på tallriken. Skiva upp terrinen och lägg skivorna vackert på tallriken.
8. Garnera med mynta och sikta över lite florsocker.

Fruksallad

10 portioner

500 g	konserverade päron
500 g	konserverad ananas
4	äpplen (350 g)
4	bananer (165 g)
250 g	gröna druvor
1	citron
(50 g)	nötkärnor

1. Öppna päron- och ananasburkarna och slå spaden i en bunke. Blanda i saft från citronen.
2. Skär den konserverade frukten i mindre bitar och lägg ner i spadet.
3. Skala, kärna ur och skär äpplena i tärningar. Allt eftersom de skärs, läggs de ner i spadet så de inte mörknar.
4. Skala och skär bananerna i 3 mm tjocka skivor och blanda ner dessa.
5. Vindruvorna sköljs, halveras och kärnas ur och blandas i sist. Se till att all frukt är väl blandad. Kyl salladen.
6. Lägg upp salladen i skålar och garnera eventuellt med nötkärnor.



Tips

Man kan också använda konserverad fruktcocktail och blanda den med 1 kg färska äpplen skalade, urkärnade och skurna i tärningar. Även här behövs tillsättas saft av citron för att få bättre smak.

Fruktsallad med citronkräm

10 portioner

5	apelsiner (750 g)
5	äpplen (675 g)
5	bananer (825 g)
250 g	vindruvor
4	äggulor
1 dl	strösocker
2 dl	vatten
1	citron
3 dl	vispgrädde

1. Vispa samman äggulor, socker och vatten i en kastrull och sjud detta tills smeten blir tjock och blank. Ställ den därefter att kallna.
2. Skala apelsinerna, dela dem i klyftor och skär dem sedan i mindre bitar. Lägg dem i bunke.
3. Skala, kärna ur och skär äpplena i tärningar. Blanda dem med apelsinerna.
4. Skölj, halvera och kärna ur druvorna.
5. Skala och skär bananerna i 3 mm tjocka skivor.
6. Blanda all frukt och låt den rinna av i pipsil.
7. Vispa grädden tjock och rör ner äggkrämen. Smaksätt med rivet citronskal och sist citronsaft.
8. Rör försiktigt ner frukten i citronkrämen och lägg upp allt i serveringsskålar eller lägg salladen i serveringsskålar och slå krämen över.



Tips

Serveras väl avkyld. Strö gärna över lite hackade nötkärnor eller flisad blockchoklad. Byt gärna ut apelsinerna mot egna favoritfrukter.

Frukt i gelé

10 portioner

Stelningstid: 2-3 tim

	5	apelsiner (750 g)
	5	bananer (825 g)
	1 kg	konserverad ananas
	250 g	gröna vindruvor
Gelé		
	5 dl	ananasspad
	2,5	citron
		vatten
Gelatinlösning		
	2,5 msk	gelatinpulver
	1 dl	kallt vatten
Garnering		
	2 dl	vispgrädde

1. Mät upp gelatinpulvret i en kastrull. Rör i det kalla vattnet och låt stå och svälla.
2. Skala apelsinerna, dela dem i klyftor och skär dessa i mindre bitar. Lägg dem i en bunke.
3. Slå av spadet från ananasen och spara det. Skär ananasen i mindre bitar. Spara eventuellt ett par skivor till garnityr. Lägg ananasen tillsammans med apelsinerna.
4. Skölj, halvera och kärna ur vindruvorna. Blanda dem i övriga frukten.
5. Sist skalas och skärs bananerna i ca 3 mm tjocka skivor och blandas ner. Fruktsblandningen innehåller då mycket fruktsyra vilket förhindrar att bananskiivorna mörknar.
6. Smält gelatinet över svag värme, det får absolut inte koka.
7. Mät upp ananasspad, pressad citron och vatten till en liter (tio portioner) och rör ner det lösta gelatinet i saftblandningen.
8. Fördela frukten i kransformar eller uppläggningsbleck.
9. Slå över fruktspadsblandningen och ställ det hela att stelna.
10. Om anrättningen är i kransformar, doppa dem ett ögonblick i hett vatten och stjälp upp dem på serveringsfat. Garneras med vispad grädde och den kvarvarande ananasen.

Bär i gelé

10 portioner

Stelningstid: 1 tim

	1 kg	frysta hallon eller frysta jordgubbar
Gelé		
	6 dl	hallonsaft eller jordgubbssaft
	3 dl	vatten
Gelatinlösning		
	2,5 msk	gelatinpulver
	1 dl	vatten
Garnering		
	2 dl	grädde

1. Mät upp gelatinpulvret i en kastrull. Rör i det kalla vattnet och låt stå och svälla.
2. Lägg de djupfrysta bären direkt i formar.
3. Mät upp saft och vatten. Lös gelatinet i kastrullen på svag värme, det får inte koka, och slå detta i saftblandningen.
4. Slå saft- och gelatinblandningen över de djupfrysta bären. Låt det stelna något och tryck ner bären mot botten med en träsked. Ställs sedan kallt att stelna helt.
5. Doppa formen ett ögonblick i hett vatten och stjälp upp rätten på serveringsfat.
6. Garnera med vispad grädde.

Tips

Om jordgubbar används ska de vara lösfrysta. Serveras väl avkyld, eventuellt garneras fatet, runt geléet, med små fina havreflarn.

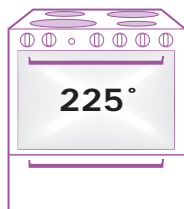
Frukt med toscaglasyr

10 portioner

Tid i ugn: 15–20 min

20	konserverade päronhalvor eller ananasskivor eller persikohalvor eller äppelhalvor
<i>Toscaglasyr</i>	
150 g	sötmandel
150 g	margarin
150 g	strösocker
3 msk	vetemjöl
1,5 msk	mjök
<i>Tillbehör</i>	
0,5 dl	grädde
1 liter	vaniljglass
<i>Till serveringsfaten</i>	
25 g	margarin

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Låt frukten rinna av på hushållspapper. Äppelhalvor ska kokas lätt.
3. Skålla, skala och flaga eller hacka mandeln. Lägg den i kastrull tillsammans med margarin, sockret, vetemjöl och mjölken.
4. Smörj serveringsfatet med margarin. Lägg den väl avrunna frukten sida vid sida på faten.
5. Ge toscaglasynen ett uppkok under omrörning och slå den omedelbart därefter över frukten.
6. Sätt in fatet på mellanläge i ugnen och grädda glasynen. Den ska få en fin ljusbrun knäckliknande färg.
7. Servera frukten något avsvulnad med en blandning av vispad grädde och vaniljglass.



Tips

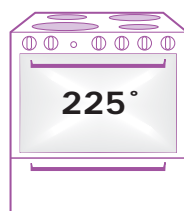
Används denna efterrätt i större skala bakar man först en rulltårtsbotten (se recept) och lägger frukten på denna. Därefter som ovan.

Stekta äpplen (sirapsäpplen)

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

2 kg	färska äpplen
1 dl	strösocker
2,5 tsk	kanel
50 g	margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj en långpanna eller ugnform med lite av margarin.
3. Skölj och kärna ur äpplena och ställ dem tätt intill varandra i långpannan.
4. Blanda socker och kanel och fyll hålen. Det går lättast om man slår blandningen i en smörpappersstrut och sedan låter blandningen rinna ner i äppelhålen.
5. Fördela resterande margarin över äpplena och ringla sirap över.
6. Sätt in långpannan med äpplena i ugn på nedersta falsen och låt dem bli mjuka. Ös dem då och då med sirap och margarinblandningen.
7. Prova med tandpetare att äpplena är mjuka men inte sönderstekta. Lägg dem eventuellt på serveringsfat.

Tips

Serveras ljumma med kall vaniljsås. Använd ett stort äpple eller två små äpplen per portion.

Fyllda stekta äpplen

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

2 kg färska äpplen
75 g margarin

Fyllning A

150 g russin (1,5 dl)
100 g nötkärnor
2 msk strösocker

Fyllning B

2,5 dl krossad ananas
125 g malda valnötskärnor
¾ dl strösocker
2,5 tsk kanel
2-3 äggvitor

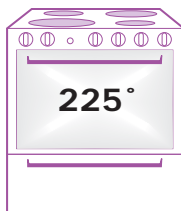
Fyllning C

1 dl honung
2 dl malda hasselnötter
100 g margarin
2 tsk kanel

Fyllning D

2 dl strösocker
0,5 dl kanel

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj en långpanna/bleck eller form med lite av margarinet.
3. Gör i ordning önskad fyllning.
4. Skala och kärna ur äpplena.
5. Smält resterande margarin och rulla de skalade äpplena i detta.
6. Ställ äpplena i långpannan. Tillsätt önskad fyllning:
A. Nötkärnor och russin hackas och blandas med sockret, fyll i äppelhålen.
B. Nötkärnor, socker, kanel och äggvita blandas. Fyll äppelhålen med krossad ananas och sedan med övrig fyllning.
C. Blanda honung, malda hasselnötter, margarin och kanel och fyll i äppelhålen.
D. Blanda strösocker och kanel i strut och därefter i äppelhålen.
7. Sätt in långpannan (nedersta falsen) och stek äpplena mjuka, de får inte falla samman. Lägg eventuellt upp dem på serveringsfat.



Tips

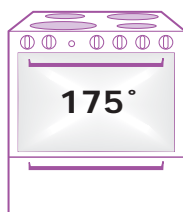
Serveras ljumma med vaniljsås eller glass. Använd ett stort äpple eller två små äpplen per portion.

Mandelfyllda äpplen (drottningäpplen)

10 portioner

Stektid: 20 min

	10 äpplen (2 kg)
	75 g margarin
	2 dl skorpmjöl
	1 dl strösocker
Fyllning	
	200 g sötmandel
	2 dl strösocker
	¾ dl vatten



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skålla, skala och mal (eventuellt finhacka) sötmandeln. Blanda den med socker och vatten till en lös mandelmassa.
3. Smörj en långpanna med lite av margarinet. Smält resterande margarin i en kastrull.
4. Blanda socker och skorpmjöl i en bunke.
5. Skala och kärna ur äpplena. Rulla dem först i det smälta margarinet och sedan i sockerskorpmjölsblandningen. Ställ dem i långpannan.
6. Fyll mandelmassan i pappersstrut eller spritspåse och spritsa ner den i äppelhålen.
7. Sätt in långpannan i ugnen på nedersta falsen och stek äpplena mjuka. Passa dem noga så inte mandelmassan blir för mörk, den ska ha fin brun färg. Prova äpplena med tandpetare. De ska vara mjuka men inte deformerade.

Tips

Serveras med vaniljsås. Använd ett stort eller två små äpplen per portion.

Inlagda päron

10 st

	10 Williamspäron (2 kg)
	0,5 citron
	2 vaniljstänger
	1 liter vatten
	550 g strösocker
	0,5 dl citronsaft

1. Skala päronen utan att skada stjälkarna. Ta bort kärnhusen med en hålpipa.
2. Gnid in päronen med citronsaft. Lägg dem därefter i citronvattnet. Det ska täcka helt så att de inte mörknar.
3. Blanchera/förväll dem i citronvattnet tills de är mjuka och det lätt går att sticka i en sticka igenom dem.
4. Ta bort från värmen. Lägg isbitar i vattnet för att avstanna kokningen.
5. Dela vaniljstängerna på längden. Skrapa ner fröna i en kastrull. Lägg i stängerna. Häll på vatten, socker och citronsaft. Koka upp.
6. Lägg päronen i lagen och koka upp igen. Placera dem i vackra höga glasburkar som är väl rengjorda. Häll på sockerlagen.

Tips

Vaniljstängerna är dekorativa i burkarna och ger dessutom extra smak.

Ingefärspäron

10 portioner

	10 små fasta päron (2 kg)
<i>Lag</i>	
	1 liter vatten
	0,5 liter strösocker (1 kg)
	3–5 hel torkad ingefära (1 krm natriumbensonat)
	(1 krm kaliumsorbat)
	1 citron

1. Blanda vatten, socker och de lätt krossade ingefärsbitarna i en kastrull. Koka lagen några minuter.
2. Skrapa stjälkarna på päronen. De ska vara kvar. Skala päronen. Småpäron kan vara hela, större bör delas i halvor.
3. Lägg päronen i kallt vatten med citronsaft tillsatt.
4. Koka päronen sakta i lagen tills de är mjuka, ca 45 min till 1 tim.
5. Ta upp päronen och lägg dem i burkar. Koka ihop lagen något. Tillsätt eventuellt konserveringsmedel utrörda i lite av den heta lagen.
6. Häll den över päronen. De bör vara helt täckta. Tillslut burkarna genast.

Saffranspäron

4 portioner

	4 päron
<i>Lag</i>	
	8 dl vatten
	3 dl strösocker
	0,5 citron, saften
	0,5 g saffran

1. Koka upp vatten, socker, citron och saffran.
2. Ta bort kärnhusen med en hålpipa och dela dem på längden. Sjud päronen i lagen tills de känns mjuka och börjar bli genomskinliga, 10–20 min.
3. Ta upp päronen och koka ihop lagen till ca två tredjedelar.
4. Låt lagen kallna och häll den över päronen. Så här håller sig päronen sig i minst en vecka.

Tips

Använd fasta goda päron, såsom Kaiser Alexander eller Williamspäron. Päronen serveras kalla eller ljumma med mjukvispad lättgrädde.

Rödvinspäron

10 portioner

7 dl	rödvin
1,5 dl	strösocker
2	bitar hel kanel
3	strimlor citronskal
10	mogna päron

1. Blanda rödvin, socker, kanel och citronskal i en kastrull eller gryta som rymmer de stående päronen. Koka lagen i ca 5 min.
2. Skala päronen och skär bort blomfästena, men spara stjälkarna. Placera päronen stående i kastrullen. Späd med mer vin om lagen inte täcker päronen.
3. Sjud under lock tills frukterna nästan är mjuka ca 10–15 min. Låt päronen svalna i lagen.
4. Ta upp päronen och låt rinna av. Lägg dem i en serveringsskål eller direkt i portionsskålar.
5. Sila rödvinslagen och koka ihop till en simmig och lite tjock konsistens. Smaka av och låt svalna något. Ös lagen över päronen och kyl dem. Servera med vispad grädde, gärna smaksatt med lite kanel och vaniljsocker.

Tips

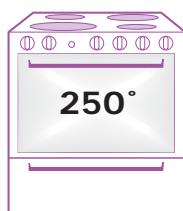
Williamspäron passar bra att använda. Låt dem helst stå och dra in rödvinsmarinaden i minst 12 tim.

Glacerade ingefärsbananer

10 portioner

Tid i ugn: 5 min

10	bananer
1 dl	citronsaft
1,5 dl	brun farin
90 g	smör
1 msk	ingefära



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Skala bananerna och lägg dem i en smord ugnssäker form.
3. Häll på citronsaften och strö över farinsockret. Pudra över ingefäran och häll sist över smält smör.
4. Stek i ugn ca 5 min och ös bananerna med spadet då och då.
5. Servera bananerna varma med iskall lättvispad grädde och citronklyftor (eller med glass).

Tips

Använd fina, inte alltför mogna bananer. Bananerna kan även flamberas, *men inte ombord*. Värm 1,25 dl konjak eller rom. Häll den heta spriten över de varma bananerna och tänd på. Ös bananerna med den brinnande såsen tills lågan slocknar.

Rulltårtsbakelser

10 portioner

Tid i ugn: 5 min

3 ägg
2 ¼ dl strösocker
3 msk vatten
2 ¼ dl vetemjöl
0,5 msk bakpulver
<i>Fyllning</i>
2 dl äppelmos eller sylt
<i>Garnering</i>
3 dl vispgrädde
5 konserverade persikohalvor eller konserverade ananasskivor
<i>Till smörpappret</i>
10 g margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj smörpappret till en långpanna 30x40 cm eller använd bakplåtspapper.
3. Vispa äggen och tillsätt sockret, vispa i det kokande vattnet. Fortsätt vispa tills allt blir pösigt, vitt och tjockt i konsistensen.
4. Blanda vetemjöl och bakpulver och sikta ner det försiktigt i äggsmeten.
5. Bred ut smeten i ett jämnt lager i den förberedda långpannan.
6. Grädda på understa falsen i ugnen.
7. Strö lite socker över den färdiggräddade kakan och stjälp upp kakan på smörpapper.
8. Bred snabbt på fyllningen och rulla ihop rulltårtan tätt. Undvik hål i mitten.
9. Rulla in rulltårtan i pappret och låt den kallna, liggande på skarven.
10. Öppna den önskade fruktburken och låt frukten rinna av ordentligt.
11. Vispa grädden fast för spritsning.
12. Dela den kalla rulltårtan i tio delar och garnera varje del med spritsad grädde och frukt. Flisa lite blockchoklad över bakelserna.



Tips

Variation: chokladrulltårta med aprikoshalvor. Serveras eventuellt med kaffe.

Charlotte Russe

10 portioner

1 sats	tårtbotten
1 sats	citronfromage

1. Baka rulltårtan (se recept) och använd äppelmos som fyllning. Låt rulltårtan kallna ordentligt.
2. Skär rulltårtan i 0,5 cm tunna skivor.
3. Bekläd formar (botten och sidor) med rulltårtskivorna.
4. Tillaga citronfromagen (se recept) och fyll den i de rulltårtsklädda formarna.
5. Ställ formarna kallt att stelna.
6. När fromagen är stel stjälp Charlotte Russen upp på serveringsfat.

Tips

Görs en eller en halv dag före servering.

Lingonpaj med kolasmak

10 bitar

Tid i ugn: 8-10 min

100 g	smör
0,5 dl	strösocker
2 dl	havregryn
1½ dl	vetemjöl
<i>Fyllning</i>	
1½ dl	vispgrädde
50 g	smör
1½ dl	ljus sirap
200 g	mörk choklad (ca 40% kakaohalt)
1½ dl	lingon

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smält smöret i en kastrull, tillsätt socker, havregryn och mjöl. Rör ihop till en deg.
3. Tryck ut i en pajform med löstag botten, ca 24 cm i diameter.
4. Förgrädda pajskalet i mitten av ugnen i ca 8-10 minuter tills den fått fin färg.
5. Koka upp grädde, smör, sirap i en kastrull. Koka på svag värme ca 10 minuter.
6. Ta kastrullen från värmen, stäng av plattan.
7. Bryt chokladen i bitar och lägg ner den i smeten.
8. Ställ tillbaka kastrullen på eftervärme, rör tills chokladen har smält och är riktigt slät och blank.
9. Häll chokladsmeten i pajskalet och strö över lingonen.
10. Ställ i kylan och stelna minst i 5 timmar eller över natten.

Tips

Kakan behöver god tid på sig att stelna. Serveras med lättvispad vispgrädde.

Chokladmalvapudding

10 portioner

Tid i ugn: 20–30 min

1,5 dl strösocker
1 msk kakao
2 msk smör
1 ägg
1,5 dl vetemjöl
1 ¼ dl mjölk
0,5 tsk bikarbonat
0,5 tsk vitvinsvinäger

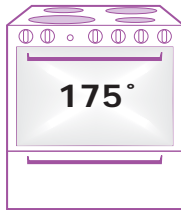
Marinad

1 ¼ dl vispgrädd
¼ liter mjölk
1,5 dl strösocker
25 g smör
1 vaniljstång

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda socker och det rumsvarma smöret med kakaon.
3. Rör i ägg, mjöl och mjölk växelvis och blanda väl. Rör därefter ner bikarbonat och vinäger.
4. Fyll smeten i smörade portionsformar (0,5–1 dl stora) till 3/4-delar. Grädda i nedre delen av ugn ca 20–30 min.

Marinad

5. Häll alla ingredienser i en kastrull. Koka upp marinaden och låt den svalna något.
6. Häll den i en form inte större än att puddingarna får plats.
7. Stjälp upp de lätt avsvalnade puddingarna och lägg dem i marinaden.



Tips

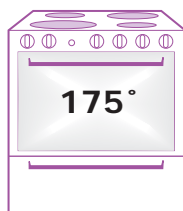
Chokladmalvapudding kan serveras med vaniljglass och en ljummen sommarbärskompott. Lägg upp de dränkta puddingarna på tallriken och pudra eventuellt med lite florsocker eller kakao.

Savarin med frukt och grädde

10 portioner

Tid i ugn: 35–40 min

4	ägg
4 dl	strösocker
50 g	margarin
6 dl	vetemjöl
4 tsk	bakpulver
2 dl	mjolk
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl
<i>Till indränkning</i>	
	fruktlag
0,5	citron
<i>Till garnering</i>	
500 g	konserverade persikor
500 g	konserverad ananas
3 dl	vispgrädde



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj två kransformar eller en långpanna med kallt margarin och ströa dem med skorpmjöl.
3. Smält margarinet och låt det svalna.
4. Vispa ägg och socker pösigt. Det går lättast om enbart äggen vispas upp först och därefter tillsätta sockret. Tillsätt det avsvalnade margarinet och därefter mjölet blandat med bakpulvret växelvis med mjölken. Vetemjölet får endast röras ner, absolut inte vispas.
5. Häll smeten i formarna eller långpannan.
6. Ställ dem på nedre falsen i ugnen och grädda kakorna. Prova med tandpetare.
7. Stjälp upp kakorna och diska formarna.
8. Lägg tillbaka kakorna i formarna. Slå över citronsaft och fruktlagen från persikor och ananas. Det behövs totalt ca 4 dl till en kransform och ca 8 dl till en långpanna.
9. När kakorna har kallnat och sugit åt sig fruktlagen stjälpas de upp på fat och garneras med frukt och vispad grädde.

Tips

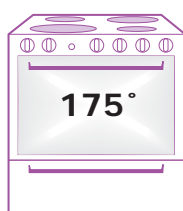
Kakorna från kransformarna garneras hela. Kakan från långpannan delas i tolv lika stora delar före garneringen.

Dajmtårta

6 portioner

Tid i ugn: 35 min

4	äggvitor
1½ dl	strösocker
1 msk	vetemjöl
7 tsk	bakpulver
2 dl	sötmandel
<i>Fyllningen</i>	
3 dl	vispgrädde
0,5 dl	strösocker
4	äggulor
3	enkeldajm



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Hacka sötmandeln fint.
3. Vispa äggvitor och socker hårt.
4. Rör ner mjöl och bakpulver samt den hackade mandeln.
5. Bred ut nötmassan i en pajform.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 35 minuter, låt kakan svalna.
7. Hacka dajmen.
8. Vispa grädden ganska hårt. Rör ner äggulorna och socker samt den hackade dajmen i grädden.
9. Bred ut fyllningen över den kalla nötmassan.
10. Frys in tårtan ordentligt (ca fyra timmar). Ta ut den ca 20 minter innan servering.

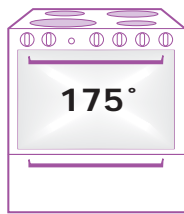
Nötsavarin

10 portioner

Tid i ugn: 35–40 min

6	ägg
300 g	strösocker
300 g	nötkärnor
2 tsk	bakpulver
2 msk	vetemjöl
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl
<i>Till indränkning</i>	
	fruktlag
0,5	citron
<i>Till garnering</i>	
500 g	konserverad ananas eller konserverade aprikoser
250 g	gröna vindruvor
3 dl	vispgrädde

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj och ströa två kransformar.
3. Mal nötkärnorna i mandelkvarn och blanda dem med mjölet och bakpulvret.
4. Vispa äggen, tillsatt sockret och vispa allt poröst. Rör sedan ner nöt- och mjölblandningen försiktigt och fördela smeten lika i formarna.
5. Grädda på nedre falsen i ugnen. Prova med tandpetare.
6. Stjälp upp kakorna och diska formarna.
7. Lägg tillbaka kakorna i formarna. Slå över citronsaft och fruktlagen från ananasen (det behövs ca 4 dl till en kransform).
8. När kakorna har kallnat och sugit åt sig fruktlagen stjälp de upp på fat och garneras med frukt och vispad grädde.



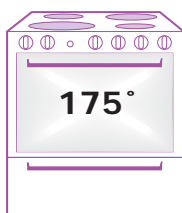
Chokladsufflé

4 portioner

Tid i ugn: 9–12 min

125 g	mörk choklad
1,5 dl	vispgrädde
¼	vaniljstäng
3	äggulor
5	äggvitor
30 g	strösocker
1 tsk	citronsaft
	florsocker
<i>Till formarna</i>	
	smör
	strösocker

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smöra och sockra fyra suffléformar som är 8,5 cm i diameter och 6 cm höga.
3. Finhacka chokladen. Koka upp grädden och slå den över chokladen. Rör med en slickepott till en homogen s k ganache.
4. Tillsätt fröna från vaniljstängens och vispa ner äggulorna.
5. Vispa äggvita, citron och en tredjedel av sockret på mellanhastighet med (elvisp), med stora tag (handvisp) till ett löst skum. Tillsätt resten av sockret och vispa på full hastighet till styvt skum.
6. Blanda en fjärdedel av marängskummet med chokladganachen. Vänd ner den i marängskummet med en slickepott, det ska bli en luftig massa.
7. Fördela sufflésmeten i formarna. Stryk dem släta med en palett/stekspade. Lossa sufflésmeten från formens insida med en liten kniv.
8. Grädda i 9–12 min. Pudra med florsocker och servera direkt.

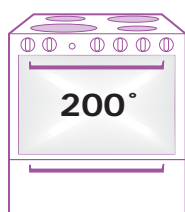


Fransk chokladtårta

10 portioner

Gräddningstid: 35 min

150 g	smör
300 g	blockchoklad
1 msk	pulverkaffe
3	ägg
2 dl	strösocker
1,5 dl	hackade valnötter eller hackade hasselnötter
1 msk	vanillinsocker
1 dl	vetemjöl
3 dl	vispgrädde eller 2 dl crème fraiche och 1 dl vispgrädde



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smörj en form eller smöra ett smörpapper som klippts till efter botten på formen.
3. Smält smöret sakta.
4. Lägg i två tredjedelar av blockchokladen och låt den sakta smälta, under omrörning.
5. Blanda i kaffepulvret.
6. Vispa samman ägg och socker i en bunke.
7. Rör ner chokladsmeten, hackade nötter, vanillinsocker och vetemjöl.
8. Häll smeten i formen och grädda i ugn, ca 35 min. Kakan ska fortfarande vara lite kladdig i mitten.
9. Låt den svalna något före uppstjälpning.
10. Värm 1 dl grädde och lägg i resterande blockchoklad och smält chokladen sakta under omrörning.
11. Låt krämen svalna något.
12. Bred den över kakan och garnera med hela valnötter.
13. Låt kakan stelna i kyl.



Tips

Serveras med vispad grädde eller crème fraiche smaksatt med vanillinsocker.

Chokladtårta

6-8 portioner

Tid i ugn: 40 min

1 dl kakao
1 dl strösocker
1 krm salt
2 dl mjölk
150 g margarin
1 dl strösocker
2 ägg
4 dl vetemjöl
0,5 msk bakpulver
1 msk vaniljsocker

Glasyr

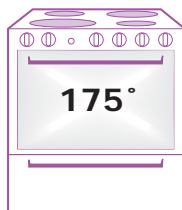
60 g mörk blockchoklad
75 g margarin
0,5 dl strösocker
2 msk mjölk

Fyllning

1,5 dl vispgrädde
2 bananer (330 g)

Garnering

chokladströssel



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Rör ner kakao, socker och salt i mjölken och koka upp, låt svalna.
3. Smörj och bröa en form, ca 24 cm i diameter med löstagbar kant.
4. Rör rumsvarmt margarin och socker poröst.
5. Tillsätt äggen under kraftig omrörning.
6. Häll i chokladsmeten under omrörning.
7. Blanda vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker. Rör ner det försiktigt i smeten.
8. Häll smeten i en bröad form och grädda kakan i mitten av ugnen i ca 40 min.
9. Låt kakan svalna på galler.
10. Dela kakan i två delar.
11. Gör glasyren genom att bryta chokladen i bitar och smälta den på svag värme tillsammans med margarinet och sockret. Späd sedan med mjölk. Låt glasyren svalna något.
12. Vispa grädden till fyllningen. Mosa bananerna och rör ner dem i grädden. Bred banangrädden på ena halvan av kakan. Läggh ihop tårtan på ett fat.
13. Bred glasyren över tårtan och garnera med chokladströssel. Låt tårtan stå svalt tills glasyren stelnat.



Tips

Serveras med vispad grädde.

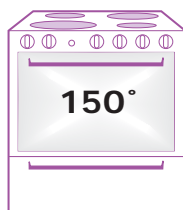
Jordgubbstårta

10 portioner

Tid i ugn: 40–50 min

7	ägg
¼ liter	malda hasselnötskärnor
1 ¾ dl	strösocker
¾ dl	ströbröd
1 tsk	vetemjöl
<i>Fromagefyllning</i>	
5	gelatinblad
2	ägg
3 msk	strösocker
3 dl	vispgrädde
1-3 msk	citronsaft
<i>Garnering</i>	
1 liter	jordgubbar
0,5 dl	vinbärssaft
0,5 dl	vatten
1	gelatinblad

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Vispa sex äggulor, ett helt ägg och 1 dl socker pösigt, tillsätt nötkärnor, mjöl och ströbröd och vispa massan några minuter.
3. Vispa äggvitorna till hårt skum, tillsätt resten av sockret, vispa några minuter och blanda försiktigt ner i nötsmeten.
4. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar botten och grädda kakan i ugn i 40–50 min. Stjälp upp den.
5. Blötlägg och smält gelatinbladen. Vispa äggulor och socker, rör ner gelatin och citronsaft och tillsätt vispad grädde och vispade äggvitor.
6. Skär kakan i två bottnar, lägg tillbaka ena bottnen i formen, häll över fromage, släta till och täck med den andra botten. Låt fromagen stelna och ta ur kakan ur formen.
7. Garnera tårtan med halva jordgubbar. Blötlägg och smält gelatinbladet i vinbärssaft och vatten, låt blandningen bli simmig och pensla jordgubbarna med geléet.



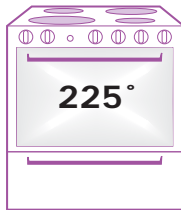
Äppelkaka med färska äpplen

10 portioner

Tid i ugn: 25–30 min

15–20 äpplen (2,5–3 kg)
3 dl skorpmjöl
2 dl strösocker
150 g margarin
3 dl hackad sötmandel eller
mald sötmandel eller
¼ dl kanel och
2 dl skorpmjöl

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Om mandel ska användas, finhackas eller mals denna och blandas med skorpmjölet och sockret eller blanda skorpmjöl, socker och kanel.
3. Skala och skär äpplena i fina klyftor.
4. Smörj en form och lägg äpplen, skorpmjölsblandningen och margarin i tunna skivor (med osthyvel) varvvis i formen. Överst skorpmjölsblandning och lite margarin.
5. Grädda i ugn på nedersta falsen tills äpplena är mjuka.



Tips

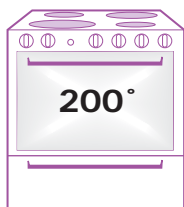
Serveras avsvältnad med vaniljsås eller vispad grädde.

Äppelkaka

10 portioner

Tid i ugn: 25 min

1 liter	äppelmos
¾ liter	skorpmjöl
175 g	margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Bryn skorpmjölet i två tredjedelar av margarinet, rör om väl. Det bränner lätt vid.
3. Smörj formen med lite av margarinet och varva det brynta skorpmjölet och äppelmoset i formen. Är moset fast, rör ut det med lite vatten så det blir löst. Understa och översta lagret ska vara skorpmjöl.
4. Lägg på resterande margarin i klickar.
5. Grädda kakan i ugn tills den fått fin färg.

Tips

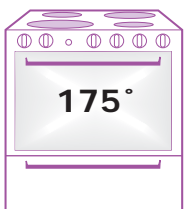
Serveras ljum med vaniljsås. Äppelmoset bör vara ganska löst.

Päronkaka

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

750 g	konserverade päron eller 10 päronhalvor
<i>Kokt smet (sufflésmet)</i>	
75 g	margarin
75 g	vetemjöl (8 msk)
6,5 dl	mjöl
5	ägg
2,5 msk	strösocker
0,5	citron
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Slå av spadet från päronen och lägg dem på botten av en smord form helst med hög, rak kant.
3. Koka upp mjölken.
4. Fräs margarin och mjöl, späd etappvis med den varma mjölken och rör ordentligt i botten. Låt smeten koka 3–5 min, därefter svalna något.
5. Tillsätt äggulorna en i sänder. Rör ordentligt.
6. Smaksätt med socker och rivet citronskal.
7. Vispa äggvitorna till riktigt hårt skum och vänd försiktigt ner dem i den kokta smeten.
8. Slå smeten över päronhalvorna och grädda päronkakan på nedersta falsen i ugnen. Ugnsluckan får inte öppnas under gräddningstiden. Då sjunker kakan ihop.
9. Servera päronkakan omedelbart den tas från ugnen med vispad grädde eller glass.

Tips

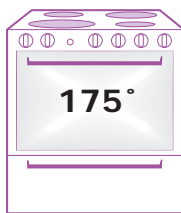
Päronen kan bytas ut mot samma mängd kokta äppelhalvor eller djupfrysta, halvtinade hallon eller jordgubbar.

Persikor med mördegsbotten (gateau cardinal)

10 portioner

Tid i ugn: 10 min

85 g	strösocker
200 g	smör
300 g	vetemjöl
1	äggula
Garnering	
10	konserverade persikor
3 dl	vispgrädde
25 g	sötmandel eller blockchoklad



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg nästan allt vetemjöl, margarin och socker på arbetsbordet och hacka det smågrynigt. Skrapa ihop det till en hög. Gör en fördjupning i mitten och lägg i äggulan. Arbeta sedan ihop allt, med händerna, till en smidig deg. Ju varmare händer, desto snabbare går det att arbeta ihop degen. Lägg sedan degen i kyl att kallna. Degen görs med fördel dagen innan och förvaras kallt. Vila kallt minst en timme.
3. Öppna persikoburkarna och lägg frukten på hushållspapper att rinna av. Spara ena burken, öppna även botten, och använd sedan burken att stansa ut kakor med. Spara spadet, reducera det till tjockflytande konsistens. Smaksätt eventuellt med någon likör.
4. Kavla ut degen på mjölad (använd resterande mjöl) duk eller bord, ca 3 mm tjock, och stansa ut kakor. Lägg dessa på smorda plåtar och grädda dem.
5. Lossa kakorna från plåten och låt dem kallna.
6. Vispa grädden och fyll en spritspåse.
7. Glacera frukten med lite av lagen och strö över hackad mandel eller flisad blockchoklad. Lägg en persikohalva på varje kaka och spritsa grädde runt persikan.

Tips

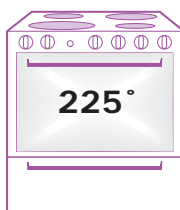
Serveras till en god kopp kaffe. Stansas kakorna mindre, används aprikoser istället för persikor. Då beräknas 2–3 kakor per portion.

Smulpaj

10 portioner

Tid i ugn: 20 min

1,5–1,8 kg	äpplen
1–1,5 dl	strösocker
2,5 tsk	kanel
Smuldeg	
6 dl	vetemjöl
225 g	margarin
Till formen	
10 g	margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Gör smuldegen: Hacka samman vetemjölet och det riktigt kalla margarinet till en fingrynig massa.
3. Skala, kärna ur och skär äpplena i fina klyftor.
4. Smörj en form och lägg äppelklyftorna direkt i den. Strö över sockret som blandas med kanelen. Över det hela läggs sedan smuldegen i ett jämnt lager.
5. Gräddas på nedersta falsen tills smuldegen fått fin färg och äppelklyftorna är mjuka.

Tips

Serveras med vaniljsås eller lätt vispad grädde. Äpplena kan bytas ut mot t ex blåbär eller rabarber men uteslut då kanelen. Till rabarber måste sockermängden ökas, i annat fall blir pajen för syrlig.

Bärpaj

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

Mördeg

175 g strösocker
500 g margarin
750 g vetemjöl
3 äggulor

Fyllning

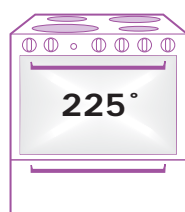
1,5 kg färska eller frysta blåbär
1,5 kg färska eller frysta hallon
2–3 dl strösocker
3 msk potatismjöl

Till pensling

1 ägg

Till formen

10 g margarin
gula ärter



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg upp nästan allt mjöl på arbetsbänken och ovanpå detta margarinet (ju kallare, desto bättre) och sockret. Hacka sedan allt riktigt fingrynigt. Skrapa ihop till en hög. Gör en fördjupning i mitten och lägg i äggulorna. Arbeta samman allt med händerna till en smidig deg. Ju varmare händer, desto snabbare går det att arbeta ihop degen. Lägg sedan degen i kyl att kallna. Degen görs med fördel dagen innan och förvaras kallt.
3. Kavla ut två tredjedelar av degen (4–5 mm) tjock på mjölad handduk (resterande mjöl). Drag ur kavelpinnen och rulla upp degen på denna. Rulla sedan ut degen över formen och för försiktigt ner kanterna. Tryck sedan till dessa. Skär bort överflödigt deg. Fyll formen med gula ärter (täck först degen med smörpapper eller aluminiumfolie så att inte ärtorna fastnar i degen). Detta för att förhindra att degen glider ner, eller täck över degen med folie som trycks fast. Grädda botten nästan färdig ca 15 min.
4. Lägg de färska eller djupfrysta bären på den förgräddade botten och strö över sockret blandat med potatismjöl.
5. Kavla ut resterande deg (ca 4 mm tjock) på mjölad handduk. Sporra eller skär degen i 1 cm breda remsor och lägg dessa som ett galler över bären.
6. Pensla gallret med uppvispat ägg och grädda pajen på nytt tills gallret är genomgräddat och har fin färg.



Tips

Serveras avsvalnad eller kall med vaniljsås. Om inte kavelpinnen är löstagbar, går det bra att lägga den smorda formen upp och ner över den utkavlade degen. För försiktigt in en hand under handduken med degen och vänd formen rätt igen, då blir också formen klädd inuti. Tryck till kanterna och därefter som ovan. Mördegen kan bytas ut mot 1,5 sats pajdeg (se recept).

Äppelpaj

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

1 sats mördeg
10 äpplen (1,5 kg)
1,5 dl strösocker
2,5 tsk kanel

1. Tillaga mördegen enligt recept Bärpaj.
2. Skala, kärna ur och skär äpplena i fina klyftor.
3. Tillaga och servera äppelpajen för övrigt som bärpajen.

Rabarberpaj

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

1 sats mördeg
1 ¼ kg rabarber
3–4 dl strösocker

1. Tillaga mördegen enligt recept Bärpaj.
2. Skölj rabarberna och är de grova skalas de. Skär dem i ca 0,5 cm skivor rakt över eller i 0,5 cm stora tärningar, om det är grövre stjälkar.
3. Tillaga och servera rabarberpajen, för övrigt som bärpajen.



Tips

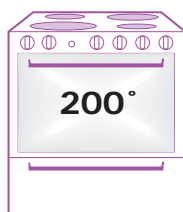
Mördegen kan bytas ut mot 1,5 sats pajdeg (se recept).

Hallon- och mandelpaj

10 portioner

Tid i ugn: 30–40 min

150 g	strösocker
400 g	margarin
600 g	vetemjöl
2	äggulor
Mandeldeg	
250 g	margarin
2,5 dl	strösocker
5	ägg
325 g	sötmandel (0,5 liter)
3 msk	vetemjöl
Fyllning	
400 g	frysta hallon
Till formen	
25 g	margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Lägg nästan allt av vetemjölet på arbetsbordet och hacka det smågrynt tillsammans med margarinet och sockret. Skrapa ihop det till en hög. Gör en fördjupning i mitten och lägg i äggulorna. Arbeta sedan ihop allt, med händerna, till en smidig deg. Ju varmare händer desto snabbare går det att arbeta ihop degen. Lägg sedan degen i kyl att kalla. Degen görs med fördel dagen innan och förvaras kallt.
3. Skälla, skala och mal sötmandeln, blanda den med mjölet. Rör margarin och socker riktigt pösigt. Rör ner ett ägg i sänder och sedan mandel- och mjölblandningen.
4. Smörj låga formar eller serveringsfat.
5. Kavla ut två tredjedelar av degen på mjölad handduk (använd resterande vetemjöl) ca 3–4 mm tjock. Täck botten upp till brämet med degen. Skär runt kanten. Låt vila ca 30 min. Förgrädda botten i ugn ca 10 min.
6. Lägg på de djupfrysta hallonen och täck det hela med mandeldeg.
7. Kavla ut resterande deg ca 2 mm tjock och skär den i 1 cm breda remsor. Lägg dessa som ett galler över pajen. De sista remsorna läggs som en ring runt kanten. Eventuellt kan mördegsgallret penslas med uppvispat ägg.
8. Grädda pajen på nedersta falsen. Prova att mandeldeggen är ordentligt gräddad, täck annars med folie och låt pajen stå inne i ugnen lite längre.

Tips

Serveras med vispad grädde.

Pekanpaj

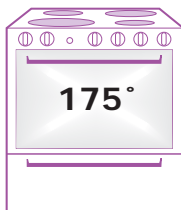
6 portioner

Förberedelser: 30 min Tillagning totalt: 1 tim 15 min

3 ¾ dl vetemjöl
125 g osaltat smör
2–3 msk vatten
ris eller bönor

Fyllning

200 g pekannötter
3 ägg
50 g osaltat smör
1 ¾ dl farinsocker
1,2 dl ljus sirap
1 tsk vaniljsocker



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg mjölet i en stor bunke och arbeta in det kalla smöret med fingertopparna tills det hela blir en smulig massa.
3. Tillsätt kallt vatten, nästan allt, och blanda till en deg, tillsätt mer vatten om det behövs.
4. Stjälp upp degen på en lätt mjölad yta och forma till en boll.
5. Kavla ut degen till en rund kaka, 35 cm i diameter. Klä en pajform, 23 cm i diameter, med deg. Jämna till kanterna och ställ i kylskåp i 20 min.
6. Samla ihop degresterna och kavla ut det på ett bakplåtspapper till en avlång degkaka, ca 2 mm tjock och ställ i kylskåpet.
7. Täck pajskalet med ett ark bakplåtspapper och bred ut ett jämnt lager risgryn eller torkade bönor ovanpå. Grädda i ugn i 15 min.
8. Ta bort papper och ris och grädda pajskalet i ytterligare 15 min eller tills det fått lite färg. Låt kallna.
9. Lägg ut pekannötterna på pajbotten.
10. Vispa ihop ägg, smält smör, socker, sirap, vaniljsocker och en nypa salt tills allt är väl blandat.
11. Häll smeten över pekannötterna.
12. Skär hälften av degen i smala remsor med degsporre eller liten vass kniv. Ta ut små stjärnor med mått från resten av degen. Dekorera pajen.
13. Grädda i ugn ca 45 min eller tills fyllningen stelnat.
14. Låt pajen kallna och servera den rumsvarm.

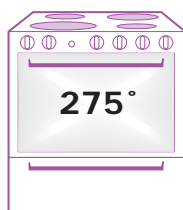


Glass i ugn (Glace au four)

10 portioner

Tid i ugn: 2–4 min

1 sats	tårtbotten I
1,5 liter	vaniljglass
6	äggvitor
2 dl	strösocker
25 g	flagad mandel



1. Sätt ugnen på 275° övervärme.
2. Baka en rulltårtsbotten (se recept Rulltårta men utan fyllning), stjälp upp den på sockrat papper och låt den kallna ordentligt.
3. Skär ut rulltårtsbotten enligt formen på uppläggningsfatet.
4. Vispa äggvitorna till hårt skum. Tillsätt sockret matskedsvis (2 msk per äggvita) under kraftig vispning. Fortsätt att vispa tills massan är fast.
5. Lägg den hårdfrusna glassen, eventuellt skuren i skivor, på rulltårtsbotten.
6. Täck glassen väl med marängmassan så ingen glass syns och strö över den flagade mandeln. Arbeta snabbt så glassen inte börjar tina.
7. Spola ett par plåtar kalla och sätt fatet på dessa. Sätt sedan in dessa i het ugn med endast övervärme och låt marängen få färg.

Tips

Glassen bör vara hårdfryst. Serveras omedelbart med chokladsås (se recept) eller färska eller knappt tinade djupfrysta bär. Mellan rulltårtsbotten och glassen kan man lägga skivade bananer, konserverade persikor eller halvtinade bär. Man kan blöta rulltårtans botten med likör eller liköressans.

Flarnkorg med bär och yoghurtglass

4 portioner

	4 mandelflarn
Sås	
	1 mango (300 g)
1 msk	strösocker
	apelsinjuice
Glass	
	2 dl naturell yoghurt
	1 dl frysta svarta vinbär
0,5 dl	strösocker
1,5 dl	hallon
$\frac{3}{4}$ dl	blåbär
$\frac{3}{4}$ dl	björnbär
	färsk mynta
	florsocker

1. Gör mandelflarn enligt recept. Forma flarnen till korgar genom att låta dem kallna över koppar eller glas.
2. Skala och mixa mangon och smaksätt med socker och apelsinjuice.
3. Mixa yoghurt, frysta svarta vinbär och socker i en mixer så att du får en glass. Om den blir för lös ställ den i frysen en stund. Det är dock inte lämpligt att förvara glassen någon längre tid i frysen eftersom den då blir isig.
4. Lägg en kula glass i flarnkorgen och ställ den på en spegel av mangopurésås vid serveringen.
5. Garnera med de färska bären, mynta och florsocker.



Portionsglass av olika slag (coupe)

10 portioner

1,5 liter glass (750 g)

1. Glassen skivas eller portioneras upp med sked doppad i varmt vatten.
2. Garnera. Namnet på rätten avgörs i regel av garnityret.

Tips

Garnera gärna med frukter, choklad, bär, flagad mandel eller kolasås.

Glass med varm chokladsås

10 portioner

1,5 liter glass (750 g)
60 g blockchoklad
1 sats chokladsås

1. Lägg upp glassen och flaga över blockchoklad.
2. Serveras med varm chokladsås (se recept).

Coupe à la Lars

10 portioner

1,5 liter vaniljglass
5 dl grädde
1,5 dl strösocker
4,5 msk kakao
3 dl vispgrädde
1–1,5 dl jordgubbssylt

1. Grädden, sockret och kakao blandas i en kastrull och kokas, under kraftig omrörning, tills det blir en tunn kräm. Den tjocknar när den kallnar.
2. Fördela kolakrämen i portionsglas och ställ allt att kallna.
3. Lägg upp glassen så högt som möjligt med sked.
4. Garnera med en spritsad topp av vispgrädde och lite jordgubbssylt.

Coupe à la Melba

10 portioner

1,5 liter vaniljglass
10 konserverade persikohalvor
500 g jordgubbar
2,5 msk strösocker
25 g sötmandel

1. Skålla, skala och flaga sötmandeln.
2. Passera jordgubbarna och smaksätt med sockret. De djupfrysta måste halvtina först.
3. Slå av lagen av frukten och lägg upp frukten på hushållspapper att rinna av ordentligt.
4. Lägg upp glassen med sked i portions-skålar.
5. Lägg en frukthalva över och slå jordgubbssåsen över halva persikan (röd/gul kombination).
6. Strö över flagad mandel.

Vaniljcoupe

10 portioner

2,5 liter vaniljglass
1 liter hallon eller jordgubbar
eller hjortron (500 g)
1 sats bärsås eller chokladsås

1. Lägg upp glassen i portions-skålar, garnera med bären.
2. Servera med valfri sås.

Chokladcoupe

10 portioner

2,5 liter chokladglass
5 bananer (825 g) eller
1 kg konserverade päron
eller 1 kg konserverade
persikor eller 1 kg kon-
serverade aprikoser
1 sats chokladsås

Garnering

3 msk rostad flagad mandel
eller 150 g block-
choklad

1. Lägg upp glassen i portions-skålar och garnera med frukten.
2. Strö över mandel eller flagad choklad.
3. Servera chokladsås vid sidan av.

Apelsincoupe

10 portioner

2,5 liter apelsinglass
2-3 apelsiner (350-525 g)
1,5 dl apelsinlikör
10 glassrån
myntblad

1. Lägg upp glassen i portions-skålar, håll lite apelsinlikör över glassen och strö över rivet apelsinskal.
2. Garnera med rån och myntblad.

Källaren Aurora glass

10 portioner

2,5 liter	vaniljglass
¾ dl	syltad ingefära
1,5 dl	punsch
3 dl	vispgrädde
1 msk	snabbkaffepulver

1. Lägg upp glassen i portionsskålar, håll lite punsch över varje portion.
2. Vispa grädden och spritsa en topp på varje portion, garnera med ingefärsstrimlor och pulverkaffe.

Styrbord- och babordglass

8–10 portioner

4	äggulor
¾ dl	strösocker
6 dl	vispgrädde
60 g	valnötskärnor
60 g	mörk blockchoklad
100 g	cocktailbär

1. Vispa äggulorna och sockret vitt och pösigt.
2. Vispa grädden till skum och vänd ner det i äggsmeten.
3. Hacka valnötskärnorna och chokladen och skär cocktailbären i halvor.
4. Rör ner hacket i smeten och blanda försiktigt.
5. Häll smeten i en vattensköld form, täck den med plastfilm och frys den minst 4–5 tim.
6. Ta ut glassen 10–15 min innan servering. Lossa kanterna och stjälp upp den på ett serveringsfat.

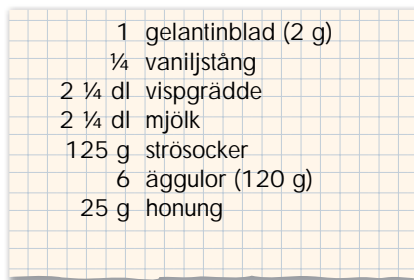


Tips

Serveras med rullrån eller nötfärlar. Cocktailbären kan delas i mindre bitar.

Karamellglass

4-6 portioner



1	gelatinblad (2 g)
¼	vaniljstång
2 ¼ dl	vispgrädde
2 ¼ dl	mjök
125 g	strösocker
6	äggulor (120 g)
25 g	honung

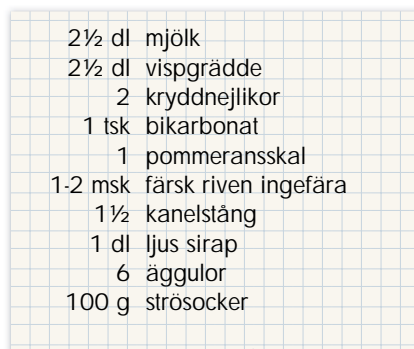
1. Blötlägg gelatinet i kallt vatten och låt stå i 10 min.
2. Dela vaniljstången på längden. Skrapa ner fröna i en kastull. Lägg i stången och tillsätt grädde och mjök.
3. Koka upp gräddblandningen.
4. Smält sockret till guldgul färg, det ska börja ryka lätt. Håll på den varma gräddblandningen. Koka tills karamellen löst sig helt.
5. Vispa äggulorna luftiga tillsammans med honungen. Blanda med gräddkaramellen.
6. Värm under ständig omrörning till 85°, gör ros- eller slevprovet om du inte har en termometer.
7. Krama ur vattnet ur gelatinet. Rör ner det i glassmeten, rör tills det har lösts upp.
8. Sila glassmeten ner i en bunke. Kyl snabbt i kallt vattenbad. Täck med plastfilm och ställ kallt över natten.
9. Kör blandningen 30–45 min i en glassmaskin till en fast konsistens eller ställ den i frysen, ta ut och rör om då och då.

Tips

Serveras med varm chokladsås.

Pepparkaksglass

4 portioner



2 ½ dl	mjök
2 ½ dl	vispgrädde
2	kryddnejlikor
1 tsk	bikarbonat
1	pommeransskal
1-2 msk	färsk riven ingefära
1 ½	kanelstång
1 dl	ljus sirap
6	äggulor
100 g	strösocker

1. Koka mjök, grädde och alla kryddor i 5 minuter.
2. Vispa äggulor och socker vitt och pösigt under tiden gräddblandningen kokar.
3. Rör ner äggsmeten i gräddblandningen.
4. Sjud över medelvärme tills blandningen är tillräckligt tjock (gör rosprovet), rör hela tiden med en trä-/plastsked.
5. Låt svalna.
6. Sila glassmassan genom en Chinois.
7. Kör i glassmaskin till krämig konsistens.

Tips

Rosprovet = doppa ner en sked i blandningen och blås på skedens baksida, mönstret av en ros ska då bildas.

Chokladsorbet

4 portioner

1	gelantinblad (2 g)
75 g	strösocker
¼ liter	vatten
50 g	honung
50 g	mörk choklad
50 g	kakao
1 ¼ dl	mjök

1. Blötlägg gelatinet i kallt vatten i ca 10 min.
2. Koka en sockerlag av socker, vatten och honung.
3. Krama vätskan ur gelatinet och rör ner det i sockerlagen. Rör tills det har lösts upp.
4. Hacka chokladen och sikta kakaon. Blanda.
5. Koka upp mjölken. Vispa ner den i chokladblandningen. Vispa ordentligt till en slät kräm. Tillsätt sockerlagen.
6. Passera blandningen genom en sikt/finmaskig sil och låt kallna.
7. Kör blandningen 30–45 min i en glassmaskin till en fast konsistens, eller ställ den i frysen, ta ut och rör då och då.



Yoghurtsorbet

10 portioner

200 g frysta jordgubbar
200 g frysta rabarber
2 dl strösocker
0,5 dl glykos
1 vaniljstäng
5 dl naturell yoghurt
0,5 citron
röd karamellfärg
1 dl vatten

1. Lägg rabarber, jordgubbar, saften från den pressade citronen, socker, glykos, vatten och vaniljstäng i en kastrull.
2. Koka upp och låt det koka tills rabarberna och jordgubbarna börjar koka sönder.
3. Tag bort vaniljstäng.
4. Mixa rabarber- och jordgubbssmeten till en jämn och fin kräm. Låt det svalna något i ett vattenbad.
5. Vispa ner yoghurten. Tillsätt tre droppar karamellfärg.
6. Häll upp sorbetsmeten i lämplig form och frys i ca 4–5 tim.
7. Tag fram sorben i god tid, den blir väldigt hård om den serveras direkt från frysen.



Tips

Yoghurtsorbet tas fram ur frysen ca 15 min före servering. Yoghurtsorbet kan serveras i bisquitflarn (se recept) toppat med citrommeliss.

Bärsorbet (kolorisnål)

8 portioner

2 dl canderellsocker
4 dl yoggi naturell
500 g frysta bär

1. Mixa ihop allt i en matberedare eller mixer. Serveras direkt.

Päronsorbet

10 portioner

800 g	konserverade päron
2	äggvitor
5 dl	vatten
3 dl	glykos
1 dl	vitt vin
3 dl	strösocker
	grön karamellfärg
<i>Chokladsås</i>	
2 dl	brun farin
4 dl	vispgrädde
4 msk	kakao

1. Blanda vatten, socker och glykos i en kastrull och koka upp.
2. Lägg päronen i en mixer och mixa till en fin puré.
3. Häll päronpurén tillsammans med vinet och ett par droppar karamellfärg ner i sockerlagen.
4. Låt reducera i ca 15 min och kyl sedan ner det i vattenbad.
5. När päronpurén har svalnat, häll upp den i en bunke och ställ den övertäckt i frysen ca 2 tim.
6. Efter 2 tim, vispa äggvitorna till hårt skum.
7. Tag ur sorbeten ur frysen och vispa den till en mjuk konsistens.
8. Vispa ner de uppvispade äggvitorna och ställ sorbeten i frysen i ytterligare 3 tim.



Tips

Sorbeten kan serveras med Anjouchips (se recept) och chokladsås. Denna sorbet går att kombinera i olika smaker, byt bara ut päronen mot t ex jordgubbar, rabarber, kiwi, eller ananas.

Mangosorbet

4-6 portioner

150 g sockerlag
230 g mangopuré
2 tsk citronsaft
1 gelatinblad (2 g)

1. Koka en grundsockerlag.
2. Blanda ned mangopurén och sila ner citronsaften.
3. Blötlägg gelatinet i kallt vatten i ca 10 min. Krama ur vätskan.
4. Lägg gelatinet i en kastrull. Häll i 0,5 dl av sorbetblandningen. Värm till 40°, rör tills gelatinet lösts upp.
5. Häll tillbaka och blanda med resten av sorbetblandningen.
6. Kör blandningen 30-45 min i glassmaskin till en fast konsistens eller ställ i frysen och ta ut och rör om då och då.

Kesellasorbet

4-6 portioner

250 g kesella gourmet
2,5 msk citronsaft
2 gelatinblad (4 g)

Sockerlag

3,5 dl vatten
180 g strösocker
50 g glykos

1. Blötlägg gelatinet i kallt vatten i ca 10 min.
2. Till sockerlagen: koka upp socker och vatten i en kastrull. Doppa en pensel i kallt vatten och pensla ner kristallerna som fastnar på kastrullens kanter eller sätt ett lock på glänt. Skumma med tesil. Tillsätt glykosen och koka upp.
3. Ta upp gelatinbladen och krama ur vätskan. Rör ner gelatinet i den varma sockerlagen tills det lösts upp. Kyl kallt i ett vattenbad.
4. Vispa ner kesella och citronsaft i den kalla sockerlagen. Kör blandningen 30-45 min i en glassmaskin till en fast konsistens, eller ställ den i frysen, ta ut och rör om då och då.

Tips

Serveras med färska bär eller frukt. Glykosen kan bytas ut mot honung.

Tobleroneparfait

10 portioner

6 dl	vispgrädde
300 g	Toblerone
6	äggulor
2 dl	florsocker
1	vaniljstång
(3 msk)	Baileys)

1. Vispa grädden tills den blir tjock.
2. Smält Tobleronen i ett vattenbad.
3. Vispa florsocker och äggulor luftigt.
4. Skrapa ur vaniljstången och vispa ner fröna i äggsmeten.
5. Tillsätt eventuellt Baileys.
6. Vänd ner den smälta Tobleronen i äggsmeten tills det har blivit en jämn fin smet.
7. Vänd ner den uppvispade grädden försiktigt i choklad- och äggblandningen.
8. Häll upp parfaitsmeten i en trekantig terrinform eller portionsformar och ställ in i frysen i ca 5 tim.



Tips

Likören kan uteslutas. Tobleronen kan bytas ut mot t ex nougat, mörk eller vit choklad.

Citronfromage

10 portioner

Stelningstid: 2–3 tim

5	ägg
2 dl	strösocker
1,5	citron
1,5 msk	gelatinpulver eller
	7 gelatinblad
1 dl	kallt vatten
3 dl	vispgrädde
<i>Garnering</i>	
1,5 dl	vispgrädde
250 g	vindruvor

1. Mät upp gelatinpulvret och vattnet i en kastrull och låt det svälla.
2. Riv citronskalet och pressa citronerna.
3. Dela äggen, vispa upp äggulorna, tillsätt sockret och vispa allt pösigt (kontrollera att sockret är löst).
4. Tillsätt det rivna citronskalet och saften.
5. Smält gelatinet på svag värme, det får inte koka.
6. Rör ner det smälta gelatinet i ägg- och citronblandningen och ställ bunken i kallvatten så smeten stelnar fort. Rör då och då.
7. Vispa grädden lätt.
8. När ägg- och citronblandningen har samma konsistens som grädden blandas de försiktigt samman.
9. Sist tillsätts de hårt vispade äggvitorna försiktigt. Häll över fromagen i vattensköljda formar. Ställ dessa att kallna.
10. När fromagen är stel stjälp den upp på serveringsfat. Doppa formarna ett ögonblick i hett vatten, så lossar fromagen lättare.
11. Garnera med vispad grädde och vindruvor.

Tips

Rätten kan också beredas med halv mängd grädde, samtidigt minskas då även gelatinmängden. Den halva mängden grädde som sparas kan användas till garnering. Stelningstiden är ca 6 tim för stjälpning, ur portionsskålar 2–3 tim.

Ananasfromage

10 portioner

Stelningstid: 2–3 tim

500 g	konserverad ananas
6	ägg
2 dl	strösocker
3 msk	gelatinpulver
2 dl	ananasspad
3 dl	vispgrädde
1,5	citron
<i>Garnering</i>	
1,5 dl	vispgrädde
2	ananasskivor
100 g	vindruvor

1. Mät upp gelatinpulvret i en kastrull och tillsätt ananasspadet.
2. Tag undan några skivor ananas för garnering och hacka de övriga.
3. Vispa upp äggulor och tillsätt sockret. Fortsätt vispningen tills det är riktigt pösigt och sockret har löst sig.
4. Tillsätt citronsaften.
5. Smält gelatinet på svag värme, det får inte koka.
6. Rör ner den avsvalnande gelatinlösningen och den hackade ananassen i äggsmeten. Ställ bunken i kallt vatten så det stelnar snabbt. Rör om.
7. Vispa grädden lätt.
8. När ägg- och ananassmeten har samma konsistens som den vispade grädden blandas allt samman.
9. Sist tillsätts de hårt vispade äggvitorna försiktigt. Häll fromagen i vattensköljd form och ställ den att stelna.
10. När fromagen är stel stjälp den upp på serveringsfat. Doppa formen ett ögonblick i hett vatten, så lossar fromagen lättare.
11. Garnera med vispad grädde, resterande ananas och vindruvor.

Tips

Stelningstid är ca 6 tim för stjälpning, ur portionsskålar 2–3 tim.

Chokladfromage

10 portioner

Stelningstid: 2-3 tim

3	ägg
2,5 dl	strösocker
1 dl	kakao
4,5 dl	mjök
2,5 msk	gelatinpulver
8 msk	vatten
5 dl	vispgrädde
<i>Garnering</i>	
1,5 dl	vispgrädde

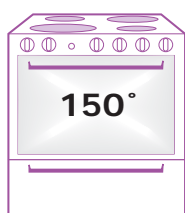
1. Mät upp gelatinpulvret i en kastrull och tillsätt det kalla vattnet. Rör om. Låt det stå och svälla.
2. Vispa samman ägg, socker, kakao och mjök i en kastrull och sjud blandningen, under kraftig vispning, tills den är tjock, pösig och glansig.
3. Ställ kastrullen i kallvatten och låt chokladkrämen hastigt kallna under omrörning då och då.
4. Smält gelatinet på svag värme.
5. Vispa grädden.
6. Blanda ner gelatinet i chokladkrämen under kraftig omrörning. Låt det stelna.
7. När chokladkrämen har samma tjocka konsistens som grädden blandas allt samman.
8. Skölj en kransform med kallt vatten och slå i chokladsme-ten, se till att det blir ordentligt packat utan luftblåsor. Ställ för att stelna.
9. När fromagen är stel stjälp den upp på serveringsfat. Doppa formen ett ögonblick i hett vatten, så lossar from-agen lättare.
10. Garnera med vispad grädde.

Traditionell (fransk) maräng, kallvispad

1 satser

Tid i ugn: 10 min

100 g äggvita
1 tsk saft av pressad citron
100 g strösocker
100 g florsocker
Att strö över ytan
strösocker



1. Sätt ugnen på 150°.
2. Vispa den kylskåpskalla äggvitan och citronsaften tills skummet börjar lyfta.
3. Strö i 50 g socker och vispa med stora tag eller med elvispen på mellanhastighet.
4. Strö i det resterande sockret under vispning och öka vispningen till full hastighet tills det blivit ett fast marängskum.
5. Sikta florsockret och vänd ner det i skummet med en slickepott.
6. Spritsa små eller stora bottenar på bakduk med slät tyll nr 10. Strö tunt med strösocker ovanpå så blir marängerna sprödare.
7. Grädda med öppen ugnsväntil i 10 min.
8. Sänk ugnsvärmen till 100° och låt marängerna stå inne tills de blivit torra, ca 90 min.

Tips

Vispa aldrig äggvitan med allt socker från början, då blir nämligen marängen kompakt. Florsockret tillsätts i andra omgången, det löses upp utan att vispas, vilket inte vanligt strösocker gör. I burk med lock på torr plats håller marängerna i flera veckor.

Varmvispad (schweizisk) maräng

1 sats

100 g äggvita
240 g florsocker
1 tsk pressad citronsaft

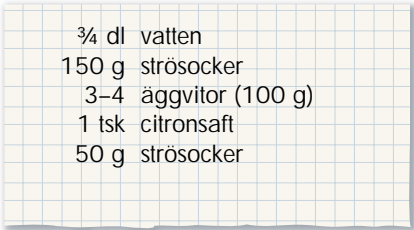
1. Häll äggvita, florsocker och citronsaft i en metallbunke. Vispa lätt tills allt är blandat.
2. Placera bunken över en kastrull med sjudande vatten. Vispa ordentligt tills smeten når en temperatur av 50–60°.
3. Vispa därefter marängen kall, lägsta hastighet på elvispen eller långsamt för hand.

Tips

Denna maräng används som grund till bl a fruktparfaiter och vissa chokladmousser, men kan även gräddas som vanlig maräng. Skillnaden är att denna maräng får en seg kärna.

Italiensk maräng

1 sats



$\frac{3}{4}$ dl vatten
150 g strösocker
3–4 äggvitor (100 g)
1 tsk citronsaft
50 g strösocker

1. Mät upp vattnet i en liten kastrull som rymmer ca 1 liter. Tillsett socker och rör om med en visp tills det löst sig. Koka upp och skumma av.
2. Pensla ner kanten med en pensel doppad i kallt vatten.
3. När sockerlagen är 110° vispas äggvita, citronsaft och socker ihop med elvisp eller för hand till en fast maräng.
4. Koka sockerlagen på högsta värme till 122° på sockertermometern eller gör kulprov. Håll sakta under ständig vispning ner den kokande lagen i marängen, vispa på låg hastighet, långsamt för hand, tills marängen är riktigt sval, det tar ca 10 min.

Tips

Italiensk maräng används mest till fruktmousser, fruktparfaiter och glassuffléer. Den är inte bakbar. Ska den användas till bakning måste sockerhalten höjas till 210 g. Ska inte marängsmeten användas på en gång, eller om man fått lite över, går det utmärkt att frysa in den i en plastburk med lock. Ta ut och låt den bli rumsvarm innan den blandas till t ex en mousse.

Kulprov: Ta en skål med kallt vatten. Ta upp lite karamell/sockerlag med en sked och håll ner lagen i det kalla vattnet. Om man kan forma en kula av smeten så är den klar.

Marängmuff

10 portioner

	1 sats fransk maräng
	100 g mörk choklad
<i>Chokladgrädde</i>	
	140 g mörk choklad
	2 msk vatten
	3,5 dl vispgrädde
<i>Jordgubbsgrädde</i>	
	50 g jordgubbar
	25 g strösocker
	2 dl vispgrädde
<i>Vaniljgrädde</i>	
	2 dl vispgrädde
	1 tsk vaniljsocker
<i>Dekor</i>	
	50 g mörk choklad

1. Gör en sats marängsmet.
2. Rita upp sex cirklar med diametern 16 cm på bakplåtspapper och lägg dessa på en plåt.
3. Splitsa sex ringar med slät tyll nr 10. Grädda marängerna. Förvara dessa torrt tills de ska användas.
4. Smält chokladen och pensla marängringarna med chokladen. Sätt ihop ringarna, vid änden ska de flata sidorna vara utåt.
5. Låt dem stå en timme i kyl att stelna.
6. Chokladgrädde: hacka chokladen, värm den i mikro eller vattenbad till 55°. Tillsätt ljummet vatten och rör ihop. Vispa grädden lätt. Vänd ner hälften av grädden och rör till en slät kräm. Vänd ner resten av grädden.
7. Ställ muffen på högkant. Fyll den med chokladgrädden. Skär av marängen lite med en vass kniv så att muffen får en platta att stå på.
8. Mixa jordgubbar och socker i en mixer/matberedare till en puré. Passera genom sikt/finmaskig sil.
9. Vispa grädden. Blanda med jordgubbspurén. Stryk grädde på de båda kortsidorna på muffen. Använd en palett.
10. Vispa grädde och vaniljsocker.
11. Splitsa grädden med krusigt tyll runt hela muffen.
12. Värm chokladen till 30°. Rör tills ytan ser matt ut. Stryk ut små svansar på overheadfilm med en sked ca 30 st.
13. Låt chokladsvansarna stå i kylan i ca 5 min. Sätt dem runt om muffen med en palett.
14. Förvara muffen i kylan fram till serveringen, max 4–5 tim.



Tips

Servera gärna med varm chokladsås. Använd Valrhona Guanaja eller mörk choklad.

Marängsviss

4-6 portioner

Tid i ugn: 40 min

100 g sötmandel
2 äggvitor
3 dl florsocker
1 msk citronsaft

Chokladsås

100 g mörk choklad
20 g osaltat smör
1,75 dl vispgrädde

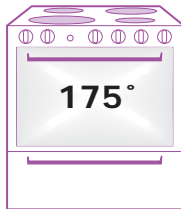
Garnering

2-3 bananer (300-450 g)
3 dl vispgrädde

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skålla, skala och strimla mandeln. Rosta den i några minuter tills den fått fin färg.
3. Vispa äggvitorna till hårt skum gärna med elvisp. Sikta ner sockret och tillsätt citronsaften droppvis.
4. Fortsätt att vispa tills smeten är fast och glansig. Blanda i mandeln.
5. Klicka ut marängerna på bakplåtsklädd plåt, ca 30 st.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 40 min tills marängerna känns lätta och torra. Låt kallna.

Chokladsås

7. Finhacka chokladen och tärna smöret.
8. Koka upp grädden. Tillsätt chokladen under kraftig vispning. Koka 30 sek under fortsatt kraftig vispning.
9. Vispa ner smörtärningarna.
10. Skala och skär bananerna i skivor. Vispa grädden till ett fast skum. Varva maränger, bananer, vispad grädde och chokladsås i en stor skål eller i portions-skålar. Servera genast så att marängerna inte blir för mjuka.



Tips

Servera såsen varm, varmhållningen sker bäst i vattenbad.

Citroncurd

10 portioner

1	gelantinblad (2 g)
3	ägg
75 g	strösocker
¼ dl	citronsaft
1,5	citron
75 g	strösocker
100 g	osaltat smör

1. Blötlägg gelatinet i rikligt med kallt vatten.
2. Vispa ägg och socker luftigt.
3. Koka upp citronsaft och rivet citronskal med socker och smör.
4. Häll citronblandningen över det vispade äggskummet och blanda väl med en visp.
5. Häll blandningen i en liten tjockbottnad kastrull. Värm försiktigt under vispning tills krämen känns slät.
6. Krama vattnet ur gelatinet och rör ner det tills det har smält.
7. Sila krämen genom en sil.
8. Häll krämen i en nybakad tarte eller i tarteletter, eller häll krämen i en plastbunke och kyl den snabbt i kallt vattenbad. Förvaras övertäckt med plastfilm i kylan.



Tips

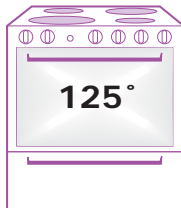
Krämen håller upp till en vecka i kylan och flera veckor i frysen. Krämen kan varieras med andra citrusfrukter, mango, kokosmjölk m m. Det är viktigt att ägg och socker vispas rejält och att krämen kokar så att den blir tjock. Koagulerar inte proteinerna i äggen ordentligt så blir krämen lös och rinnande och sämre smak.

Crème Brûlée

8 portioner

Tid i ugn: 40–60 min

6 ¼ dl	vispgrädde
1 ¼ dl	mjök
1	vaniljstäng
155 g	strösocker
8	äggulor (160 g)
50 g	cassonade- eller strösocker



1. Sätt ugnen på 125°.
2. Koka upp grädde, mjök, fröna från en vaniljstäng samt 50 g av sockret under omrörning.
3. Vispa äggulor och resterande socker tills blandningen ljusnar och blir luftig.
4. Vispa ner den varma blandningen i ägg- och sockersmeten. Sila ner i åtta portionsstora porslinsformar, ca 8 cm i diameter.
5. Sätt formarna i ett vattenbad i ugnen. Grädda i 40–60 min, beroende på ugnstyp. Känn med sticka när krämen stannat.
6. Låt svalna och ställ dem sedan i kylan att bli riktigt kalla. Kan förberedas hit.
7. Sätt ugnen på grill.
8. Sikta sockret över formarna. Sätt in dem nära grillelementet. Gratinera tills sockret smält till karamell. Låt kallna.



Tips

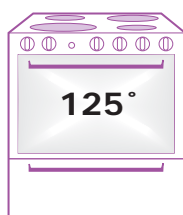
Gratinera inte alltför långt i förväg, då mjuknar den karamelliserade ytan. Har man handgasbrännare så bör den användas. Istället för cassonade- eller strösocker kan man använda råsocker. Det siktas inte utan strös ovanpå.

Crème Caramel (Brylepudding)

4 portioner

Tid i ugn: 45–60 min

80 g	strösocker
¼	citron
2 msk	vatten
1	vaniljstäng
5 dl	mjök
125 g	strösocker
2	ägg
4	äggulor



1. Sätt ugnen på 125°.
2. Koka socker, saft från citronen och vatten till en guldgul karamell som börjar ryka lätt.
3. Häll snabbt karamellen i en ringform (1 liter) eller i fyra portionsformar (2 dl). Snurra formen/formarna så att karamellen fördelar sig jämnt över ytan.
4. Dela vaniljstängens på längden. Skrapa ner fröna i en kastrull. Lägg i stängens. Häll i mjölken och 50 g socker. Koka upp. Tag av kastrullen från värmen, låt stå och ta smak.
5. Vispa resterande socker med ägg och äggulor lätt skumigt. Vispa ner den varma mjölken. Blanda ordentligt. Sila genom en finmaskig sil.
6. Häll blandningen i formen/formarna. Ställ i vattenbad i ugnen. Grädda 45–60 min, känn med en sticka om den är klar.
7. Låt svalna och ställ kallt.



Tips

Serveras riktigt kall antingen naturell eller med frukt, vispad grädde och flagad mandel. Försök att göra crème caramel dagen innan den ska ätas, så att sockret i formen hinner lösas upp ordentligt. Äggsmeten kan smaksättas på många olika sätt, t ex med kaffe, te, choklad, kryddor, apelsin eller passionsfrukt. Denna rätt är lätt att förbereda även om man har många gäster.

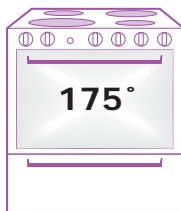
Ostkaka med keso

10 portioner

Tid i ugn: 60 min

100 g	sötmandel
3	bittermandlar
6	ägg
3 msk	strösocker
4 msk	maizena
600 g	keso
6 dl	mjök

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skålla och skala båda mandelsorterna. Hacka sötmandeln och riv bittermandeln.
3. Vispa äggen med sockret. Tillsätt maizena utblandad med mjök och keso.
4. Blanda i mjölken och mandeln.
5. Häll blandningen i en liten ugnssäker form.
6. Grädda i ugn i ca 45 min på nedersta falsen.



Tips

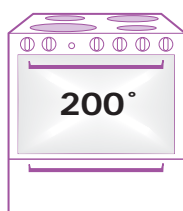
Ät kakan ljummen med bär eller saftsås.

Svärmors ostkaka

4 liter (20 portioner)

Tid i ugn: 1,5–2 tim

12 liter	gammeldags mjölk
12 msk	vetemjöl
2 msk	ostlöpe
10	ägg
2 dl	strösocker
6 dl	skummad grädde eller mellangrädde
1 dl	sötmandel
3	bittermandlar
<i>Garnering</i>	
4 dl	vispgrädde



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Ta undan 1 liter av mjölken. Blanda den med mjöl och ostlöpe till en redning.
3. Håll resten av mjölken i en kastrull som bör rymma 15 liter.
4. Värm mjölken under omrörning till 40°. Tillsätt redningen under omrörning och rör tills mjölken löpnar (ystar sig).
5. Sluta genast att röra och ställ vid sidan av spisen. Låt den stå tills ostmassan dragit sig från kanten och lämnat vassla i mellanrummet. Den tål att stå och vänta upp till 1 tim. Använd en ballongvisp när du ska röra ostmassan grymig.
6. Sila bort vasslan som sparas.
7. Skålla och mal sötmandeln och bittermandlarna.
8. Vispa ihop ägg och socker och blanda ner det tillsammans med grädden i ostmassan. Lägg i mandeln. Fördela massan i ugnssäkra formar.
9. Grädda ostkakorna i ugn på den nedersta falsen med en plåt under som tar emot spill som kan rinna över.
10. Väljer man att grädda en kaka av hela satsen tar det ca 2 tim. Väljer man istället att grädda i tvåliters formar tar det ca 1,5 tim. Kortare tid om formarna är mindre.
11. Ostkakorna ska ha en vacker färg på ytan. Mot slutet av gräddningen pöser de upp och blir bulliga. De är färdiga när bulligheten gått tillbaka.
12. Servera ostkakan ljummen med sylt och vispad grädde.



Tips

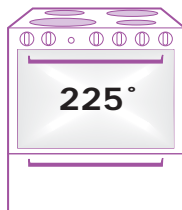
Enligt gammal småländsk tradition är det mycket viktigt att man först skär en kryss/kors i massan. Då hålls det onda borta som kan ge en misslyckad ostkaka. Ostkakorna går bra att frysa men tina dem sakta i kylskåp och hetta sedan upp dem i ugn så att de blir riktigt heta ända in i mitten. Låt dem svalna, då försvinner den vattniga smaken som kan märkas efter en infrysning. Halvera inte receptet, resultatet blir då inte lika bra.

Risgrynspudding

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

1 sats	risgrynsgröt
5	ägg
1-1,5 dl	russin
25 g	margarin
(3-5 msk)	strösocker
(1	citron)



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka risgrynsgröt enligt recept. Låt svalna något.
3. Vispa äggen och rör ner dem i gröten.
4. Tillsätt de väl sköljda russinen och smaksätt eventuellt gröten med socker och rivet citronskal.
5. Slå upp blandningen i väl smord form och grädda den 30 min mitt i ugnen tills den har fin färg.

Tips

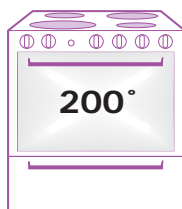
Serveras ljum med sylt eller saft- eller bärsås.

Old English ricepudding

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

2,5 dl	rundkornigt ris
5 dl	vatten
1 tsk	salt
1	citron
1 ¼ liter	mjök
3 ¾ dl	vispgrädde
1-1,5 g	saffran
¼ liter	russin
1 ¼ dl	hackad mandel
¾ dl	strösocker
7	ägg



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Blanda risgryn, vatten, salt och citronskal i en gryta och låt riset koka under lock på svag värme 10 min.
3. Tillsätt mjölken. Rör om och låt gröten svälla under lock på svag värme ca 45 min.
4. Låt gröten svalna under omrörning.
5. Skira äggen dvs separera äggulor och äggvitor.
6. Stöt saffranet i mortel.
7. Blanda grädde, saffran, russin, mandel, strösocker och äggulor. Rör ner blandningen i gröten.
8. Vispa äggvitorna till hårt skum. Vänd ner dem i gröten.
9. Häll smeten i två ugnssäkra formar. Grädda i ugn.
10. Sikta florsocker över den färdiggräddade puddingen.

Tips

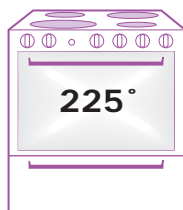
Puddingen serveras ljummen tillsammans med saftsås.

Mannagrynspudding

10 portioner

Tid i ugn: 30 min

1 sats mannagrynsgröt
5 ägg
¾ dl strösocker
1–1,5 dl russin
5–6 bittermandlar
25 g margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka mannagrynsgröten enligt recept. Låt svalna något.
3. Vispa äggen och rör ner dem i gröten.
4. Tillsätt de väl sköljda russinen och smaksätt gröten med rivna bittermandlar eller mandelolja. Var ytterst försiktig med mandeloljan.
5. Slå upp blandningen i väl smord form och grädda den, mitt i ugnen, tills den har fin färg.



Tips

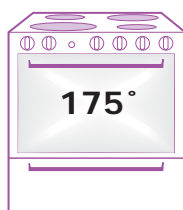
Serveras med någon sylt, saft- eller bärsås. Bittermandel går att bytas ut mot bittermandelolja.

Mannagrynspudding med sylt

10 portioner

Tid i ugn: 15 min

2 dl mannagryn
9 dl mjölk
1 dl sylt
1 dl strösocker
80 g osaltat smör
30 g sötmandel
2 krm vaniljsocker
4 ägg
3 dl vispgrädde



1. Värm ugnen till 175°.
2. Blanda mannagryn, mjölk och 6 msk strösocker och koka upp i en kastrull.
3. Sänk värmen och sjud under ständig omrörning tills smeten är tjock, ca 10 min.
4. Tillsätt smör, mandel (som skalas och mals), sylt, vaniljsocker och ägg. Blanda väl.
5. Häll smeten i tio portionsformar, strö över resterande socker och grädda i ugnen 15 min eller tills puddingarna har fått fin färg.

Tips

Serveras ljumma med vispad grädde.

Delikatpudding

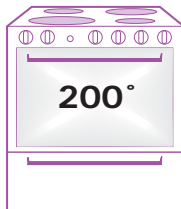
10 portioner

Tid i ugn: 20 min

250 g margarin
2,5 dl strösocker
5 ägg
5 dl sötmandel (325 g)
3 msk vetemjöl
1 kg konserverade päron eller
1–1,5 dl strösocker och
1,5 dl vatten och
1,5 kg äpplen

Till formen

10 g margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka sockerlagen.
3. Skala och skär äpplena i halvor. Sjud dem halvmjuka i sockerlagen.
4. Skälla, skala och mal sötmandeln.
5. Rör margarin och socker riktigt poröst. Rör därefter ner ett ägg i sänder. Blanda samman sötmandeln och mjölet och rör ner det i smeten.
6. Smörj en låg form eller ett serveringsfat och lägg de sjudna äpplena eller de väl avrunna päronen på botten och bred därefter över mandelsmeten.
7. Grädda på mellanläge i ugnen tills mandelsmeten är färdig (pröva med tandpetare) och rätten fått fin färg.

Tips

Serveras med vispad grädde eller kallrörd citronsås.

Ris à la Malta

10 portioner

Koktid: 40 min

6 dl vatten
1,5 msk margarin (25 g)
3,5 dl rundkornigt risgryn
1–1,2 liter mjölk
1 tsk salt
1 dl strösocker
2–2,5 msk vanillinsocker
3 dl vispgrädde

1. Smält margarin, slå i vatten och låt det koka upp.
2. Rör ner risgrynen och låt det koka in. Späd gröten med mjölk, tillsätt salt och låt gröten koka, på svagare värme, under omrörning då och då. Späd med mera mjölk om det behövs. Kontrollera att gröten är färdigkokt.
3. Smaksätt med socker och låt gröten kallna riktigt ordentligt.
4. Vispa grädden lätt och smaksätt med vanillinsocker.
5. Rör försiktigt ner den kalla gröten i grädden.

Tips

Ris à la Malta serveras med saftsås eller sylt. Bäst är att koka gröten dagen innan eller använda sig av överbliven risgrynsgröt. Basreceptet kan även användas för apelsinris (se recept).

Apelsinris

10 portioner

Koktid: 20 min

¼ liter	långkornigt risgryn
8	apelsiner (1200 g)
3 dl	grädde
	strösocker
<i>Garnering</i>	
2	apelsiner (300 g)

1. Skölj riset i kallt vatten.
2. Koka upp rikligt med vatten, lägg i grynen och koka dem. Passa tiden så grynen inte blir för mycket kokta. Slå av vattnet. Skölj grynen kalla och låt dem rinna av ordentligt.
3. Skala apelsinerna och dela dem i klyftor och sedan i mindre bitar. Tag bort kärnorna.
4. Vispa grädden tjock och porös.
5. Rör försiktigt ner ris och apelsiner i grädden. Smaksätt med socker.
6. Lägg upp rätten i skålar, garnera med skivor av apelsiner.

Äppelris

10 portioner

Koktid: 25 min

4 dl	rundkornigt risgryn
2-2,5 liter	vatten
1 kg	äpplen
1 dl	strösocker

1. Koka upp vattnet och rör ner risgrynen. Rör då och då under kokning.
2. Skala, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Lägg dem i vatten så de inte mörknar.
3. Efter 10 min kokning läggs de väl avrunna äppelklyftorna ner i riset, som sedan får koka ytterligare 10 min eller tills risgrynen och äpplena är färdigkokta. Smaka av med socker.
4. Kyl äppelriset.

Tips

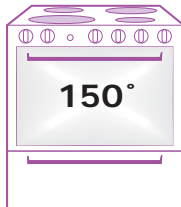
Använd gärna syrliga äpplen. Servera äppelris med mjölk.

Anjouchips

10 portioner

Tid i ugn: 45–50 min

2 päron (270 g)
1 dl strösocker
1 dl vatten



1. Sätt ugnen på 150°.
2. Blanda socker och vatten och koka upp till en sockerlag tills det slutar ånga.
3. Skiva de oskalade päronen längst med på mandolinen ca 1–2 mm.
4. Doppa de tunna skivorna i sockerlagen och lägg ut dem på nonstickmatta.
5. Lägg ytterligare en nonstickmatta ovanpå skivorna och placera i mitten av ugnen ca 45–50 min.



Tips

Anjouchipsen hårdnar när de har legat ute en stund.

Kladdkaka i micro

8 portioner

150 g smör eller margarin
150 g mörk blockchoklad
4 ägg
2 dl strösocker
2 dl vetemjöl

1. Smält smör och blockchoklad tillsammans i micron.
2. Vispa ägg och socker poröst.
3. Blanda ner mjölet.
4. Blanda sedan alltsammans och häll över i en glas/porslinsform.
5. Sätt in i micron och kör på full effekt i ca 5 minuter beroende på vilken ugn man har (prova med sticka).

Tips

Serveras med vispgrädde och apelsinfiléer.

Marsipan

1 sats

300 g sötmandel
250 g strösocker
1 dl vatten
50 g glykos

1. Skälla och skala mandeln. Låt den torka över natten. För att vara riktigt säker på att den är torr kan man torka mandeln 1 tim i 100° varm ugn.
2. Mixa mandeln till ett fint pulver i matberedare/mixer. Låt mandelpulvret ligga i maskinen.
3. Blanda socker och kallt vatten i en liten kastrull. Koka upp och skumma ytan med t ex en tesil.
4. Doppa en liten pensel i vatten och pensla ner sockerkristallerna som sitter på kastrullens insida.
5. Tillsätt glykosen och koka sockerlagen till 122°, kontrollera temperaturen med en sockertermometer eller gör fingerprovet (se nedan).
6. Häll sockerlagen i matberedare/mixer och kör ca 1 min till marsipanmassa.
7. Skrapa ur massan och rulla in i plastfolie. Låt ligga och mogna över natten.

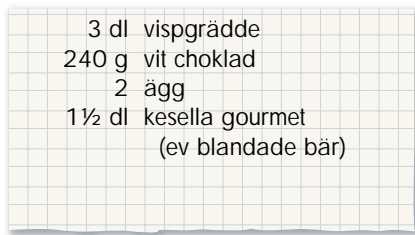
Tips

Blir marsipanen för hård, tillsätts lite sockerlag. Blir marsipanen för lös, tillsätts försiktigt lite florsocker. Fingerprovet: Doppa först tumme och pekfinger i kallt vatten. Fånga sedan snabbt upp lite av karamellen och doppa genast den och fingrarna i kallt vatten. När det går att forma en liten rund kula är karamellen tillräckligt kokt.



Chokladmousse på enklaste sätt

10 portioner



3 dl	vispgrädde
240 g	vit choklad
2	ägg
1½ dl	kesella gourmet (ev blandade bär)

1. Vispa grädden, ställ den sedan i kyl.
2. Smält chokladen på svag värme i vattenbad.
3. Vispa ägg i en skål till en fluffig massa.
4. Tillsätt den smälta chokladen lite i taget under kraftig omrörning.
5. Rör ner kesellan och den vispade grädden.
6. Häll moussen i små portionsskålar eller i dricksglas, t ex cocktailglas.
7. Ställ dem i kylan i ca 20 minuter, sedan i frys i ca 10 timmar.

Tips

Går även att göra med annan choklad. Blandade bär serveras som tillbehör.

Cheesecake

4 portioner

3 dl	vispgrädde
1 tsk	vaniljsocker
3	ägg
85 g	philadelphiaost
2 dl	strösocker
6	digistivekex
	smör

1. Smörj en alexanderform med smör.
2. Smula sönder kexen i en mortel eller dyl, strö formen med hälften av kexen.
3. Skira äggen (sära gulorna från vitorna).
4. Vispa grädde och vaniljsocker hårt tills du kan vända kärlet upp och ner.
5. Vispa äggulor, ost samt strösocker till en smet.
6. Vispa äggvitorna till hårt skum.
7. Blanda ihop grädden med äggulesmeten och vänd försiktigt ner äggvitorna.
8. Häll ner smeten i formen.
9. Strö resten av kexen över cheesecaken.
10. Ställ in cheesecaken i frysen tills den stelnat.



Tips

Det går bra med en vanlig pajform om man inte har en alexanderform. Ta ut cheesecaken en liten stund innan den ska serveras.

BAKNING



BRÖD

Ingredienser 16.2
Kvalitetskrav 16.2
Hållbarhet och förvaring 16.2
Näringsvärde för bröd 16.2
Användningsområden 16.2

TILLSÄTTNING AV JÄSTDEG

Jäst 16.3
Degspad 16.3
Olja 16.3
Mjöl 16.3
Ägg 16.3

BEARBETNING AV JÄSTDEG

Förjäsning 16.4
Jäsningstid 16.4

KAVLING OCH UTBAKNING AV WIENERBRÖD

UTBAKNING AV VETEDEG

RECEPT

Småfranska eller vitt formbröd 16.9
Ljusa tekakor 16.10
Tekakor från Visby 16.10
Grova tekakor 16.11
Mellanmålsbulle 16.12
Frukostbröd 16.13
Tekringlor 16.13
Grahamsbullar eller formbröd 16.14
Grahamsfranska 16.15
Grahamsscones 16.15
Rägbullar eller rägbitar 16.16
Finska rägbullar 16.17
Hålkakor 16.18
Limpor 16.19

16.2 Grötbröd
16.2 Potatisbröd
16.2 Kavring
16.2 Pitabröd
16.2 Olivbröd
16.2 Morotsbröd
16.2 Rågsiktlimpa
16.3 Mjukt tunnbröd
16.3 Chapati – indiskt tunnbröd
16.3 Valnötsbröd
16.3 Lantbröd
16.3 Bergis
16.3 Polarkakor
16.3 Havrebaguetter

16.4 Ruccolabröd med fetast
16.4 Lingonbröd
16.4 Grötbullar
16.4 Kryddbröd

16.5 Svampbröd
16.5 Gotlandslimpa
16.5 Fullkornsbröd
16.5 Grissini

16.6 Pannbullar
16.6 Sesambröd
16.6 Brytbullar med ost
16.9 Kuvertbröd
16.10 Knäckebröd I
16.10 Knäckebröd II
16.11 Knäckebröd III
16.12 Tortillas
16.13 Wienerbröd eller längd
16.13 Muffins
16.14 Scones
16.15 Kaffibröd med bakpulver
16.15 Mandelkubbar
16.16 Mandelskorpor
16.17 Jästpulverskorpor
16.18 Italienska nötskorpor Biscotti
16.19 Sockerkaka I

16.20 Sockerkaka II 16.51
16.20 Sockerkaka med mandel 16.52
16.21 Chokladkaka 16.52
16.22 Tårtbotten I 16.53
16.23 Tårtbotten II 16.54
16.24 Lätt sockerkaksbotten 16.54
16.25 Nötkaka (enkel) 16.55
16.26 Äggvitekaka med nötter och choklad 16.56
16.27 Tigerkaka (Marmorerad kaka) 16.57
16.27 Mjuk pepparkaka (Kryddkaka) 16.58
16.28 Fyriskaka (storköksvariant) 16.59
16.29 Aprikoskaka 16.60
16.30 Russinkaka 16.60
16.31 Rulltårta 16.61
16.32 Militär hemlighet/Kronans kaka 16.62
16.33 Toscakaka 16.63
16.34 Chokladrulltårta 16.64
16.34 Moccarrulle 16.65
16.35 Aladdins drömkaka 16.65
16.35 Mazariner 16.66
16.36 Polynëer 16.67
16.37 Havreflarn med sirap 16.68
16.38 Flarnbakelse 16.68
16.39 Mandelflarn 16.69
16.40 Lätt chokladkaka 16.69
16.41 Bisquitflarn 16.70
16.42 Våfflor 16.71
16.43 Vetebullar 16.72
16.43 Lussebullar 16.73
16.44 Semlor 16.73
16.45 Pajdeg 16.74
16.45 Mördeg 16.74
16.46 Petits choux (branddeg) 16.75
16.46 Fyllt petits choux-krans 16.75
16.47 Mariabollar 16.76
16.48 Ökensand 16.76
16.49 Pärnbisquit (gröngölingar) 16.77
16.49 Gula rutor 16.78
16.50 Pepparkakor (Jan Hedh) 16.79

Bröd

Råg, vete, korn och havre är de nordiska sädesslagen. De mals huvudsakligen till mjöl som bakas till bröd. Ett sammalet mjöl (fullkornsmjöl) är mera näringsrikt än ett siktat mjöl. Det finns olika mjölblandningar i handeln t ex rågsikt (60% vete och 40% råg), de fyra sädesslagen, ljust eller grovt matbrödsmjöl.

Ingredienser

Det finns många olika sorters bröd. De bakas vanligen av vete och/eller råg. Vätskan kan vara vatten, mjölk av olika sorter, svagdricka eller lättöl. Sirap- och sockerhalten varierar. Det finns även många osockrade brödsorter.

Jästens uppgift är att göra brödet poröst. Detta sker genom att jästsvamparna alstrar finfördelad kolsyra i degen, varvid denna höjer sig. Jästen har även betydelse för aromen hos brödet.

Istället för jäst kan surdeg användas. Surdeg är gjord av vatten, mjöl och socker. Det bildas en jäst- och bakteriekultur. I surdeg bildas mjölk- och ättikssyra som ger syrlig smak samt mjuk och saftig konsistens åt brödet. Bikarbonat och bakpulver är exempel på två andra jäsningsmedel. De aktiveras först när de kommer in i varm ugn.

Kvalitetskrav

Bröd ska vara genomgräddat utan degrand i brott- eller snittyta, jämnt och finporigt samt utan större håligheter. Det ska i huvudsak vara fritt från brända partier och får inte innehålla mjölkklumpar.

Hållbarhet och förvaring

Bröd ska förvaras i torra lokaler med god luftväxling. Mjukt bröd ska helst förvaras i en temperatur mellan +15°– 25°. Färskt bröd ska inte förvaras i kylskåp. Brödet bör inte förvaras mer än fem dagar innan det förbrukas, annars ska det frysas.

Frys alltid in brödet färskt. Lagringstider för djupfrost bröd är 6–8 månader. Hårt bröd förvaras bäst i det emballage det levereras i. För att det inte ska få kläm- och krosskador bör det inte staplas för högt i förrådsrummet.

Näringsvärde för bröd

Säden består till ca 70 % av kolhydrater (stärkelse och cellulosa). Säden innehåller också en del proteiner ca 10–12 %, huvudsakligen gluten (mest i vete-mjöl). Dessutom ingår B-vitaminer och mineralämnena järn och fosfor. Brödets näringsvärde beror också på vilket degspad som används. Med mjölk som degvätska har brödet högre proteinhalt.

Användningsområden

Brödet har en stor plats i vår mathållning. Oftast finns bröd på bordet vid våra måltider, särskilt till soppa och sallader. Bröd förekommer som landgångar, smörgåstårter, fyllda bagetter och som frallor till fikat m m.

Tillsättning av jästdeg

Jäst

Man beräknar 50 g jäst till 0,5 liter degspad. Vill man baka brödet snabbare, öka jästmängden. Porigheten blir då inte så jämn. Smula sönder jästen i degbunken och rör ut den med lite av degspadet (kallt).



Degspad

Degspad kan vara vatten, mjölk, filmjölk, svagdricka eller vört. Smält fettet (utan att det får färg) i kastrullen. Slå i degspadet och värm det till 37° (fingervarmt).



Olja

Oljan kan användas i stället för margarin (1 dl olja motsvarar 100 g margarin). Den värms då tillsammans med degspadet till 37°.



Mjöl

Häll det varma degspadet (med fettet) över den utrörda jästen. Tillsätt salt, socker (sirap) samt kryddor och arbeta in mjölet. Man brukar börja med halva mängden mjöl och sedan tillsätta så mycket att degen blir fast. Matbrödsdeg ska vara fastare och vetebrödsdeg lösare. Grovt mjöl tillsätts före fint.



Ägg

Om ägg ska användas i en jästdeg vispas dessa och blandas i degspadet eller i degen efter första mjöltillsatsen.



Bearbetning av jästdeg



Det är viktigt att degen arbetas väl i bunken, den får dock inte överarbetas. Detta gäller särskilt när man arbetar i maskin. Den färdiga degen ska vara blank, smidig och elastisk samt släppa kanterna.

I regel sparas en del av mjölet i receptet till utbakningen.



Förjäsning

Strö lite mjöl över degen. Täck bunken med bakduk och ställ degen att jäsa. Den bör stå varmt och dragfritt.

Vill man jäsa snabbare kan man använda värmeskåp (45–50°).

Bunken får aldrig stå direkt på botten i värmeskåpet.



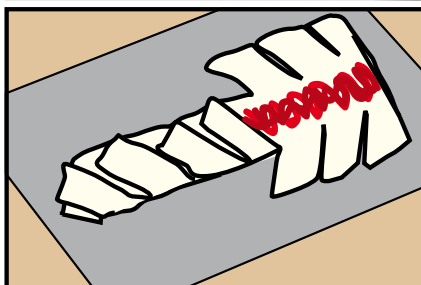
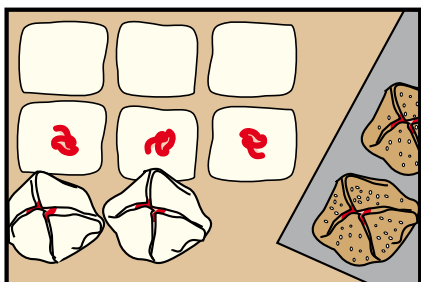
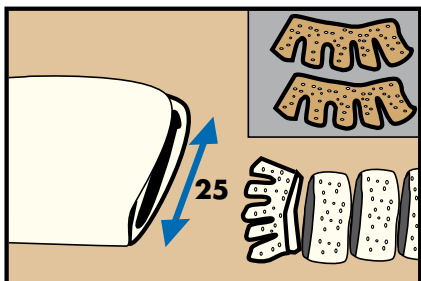
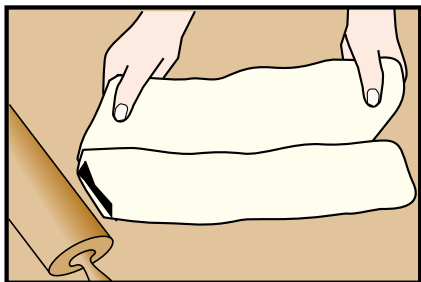
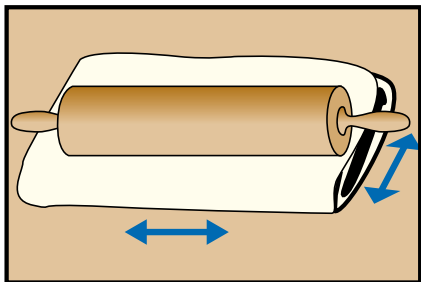
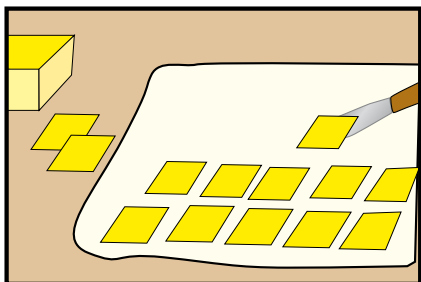
Jäsningstid

Degen får jäsa till sin dubbla storlek. Den är då lätt och porös.

Exakt jästid är svårt att ange. En lätt deg (vetedeg) jäser fortare än en deg med grovt mjöl (matbröd). I regel kan man beräkna 40–60 min jästid.



Kavling och utbakning av wienerbröd



1. Kavla ut degen till en fyrkant, ca 1 cm tjock, på lätt mjölat bord. Täck två tredjedelar av degen med tunt skivat kallt margarin, använd gärna osthyvel.
2. Vik över den tredjedel som är utan margarin, sedan den tredjedelen med margarin som är kvar. Det ska vara tre lager. Se till att kanterna ligger jämnt på varandra. Tryck till kanterna med kavel. Kavla nu degen till en avlång kaka (Raka kavlingstag, aldrig på snedden över degen). Kavla med lätta jämna tag på mjölat bord. Vänd gärna degen en gång under kavlingen så den inte fastnar i bordet.
3. Vik degen i fyra delar. Borsta bort onödigt mjöl mellan lagren. Lägg degen med öppna kanten från dig och kavla åter ut degen till avlång kaka. Borsta bort onödigt mjöl och upprepa vikningen. Kavla ut och ännu en gång. Låt sedan degen vila på kallt ställe medan fyllningen görs i ordning.
4. **Kammar:** Kavla degen till en avlång kaka, 1 cm tjock, ca 25 cm bred, och bred ut fyllningen på mitten ca 8 cm bred. Vik upp båda ytterdelarna över varandra så en lång smal längd bildas (tre lager). Vänd den så skarven kommer ner. Pensla hela längden med ägg och strö på pärlsocker. Skär sedan längden i ca 4 cm breda bitar och gör fyra snitt i varje. Lägg dem, lätt böjda, på smorda plåtar. Jäses helst i rumstemperatur till dubbel storlek.
5. **Spandauer:** Kavla ut degen till en fyrkantig kaka, 1 cm tjock. Skär den i bitar 10x10 cm. Lägg fyllningen på mitten och vik upp hörn mot hörn och tryck till på mitten. Pensla med ägg och strö ev på pärlsocker. Jäses sakta på sval plats till dubbel storlek. Grädda. Snittytorna får aldrig penslas, då höjer inte degen sig i skivor.
6. **Längder:** Wienerdegen kan även bakas ut till längder. Kavla ut den till långsmala längder. Bred ut fyllningen på mitten och skär och lägg upp sidorna enligt bild. Pensla med ägg och strö över pärlsocker. Jäses till dubbel storlek och gräddas i 200° ca 15 min.

När man penslar wienerbröd eller wienerlängder får aldrig snittytorna penslas. Då höjer inte degen sig.

Utbakning av vetedeg



Deg på en liter degspad räcker till sex längder, 60 bullar eller tre kransar.



1. Kavla ut degen tunt ca 1 cm tjock.



2. Bred över ett tunt lager margarin (använd inte mer än vad som anges i receptet).



3. Strö över socker och kanel eller bred över den fyllning som anges i receptet.



4. Den utkavlade och fyllda degen rullas samman.



5. Skär längden till jämna bullar, som läggs på smorda plåtar för jäsning. Täck plåten med duk och ställ den varmt och dragfritt eller jäs brödet i värmeskåp (ca 20–30 min). Brödet är färdigjäst när det höjt sig till dubbel storlek och ett tryck av fingret snabbt går tillbaka.



6. Det färdigjästa brödet penslas vanligen med lätt uppvispat ägg för att få fin färg och glans. Var lätt på handen vid penslingen av brödet så det inte plattas till.
7. Vill man garnera brödet kan man strö på pärlsocker ev blandat med hackad sötmandel.



8. Vid gräddning sätter man alltid in en plåt i sänder. Större bröd på nedersta falsen – småbullar mitt i ugnen.

	Ugnstemperatur	Gräddningstid
Större bröd	200°	ca 20 min
Småbullar	225–250°	ca 8 min

Tips!

Det är god ekonomi att baka sitt matbröd. Om man sätter degen på kvällen och låter den jäsa i kylen över natten i form av färdiga bullar eller limpor så kan man grädda dem direkt på morgonen när inte ugnen är upptagen av annat.

Överbliven gröt kan blandas i degen, upp till 25% går bra. Det gäller rågmjölgröt, havregrynsgröt och mannagrynsgröt i ljust bröd. Det blir ett saftigare bröd i och med att det fungerar som en skällning. Filmjök och yoghurt fungerar bra som degvätska i grovt bröd.

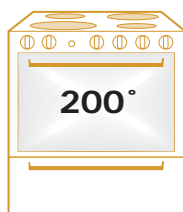


Småfranska eller vitt formbröd

40 bullar eller 4 formbröd

Gräddningstid: småfranska 10 min, formbröd 30 min

100 g	jäst
100 g	margarin eller 1 dl olja
1 liter	vatten
2 tsk	salt
3 liter	vetemjöl (1800 g)
(2 msk)	strösocker)
Pensling	
1	ägg
	vatten
	(vallmofrö, sesamfrö eller kummin)



1. Sätt ugnen på 225° (småfranska) eller 200° (formbröd).
2. Smula sönder jästen i bunken och rör ut den i lite av vattnet.
3. Smält margarinet, slå i vattnet och ljumma det (37°, finger-varmt). Används olja: blanda olja och vatten och ljumma det.
4. Slå margarin- och vattenblandningen (degspadet) över jästen. Tillsätt saltet (sockret) och två tredjedelar av vetemjölet.
5. Arbeta ihop degen, med träsked, och tillsätt mer mjöl tills degen blir seg, smidig och blank och släpper kanterna (spara lite mjöl till utbakningen).
6. Låt degen jäsa, under duk, till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord (se bearbetning av jästdeg).

Småfranska

8. Dela degen i fyra delar och rulla ut varje del till en längd och dela denna i tio lika stora delar.
9. Rulla varje bulle sprickfri och lägg dem på smord plåt för jäsning till dubbel storlek ca 30 min.
10. Pensla med ägg uppvispat i lite vatten och strö eventuellt på vallmofrön eller dyligt.
11. Grädda. Passa bullarna noga.

Kuvertbröd

12. Gör som till småfranska, men formatet ska vara mindre.

Vitt formbröd

13. Dela degen i fyra delar och rulla ut varje del till en jämn längd. Lägg denna i smord brödform (1,5 liter). Finns inte brödformar, smörj då en långpanna och lägg brödlängderna intill varandra i den. Pensla lite smält margarin på sidorna av bröden eller lägg smorda remsor av aluminiumfolie mellan.
14. Skär 4–5 breda snitt, på ytan av bröden, med vass kniv och låt bröden jäsa till dubbel storlek (ca 30 min).
15. Pensla med lite vatten och grädda bröden. Se till att de är färdiggräddade. Slå helt lätt med handen på brödet, det ska vara stumt och låta ihåligt.
16. Vill man ha mjuk skorpa på brödet ska det kallna inrullat i bakduk.



Ljusa tekakor

40 st

Gräddningstid: 4–8 min

100 g jäst
100 g margarin
1 liter mjölk
1 msk salt
(2 msk strösocker)
3 liter vetemjöl (1800 g)

Pensling

1 ägg
vatten



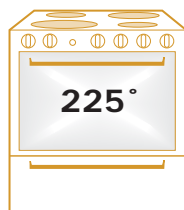
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med lite av mjölken.
3. Smält margarinet, slå i mjölken och ljumma till 37° finger-varmt.
4. Slå margarin- och mjölkblandningen över jästen. Tillsätt salt (socker) och två tredjedelar av vetemjölet.
5. Arbeta ihop degen, med träsked, och tillsätt mer mjöl tills degen blir seg, smidig och blank och släpper kanterna (spara lite mjöl till utbakningen).
6. Låt degen jäsa, under duk, till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.
8. Dela degen i två delar och kavla ut en del i taget (har man stort bord tas hela degen på en gång) till ca 1 cm tjocklek. Nagga hela degen med brödnagg eller gaffel och stansa ut kakor. Använd en tom konserverburk (helburk) öppnad i båda ändar. Lägg dem på plåt för att jäsa ca 30 min.
9. Pensla med ägg uppvispat i lite vatten eller enbart vatten.
10. Grädda bröden.

Tekakor från Visby

40 st

Gräddningstid: 10 min

5 dl havregryn
1 dl kli
1 dl rågkross
1 dl vetekross
1 liter lättmjölk
175 g margarin
75 g jäst
½ msk salt
16 dl vetemjöl



1. Blanda havregryn, kli, råg- och vetekross med mjölken. Låt det hela stå och svälla över natten.

Dag 2

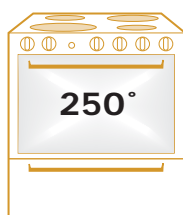
2. Sätt ugnen på 225°.
3. Smält margarinet och rör ut jästen i lite mjölk. Blanda margarin, jäst, honung och vetemjöl i den svällda smeten.
4. Degen får jäsa i bunke ca 30 min.
5. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.
6. Dela degen i två delar och kavla ut en del i sänder (har man stort bord tas hela degen på en gång) till ca 1 cm tjocklek. Nagga hela degen med brödnagg eller gaffel och stansa ut kakor. Använd en tom konserverburk (helburk) öppnad i båda ändar. Lägg dem på plåt att jäsa ca 30 min.
7. Grädda bröden.
8. Pensla med vatten efter gräddningen.

Grova tekakor

20 st

Gräddningstid: 15 min

50 g	jäst
½ dl	matolja
5 dl	mjök
1 tsk	salt
1 dl	sirap
5 dl	rågmjöl eller grahamsmjöl
1 liter	vetemjöl
(1 msk	kummin)



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med lite av mjölken.
3. Ljumma resterande mjök (37° fingervarmt).
4. Slå den ljumma mjölken över den uttröda jästen. Tillsätt olja, salt, sirap och eventuellt kummin.
5. Rör i det grova mjölet först, därefter vetemjölet (spara lite till utbakningen).
6. Låt degen jäsa under duk till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.
8. Dela degen i två delar och kavla ut en del i sänder (har man stort bord tas hela degen på en gång) till ca 2 cm tjocklek. Nagga hela degen med nagg eller gaffel och stansa ut kakor. Använd en tom konservburk (helburk) öppnad i båda ändar. Lägg dem på plåt att jäsa ca 30 min.
9. Grädda i ugn på mellanläge ca 15 min.
10. Pensla de varma tekakorna med vatten.



Mellanmålsbulle

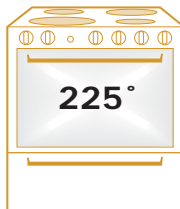
10 portioner

Gräddningstid: 10 min

25 g margarin
5 dl mjölk
50 g jäst
100 g keso
2 tsk salt
1 msk sirap
3 dl havregryn
5 dl grovt matbrödsmjöl 300 g
8 dl vetemjöl (500 g)

Till pensling

1 ägg eller filmjök



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smält fett. Tillsätt mjölken och ljumma (37° fingervarmt).
3. Blanda jäst och keso i en bunke och rör ut det med lite av degspadet.
4. Tillsätt resten av degspadet, salt, sirap, havregryn, det grova mjölet och 6 dl vetemjöl.
5. Arbeta degen kraftigt och tillsätt mer mjöl etappvis.
6. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord. Dela degen i fyra delar och varje del i åtta bitar. Forma till runda sprickfria bullar och lägg dem på smord bakplåt.
8. Låt dem jäsa under bakduk ca 30 min.
9. Pensla med uppvispat ägg eller filmjök. Grädda dem i ca 10 min.

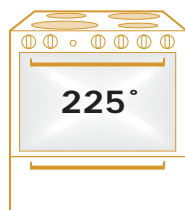


Frukostbröd

18 st

Gräddningstid: 15 min

6 dl	vatten eller mjölk
50 g	jäst
3 msk	olja
2 msk	sirap
2 tsk	salt
2 msk	grovmalet kummin
1 ½ liter	grovt matbrödsmjöl (900 g)



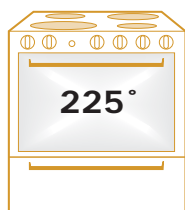
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Ljumma degspadet (37° fingervarmt).
3. Rör ut jästen i lite av spadet.
4. Blanda samman degspad, jäst, olja, sirap, salt och kummin med 1,3 liter av mjölet.
5. Arbeta degen kraftigt och tillsätt mer mjöl etappvis.
6. Låt degen jäsa, under duk, till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.
8. Kavla ut den till en rektangulär kaka (ca 30x40 cm) och lägg den i en smord långpanna.
9. Sporra eller skär ut 16–20 rutor och låt dem jäsa under bakduk ca 30 min.
10. Grädda i ugn på mellanläge, ca 10–15 min.

Tekringlor

32 st

Gräddningstid: 10 min

50 g	margarin
2 dl	mjölk
2 dl	filmjök
25 g	jäst
1 tsk	salt
1 dl	apelsinmarmelad
4 dl	rågmjöl (200 g)
8–9 dl	vetemjöl (500 g)
1 tsk	hjorthornssalt
<i>Pensling</i>	
1	ägg
	vatten



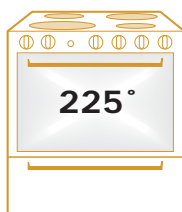
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smält fett, tillsätt mjölk och filmjök och ljumma (37° fingervarmt).
3. Rör ut jästen i lite av degspadet.
4. Blanda degspad, jäst, salt och apelsinmarmelad.
5. Tillsätt rågmjölet och nästan allt vetemjöl uppblandat med hjorthornssaltet.
6. Arbeta samman degen.
7. Låt degen jäsa under duk till sin dubbla storlek ca 40 min.
8. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord (se bearbetning av jästdeg).
9. Dela degen i fyra delar och varje del i åtta bitar. Forma dem till kringlor och lägg dem på smord bakplåt.
10. Låt dem jäsa under bakduk ca 30 min.
11. Pensla med uppvispat ägg tillsatt med lite vatten.
12. Grädda i ugn på mellanläge ca 10 min.

Grahamsbullar eller formbröd

40 bullar eller 4 bröd

Gräddningstid: bullar 8–10 min, formbröd 40–50 min

150 g jäst
100 g margarin eller smör
1 liter mjölk
1 msk salt
1 dl sirap
2 liter grahamsmjöl (1200 g)
1 liter vetemjöl (600 g)
1 ägg



1. Sätt ugnen på 225° (bullar) eller 175° (formbröd).
2. Smula sönder jästen i bunken och rör ut den i lite av mjölken.
3. Smält margarinet, slå i mjölken och ljumma det (37° finger-varmt). Används olja, blanda olja och mjölken och ljumma det.
4. Slå margarin- och mjölkblandningen (degspadet) över jästen. Blanda i salt och sirap. Sirapen rinner lättare ur bunken om man värmt den i varmt vatten och fastnar inte heller i decilitermättet om man smort detta med margarin eller olja.
5. Arbeta sedan först in allt grahamsmjöl, med träsked, och sedan vetemjöl (spara lite till utbakningen) tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna. Strö över lite vetemjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
6. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg. Till formbröd bör degen vara något fastare än till bullar.

Grahamsbullar

7. Dela degen i fyra delar och rulla ut varje del till en längd samt dela denna i tio lika stora delar. Rulla varje bulle sprickfri och lägg dem på smord plåt för jäsning till dubbel storlek ca 30 min.
8. Pensla med ägg uppvispat i lite vatten och grädda. Passa bullarna noga.

Grahamsbröd

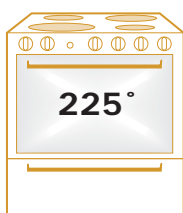
9. Dela degen i fyra delar och rulla ut varje del till en jämn längd. Lägg denna i smord brödform. Nagga bröden med köttgaffel och låt dem jäsa till dubbel storlek (ca 30 min).
10. Grädda utan pensling.
11. Pensla de färdiggräddade bröden med hett vatten och rulla in bröden i bakdukar. Skorpan på bröden ska vara mjuk.

Grahamsfranska

32 bullar

Gräddningstid: 10 min

4 msk olja
5 dl vatten
5 dl filmjök
100 g jäst
2 msk honung
2 tsk salt
(2 msk kummin)
1,2 liter grahamsmjöl
1,2 liter lantvetemjöl



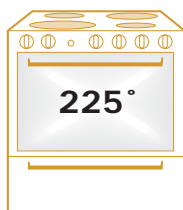
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Rör ut jästen i lite av vattnet, kallt, i en bunke.
3. Ljumma resten av vattnet, filen, oljan och honungen till 37°.
4. Blanda den ljumma vätskan tillsammans med jästen i bunken.
5. Tillsätt det grova mjölet och det mesta av vetemjölet (spara lite till utbakningen).
6. Strö över lite vetemjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.
8. Dela degen i fyra delar. Rulla ut till längder, varje längd delas i åtta bitar.
9. Forma till släta bullar och låt dessa jäsa på smord plåt, under duk, ca 30 min.
10. Pensla bullarna med filmjök.
11. Grädda dem i ugn på mellanläge.

Grahamsscones

4 hela scones, 16 bitar

Gräddningstid: 12 min

6 dl grahamsmjöl
4 dl vetemjöl
¼ dl bakpulver
2 tsk salt
150 g margarin
5 dl filmjök



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda mjölsorterna, bakpulver och salt.
3. Finfördela margarinet i mjölblandningen med fingertopparna.
4. Tillsätt filmjölken.
5. Dela degen i fyra delar.
6. Platta ut varje del till en rund kaka direkt på smord plåt.
7. Skär kakorna i fyra delar, ett kryss i varje kaka.
8. Grädda i ugn på mellanläge i ca 10 min.

Tips

Serveras nygräddade med smör, ost och eventuellt marmelad.

Rågbullar eller rågbitar

40 st

Gräddningstid: 15–25 min

150 g jäst
100 g margarin eller 1 dl olja
1 liter mjölk
1 msk salt
1 dl sirap
2 msk stött anis eller fänkål
1 liter rågmjöl (1 kg)
2 liter vetemjöl (1200 g)
1 ägg



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smula sönder jästen i bunken och rör ut den i lite av mjölken.
3. Smält margarinet, slå i mjölken och ljumma det (37° finger-varmt). Används olja: blanda olja och mjölken och ljumma det.
4. Slå margarin- och mjölkblandningen (degspadet) över jästen. Blanda i salt, anis och sirap. Sirapen rinner lättare ur burken om man värmt den i varmt vatten och fastnar inte heller i decilitermättet om man smort detta med margarin eller olja.
5. Arbeta sedan först in allt rågmjöl, med träsked, och sedan vetemjöl (spara lite till utbakningen) tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna. Strö över lite vetemjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
6. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord, se bearbetning av jästdeg.

Rågbullar

7. Dela degen i fyra delar och rulla ut varje del till en längd samt dela denna i tio lika stora delar. Rulla varje bulle sprickfri och lägg dem på smord plåt för jäsning till dubbel storlek, ca 30 min.
8. Pensla med ägg uppvispat i lite vatten och grädda.

Rågbitar

9. Dela degen i 2–3 delar och platta ut varje del med handen i smorda långpannor. Hela pannan ska fyllas. Dela först den utplattade degen på längden i tre delar och sedan på bredden i fem lika delar. Det blir således 15 lika delar på plåten.
10. Nagga rågbitarna och låt dem jäsa till sin dubbla storlek, ca 30 min.
11. Pensla och grädda.
12. Lägg upp bröden att kallna och bryt dem sedan efter skärorna

Finska rågakakor

2 st

Gräddningstid: 30 min

4 dl	grovt rågmjöl
3 dl	vatten
2 dl	lättfil
50 g	jäst
½ msk	salt
2 dl	vetekli
4–5 dl	fint matbrödsmjöl
(1 msk	ättikssprit)



1. Koka upp vattnet och skålla grovt rågmjöl.
2. Täck väl och låt stå till nästa dag.

Dag 2

3. Sätt ugnen på 200°.
4. Hetta upp filmjolk och håll den över det skållade rågmjölet. Rör om väl.
5. När degen är lagom ljummen (37°) tillsätts jäst, salt och eventuellt ättika.
6. Arbeta in vetekli och matbrödsmjöl till lagom fast deg.
7. Arbeta degen väl, i maskin ca 5 min (låg växel) – för hand ca 10 min.
8. Baka ut degen till två runda platta bullar ca 20 cm i diameter.
9. Lägg över bröden på smord plåt och nagga dem lätt med en gaffel.
10. Täck bröden med bakduk och jäs dem till dubbel storlek.
11. Pensla med mjölk och beströ dem med vetekli.
12. Grädda i ugn på mellersta felsen i ca 30 min.
13. Låt dem kallna inlindade i bakdukar.
14. Skärs i trekanter och delas mitt itu.

Tips

Detta svagt syrliga, mustiga bröd passar bra tillsammans med rökt korv och mager ost.

Hålkakor

10–12 st, delas i 4 delar

Gräddningstid: 15–25 min

100 g jäst
100 g margarin
5 dl vatten
5 dl svagdricka
1 msk salt
2 dl sirap
2 msk kummin
1½ liter grovt rågmjöl (750 g)
1½ liter vetemjöl (900 g)

Pensling

1 ägg
vatten



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smula sönder jästen i bunke och rör ut den i lite av vattnet.
3. Smält margarinet, slå i vattnet och svagdricka och ljumma det (37° fingervarmt).
4. Slå margarin-, vatten- och drickablandningen över jästen, tillsätt salt, sirap och kummin. Sirapen rinner lättare om man värmt flaskan i varmt vatten. Den fastnar inte heller i decilitermättet om man smort detta med lite margarin eller olja.
5. Arbeta först in allt rågmjöl, med träsked, och sedan vetemjöl (spara lite till utbakningen) tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna i bunken.
6. Strö över lite vetemjöl och lägg över en bakduk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min, se bearbetning av jästdeg.
7. Arbeta först upp degen i bunken och sedan på mjölat bord.
8. Kavla ut degen ca 2 cm tjock, nagga degen och stansa ut hålkakor. Lägg dem på smorda plåtar och låt dem jäsa ca 30 min.
9. Pensla och grädda.
10. Låt hålkakorna bli nästan kalla innan de försiktigt delas i fyra delar med brödsåg.



Limpor

4 st

Gräddningstid: 30–40 min

50 g jäst
50 g margarin eller smör
1 liter vatten
1 msk ättikssprit
1 msk salt
½ dl sirap
1700 g matbrödsmjöl



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smula sönder jästen i bunken och rör ut den i lite av vattnet.
3. Smält margarinet, slå i vatten och ljumma det (37° finger-varmt). Används olja, blanda olja och vatten och ljumma det.
4. Slå fett- och vattenblandningen (degspadet) över den utrörda jästen. Blanda i salt och sirap. Sirapen rinner lättare ur bunken om man värmt den i varmt vatten. Den fastnar inte heller i decilitermättet om man smort detta med margarin eller olja.
5. Arbeta in 2 liter av mjölet, med träsked, och därefter lite i sänder (spara lite till utbakningen) tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna.
6. Strö över lite mjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken och knåda den lätt på mjölat bord (se bearbetning av jästdeg). Inga gasblåsor ska vara kvar i degen vid nästa jäsning.
8. Dela degen i fyra delar och forma dem till limpor som läggs i smorda formar eller på tvären i smord långpanna. Pensla i så fall lite olja på sidorna av bröden eller lägg smorda remsor av aluminiumfolie mellan.
9. Snitta bröden med vass kniv.
10. Låt bröden jäsa till dubbel storlek, ca 30 min.
11. Grädda bröden och pensla dem med hett vatten när de tagits ut ur ugnen.
12. Låt bröden kallna under duk.

Grötbröd

32 st bullar

Gräddningstid: 10–15 min

6 dl vatten
3 dl grovt rågmjöl eller
krossad råg
2 dl havregryn
½ msk salt
1 dl vatten
25 g jäst
1 dl olja
2 dl russin
8–9 dl vetemjöl (500 g)



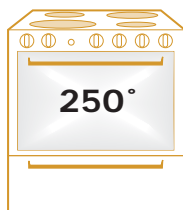
1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda vatten, rågmjöl, havregryn och salt och koka detta till en gröt ca 5 min, används krossad råg kokas gröten ca 10 min. Grötrester kan med fördel användas till detta bröd, räkna då med ca 6 dl till en sats.
3. Låt gröten svalna.
4. Ljumma vattnet till 37°.
5. Rör ut jästen i vattnet och blanda ner den i gröten tillsammans med olja, russin och nästan allt vetemjöl (spara någon deciliter).
6. Arbeta tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna.
7. Strö över lite mjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
8. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord (se bearbetning av jästdeg).
9. Dela degen i två delar. Rulla ut varje del till en längd och dela den i 16 bitar.
10. Rulla varje bulle sprickfri och lägg dem på smord plåt för jäsnings till dubbel storlek ca 30 min.
11. Grädda dem i ugn på mellersta falsen.

Potatisbröd

40 bullar

Gräddningstid: 10–15 min

50 g margarin
5 dl svagdricka
50 g jäst
1 msk salt
1 msk stött fänkål
4 kokta potatisar
17 dl grovt matbröds mjöl (1 kg)



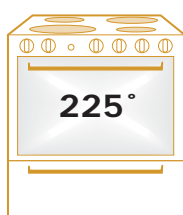
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Smält margarinet och tillsätt svagdrickan och ljumma till 37°.
3. Rör ut jästen i lite av degspadet.
4. Blanda degspad, jäst, salt, fänkål och mosad potatis med nästan allt mjöl.
5. Arbeta tills degen är seg, smidig och blank och släpper kanterna.
6. Strö över lite mjöl och lägg över en duk. Låt degen jäsa till sin dubbla storlek, ca 40 min.
7. Arbeta upp degen i bunken, därefter knådas degen på mjölat bord (se bearbetning av jästdeg).
8. Dela degen i fyra delar. Rulla ut varje del till en längd och dela den i 10–12 bitar.
9. Lägg dem på smord plåt och låt dem jäsa under bakduk ca 30 min.
10. Grädda i ugn på mellersta falsen.

Kavring

3 bröd

Gräddningstid: 55 min

	8 dl	vatten
	8 dl	fint rågmjöl
<i>Dag 2</i>		
	50 g	jäst
	4 dl	vatten
	50 g	margarin
	1½ msk	salt
	1 msk	ättikssprit
	1 dl	sirap
	12–13 dl	fint rågmjöl
	1 liter	vetemjöl special



1. Koka upp vatten i en stor gryta.
2. Rör i fint rågmjöl. Lägg på locket. Låt stå 10–12 tim (över natten).

Dag 2

3. Sätt ugnen på 225°.
4. Smula jästen direkt i degbunke.
5. Häll på ljummet (37°) vatten och rör så jästen löses.
6. Tillsätt skålldegen, rumsvarmt margarin, salt, ättikssprit, sirap, rågmjöl och det mesta vetemjölet.
7. Arbeta väl, till en fast deg och låt den jäsa 1 tim.
8. Tag upp degen och knåda den väl. Eventuellt kan lite av resterande mjöl användas.
9. Dela degen i tre delar. Forma tre släta och sprickfria limpor.
10. Lägg limporna i smorda brödformar, som rymmer 1,5 liter.
11. Tryck ut degen väl i formarna. Låt jäsa under bakduk ca 20–30 min.
12. Sätt in formarna på galler i nedre delen av ugnen i 225°.
13. Lägg en smord plåt över och mot bröden. Sätt tyngd på, t ex en stekpanna.
14. Sänk värmen till 175° och grädda ca 55 min.
15. Tag bröden ur formarna och grädda ytterligare ca 15 min så de blir lite bruna runt om. Låt bröden kallna inlindade i bakdukar.

Tips

Ett tätt saftigt bröd som kan skäras i tunna skivor, lämpliga för sandwich, ostbrickor, sillbord m m.

Pitabröd

24 giffjar

Gräddningstid: 5 min

5 dl	ljummet vatten
50 g	jäst
2 msk	matolja
2 tsk	salt
12-13 dl	vetemjöl special



1. Sätt ugnen på 300°.
2. Smula ner jästen i det ljumma vattnet (37°).
3. Häll därefter i olja och salt.
4. Rör så att jästen löser sig helt.
5. Arbeta in vetemjölet, det är viktigt att degen blir riktigt seg och smidig så att bröden ska kunna blåsa upp sig i ugnen.
6. Jäs degen under bakduk i ca 30 minuter.
7. Ta upp degen på mjölat bord.
8. Dela den i 24 bitar och rulla varje bit till en rund slät bulle.
9. Kavla ut varje bulle till tunna plattor (ca 15 cm i diameter), akta så att inte degen går sönder.
10. Lägg plattorna på smorda plåtar eller silikonduk, 6 plattor per plåt brukar vara lagom.
11. Ställ in plåten i ugnen, det tar ca 5 minuter för bröden att jäsa upp till små ballonger. OBS! bröden ska inte få färg, de ska vara vita och lite småsega.
12. Låt svalna under bakduk.



Tips

Kan fyllas i stort sett med vad som helst, inte nödvändigtvis kebabkött. Prova med t ex skagenröra, tonfisksallad m m.

De kan givetvis frysas som allt annat bröd men smakar bäst nygräddade.

Olivbröd

2 st

Gräddningstid: 30 min

50 g	jäst
5 dl	filmjök
1 tsk	salt
4 msk	olivolja
11 dl	vetemjöl
<i>Fyllning</i>	
200 g	urkärnade oliver
½ msk	dragon



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Värm filmjölken till 37°. Smula ner jästen i en degbunke. Tillsätt filmjölken och rör tills jästen är upplöst.
3. Blanda i salt, olja och nästan all mjöl. Arbeta degen kraftigt. Den ska vara fast och smidig.
4. Ta upp degen på bakkbordet och knåda in resten av mjölet. Dela degen i fyra delar, två små och två stora. Kavla ut den större delen till en rektangulär platta (20x40) cm. Lägg halverade oliver mitt på degen. Strö över dragon och rulla samman degen.
5. Lägg rullarna på smorda plåtar eller bakplåtspapper. Forma resten till 4–6 smala längder något längre än rullen.
6. Fläta eller sno samman dem och lägg dem som garnering ovanpå rullen.
7. Fäst dem under rullen. Låt jäsa under bakduk ca 30 min. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min.
8. Låt bröden kallna under bakduk.

Morotsbröd

6 limpor

Gräddningstid: 40–50 min

200 g jäst
2 liter filmjök
2-3 tsk salt
2 dl vetegroddar
30 g stött fänkålskrydda
500 g morot
1 dl matolja
2,6 liter rågmjöl
2½ liter vetemjöl



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smula ner jästen i en bunke.
3. Tillsätt ljummen filmjök (37°) och rör om.
4. Blanda i salt, vetegroddar, fänkål, riven morot, olja och mjölet.
5. Arbeta, knåda degen ordentligt och ställ den sedan att jäsa till ca dubbel volym (ca 25 min).
6. Slå upp degen, knåda igenom och dela upp den i tre lika delar. Lägg därefter delarna i smorda formar.
7. Ställ för jäsning i ca 30 min.
8. Baka av i ugn 40–45 min.

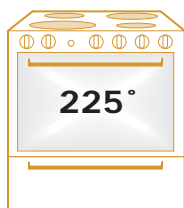


Rågsiktlimpa

2 limpor

Gräddningstid: 60 min

2½ dl	vatten
1 tsk	salt
100 g	jäst
2½ dl	sirap
1 liter	filmjölk
2 kg	rågsikt
1 tsk	kummin, fänkål eller anis



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka upp vatten, sirap och kryddor. Häll i filmjölken och låt blandningen bli fingervarm.
3. Smula jästen i en bunke, rör ut med lite degvätska och tillsätt sedan resten av vätskan.
4. Rör ned mjöl till en fast deg. Låt jäsa 20–30 min.
5. Ta upp degen på bakbordet och arbeta eventuellt in mer mjöl. Baka ut till två limpor och lägg på smord plåt. Låt jäsa 15 min.
6. Grädda i en timme.
7. Pensla det färdiga brödet med smält margarin och lite vatten. Låt svalna under bakduk.

Mjukt tunnbröd

12 kakor

50 g	margarin eller smör
5 dl	mjök
2 tsk	jäst (12 g)
½ tsk	salt
2 msk	sirap
½ tsk	hjorthornssalt
1 ½ dl	grahamsmjöl
2 dl	rågsikt
7–8 dl	vetemjöl

Fyllning

12–24	kokta potatisar (1–2 kg)
1 msk	majonnäs eller salladsdressing
1–2 skivor	rostbiff eller skinka isbergssallad salladskrydda

1. Smält matfettet. Häll i mjölken och ljumma till 37°.
2. Smula ner jästen i en degbunke. Häll i lite av degspadet och rör tills jästen är upplöst. Tillsätt resten av vätskan, salt, sirap, hjorthornssalt, grahamsmjöl och rågsikt. Arbeta därefter i det mesta av mjölet. Degen ska vara ganska lös.
3. Låt degen jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 30 min.
4. Dela degen i jämnstora bullar på mjölat bakbord. Kavla ut dem till runda kakor ca 26 cm i diameter och 0,5 cm tjocka. Använd gärna en kruskavel.
5. Värm en stor stekanna, helst av gjutjärn eller en pannkakslagg.
6. Rulla upp kakorna på kaveln. Borsta av överflödigt mjöl. Lägg försiktigt ner kakorna i pannan en och en. Grädda dem ca 2 min på varje sida på medelstark värme.
7. Låt dem svalna något under bakduk. Förvara dem sedan i plastpåse så att de inte hårdnar.

Med fyllning

8. Mosa 1–2 nykokta potatisar till varje kaka.
9. Smaksätt moset med majonnäs eller färdig salladsdressing.
10. Lägg moset utefter ena kanten på tunnbröds-kakan och lägg sedan på 1–2 skivor strimlad stekt rostbiff eller lätrökt skinka och finstrimlad isbergssallad. Strö över någon salladskrydda och rulla ihop brödet.
11. Rulla aluminiumfolie runt om för att hålla ihop rullen. Servera genast.



Chapati (indiskt tunnbröd)

8 bröd

2 dl	vetemjöl
2 dl	grahamsmjöl
1 ml	salt
1 msk	olja
1½ dl	vatten

1. Blanda mjöl, olja, salt och vatten. Arbeta ihop till en deg som inte kladdar.
2. Knåda den väl i 5 min. Låt vila under bakduk 30 min.
3. Ta upp och knåda degen och dela den i åtta bitar. Kavla ut eller platta ut varje del till en tunn kaka.
4. Grädda på stekhäll eller i het, osmord stekpanna ca 0,5 min på varje sida.
5. Vänd kakan när det börjar bildas luftbubblor. Håll de färdiga bröden varma i bakduk medan resten gräddas.

Tips

Chapati är ett mjukt tunnbröd som alltid serveras nygräddat i Indien. Fina bröd att baka ute på het stekhäll över öppen eld eller i het osmord panna. Bröden äts utan matfett och används som ätredskap.

Valnötsbröd

2-3 st

Gräddningstid: 15-20 min

2 dl	valnötskärnor
50 g	jäst
5 dl	vatten eller mjölk
½ dl	olja, olivolja, valnötsolja eller majsolja
1 tsk	salt
1¼ liter	vetemjöl eller
	1 liter rågsikt och
	3 dl vetemjöl



1. Sätt ugnen på 200° (limpor och flätor) eller 175° (formbröd).
2. Lägg valnötterna i lite vatten. Koka upp och låt dem ligga i vattnet tills det har svalnat. Det går då lättare att skära det färdiga brödet.
3. Smula ner jästen i en bunke.
4. Värm vattnet eller mjölken till fingervärme (37°). Tillsätt olja. Håll lite av degspadet på jästen och rör tills den är upplöst.
5. Tillsätt resten av spadet, salt, grovhackade valnötskärnor (spar gärna några att garnera med) och nästan allt mjöl.
6. Arbeta degen smidig tills den släpper degbunkens kanter. Låt den jäsa övertäckt ca 30 min.
7. Ta upp degen på bakkbordet och knåda i resten av mjölet. Forma degen till limpor, formbröd eller flätor. Tryck gärna in några kärnor i degen. Låt bröden jäsa övertäckta på smorda plåtar eller i formar till knappt dubbel storlek.
8. Grädda limpor och flätor i mitten av ugnen i ca 15-20 min och formbröd i nedre delen i ca 45-60 min. Låt bröden svalna under bakduk.

Lantbröd

1 stort bröd

Gräddningstid: 35–40 min

4 dl	ljummet vatten eller lättöl
50 g	jäst
1 msk	matolja
½ msk	salt
1 dl	sesamfrön
2 dl	grahamsmjöl
7–8 dl	vetemjöl



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Smula jästen i en degbunke och rör ut den med lite av vätskan innan resten tillsätts. Arbeta in olja, salt, sesamfrön och grahamsmjöl.
3. Arbeta sist in så mycket vetemjöl att degen släpper bunken och jäs den övertäckt ca 45 min.
4. Arbeta degen på mjölat bakbord tills den släpper underlaget. Kavla ut degen till en stor triangel och rulla ihop den från den breda sidan mot spetsen. Böj in ändarna och lägg brödet på smord plåt.
5. Jäs brödet ca 0,5 tim på plåten.
6. Sätt in brödet i ugnen och ställ in 1 dl hett vatten i en kopp på botten av ugnen. Sänk efter 10 min värmen till 175° och grädda brödet ca 35–40 min eller tills det verkar färdigt.

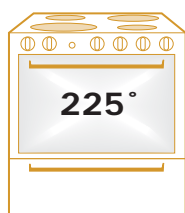


Bergis

2-3 limpor

Gräddningstid: 25 min

50 g	jäst
50 g	margarin eller ½ dl olja
2½ dl	mjöl
1 tsk	salt
1¼ liter	vetemjöl
½-1	ägg
	vallmofrön
2½ dl	vatten



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smula ner jästen i en degbunke. Smält margarinet, tillsätt mjölken och vattnet. Används olja blandas den utan uppvärmning med mjölken och vattnet.
3. Värm degspadet till fingervärme (37°). Rör ut jästen i lite av degspadet. Håll sedan i resten av degspadet och salt. Arbeta in det mesta av mjölet lite i taget tills degen släpper degbunkens kanter. Strö över lite mjöl och låt jäsa under bakduk 30 min.
4. Arbeta sedan degen i bunken och på bakkbordet med lite av det resterande mjölet. Dela degen mitt itu. Ta undan en liten bit deg från varje del. Forma de stora bitarna till släta sprickfria längder. Lägg dem på smord plåt eller bakplåts-papper.
5. Dela de små bitarna i två delar. Rulla ut dem till smala längder. Sno dem om varandra. Lägg snodden mitt på brödet (längs med) och fäst dem under brödet.
6. Låt bröden jäsa under bakduk till nästan dubbel storlek. Pensla med uppvispat ägg eventuellt blandat med lite vatten. Strö på vallmofrön.
7. Grädda bröden i nedre delen av ugnen i ca 25 min. Låt bröden svalna utan bakduk på galler.



Tips

Förvaras i brödburk ca fem dagar. I frys ca 6-8 månader.

Polarkakor

20 st

Gräddningstid: 3–5 min

50 g	jäst
50 g	margarin eller smör
5 dl	vatten
3 msk	ljus brödsirap
1 tsk	salt
16 dl	rågsikt



1. Sätt ugnen på 275°.
2. Smula ner jästen i en degbunke. Smält matfettet och tillsätt vattnet. Ljumba till 37°.
3. Häll lite av vätskan över jästen och rör tills jästen är upplöst. Blanda i resten av degspadet tillsammans med sirapen och saltet.
4. Tillsätt rågsiktet och arbeta degen blank och smidig. Den ska släppa bunkens kanter när den är färdigarbetad. Strö över ett tunt lager mjöl och låt degen jäsa under bakduk ca 30 min.
5. Dela degen i 20 jämnstora bitar. Kavla ut dem till runda kakor, ca 16 cm i diameter. Nagga väl eller använd kruskavel.
6. Lägg kakorna på osmorda plåtar eller bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk ytterligare 10 min.
7. Grädda kakorna mitt i ugnen i 3–5 min. Vänd dem eventuellt efter halva tiden.
8. Låt dem svalna under bakduk på galler.



Tips

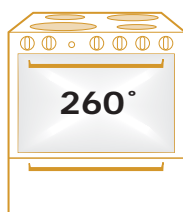
Brödet håller 1–2 dagar i brödburk eller i plastpåse. I frys ca 6–8 månader.

Havrebaguetter

4 st

Gräddningstid: 15+15 min

25 g	jäst
2 tsk	salt
1 msk	honung
6 dl	vatten
2½ dl	havrekli eller fiberhavregryn
1–1¼ liter	vetemjöl



1. Sätt ugnen på 260°.
2. Smula ner jästen i en bunke, strö över salt och klicka i honung. Häll på lite av vattnet (ljummet) och rör ut jästen. Häll på resten av vattnet.
3. Tillsätt havrekli eller havregryn och sist vetemjölet. Arbeta ihop allt till en smidig deg. Strö 1–2 msk vetemjöl över degen och täck bunken med en handduk. Jäs degen i 1–2 tim.
4. Lägg ett bakpapper på en plåt. Häll ut den jästa degen på ett väl mjölat bakbord. Knåda inte! Det är viktigt att inte förstöra alla små och stora jäsbubblor i degen.
5. Skär (med bra degskrapa eller vass kniv) degen i fyra delar. Forma eller förs ihop degbitarna till långa smala baguetter, lika långa som bakplåten.
6. Mjöla de utbakade bröden lite lätt, lyft över ett bröd i taget på plåten och vrid det i spiral. Grädda direkt i 15 min. Sänk sedan värmen till 150° och grädda ytterligare 12–15 min.

Ruccolabröd med fetaost

1 bröd

Gräddningstid: 30 min

1 sats	havrebaguetter
	ruccolasallad
200 g	fetaost
1 dl	hackade örter
1 ½ dl	skivade svarta oliver



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda och jäs degen till havrebaguetterna. Knåda dem inte, dela den i två delar.
3. Flytta över den ena degbiten på en plåt med bakpapper. Platta med mjölad hand ut degen till en stor fyrkant (30x40 cm).
4. Lägg på rikligt med hela ruccolablad, smulad fetaost, örter samt urkärnade, skivade oliver.
5. Platta försiktigt ut den andra degbiten, lägg den ovanpå den fyllda så att fyllningen täcks. Nyp till lite i kanterna.
6. Grädda brödet i ca 30 min. Låt det kallna.



Tips

Servera det här härliga brödet skuret i stora bitar.

Lingonbröd

2 bröd

Gräddningstid: 30 min

50 g jäst
2 dl filmjök
3 dl vatten
1 msk grovt salt
½ dl ljus brödsirap
2 dl lingon
1 liter bondbrödsmjöl

Till utbakning

1½ dl bondbrödsmjöl



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Finfördela jästen i en bunke och rör ut den med filmjök och ljummet vatten. Blanda ner salt, sirap och lingon. Hela denna blandning ska vara 37°.
3. Arbeta ner mjölet, lite i taget. Degen blir ganska klabbig. Täck med bakduk och låt jäsa till dubbel storlek.
4. Tag upp degen på ett mjölat bakbord och dela degen i två bitar. Knåda varje del och forma till en limpa. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Gör några snitt på ovasidan med en vass kniv.
5. Låt bröden jäsa 20 min. Grädda dem mitt i ugnen ca 30 min. Låt dem svalna på galler.

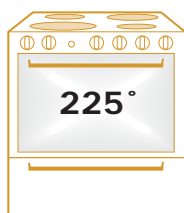


Grötbullar

26 bullar

Gräddningstid: 20 min

3 dl havregryn
5 dl vatten
1 tsk salt
150 g margarin
5 dl mjölk
50 g jäst
1 dl sirap
vetemjöl



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Koka havregryn, vatten och salt till gröt.
3. Tag kastrullen av plattan och lägg i margarinet som får smälta.
4. Häll i mjölk och sirap, smula ned jästen och blanda väl.
5. Arbeta in vetemjöl till en lagom, inte för fast deg. Låt degen vila 5–10 min.
6. Baka ut till runda bullar och låt jäsa på plåt till dubbel storlek.
7. Grädda i ca 20 min.

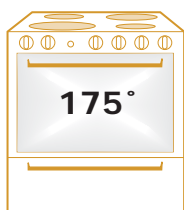


Kryddbröd

2 limpor

Gräddningstid: 1 tim 20 min

3 dl honung
1½ dl råsocker
4 dl mjölk
2½ msk mald anis
½ dl kanel
1 ¼ msk malen ingefära
½ msk rivet apelsinskal
1 tsk salt
6½ dl vetemjöl special
1 dl rågsikt
1½ msk bikarbonat



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Koka upp honung, råsocker, mjölk, anis, kanel, ingefära, rivet apelsinskal och salt.
3. Låt blandningen kallna.
4. Blanda ner mjöl och bikarbonat och rör om till en jämn, lös deg.
5. Smörj två avlånga brödformar och häll i degen.
6. Sätt formarna i ugnen och sänk värmen till 150°. Grädda i 1 tim och 20 min.

Tips

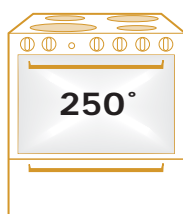
Servera gärna brödet som dessert tillsammans med grön-mögelost och äppelkompott.

Svampbröd

4 bröd

Gräddningstid: 10+25 min

1 liter	vatten
50 g	jäst
1 msk	salt
5 dl	svamp
5 dl	gramhamsmjöl
1,8 liter	vetemjöl special
<i>Till fräsning</i>	
2 msk	olivolja



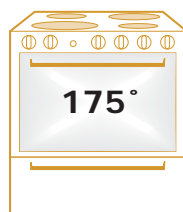
1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda ljummet vatten, jäst och salt. Tillsätt svampen som har blivit fräst i olivolja.
3. Blanda in gramhamsmjölet och det mesta av vetemjölet.
4. Knåda degen så länge i maskin att den släpper kanterna i bunken. Känn efter att degen inte blir för hård. Den ska vara ganska lös.
5. Jäs degen 1 tim under bakduk.
6. Tag upp degen på bakbordet och forma fyra halvrunda bröd genom att fösa ihop degen.
7. Lägg bröden på plåtar med bakplåtspapper eller bakplåtsduk och snitta bröden med en vass kniv. Jäs till dubbel storlek.
8. Grädda i ca 10 min. Sänk temperaturen till 175° och grädda ytterligare 25 min.

Gotlandslimpa

2 bröd

Gräddningstid: 50–60 min

3 dl	vetemjöl
3 dl	rågmjöl
3 dl	gramhamsmjöl
6 dl	filmjök
1½ dl	brödsirap
1½ dl	lingonsylt
25 g	margarin
4 tsk	bikarbonat



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda alla ingredienser väl till en slät smet i en bunke.
3. Smörj limpformarna med margarin.
4. Häll smeten i formarna, jämt fördelat.
5. Grädda på nedersta falsen i ca 50–60 min, täck över med folie mot slutet om bröden blir för bruna.
6. Låt bröden svalna på galler.

Tips

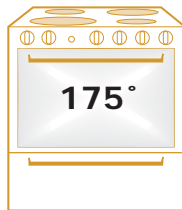
Smeten kan göras i förväg eftersom bikarbonat inte jäser/sväller i rumstemperatur. Den färdiga smeten ser ganska grå och trist ut men brödet blir brunt och gott. Brun sirap är att föredra men det går lika bra med ljus.

Fullkornsbröd

4 bröd

Gräddningstid: 60 min

1,4 liter	vatten
50 g	jäst
4 tsk	salt
1 msk	anis
1 msk	fänkål
8 dl	vetekross
1,4 liter	grahamsmjöl
7 dl	vetemjöl special
(2 msk)	rapsoolja



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Blanda ljummet vatten, jäst, salt, eventuellt matfett (tillsätts om brödet ska sparas) och kryddor och låt jästen lösas upp.
3. Tillsätt vetekross, grahamsmjöl och vetemjöl och arbeta degen så att den blir relativt seg men fortfarande lös. Degen ska ha en tjock grötkonsistens. Jäs degen 1 tim i bunken.
4. Smörj fyra avlånga bakformar med fast matfett eller fettspray och mjöla dem. Häll upp degen i formarna och låt den jäsa ytterligare 10 min, inte längre för då kommer brödet att bli smuligt.
5. Grädda i ca 1 tim. Stjälp upp bröden ur formarna på ett galler och låt dem kallna ordentligt innan du skär i dem.

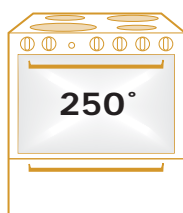


Grissini

10 portioner

Gräddningstid: 6–8 min

2½ dl	vatten
25 g	jäst
8 ¼ dl	vetemjöl
1 tsk	salt
2 msk	strösocker
1 msk	smör
2	äggulor
	grovt salt
	torkade kryddor



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda ljummet vatten med jästen.
3. Arbeta in mjölet blandat med socker och salt.
4. Tillsätt smöret och arbeta samman det en smidig deg. Låt den vila under bakduk en timme.
5. Dela degen i 20 lika stora bitar. Rulla ut dem till mycket smala längder 0,5 cm tjocka och 15 cm långa. De ska vara spetsiga i ändarna.
6. Lägg dem på bakplåtspapper och låt dem jäsa 1 tim.
7. Pensla bröden med uppvispad äggula och strö över lite grovsalt och torkade kryddor.
8. Grädda i mitten av ugnen 6–8 min.



Pannbullar

30 st

Gräddningstid: 35 min

25 g jäst
75 g margarin, $\frac{3}{4}$ dl smör
eller $\frac{3}{4}$ dl olja
2½ dl mjölk
¼ msk salt
1 dl riven parmesanost
2 tsk oregano
7 dl vetemjöl

Till pensling

margarin eller smör



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smula ner jästen i en bunke. Smält matfettet. Tillsätt mjölken och låt det bli fingervarmt (37°). Används olja blandas den med vätskan innan den värms.
3. Häll degspadet över jästen och rör om tills den är löst.
4. Tillsätt salt, ost och oregano, spar lite ost och oregano att strö över brödet med.
5. Arbeta in mjölet tills degen blir smidig och släpper bunkens kanter.
6. Låt den jäsa under bakduk till dubbel storlek, ca 30 min.
7. Rulla ut degen till en längd på bakkbordet. Skär den i lika stora bitar. Forma dem till små runda bullar.
8. Lägg dem i en smord stekpanna eller form med löstagbar kant.
9. Pensla med smält matfett och strö över ost och oregano. Låt bullarna jäsa till knappt dubbel storlek, ca 30 min.
10. Grädda brödet i mitten av ugnen i ca 35 min.
11. Stjälp försiktigt upp brödet på ett galler. Vänd och låt det kallna under bakduk. Bryt isär bullarna när de svalnat.



Tips

Bullarna bör ätas dagsfärska. Kan sparas 1–2 dagar i brödburk eller plastpåse. I frys 2–3 månader.

Sesambröd

2 formbröd

Gräddningstid: 30–40 min

50 g jäst
50 g margarin eller ½ dl olja
5 dl mjölk eller vatten
1 tsk salt
2 tsk strösocker
1¼ liter vetemjöl
(½–1 ägg)
<i>Till pensling</i>
½–1 ägg eller vatten
<i>Till garnering</i>
¾ dl sesamfrön



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Smula ner jästen i en degbunke som rymmer ca 4 liter. Lös upp jästen med lite av mjölken.
3. Smält margarinet i en kastrull. Tillsätt resten av mjölken. Ljumma till 37°. Häll blandningen i bunken och rör om.
4. Tillsätt salt, socker, eventuellt ägg och det mesta av mjölet. Arbeta degen tills den är blank, seg och smidig. Ställ bunken på en fuktig trasa så står den stadigt.
5. Strö ett tunt lager mjöl över degen och låt den jäsa under bakduk ca 30 min.
6. Smörj två avlånga bakformar med lite matfett. Strö i nyrostade sesamfrön. Rostningen gör att sesamfröna får en fylligare smak.
7. Stjälp upp degen på mjölat bord. Knåda in resten av mjölet med lugna, jämna tag. Knådningen gör att gasblåsorna pressas ur degen och ger den en jämn porighet.
8. Dela degen mitt itu. Forma två jämntjocka längder och lägg dem i formarna. Nagga med en provnål eller gaffel.
9. Jäs bröden under bakduk till knappt dubbel storlek, ca 40 min. Pensla med uppvispad ägg eventuellt utspädd med lite vatten. Strö på rikligt med sesamfrön.
10. Grädda på galler på nedersta falsen i ugnen ca 30–40 min.
11. Låt bröden svalna något innan de stjälpes upp försiktigt. Låt dem kallna i bakdukar på galler.



Tips

Med ägg i degen blir brödet extra poröst. Bröden håller i 5–7 dagar i brödburk eller platspåse. I frys ca tre månader.

Brytbullar med ost

36 st

Gräddningstid: 15 min

100 g smör eller margarin
3 dl mjölk
25 g jäst
½ tsk salt
½ msk oregano
100 g riven ost
3 msk riven parmesanost
8 dl vetemjöl

Till pensling

3 msk margarin eller smör

Till garnering

½–1 msk oregano



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smält matfettet, häll på mjölken och ljumma till 37°.
3. Smula ner jästen i en degbunke, häll på lite av degspadet och rör ut jästen. Häll i resten av vätskan. Tillsätt salt, lätt söndersmulad oregano, de båda ostsorterna och det mesta av mjölet.
4. Arbeta degen blank och smidig. Jäs den under bakduk ca 30 min.
5. Ta upp degen på bakkbordet, knåda in resten av mjölet och forma till jämnstora bullar.
6. Lägg dem tätt intill varandra som en limpa eller rund kaka på en smord plåt eller bakplåtspapper. Pensla med smält matfett mellan bullarna.
7. Låt bullarna jäsa 30 min. Pensla dem med resten av matfettet och strö över oregano.
8. Grädda bullarna i mitten av ugnen i ca 15 min.

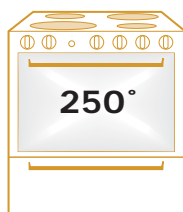


Kuvertbröd

30 st

Gräddningstid: 8–10 min

5 dl	mjök
100 g	smulat jäst
½ msk	salt
½ msk	strösocker
2	ägg
1½–2½ dl	vetekli
1,6 liter	vetemjöl
200–225 g	matfett
<i>Till pensling</i>	
	ägg
	vallmofrö



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Häll den ljumma mjölken över söndersmulad jäst i en bunke och rör om.
3. Tillsätt ägg, salt, socker och kli. Rör om.
4. Häll i vetemjölet och blanda, knåda till en deg. Genomarbota degen ordentligt. Ställ degen för jäsning. Jäses 20–30 min.
5. Slå upp degen. Knåda igenom den ordentligt och forma den till en längd samt kavla den rektangulär.
6. Lägg på skivor av kallt matfett på två tredjedelar av degens bredd och vik ihop den på längden genom ett treslag. Börja med att vika över den fria degytan.
7. Kavla ut degen på nytt och vik ihop i ett treslag på längden. Skär den vikta längden i ca 30 lika breda strimlor och lägg på bakplåt för jäsning, ca 30 min.
8. Pensla med uppvispat ägg och strö över vallmofrö. Baka i ugn ca 8–10 min.



Knäckebröd I

20 kakor

Gräddningstid: 4–5 min

5 dl	vatten
25 g	jäst
7½ dl	grovt rågmjöl
2 tsk	salt
1 tsk	strösocker
2 tsk	kummin
5 dl	vetemjöl



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Ljumba vattnet till 37°. Smula ner jästen i en bunke.
3. Tillsätt lite av vattnet och rör tills jästen är upplöst. Häll i resten av vattnet.
4. Blanda i rågmjölet, salt, socker, kummin och det mesta av vetemjölet. Arbeta tills degen släpper bunkens kanter och känns smidig. Låt den jäsa under bakduk ca 30 min.
5. Ta upp degen och knåda den smidig med resten av mjölet. Kavla ut degen tunt, den bör inte vara mer än 1 mm tjock, till runda kakor, ca 13 cm i diameter.
6. Lägg dem på smorda plåtar eller bakplåtspapper. Nagga kakorna. Tag ut ett hål i mitten.
7. Låt kakorna jäsa under bakduk ca 20 min.
8. Grädda kakorna i mitten av ugnen i ca 4–5 min.



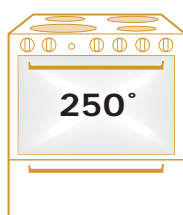
Knäckebröd II

14 bröd

Gräddningstid: 4–5 min

2½ dl	vispgrädde
2½ dl	mjök
1 liter	vetemjöl (600 g)
3 dl	grovmalet rågmjöl 165 g
1 msk	olivolja
½ msk	torrjäst (5 g)
1 msk	salt
1½ msk	strösocker
<i>Till utbakning</i>	
2 dl	grovt rågmjöl

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda grädde och mjök. Blanda sedan gräddmjölken med vetemjöl och rågmjöl i en hushållsmaskin. Tillsätt olivolja, torrjäst, salt och strösocker. Kör degen 5–6 min.
3. Ställ degen kallt och väl täckt i ca 12 tim.
4. Ta ut degen ur kylen och låt den jäsa 1 tim.
5. Dela degen i 14 delar som väger ca 100 g/st. Kavla ut lövtunna, något så när runda flak i rikligt med rågmjöl.
6. Grädda direkt utan efterjäsning i mitten av ugnen 4–5 min tills de får fin färg. Låt bröden svalna på galler.



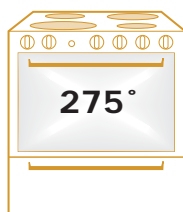
Knäckebröd III

20 kakor

Gräddningstid: 5–6 min

5 dl	lättmjök
25 g	margarin
50 g	jäst
½ msk	salt
½ msk	sirap
½ dl	sesamfrön
½ dl	linfrön
1 msk	stött kummin
5 dl	grovt rågmjöl (275 g)
7 dl	vetemjöl (420 g)

1. Sätt ugnen på 275°.
2. Smält margarinet i en kastrull och blanda ner mjölken, värm till 37°.
3. Rör ut jästen i lite av degvätskan i en bunke. Tillsätt resten av vätskan och övriga ingredienser. Spara lite av mjölet till utbakning.
4. Arbeta degen för hand 10 min eller i maskin 4–5 min tills degen känns fast och elastisk.
5. Låt degen jäsa under duk 30 min.
6. Arbeta degen igen och dela den i 20 mindre bitar. Rulla ut varje bit till en rund bulle och kavla ut till platta, tunna kakor.
7. Använd först en vanlig slät kavel, sedan en kruskavel för att få knäckebrödsstruktur på ytan. Ta ut ett hål i mitten av varje kaka.
8. Lägg kakorna på plåt och grädda direkt ca 5–6 min eller tills knäckebröden fått fin färg. Låt svalna på galler.



Tortillas

15 st

Tillagning totalt: 1 tim

2½ dl	vetemjöl
¼ liter	majsmjöl
½ tsk	salt
1 tsk	bakpulver
2 msk	olja eller margarin
1 ¾ dl	vatten

1. Blanda vetemjöl, majsmjöl, salt och bakpulver i en skål.
2. Tillsätt oljan eller smält margarin blandat med vatten.
3. Arbeta ihop till en smidig deg.
4. Dela degen i jämnstora bitar. Lägg dem på ett mjölat bakbord och kavla ut dem ca 17 cm i diameter.
5. Grädda kakorna på båda sidor i en het, torr stekpanna tills de får en vacker färg, 2–3 min.
6. Låt kakorna svalna på galler under en bakduk. Värm dem snabbt när de ska serveras i en lätt smord stekpanna. Lägg dem på varandra i en bakduk i en bunke så håller de sig varma och mjuka.



Wienerbröd eller längd

50 wienerbröd eller 5 längder

Gräddningstid: Bröd 5–7 min, längd 15 min

150 g jäst	
6 dl kall mjölk	
3 ägg	
1 dl strösocker	
2 ¼ liter vetemjöl (1350 g)	
<i>Till inkavling</i>	
600 g margarin	
<i>Fyllning</i>	
300 g margarin	
150 g strösocker	
150 g sötmandel eller hasselnötter	
<i>Pensling</i>	
1 ägg	
pärsocker	

1. Sätt ugnen på 250° (wienerbröd) eller 200° (wienerlängd).
2. Smula sönder jästen i bunke och slå på den kalla (gärna isiga) mjölken. Rör om så jästen löser sig. Tillsätt de uppvispade äggen och sockret.
3. Arbeta in knappt hälften av mjölet med träsked. Arbeta degen seg, smidig och blank. Lägg upp den på lätt mjölat bord och knåda degen ordentligt med resten av mjölet tills den inte klibbar på bord eller händer. Pudra över lite mjöl och låt degen vila en stund.
4. Gör fyllningen: mal mandeln, rör margarin och socker pösigt och arbeta in den malda mandeln.
5. Kavla och baka ut wienerdegen enligt bilder på kavling och utbakning av wienerbröd.



Muffins

12 st

Gräddningstid: 10–15 min

1 ägg
1 dl strösocker
2½ dl vetemjöl
½ msk bakpulver
60 g margarin
1 dl mjölk eller grädde
1 tsk vanillinsocker eller ½ tsk stött kardemumma eller rivet citronskal eller rivet apelsinskal (halv frukt)

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Smält fettet.
3. Vispa ägg och socker pösigt.
4. Blanda vetemjöl och bakpulver väl och rör ner blandningen växelvis med det smälta fettet och mjölken, samt önskad smaktillsats.
5. Fyll formarna till två tredjedelar.
6. Grädda i mitten av ugnen.

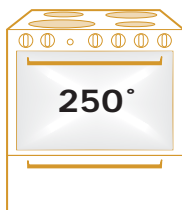


Scones

16 st

Gräddningstid: 8–10 min

1 liter vetemjöl (500 g)
4 tsk bakpulver
1 tsk salt
100 g margarin
4 dl mjölk



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Blanda 8 dl mjöl, bakpulver och salt. Finfördela fettet i blandningen med fingertopparna.
3. Rör ner mjölken med träsked så att allt blandas väl.
4. Tag upp degen på mjölat bord (använd resterande mjöl) och arbeta hastigt ihop degen.
5. Dela degen i fyra delar. Rulla varje del till en bulle. Lägg den på smord plåt och platta ut den till ca 1,5 cm tjocklek. Nagga och skär kakan i fyra delar och grädda omedelbart.
6. Prova att den är färdig genom att bryta kakan efter skåran. Skär aldrig scones med kniv, då ser de ut att vara dåligt gräddade.

Tips

Serveras varma med smör, ost och marmelad. Scones kan även bakas med grövre mjöl t ex hälften grahamsmjöl mot vetemjöl.

Kaffebröd med bakpulver

1 krans, 2 längder eller 20 bullar

Gräddningstid: kransar och längder 20 min, bullar 5 min

6 dl vetemjöl (360 g)
1 msk bakpulver
1½ dl strösocker
125 g margarin
1 ägg
2 dl mjölk

Smaktillsats

2–3 tsk stött kardemumma eller
citronskal
1 dl russin
(1 dl succat)
(1 dl syltat apelsinskal)

Pensling

1 ägg
pärlsocker
hackad sötmandel



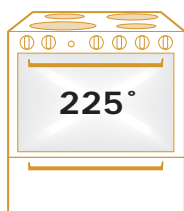
1. Sätt ugnen på 225° (kransar och längder) eller 250° (bullar).
2. Blanda mjöl, bakpulver och socker i en bunke.
3. Fördela fettet i blandningen med fingertopparna.
4. Blanda ner önskad smaktillsats.
5. Vispa samman ägg och mjölk.
6. Rör ner det, med träsked, i mjölblandningen och arbeta raskt ihop degen.
7. Smörj plåtar och lägg upp smeten, med hjälp av två ske-
dar, till kransar eller längder.
8. Småbullar läggs lämpligen i pappersformar och penslas
med ägg. Strö över pärlsocker och mandel och grädda.
Serveras ljumma.

Mandelkubbar

40–50 st

Gräddningstid: 8 min

1,35 liter	vetemjöl (780–840 g)
3 dl	strösocker
4 tsk	hjordhornsalt
15	malda bittermandlar eller
	7 droppar bitter-
	mandelolja
300 g	margarin
2 ¼ dl	mjök
3	ägg
<i>Pensling</i>	
3	ägg
	pärsocker



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj plåtar.
3. Tag undan 2 dl av mjölet och lägg det på bakkbordet till utbakning.
4. Resten av mjölet blandas, i en bunke, med socker, hjordhornsalt och de malda bittermandlarna eller sju droppar mandelolja (tänk på att den är otroligt stark i smaken).
5. Finfördela margarinet i mjölet med fingertopparna.
6. Vispa upp äggen och blanda i mjölken.
7. Arbeta hastigt ner äggblandningen i det övriga.
8. Tag upp degen på det mjölade bordet och rulla ut den till längder, ca 5 cm tjocka. Platta till dessa så de blir ca 6 cm breda och 2 cm tjocka.
9. Vispa upp resterande ägg och pensla längderna. Strö på pärsocker och skär längderna i 3 cm breda bitar.
10. Lägg dem med ganska stort mellanrum på väl smorda plåtar.
11. Grädda dem vackert bruna. Då ugnsluckan öppnas, tränger en kraftig ammoniakdoft ut. Kakorna måste kallna ordentligt före servering annars framträder en smak av ammoniak.



Mandelskorpor

100 st

Gräddningstid: 10–12 min

6 ägg
4 dl strösocker
200 g margarin
175–200 g hackad sötmandel
650–700 g vetemjöl
2 tsk bakpulver



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hacka sötmandeln grovt.
3. Smält margarinet och låt det svalna.
4. Blanda vetemjöl och bakpulver.
5. Vispa ägg och socker vitt och pösigt.
6. Rör ner det avsvalnade margarinet och de grovt hackade sötmandlarna.
7. Arbeta in mjöl- och bakpulverblandningen.
8. Lägg upp smeten, med hjälp av skedar, i ca 3 cm breda längder på väl smorda plåtar. Tre längder på varje plåt.
9. Gräddas på mellersta falsen.
10. Lossa de gräddade längderna på plåten och skär dem på snedden i ca 2 cm breda bitar.
11. Lägg de skurna skorporna med snittytan mot plåten och rosta/färgsätt snittytorna i 150°. Därefter torkas de i lägre värme ca 90°, lämpligen i värmeugnen.



Tips

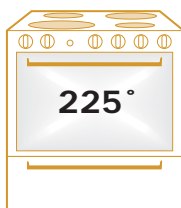
Torkning/rostning kan uteslutas.

Jästpulverskorpor

60 st

Gräddningstid: 5–8 min

100 g	margarin
1 dl	strösocker
1	äggula
5½ dl	vetemjöl
1 msk	bakpulver
1½ dl	mjolk



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Rör margarin och socker pösigt och rör ner äggulan.
3. Den kalla mjölken arbetas in växelvis med vetemjölet blandat med bakpulvret. Arbeta ihop degen snabbt.
4. Rulla ut degen, på lätt mjölat bord, till en ca 3 cm tjock rulle, som sedan delas i 30 delar. Rulla dessa till sprickfria bullar.
5. Gräddas på mellersta falsen. Sätt en extra plåt på falsen under skorpona – bränner lätt på sockerhalten.
6. Delas med gaffel medan de fortfarande är varma.
7. Lägg dem, med snittytan upp, på väl rengjorda plåtar och rosta skorpona i ca 150°. Ska skorpona förvaras längre torkas de i svag ugnsvärme (lämpligen värmeugnen).

Italienska nötskorpor Biscotti

60 st

100 g	hassel nötter
1	apelsin (150 g)
100 g	flytande margarin
1 ¼ dl	strösocker
½ dl	sirap
1	ägg
5 dl	vetemjöl
½ tsk	bakpulver
½ tsk	bikarbonat
¼ tsk	salt
2 tsk	korianderkorn
	bittermandelessens
1 msk	vaniljsocker



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Grovhacka hasselnötterna.
3. Tvätta apelsinen och riv skalet i fina strimlor med ett s k cestjärn eller riv det på rivjärn.
4. Rör matfettet poröst med socker och sirap, tillsätt ägget och övriga ingredienser (endast ett par droppar av bittermandelessens).
5. Forma degen till rullar som är lika långa som plåten. Platta till dem en aning.
6. Grädda i ugn ca 15 min. Låt svalna.
7. Skär längderna i bitar och vänd snittytan uppåt. Torka i 150° ca 10–15 min. Förvaras torrt.

Sockerkaka I

20 skivor

Gräddningstid: 50 min

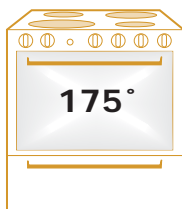
2 ägg
1½ dl strösocker
3 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
50 g margarin
1 dl mjölk

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl

Smaksättning

½ apelsin eller citron eller
1 tsk kardemumma



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Smält margarinet och låt det svalna något.
4. Vispa upp äggen och tillsätt sockret, vispa sedan allt tills sockret är löst och smeten riktigt pösigt.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i äggsmeten. Smaksätt eventuellt smeten med rivet apelsin-skal, rivet citronskal eller stött kardemumma.
6. Tillsätt det avsvalnade margarinet och mjölken. Häll smeten i den förberedda formen.
7. Ställ in formen på nedersta falsen och grädda den. När ugnsluckan öppnats och kakan inte är färdig, stäng den försiktigt. Smäll aldrig igen ugnsluckan, då sjunker kakan.
8. När kakan är färdig, lossar den en aning från kanterna och när man prövar med en sticka är den torr.
9. Tag ut kakan och låt den stå kvar i formen tills den kallnat. Stjälp upp kakan på sockrat smörpapper.



Tips

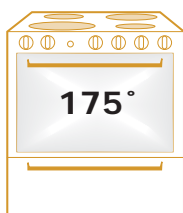
Vill man ha en spröd yta på kakan, tas formen försiktigt bort, vill man däremot ha en mjuk yta på kakan låter man formen ligga kvar över den uppstjälpta kakan. Smeten kan även gräddas i små formar som muffins.

Sockerkaka II

20 skivor

Gräddningstid: 50 min

3	ägg
2 dl	strösocker
3 dl	vetemjöl
½ msk	bakpulver
100 g	margarin
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Smält margarinet och låt det svalna något.
4. Vispa upp äggen och tillsätt sockret, vispa sedan allt tills sockret är löst och smeten riktigt pösigt.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i äggsmeten.
6. Tillsätt därefter det avsvalnade margarinet under lika försiktig omrörning. Häll smeten i den förberedda formen.
7. Ställ in formen på nedersta falsen och grädda den. När ugnsluckan öppnats och kakan inte är färdig, stäng den försiktigt. Smäll aldrig igen ugnsluckan, då sjunker kakan.
8. När kakan är färdig, lossar den en aning från kanterna och när man prövar med en sticka är den torr.
9. Tag ut kakan och låt den stå kvar i formen tills den kallnat. Stjälp upp på sockrat smörpapper. Vill man ha en spröd yta på kakan, tas formen försiktigt bort, vill man däremot ha en mjuk yta på kakan låter man formen ligga kvar över den uppstjälpta kakan.

Tips

Denna sockerkaka kan smaksättas på samma sätt som sockerkaka I.

Sockerkaka med mandel

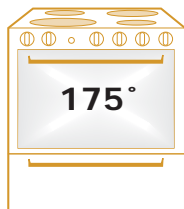
20 skivor

Gräddningstid: 50 min

1½ dl sötmandel
2 bittermandel
2 ägg
2 dl strösocker
50 g margarin
1½ dl mjölk
2½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl



1. Skålla, skala och mal mandeln.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Vispa upp äggen och tillsätt sockret, vispa sedan allt tills sockret är löst och smeten riktigt pösigt.
4. Smält fett, tillsätt mjölken och låt detta koka upp. Håll detta varmt i äggsmeten.
5. Blanda i den malda mandeln.
6. Rör i mjölet blandat med bakpulvret – för hand med gum-miskrapa. Vispa inte – det blir segt.
7. Håll smeten i formen och ställ in den på nedersta falsen i kall ugn. Sätt nu ugnen på 175°.

Chokladkaka

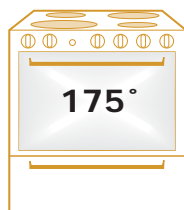
20 skivor

Gräddningstid: 50 min

200 g margarin
3 dl strösocker
2 tsk vanillinsocker
3 ägg
4 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 dl mjölk
2–3 msk kakao

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl



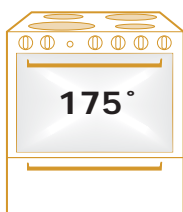
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Rör margarin, socker och vanillinsocker pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda kakao, vetemjöl och bakpulver. Tillsätt detta växelvis med mjölken, i margarin- och äggsmeten, under försiktig omrörning.
6. Lägg över smeten i den förberedda formen och grädda på nedersta falsen ca 50 min. Prova med sticka att kakan är färdig.
7. Stjälp upp på sockrat papper. Tag försiktigt bort formen. Låt gärna kakan kallna under formen. Ytan blir då inte torr.

Tårtbotten I

10 portioner

Gräddningstid: Tårtbotten 30 min, rulltårta 5 min

3	ägg
2 ¼ dl	strösocker
3 msk	kokande vatten
2 ¼ dl	vetemjöl
½ msk	bakpulver
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175° för tårtbotten eller 250° för rulltårta.
2. Vispa upp ägg och socker. Häll i det kokande vattnet och vispa tills det blir pösigt.
3. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner det i äggsmeten.
4. Häll smeten i en smord och bröad 1,5–2 liters form eller långpanna alt plåt, pappersklädd till rulltårtan.
5. Grädda i ugn på nedersta falsen.
6. Prova med en sticka att kakan är torr, då är den färdig. Stjälp upp tårtbotten när den kallnat på sockrat smörpapper.



Tips

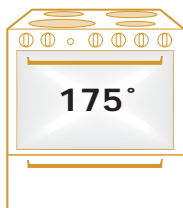
Rulltårtan stjälpes omedelbart: för fyllning med sylt.
Kall: för fyllning med smörkräm eller grädde/frukt.

Tårtbotten II

10 portioner

Tid i ugn: 50–55 min

5 ägg
1 ¼ dl potatismjöl
1 ¼ dl vetemjöl
2 dl strösocker
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker



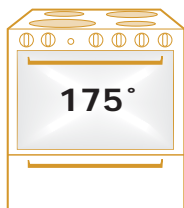
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smöra och ströa en form med skorpmjöl.
3. Vispa socker, fyra äggulor (spar äggvitorna) och ett helt ägg poröst.
4. Blanda potatismjöl, vetemjöl, bakpulver och vaniljsocker.
5. Tillsätt mjölblandningen i ägg- och sockerblandningen och rör försiktigt till en jämn och fin smet.
6. Vispa upp fyra äggvitor till ett hårt skum och vänd sedan ner dem försiktigt med en slickepott i anslagssmeten.
7. Håll upp smeten i den ströade formen och grädda på näst nedersta falsen i ca 50–55 min.
8. Låt sedan anslaget kallna innan bottnarna delas.

Lätt sockerkaksbotten

1 botten

Gräddningstid: 20 min

4 ägg
2 dl strösocker
1 dl vetemjöl
½ dl potatismjöl
1 tsk bakpulver



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Klipp till ett runt smörpapper och smöra det, lägg det i botten på en rund form.
3. Vispa ägg och socker mycket pösigt.
4. Blanda de båda mjölsorterna med bakpulver och rör försiktigt ner det i äggsmeten för hand med gummiskrapa.
5. Håll smeten i den förberedda formen. Sidorna ska inte vara smorda.
6. Grädda.
7. Låt kakan kallna i formen. Eftersom kanterna är osmorda håller sig kakan kvar i formen och sjunker inte så lätt.
8. Skär loss den kalla kakan utefter kanterna och stjälp upp den på sockrat papper eller galler och drag bort papperet i botten.
9. För att få jämna bottnar när man delar kakan kan man sätta stickor runt kanten som hjälp.

Tips

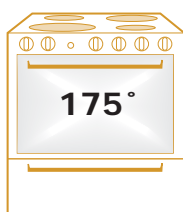
Botten till tårter eller bakelser.

Nötkaka (enkel)

20 skivor

Gräddningstid: 50 min

4	ägg
200 g	strösocker
100 g	nötkärnor eller sötmandel
2 dl	vetemjöl
2 tsk	bakpulver
175 g	margarin
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Mal nötkärnor eller sötmandel.
4. Smält margarinet och låt det svalna något.
5. Vispa upp äggen och tillsätt sockret. Vispa sedan allt tills sockret är löst och smeten riktigt pösigt.
6. Blanda de malda nöterna (sötmandeln), vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i äggsmeten.
7. Tillsätt därefter det avsvalnade margarinet under lika försiktig omrörning.
8. Häll smeten i den förberedda formen.
9. Ställ in formen på nedersta felsen och grädda den ca 50 min.
10. Prova kakan med sticka. Den ska vara torr när kakan är färdig.
11. Låt kakan kallna. Lossa den sedan försiktigt och stjälp upp den på sockrat papper.



Tips

Detta recept kan även användas till nötmuffins och gräddas då i små muffinsformar av aluminium eller pappersformar ca 8–10 min i 250°.

Äggvitekaka med nötter och choklad

20 skivor

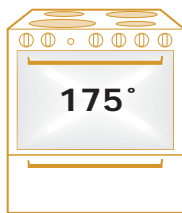
Gräddningstid: 50 min

100 g margarin
2½ dl strösocker
4 dl vetemjöl
2½ tsk bakpulver
½ tsk salt
1 tsk vanillinsocker
2 dl mjölk
50 g blockchoklad
50 g nötkärnor
4 äggvitor

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Riv blockchokladen på den grova hålskivan på rivjärnet eller hacka den fint.
4. Hacka nötkärnorna fint.
5. Rör margarin och socker pösigt.
6. Blanda vetemjöl, bakpulver, salt och vanillinsocker och rör ner detta i smör- och sockersmeten växelvis med mjölken.
7. Rör ner choklad och nötter försiktigt.
8. Äggvitorna vispas till hårt skum och vänds försiktigt ner i smeten.
9. Häll smeten i den förberedda formen och grädda på nedsta falsen ca 50 min.
10. Prova kakan med sticka – den ska vara torr när kakan är färdig.
11. Låt kakan kallna. Lossa kakan försiktigt och stjälp upp den på sockrat papper.



Tips

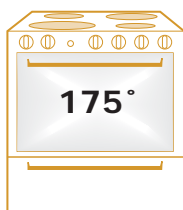
Kakan får gärna kallna under formen. Då blir inte ytan torr.

Tigerkaka (Marmorerad kaka)

20 skivor

Gräddningstid: 50 min

200 g	margarin
3 dl	strösocker
2 tsk	vanillinsocker
3	ägg
4 dl	vetemjöl
2 tsk	bakpulver
1 dl	mjök
1 msk	kakao
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Rör margarin, socker och vanillinsocker pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och tillsätt detta, växelvis med mjölken, i margarin- och äggsmeten, under försiktig omrörning.
6. Lägg över en tredjedel i den förberedda formen.
7. Blanda ner kakaon i en tredjedel av smeten och lägg den över den ljusa smeten. Därefter läggs den återstående ljusa smeten. För en gaffel lätt genom smeten så att kakan blir marmorerad.
8. Grädda på nedersta falsen ca 50 min och pröva med sticka att kakan är färdig.
9. Stjälp upp på sockrat papper. Tag försiktigt bort formen. Låt gärna kakan kallna under formen. Ytan blir då inte torr.



Mjuk pepparkaka (kryddkaka)

20 skivor

Gräddningstid: 50 min

100 g margarin
2-2½ dl strösocker eller
farinsocker (200 g)
3 ägg
2½ dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
1 dl tunn gräddfil

Smaktillsats A

2 tsk kanel
1 tsk kardemumma

Smaktillsats B

2 tsk kanel
1 tsk ingefära
1 tsk nejlikor

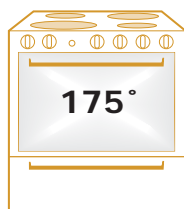
Smaktillsats C

2 tsk kanel
1 tsk ingefära
1 tsk nejlikor
1 tsk kardemumma
3 msk syltat apelsinskal
3 rivna bittermandlar
½ dl sötmandel (35 g)

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en slät kransform med mjukt margarin och ströa den. Se till att den är smord och bröad överallt.
3. Rör margarin och socker (farinsocker) pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda i önskad smaktillsats.
A. Kanel och stött kardemumma.
B. Kanel, ingefära och nejlikor.
C. Kanel, ingefära, nejlikor, stött kardemumma, hackat syltat apelsinskal, rivna bittermandlar och finhackad sötmandel.
6. Blanda vetemjöl och bakpulver och tillsätt detta, växelvis med grädden (gräddfilen), i margarin- och äggsmeten, under försiktig omrörning.
7. Lägg över smeten i den förberedda formen.
8. Grädda på nedersta falsen ca 50 min och pröva med sticka att kakan är färdig.
9. Låt kallna och stjälp upp kakan på sockrat papper. Låt gärna kakan vila under formen, ytan blir då inte torr. Ta försiktigt bort formen.



Tips

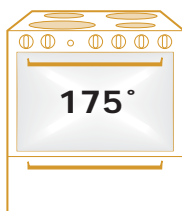
Detta recept kan även användas till kryddmuffins. Smeten fylls och gräddas då i små aluminiumformor eller pappersformor ca 8-10 min i 250°.

Fyriskaka (storköksvariant)

24 bitar

Gräddningstid: 30 min

200 g	margarin
2½ dl	strösocker (225 g)
4	ägg
3 dl	vetemjöl (180 g)
1 tsk	bakpulver
4 msk	mjök
7-8	äpplen (1 kg)
1 dl	strösocker
4 tsk	kanel
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en långpanna med mjukt margarin och ströa den.
3. Rör margarin och socker pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i smeten.
6. Rör ner mjölken.
7. Bred ut smeten i den förberedda långpannan.
8. Skala, kärna ur och skär äpplen i fina klyftor.
9. Blanda socker och kanel och vänd äppelklyftorna i blandningen (större mängd skakas i plastpåse).
10. Stick ner äppelklyftorna i smeten i fyra rader på längden av långpannan.
11. Grädda kakan på mellanläge ca 30 min och pröva med sticka att kakan är färdiggräddad.
12. Låt kakan kallna i långpannan och dela den sedan i 24 bitar (fyra på längden och sex på bredden). Tag upp korna med stekspade.

Tips

Använd gärna syrliga äpplen. Fyriskaka original är en rund kaka som man kan servera vaniljsås eller glass till.

Aprikoskaka

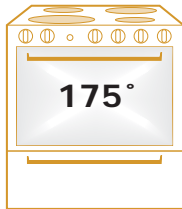
24 bitar

Gräddningstid: 30 min

200 g margarin
2½ dl strösocker (225 g)
4 ägg
3 dl vetemjöl (180 g)
1 tsk bakpulver
4 msk mjölk
24 konserverade aprikos-
halvor (480 g)
1 dl sötmandel (65 g)

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en långpanna med mjukt margarin och ströa den.
3. Rör margarin och socker pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i smeten.
6. Rör ner mjölken.
7. Bred ut smeten i den förberedda långpannan.
8. Lägg på 24 väl avrunna aprikoshalvor (fyra på bredden och sex på längden). Tryck ner dem till hälften i smeten och strö över hackad mandel.
9. Grädda kakan ca 50 min, låt den kallna och dela den.

Russinkaka

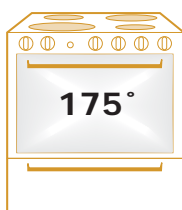
24 bitar

Gräddningstid: 30 min

200 g margarin
2½ dl strösocker (225 g)
4 ägg
3 dl vetemjöl (180 g)
1 tsk bakpulver
4 msk mjölk
3–4 dl russin
1 dl sötmandel eller
hassel nötter

Till formen

25 g margarin
skorpmjöl



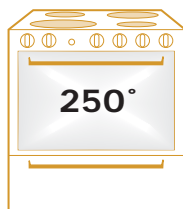
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj en långpanna med mjukt margarin och ströa den.
3. Rör margarin och socker pösigt.
4. Tillsätt äggen, ett i sänder, under kraftig omrörning.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i smeten.
6. Rör ner mjölken.
7. Bred ut smeten i den förberedda långpannan.
8. Strö över russin, tryck ner dem lite i smeten och strö över hackade sötmandlar eller hackade hasselnötter.
9. Grädda kakan ca 30 min, låt den kallna och dela den.

Rulltårta

20 skivor

Gräddningstid: 5 min

	3	ägg
	3 msk	vatten
	2 ¼ dl	strösocker
	2 ¼ dl	vetemjöl
	½ msk	bakpulver
<i>Fyllning</i>		
	2 dl	äppelmos eller hallonsylt
<i>Till formen</i>		
	25 g	margarin
		smörpapper



1. Sätt ugnen på 250°.
2. Smörj ett smörpapper och klä en långpanna 30x40 cm.
3. Vispa äggen, tillsätt socker och vispa allt pösigt.
4. Koka upp vattnet, häll i lite i taget under omrörning.
5. Blanda vetemjöl och bakpulver och rör ner det i smeten.
6. Bred ut smeten i ett jämnt lager i den förberedda långpannan och grädda på mellanläge i ugnen ca 5 min.
7. Strö lite socker på kakan och stjälp upp den på smörpapper. Ta bort smörpapperet som rulltårtan gräddats på.
8. Bred på önskad fyllning och rulla snabbt ihop rulltårtan. Se till att den rullas hårt så det inte blir ett hål i mitten.
9. Rulla in tårtan i papperet och lägg den att kallna.



Militär hemlighet/Kronans kaka

35–40 bitar

Gräddningstid: 20–25 min

200 g margarin
4 dl strösocker
6 ägg
4 kokta potatisar (250 g)
300 g sötmandel
12 bittermandlar
1 apelsin

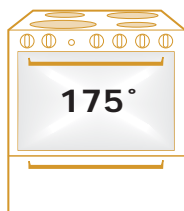
Glasyr

250 g mörk blockchoklad
2 msk olja
50 g ljus blockchoklad eller
vit blockchoklad

Till långpannan

smörpapper
1½ msk margarin
1 msk vetemjöl

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Täck en långpanna 30x40 cm med smörat, mjölat smörpapper.
3. Riv den kalla, kokta potatisen.
4. Mal mandeln oskållad.
5. Rör margarin och socker vitt och pösigt.
6. Dela äggen och tillsätt gulorna, en i taget (spara vitorna).
7. Tillsätt därefter den mosade potatisen, mandeln och det rivna apelsinskalet.
8. Vispa vitorna till fast skum och vänd ner dem.
9. Bred ut smeten i långpannan.
10. Grädda i ugn på mellanläge, ca 20–25 min.
11. Smält blockchoklad och olja i vattenbad – utan omrörning.
12. När kakan kallnat bestrykes den med smält blockchoklad.
13. Kakan kan kamoufleras med ljus eller vit blockchoklad som ringlas ner från hög höjd, över den mörka ytan.

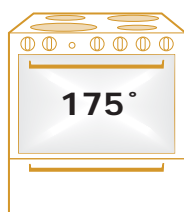


Toscakaka

24 bitar

Gräddningstid : Kaka 30 min, glasyr 5 min

4	ägg
3 dl	strösocker (255 g)
4 dl	vetemjöl (360 g)
2 tsk	bakpulver
200 g	margarin
4 msk	mjök
<i>Toscaglasyr</i>	
3 dl	sötmandel (200 g)
150 g	margarin
2 ¼ dl	strösocker
3 msk	vetemjöl
3 msk	mjök
<i>Till formen</i>	
25 g	margarin
	skorpmjöl



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Förbered toscaglasyn: skålla sötmandeln, slå av vattnet och lägg den heta mandeln på handduk och gnugga mandeln i duken. Skalen lossar lätt och man har bara att plocka bort den skalade mandeln. Upprepa gnuggningen tills all mandel är skalad. Hacka därefter sötmandeln.
3. Lägg margarin, socker, vetemjöl, mjök och hackad sötmandel i en kastrull.
4. Smörj en långpanna med mjukt margarin och ströa den.
5. Smält margarinet till kakan och låt det svalna.
6. Vispa äggen pösiga och tillsätt sockret. Vispa allt tills sockret är löst och allt riktigt pösigt.
7. Blanda vetemjölet med bakpulvret och rör ner det försiktigt i äggsmeten. Rör ner det avsvalnade margarinet och mjölken.
8. Bred ut smeten i långpannan och grädda kakan på mellersta falsen ca 30 min.
9. Låt glasyren koka upp under omrörning och bred den sedan över den färdiggräddade kakan.
10. Slå om värmen till 175–200°, endast övervärme och sätt åter in kakan i ugnen och grädda färdigt glasyren ca 5 min. Kakan är färdig när glasyren fått fin färg. Tag ut kakan och låt den kallna i långpannan.
11. Skär loss kakan runt kanterna och dela den i 24 jämna bitar (fyra på längden och sex på bredden). Tag upp dem med hjälp av stekspade.



Chokladrulltårta

20 skivor

Gräddningstid: 5 min

4	ägg
2 dl	strösocker
3 msk	kakao
1 dl	potatismjöl
1½ msk	vetemjöl
½ msk	bakpulver
Smörkräm	
1	äggula
1½ dl	mjök
½ msk	potatismjöl
2 tsk	vanillinsocker
100 g	margarin



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smörj lätt ett smörpapper och lägg i långpannan.
3. Blanda potatismjöl, vetemjöl, kakao och bakpulver väl.
4. Vispa ägg och socker poröst.
5. Sikta ner mjölblandningen i äggmassan och vänd ner det med en gummiskrapa.
6. Häll upp smeten i en sträng mitt på den klädda långpannan och bred ut smeten väl.
7. Grädda i ugn, nedersta falsen, ca 5 min.
8. Strö över socker och stjälp upp den på smörpapper. Låt den svalna under handduk.
9. Chokladrulltårtan fylls vanligen med smörkräm eller vispad grädde och frukt varför den måste vara absolut kall. Vispa samman äggula, mjök och potatismjöl i kastrull och sjud detta till en kräm. Låt den kallna. Rör därefter margarinet mjukt med vanillinsocker och rör sedan ner det i den absolut kalla smeten. Arbeta smörkrämen riktigt porös och bred krämen över kakan. Rullas samman tätt. Låt ligga på skarven hårt inrullad i smörpapper. Läggs i kyl innan den skivas upp.



Tips

Chokladrulltårta kan fyllas med vispad grädde och färska hallon, jordgubbar eller skivade bananer, penslade med citronsaft.

Moccarulle

20 skivor

1 sats	anslag
<i>Kräm</i>	
2	äggulor
1½ dl	mjök
1 tsk	potatismjöl
2 tsk	vaniljsocker
125 g	margarin
2 msk	starkt kaffe
50 g	nötkärnor

1. Gör en rulltårtsbotten enligt recept tårtsbotten. Låt den kalla på smörpapper efter grädningen.
2. Koka lite riktigt starkt kaffe och kyl det, eller rör ut snabbkaffe i lite kallt vatten.
3. Rosta nötkärnorna i ugnen och gnid bort skalen i en duk, medan kärnorna fortfarande är varma. Hacka sedan nöterna fint. I enklare fall kan rostningen uteslutas.
4. Vispa ihop äggulor, mjök och potatismjöl i en kastrull och sjud detta på svag värme tills det tjocknar. Kyl krämen i vattenbad.
5. Rör ihop margarin och vaniljsocker.
6. Klicka ner äggkrämen i mycket små mängder i margarinet under kraftig vispning (gärna elvisp). Tillsätt sedan kaffet och vispa tills krämen blir slät och blank. Blanda ner nötkärnorna.
7. Bred moccakrämen på den absolut kalla rulltårtsbotten och rulla ihop. Inget hål i mitten.
8. Lägg rulltårten i kyl innan den skärs upp i jämna skivor.

Aladdins drömkaka

16 skivor

Grädningstid: 30-35 min

3 dl	vetemjöl
2 msk	strösocker
125 g	smör
1	äggula
<i>Fyllning</i>	
2	ägg
500 g	kesella
1 dl	strösocker
1 dl	crème fraîche
½ dl	vetemjöl
1 tsk	vaniljsocker
1	citron (rivet skal samt saften)

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hacka ihop mjöl, socker och smör till en grymig massa.
3. Tillsätt äggulan och arbeta ihop degen.
4. Tryck ut i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
5. Låt vila i kylan ca 30 minuter.
6. Vispa ihop äggen och rör i resten av ingredienserna till fyllningen.
7. Häll smeten i pajformen.
8. Grädda i mitten av ugnen ca 30-35 minuter.
9. Låt kakan svalna och servera den i bitar.



Tips

En ganska maffig kaka som ibland passar som dessertkaka.

Mazariner

20 st

Gräddningstid: 20 min

4 dl	vetemjöl (240 g)
200 g	margarin
4 msk	strösocker
2	äggulor
<i>Fyllning</i>	
3 dl	sötmandel (200 g)
150 g	margarin
3 dl	florsocker (180 g)
4	ägg
<i>Till formarna</i>	
50 g	margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Lägg vetemjöl (spar lite till utkavling), margarin och socker på bakkbordet och hacka det smågrynt med kniv. För ihop det till en hög och gör en fördjupning i mitten i vilken äggulorna läggs. Arbeta ihop degen med händerna. Ju varmare händer, desto fortare går det att arbeta ihop degen. Lägg sedan degen kallt 10–15 min.
3. Skålla, skala och mal mandeln till fyllningen.
4. Rör margarin och socker smidigt.
5. Tillsätt äggen, ett i taget, och rör ytterligare en stund.
6. Blanda ner den malda mandeln.
7. Smörj små släta formar, mazarin- eller muffinsformat med mjukt margarin, använd en pensel.
8. Kavla ut degen på mjölad duk (resterande mjöl) ca 3 mm tjock. Bekläd formarna med degen. Stansa ut något större plattor än formarnas diameter, så går det lätt att klä formarna.
9. Fördela fyllningen i formarna.
10. Ställ formarna på plåt och grädda kakorna på nedersta falsen i ugnen.
11. Stjälp upp kakorna och sikta över lite florsocker, eller glacera med sockerglasyr.

Polynèer

35 st

Gräddningstid: 20-25 min

5 dl	vetemjöl (300 g)
200 g	margarin
1 msk	socker
1	ägg
<i>Fyllning</i>	
3 dl	sötmandel eller nöt- kärnor (200 g)
2 dl	strösocker
3	ägg
<i>Till formarna</i>	
50 g	margarin



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Lägg 250 g av vetemjålet, margarinet och sockret på bakbordet och hacka det smågrynt med kniv. För ihop det till en hög och gör en fördjupning i mitten, i vilken ägget läggs. Arbeta sedan ihop degen med händerna. Ju varmare händer, desto fortare går det att arbeta ihop degen. Lägg sedan degen kallt 10–15 min.
3. Mal mandeln eller nötkärnorna och blanda dem med sockret och ägggen. Rör blandningen tills den blir tjock och pösig.
4. Smörj formarna med mjukt margarin, använd en pensel.
5. Kavla ut degen på mjölad duk (resterande mjöl) ca 3 mm tjock. Bekläd formarna med degen. Stansa ut något större plattor än formarnas diameter, så går det lätt att klä formarna. Spara lite deg.
6. Fördela fyllningen i formarna.
7. Kavla ut den sista delen av degen, sporra 0,5 cm breda remsor och lägg dessa som ett kryss i formarna.
8. Ställ formarna på plåt och grädda kakorna på nedersta fäsen i ugnen.
9. Stjälp upp kakorna försiktigt ur formarna och låt dem kalla.

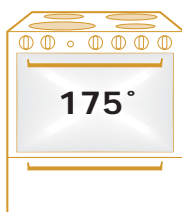


Havreflarn med sirap

50–60 st

Gräddningstid: 7–8 min

4 dl havregryn (120–140 g)
3 dl strösocker (255 g)
½ dl sirap
200 g margarin
4 msk mjök
2 dl vetemjöl (120 g)
1 tsk bakpulver



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smörj plåtar, använd inte bakplåtspapper.
3. Smält margarin.
4. Mät upp alla ingredienser i en bunke. Värm sirapsburken i varmt vatten så rinner det lättare. Arbeta snabbt ihop degen med träsked.
5. Lägg små klickar på smord plåt. Ca tio på varje plåt brukar bli lagom.
6. Grädda på mellersta falsen ca 8 min. Efter gräddningen får flarnen kallna en aning på plåten innan de lossas med stekspade och böjs över en käpp. Om flarnen kallnar för mycket blir de hårda. Sätt in plåten i ugnen igen så mjuknar de.

Flarnbakelse

25–30 st

1 sats havreflarn med sirap
1 sats smörkräm

1. Grädda havreflarnen men lägg dem på bord för att kallna så att de blir platta.
2. Tillaga smörkrämen och smaksätt den eventuellt med kakao.
3. Lägg halva antalet flarn med botten upp och spritsa på smörkrämen.
4. Lägg sedan de resterande flarnen över och tryck till en aning.

Mandelflarn

40 st

Gräddningstid: 5 min

100 g	sötmandel
100 g	margarin
2 msk	sirap
1½ dl	strösocker
2 msk	vetemjöl
2 msk	mjök



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Hacka mandeln grovt eller kör den en kort stund i mixer.
3. Blanda alla ingredienser utom mandeln i en kastrull och sjud smeten på svag värme.
4. Ta bort kastrullen från värmen och rör ner mandeln.
5. Klicka ut 40 små kakor på plåtar med bakplåtspapper eller bakplåtsduk.
6. Grädda dem ca 5 min. Passa dem noga.
7. Lyft av kakorna och lägg dem plant för att kallna.

Tips

Förvara kakorna svalt och torrt eller i frysen om de ska förvaras en längre tid.

Lätt chokladkaka

8-10bitar

Gräddningstid: 25 min

3	ägg
2½ dl	strösocker
1 dl	vetemjöl
½ tsk	bakpulver
¾ dl	kakao
2 tsk	vaniljsocker
2 krm	salt
250 g	kesella
1	lime

Florsocker och lime till garnering



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skär tunna limeskal (eller använd cestjärn) och strimla dem mycket fint.
3. Vispa ägg och socker pösigt i en skål/bunke.
4. Vänd ner bakpulver, kakao, vaniljsocker och salt.
5. Slutligen vänder man ner kesella och finhackade limeskal.
6. Häll smeten i en smord, bröad form (ca 24 cm i diameter) med löstagbar kant (t ex alexanderform).
7. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 25 minuter, låt sedan kaka svalna.
8. Pudra över lite socker och garnera med tunnt skivad lime.

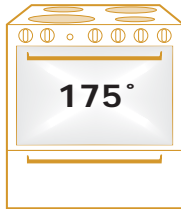
Tips

Kalorisnål kaka som kan serveras med en klick vispad grädde.

Bisquitflarn

10 portioner

6 äggvitor
4½ dl florsocker
4 dl vetemjöl
140 g smör
2 msk glykos



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Tillverka en mall av overheadfilm genom att använd en tallrik med en diameter på 16 cm och skär ut ett hål.
3. Blanda samman äggvitorna, florsockret och mjölet till en smet.
4. Smält smöret så det kokar och vispa ner det i äggvite-smeten till en jämn och fin konsistens, tillsätt glykos och låt vila i kylan ca 30 min.
5. Ta fram en plåt med en nonstickmatta.
6. Använd sedan mallen av overheadfilm och lägg den på nonstickmattan.
7. Med en palett bredds ett tunt lager av den vita smeten över overheadfilmens hål.
8. Tag bort overheadfilmen och det har blivit en avgjutning av smeten i form av en cirkel.
9. Grädda i ugnen tills en lätt färgning syns.
10. Lossa flarnen med hjälp av palett och lägg dem över ett högt dricksglas så att det formas en korg.
11. Fortsätt att baka nya flarn med samma procedur tills det blir tio stycken. Plåten måste kallna mellan gräddningarna!



Tips

Baka inte mer än två åt gången. Flarnern kan även formas efter egna önskemål.

Våfflor

15–20 st

8 dl	mjök
50 g	jäst
½ tsk	salt
6½ dl	vetemjöl (390 g)
300 g	margarin
<i>Till laggen</i>	
50 g	margarin

1. Rör ut jästen i lite av mjölken.
2. Värm resterande mjök fingervarmt (37°) och slå den över jästen. Vispa ner salt och vetemjöl till en klimpfri smet.
3. Smeten ställs att jäsa till sin dubbla storlek ca 15–20 min.
4. Under tiden hettas våffeljärnet upp på båda sidor.
5. Smält margarinet och låt det svalna något.
6. Rör ner det i våffelsmeten.
7. Se till att våffeljärnet är väl upphettat och smort och slå på smet, ca 0,5–1,0 dl beroende på storlek. När järnet fälls i hop ska smeten fylla ut hela järnet, men inte jäsa ut mellan de båda halvorna. Vänd omedelbart järnet. När våfflan är färdig läggs den, helst på galler, att kallna. Slå på ny smet. Vänd järnet och fortsätt grädda.

Tips

Våfflorna får inte läggas på varandra förrän de ska serveras, i annat fall blir de sega. Serveras med sylt och vispad grädde.

Vetebröd

6 längder/60 bullar/3 kransar

Gräddningstid: längder/kransar 20 min, bullar 5 min

100 g jäst
200 g margarin
1 liter mjölk
1 tsk salt
2 dl strösocker
1½ msk stött kardemumma
3 liter vetemjöl (1800 g)

Fyllning A

200 g margarin
3 dl strösocker
4 msk kanel

Fyllning B

200 g margarin
3 dl strösocker
2 dl mald sötmandel (125 g)

Fyllning C

200 g margarin
3 dl strösocker
4 dl russin
¾ dl hackad sötmandel (50 g)

Pensling

1 ägg
vatten
(pärlsocker)

1. Sätt ugnen på 200° (längder och kransar) eller 250° bullar.
2. Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den i lite av den kalla mjölken.
3. Smält margarinet, slå i mjölken och ljumma den fingervarm 37°.
4. Slå fett- och mjölkblandningen över jästen. Tillsätt salt, socker och kardemumma samt två tredjedelar av mjölet.
5. Arbeta degen seg, smidig och blank med träsked. Tillsätt mer mjöl men spara lite till utbakningen.
6. Strö över lite mjöl och täck med bakduk. Låt degen sedan jäsa till dubbel storlek ca 40 min (se bearbetning av jästdeg).
7. Arbeta först upp degen i bunken. Knåda den sedan på lätt mjölat bord tills den är blank och smidig och släpper bord och händer.
8. Kavla ut degen ca 1 cm tjock, bred över mjukt margarin och strö över önskad fyllning.
9. Rulla ihop. Dela till längder, kransar eller bullar och lägg dem på smorda plåtar. Låt jäsa, pensla med ägg och strö eventuellt på pärlsocker (se utbakning av vetedeg).
10. Grädda och passa brödet noga.

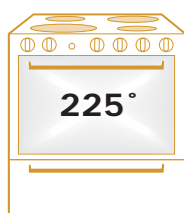


Lussebullar

35 st

Gräddningstid: 5-15 min

50 g jäst	
100 g smör	
5 dl mjölk	
250 g kessella, lätt	
1 g saffran (två påsar)	
1½ dl strösocker	
½ tsk salt	
ca 17 dl vetemjöl	
<i>Pensling och garnering</i>	
1 ägg	
russin	



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Smula ner jästen i en degbunke.
3. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme, 37°. Håll degspadet över jästen. Rör om tills jästen har löst sig.
4. Tillsätt kesella, saffran, socker, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen tills den blir blank och smidig och släpper från bunkens kanter. Tillsätt ev mer mjöl.
5. Låt degen jäsa övertäckt i ca 40 min. Arbeta ihop degen på mjölat bakbord och baka ut den till lussekatter/bullar. Lägg dem på smorda plåtar och garnera med russin.
6. Låt bullarna jäsa ytterligare i ca 30 min. Pensla med uppvispat ägg och grädda mitt i ugnen 5-8 min. Stora bullar gräddas i 200° i 10-15 min.

Semlor

40 st

1 sats vetebröd	
1 liter vispgrädde	
florsocker	
<i>Fyllning</i>	
8 dl sötmandel (500 g)	
8 dl florsocker (500 g)	
5-6 äggvitor (1½ dl)	

1. Sätt till vetebrödsdegen enligt recept och låt den jäsa till sin dubbla storlek.
2. Dela degen i 40 lika stora delar och rulla absolut släta bullar. Lägg dem på plåt och låt dem jäsa till dubbel storlek.
3. Pensla försiktigt med uppvispat ägg och grädda enligt recept vetebröd.
4. Låt bullarna kallna, helst under duk.
5. Skälla, skala och mal mandel. Skällningen går lättast om man lägger de heta mandlarna i en duk och sedan gnuggar dem i denna. Därefter är det endast att plocka upp de skalade mandlarna.
6. Blanda den malda sötmandeln med florsockret och tillsätt äggvitan, lite i sänder. Mandelmassan bör vara ganska lös.
7. Vispa grädden tjock, så fast att den går att spritsa.
8. Skär ett lock av de kalla bullarna. Fördela mandelmassan i alla. Spritsa grädde över mandelmassan och lägg över locket.
9. Ställ alla semlorna intill varandra och sikta över florsocker som garnityr.

Tips

Serveras till kaffe eller hetvägg som dessert.

Pajdeg

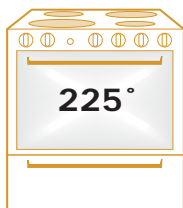
10 portioner

Gräddningstid: 20 min

500 g vetemjöl
500 g margarin
2 dl kallt vatten

Till utbakning

1 dl vetemjöl



1. Sätt ugnen på 225°.
2. Lägg mjöl och kallt margarin på bakkbordet och hacka det fingrynigt.
3. Lägg över den gryniga massan i en bunke och arbeta in det kalla vattnet med träsked.
4. Degen ska sedan stelna i kyl 30–60 min.
5. Vid användningen kavlas degen ut till 3 mm tjocklek på mjölad handduk.
6. Efter utkavling och formning läggs de på vattensköljda plåtar, som sedan ställs kallt minst 15 min för att formen ska bibehållas.
7. Grädda på mellersta falsen ca 20 min.

Mördeg

10 portioner

Gräddningstid: 20 min

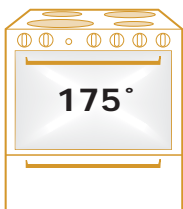
750 g vetemjöl
500 g margarin
2 dl strösocker

Till utbakning

½ dl vetemjöl

Vid kavling

2 äggulor eller 1 ägg



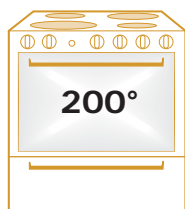
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg vetemjöl, kallt margarin och socker direkt på bakkbordet och hacka allt fingrynigt med kniv.
3. Arbeta ihop allt med händerna till en deg. Ju varmare händer, desto lättare går det att arbeta ihop degen. Om mördegen ska kavlas inarbetas i regel äggulor eller helt ägg i degen.
4. Degen ska sedan vila i kyl innan användning.
5. Vid användningen kavlas degen ut på mjölad handduk.
6. Efter utkavling och formning läggs de på vattensköljda plåtar, som sedan ställs kallt minst 15 min för att formen ska bibehållas.
7. Grädda på mellersta falsen ca 20 min.

Petits choux (branddeg)

15 st

Gräddningstid: 20 min

	3 dl vatten
	100 g smör eller margarin
	2 dl vetemjöl
	3 ägg
<i>Fyllning</i>	
	2-3 dl vispgrädd (vaniljsocker)
<i>Garnering</i>	
	florsocker eller florsocker, vatten (kakao)



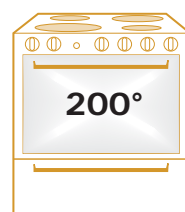
1. Sätt ugnen på 200°.
2. Koka upp vatten och margarin.
3. Häll i allt mjöl på en gång och rör tills smeten är klimpfri och släpper botten.
4. Tag kastrullen från värmen och låt smeten svalna till ca 37–40°.
5. Tillsätt äggen, ett i sänder, under mycket kraftig omrörning och rör ytterligare 5–10 min sedan sista ägget rörs i.
6. Lägg upp smeten med två skedar eller spritsa smeten i toppar på väl smorda plåtar.
7. Grädda. Ugnsluckan får absolut inte öppnas de första 10 min. När kakorna är färdiga är de mycket lätta.
8. Låt kakorna kallna. Klipp eller skär ett lock och fyll dem med sylt och gräddde eller kall vaniljkräm med gräddde.

Fylld petits choux-krans

12-15 st

Gräddningstid: 30 min

	1 sats petits choux-deg
<i>Fyllning</i>	
	3 dl vispgrädd bär och/eller frukt
<i>Garnering</i>	
	1½ dl florsocker
	1-2 msk vatten
	18 g mandelspån



1. Sätt ugnen på 200°.
2. Markera, på smörgås- eller bakplåtspapper, en cirkel, ca 20 cm i diameter. Smörj och mjöla.
3. Gör petits choux-smeten. Klicka ut bollar i kransform eller spritsa ut en tjock krans på den markerade linjen.
4. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min eller tills petit chouxn är torr och lätt.
5. Vispa grädden.
6. Dela petit choux-kransen i en över och en underdel. Varva grädden med frukten eller bären. Lägg på överdelen.
7. Blanda florsocker och vatten (den ska vara ganska tunn).
8. Bred eller pensla den på kransen. Strö på riktigt med mandelspån, ev lätt rostade.

Mariabollar

15 st

Gräddningstid: 30 min

2 dl	vetemjöl
3 msk	strösocker
75 g	smör eller margarin
1 sats	petit choux-deg
Fyllning	
2	äggulor
1 msk	strösocker
1 msk	potatismjöl
3 dl	kaffebrädd
1 msk	vaniljsocker
1 dl	vispgrädd
Garnering	
	florsocker



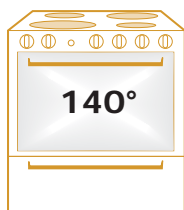
1. Sätt ugnen på 200°.
2. Arbeta ihop mjöl, socker och matfett. Låt degen stå kallt.
3. Gör petits choux-smeten. Klicka ut bollar med ett stort avstånd från varandra.
4. Kavla ut mördegen till 3 mm tjocklek. Ta ut runda kakor, ca 6 cm i diameter. Lägg en kaka på varje petit choux.
5. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 30 min eller tills petit chouxn är torr och lätt. Låt dem kallna.
6. Blanda alla ingredienser till fyllningen förutom vaniljsockret och grädden.
7. Sjud under kraftig omrörning tills krämen blir tjock. Låt svalna något och rör sedan ner vaniljsockret.
8. Vispa grädden och vänd försiktigt ner den när krämen är kall.
9. Gör ett hål i botten på bakelserna och fyll dem med kräm. Sikta florsocker över.

Ökensand

80 st

Gräddningstid: 18-20 min

300 g	smör (250 g brynt smör ska återstå)
2½ dl	strösocker
390 g	vetemjöl
1 tsk	hjørthornsalt
10 g	äktä vaniljsocker



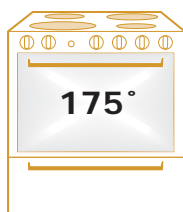
1. Sätt ugnen på 140°.
2. Bryn smöret i en rymlig kastrull utan omrörning. När smöret börjar stiga är det dags att ta bort den från värmen. Håll genast upp smöret i en flat form och ställ i kylan för att stelna.
3. Spola formens baksida hastigt med varmt vatten. Lossa smöret och se till att den bruna bottensatsen inte kommer med. Lägg smöret i en bunke och låt mjukna. Tillsätt ev mer smör så att du får totalt 250 g.
4. Rör ihop smör och socker. Sikta vetemjölet med hjørthornsalt och vaniljsocker och arbeta in det i smöret.
5. Lägg plastfolie över och låt degen stå i kylan ca 1 timme.
6. Dela degen i fyra delar, rulla ut tumstjocka längder och lägg dem bredvid varandra på mjölad bänk.
7. Skär degrullarna i bitar. Ställ dem på högkant på en väl smord plåt och tryck en lätt midja på bitarna med pekfinger och tumme.
8. Grädda kakorna i 18-20 minuter.

Päronbisquier (gröngölingar)

25 st

Gräddningstid: 5 min

<i>Bisquitflarn</i>	
½ kg	mandelmassa
4	äggvitor
3 dl	strösocker
	grön karamellfärg
1 msk	päronessence
<i>Smörkräm</i>	
150 g	smör
2	äggulor
1 dl	florsocker
2-3 tsk	vaniljsocker



1. Sätt ugnen på 175°.
2. Riv mandelmassan medelgrovt.
3. Blanda försiktigt ihop (ska ej bli fluffigt) mandelmassa, äggvitor, socker, grön karamellfärg (ska vara ljusgröna) och knappt en matsked päronessence (spara några droppar till smörkrämen).
4. Fyll en tesked med smet, tryck ut massan med fingret på en plåt. Platta inte till klumpen utan låt den ligga som den är.
5. Grädda på mellersta falsen i ca 5 minuter.
6. Låt svalna ordentligt.
7. Vispa ihop alla ingredienser till smörkrämen med en elvisp.
8. Lägg ut alla bisquitflarnen på en bänk.
9. Fördela smörkrämen jämnt på hälften av flarnen med en stekspade eller motsvarande.
10. Lägg på resterande flarn, tryck ihop dem mycket försiktigt.

Tips

Päron essence finns att köpa på apoteket. Dessa kakor går som dom flesta andra, utmärkt att frysa. Försök att få flarnen lika stora innan gräddningen, skeden bör helst vara en stor tesked.

Gula rutor

20 st

Gräddningstid: 15 min

Sockerkaka

3 ägg
2 äggvitor (spar gulorna till
glasyren)
4 dl strösocker
5 dl vetemjöl
4 tsk bakpulver
2½ dl ljummet vatten
1 msk margarin

Glasyr

200 g margarin
2½ dl florsocker
2 äggulor
4 tsk vaniljsocker

2 dl cocos (riven)

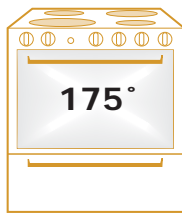
1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa äggulor, äggvitor samt socker till en fluffig smet.
3. Vänd ner vetemjöl och bakpulver och blanda ner det ljumma vattnet.
4. Häll smeten i en smord långpanna eller använd silikonduk.
5. Ställ långpannan på nedersta delen i ugnen ca 15 minuter.

Glasyr

6. Smält margarin och tillsätt florsocker och äggulor.
7. Sjud glasyren under omrörning tills den tjocknat något.
8. Ta av kastrullen från värmen och blanda ner vaniljsocker, glasyren får inte koka längre.
9. Häll glasyren över den ljumma sockerkakan.
10. Strö över riven cocos och ställ kakan på avsvälning.
11. Skär rutor enligt önskad storlek.

Tips

Rutorna går bra att frysa in, tänk då på att ha bakplåtspapper mellan lagren.

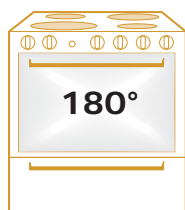


Pepparkakor (Jan Hedh)

120 st

Gräddningstid: 8-10 min

2 msk	kanel, malen
1 msk	ingefära, malen
1 msk	kryddnejlikor, malda
1 tsk	kardemumma, malen
1 krm	kryddpepparkorn, malda
1 tsk	salt
1 msk	bikarbonat
300 g	osaltat rumstempererat smör
2½ dl	strösocker
2 dl	farinsocker
1	ägg (litet)
1	citron (rivet skal)
3 dl	ljus sirap
3 dl	vispgrädde
1,9 liter	vetemjöl
Glasyr	
1	äggvita
150 g	florsocker, siktat
1 msk	pressad citron



1. Sätt ugnen på 180°.
2. Sikta alla kryddorna och saltet med bikarbonaten.
3. Rör ihop smör, strösocker, farinsocker, kryddorna och ägget.
4. Tillsätt citron, sirap, grädde och vetemjöl och arbeta ihop till en smidig deg. Ställ in degen i kylen över natten för att svälla.
5. Vispa ingredienserna till kristyren. Justera konsistensen med äggvitan så att den blir bra att spritsa. Är kristyren för fast kan den falla av kakorna.
6. Arbeta degen för hand. Kavla ut små bitar så tunt som möjligt på mjölad yta och lyft degen så att den inte fastnar i bordet.
7. Borsta bort överflödigt mjöl. Ta ut figurer och lägg dem på bakplåtspapper.
8. Grädda i ugn 8-10 minuter.
9. Spritsa på krisyren medan kakorna är varma så fäster den bra.



Tips

Förvara kristyren i en skål och tryck plastfolie över ytan så går den att spara i flera dagar.

DUKNING

RÅD OCH ANVISNINGAR

Uppläggning
Garnering

17.2	Solfjädern	17.8
17.2	Näckrosen	17.8
17.2	Palmlbladet	17.8

BORDSFORMATIONER

Runda och ovala bord
Långbord
T-bord
Hästskobord
E-bordet och "krattan"
Rambord

17.4	DUKNING OCH SERVERING	17.9
17.4	Uppdukning	17.9

SERVETTBRYTNINGAR

Dubbelt storsegel
Flaggan
Snäckan
Svalan
Buffé
Båten

17.4	FÖRSLAG TILL DUKNING OCH SERVERING	17.12
17.4	Frukost	17.12
17.4	Lunch	17.12
17.4	Middag (enklare)	17.13
17.4	Middag (finare)	17.14
17.5	Vickning – "lopp" – nattmat	17.15

17.6	MOTTAGNING – COCKTAILPARTY	17.16
17.6	Förberedelser	17.16
17.7	Genomförande	17.17
17.7	Återställning	17.18



Råd och anvisningar

- **Uppläggningsfat och skålar**
 - betyder mycket för aptiten och matsmältningen.
- **Uppläggningsfat och skålar**
 - ska väljas så att maten inte svämmer över.
- **Garnera inte maten för mycket**
 - I de flesta recept finns anvisningar om vad som kan serveras till rätten.
- **Tillagning ska planeras så att maten är färdig i rätt tid.**
 - Undvik således onödig varmhållning eller att maten behöver värmas på nytt.

Uppläggning

- Grundregel: Stora fat – lite mat.
- Absolut rena fat och skålar.
- Bräm, kanter och eventuella handtag ska vara blanka och ge stöd för serveringsbestick. Placera aldrig mat på brämen – endast i fördjupningen som är det egentliga fatet.

Även hos ugnsrätter ska bräm och kanter vara rena. Dessa torkas med hushållspapper före insättningen i ugn och putsas vid behov efter gräddningen med fuktigt papper.

När så erfordras kokas kärlen i "Dip-lösning" eller liknande. Akta händerna – läs bruksanvisningen för respektive medel.

På större fartyg och vid viss representation förekommer servering. På mindre fartyg (trånga utrymmen) och till vardags skickas ofta maten ut. Lägg ändå upp maten snyggt.

Tips!

- Varma rätter serveras enbart ur rostfria kärl.
- Kalla rätter, sallader och krämer serveras ur glasskålar.
- Gryträtter serveras ur karotter – soppor ur soppskålar. Soppslevar är avsedda endast för servering ur soppskålar – såsskedar för såsskålar.
- Det vanligaste serveringsbesticket är matsked välvd över matgaffel.
- Som gäst bör man lägga tillbaka serveringsbesticken *snyggt* och *stadigt*.
- Då så krävs ska servitör snabbt byta serveringsbestick. Vid ombudning ska det alltid vara nya rena bestick till allt.

Garnering

Fräscht garnerad mat ser inbjudande ut. Man känner sig mera välkommen och uppfattar att någon lagt ner omsorg för gästens trevnad. Matsmältningen stimuleras av vackra färger och former vid rätten. Man äter som bekant även med ögonen.

All garnering är dekorativ men den kan även vara en smaktillsats till rätten (à part) för varje gäst.

Den dekorativa garneringen av ett fat sker oftast vid fatets kortsida och bildar då bakgrund till t ex skivad stek, kotletter, fiskskivor m m. Den består oftast av tre salladsblad med persilje- eller dillbuketter i. Tomat- eller citronblomma är också vanligt.

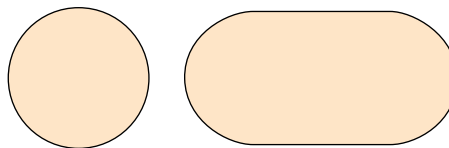
Tips!

- En huvudregel är persilja till kött och dill till fisk. Detta gäller dels bladgrönt mot salladsbladen, dels strögrönt över potatis i olika former, ris och till/i aromsmör.
- På potatis och liknande bör det vara hackad, vriden persilja som är lätt att strö eller torkad som slår ut i fuktig värme. Strögrönt används inte på potatismos, kokta makaroner eller liknande som sparas som rest. Det finns risk för utveckling av jordbakterier vid avsvälning och återuppvärmning.
- En grönsallad är vacker i färg och form. Man kan möjligen lägga en krans av hela salladsblad i skålen innan salladen läggs i.
- Själva maten, t ex skivad stek ska läggas snyggt i rader på själva fatet så det är lätt att ta av rätten. Skivorna eller bitarna ska vändas från garneringen, som bakgrund, och riktas mot serveringsbestick och gäst. De bör naperas då sås serveras till.
- Garnering och smaktillsats kan t ex vara citronklyftor, aromsmör. Dessa garneringar är avsedda för varje gäst och ska beräknas därefter. En bakgrundsgarnering är ändå lämplig. Större rätter och fat med t ex julsinka, gås och kalkon garneras med fylligare dekoration som t ex grönkål, äpplen, apelsiner och katrinplommon. Man kan då även spetsa hela frukter på dekorativa små grillspett eller t ex skinkgaffeln.
- Till garnering av laxrätter bör det vara ljusa lätta färger som inte förstör laxfärgen eller skär sig mot det laxrosa. Hackad fiskgelé, sparris, räkor, löjrom och citron är mycket lämpligt här – däremot inte tomat eller rädisor.
- Varma rätter som gratänger, puddingar och dylikt garneras inte. Färgen på den färdiglagade rätten är i sig dekorativ. Skålar och karotter ska placeras på fat (rostfritt) och fatpapper vid såväl servering som när de skickas runt. Då bröd läggs upp ska lämpligt fatpapper användas.
- Uppläggningskärl ska aldrig fyllas mera än till tre fjärdedelar – serveringsutrymme ska finnas kvar.
- All garnering ska vara fräsch och enkel. Den får inte vara överarbetad. För mycket handarbetad garnering ger ett ofräscht intryck.
- Tänk på att all garnering ska vara väl sköljd – jordbakterier är en fara även här.

Bordsformationer

Runda och ovala bord

Dessa bordsformationer är de lämpligaste för mindre sällskap. Vid sådana bord kan alla gästerna obehindrat se varandra. Ett runt bord är dessutom ganska lätt att dekorera.



Långbord

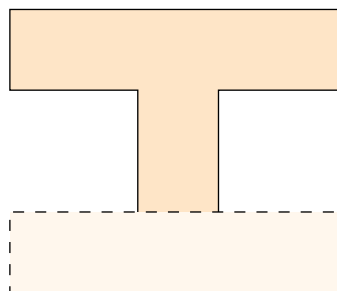
Långbordet ska helst vara bredare än de brukliga 80 cm och inte för långt, för då blir gästerna vid ändarna för isolerade.



T-bord

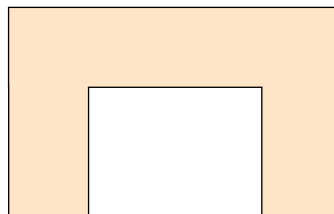
Denna bordstyp har samma nackdelar som långbord. Man vinner inte många platser genom tvärbordet, eftersom man inte kan placera några kuvert på innersidan då dessa gäster skulle få vända ryggen åt hela långbordet.

Om man måste ha tvärbord kan man sätta ett även vid nedre ändan.



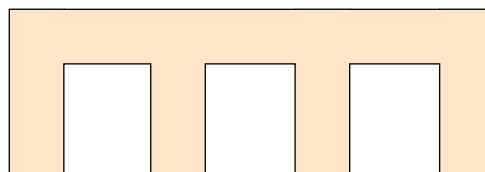
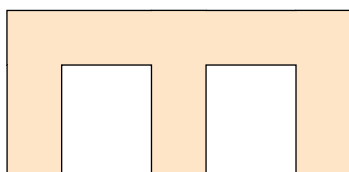
Hästkobord

Denna variant är det mest använda, och det är dessutom lätt att förlänga, om så skulle bli nödvändigt. Att placera gäster vid honnörsbordets innersida bör man helst undvika, eftersom dessa gäster skymmer utsikten för huvudpersonerna.



E-bordet och "krattan"

Dessa är endast utvidgningar av hästkobordet.



Rambord

Rambord är idealiskt för sällskap om tjugofem till fyrtio personer, men förutsätter en ganska dyrbar extra dekoration i mitten. Den inre öppna ytan bör inte vara bredare än högst tre meter för då försvåras kontakten alltför mycket mellan gästerna.

Bordsdekorationer

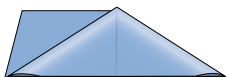


Servettbrytningar

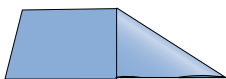
Dubbelt storsegel



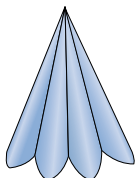
Öppna servetten så den ligger dubbelvikt.



Håll ett finger i mitten av den övre kanten, lyft det översta skiktet i nedre högra spetsen och för spetsen helt till vänster.

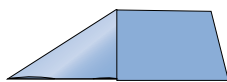


Se till att överkantens veck ligger ovanpå mittvecket.

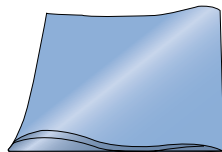


Lyft tillbaka den vänstra trekanten så båda ligger på varandra. Platta inte till. Upprepa samma procedur åt andra hållet. Res servetten och rätta till toppen

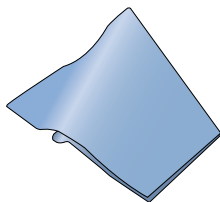
Flaggan



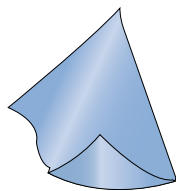
Öppna servetten så den ligger dubbelvikt. För övre kanten på ena halvan av servetten mot mittvecket utan att platta till trekanten.



Lägg den andra halvan över trekanten.

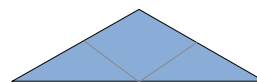


Håll i den övre spetsen och ta tag i den motsatta spetsen, lyft den och placera den rakt nedanför mittvecket.



Vik upp de nedersta spetsarna så servetten blir jämn i kanten och står stadigt.

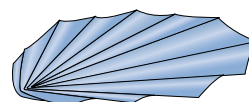
Snäckan



Öppna servetten och vik den till en trekant.

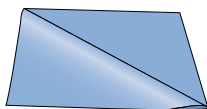


Vik hela trekanten i jämna dragspelsveck.

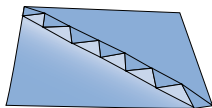


Vik servetten på mitten med de långa sidorna inåt. Halva servetten kan läggas under en tallrik.

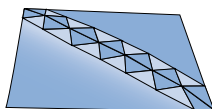
Svalan



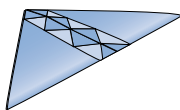
Lägg servetten med vikningen mot dig. Ta tag i det övre hörnet och vik diagonalt mot dig.



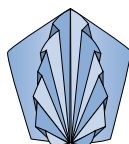
Bryt hörnet i jämbreda veck tillbaka mot mitten.



Bryt det andra hörnet i små veck mot mitten.

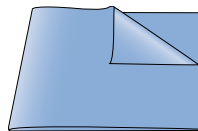


Bryt tillbaka halva servetten.

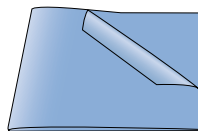


Bryt hörnen bakåt. Lägg eller ställ servetten på tallriken.

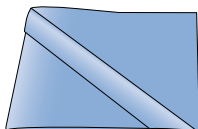
Buffé



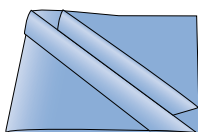
Lägg servetten så att den är öppen mot övre högra hörnet. Vik det översta skiktet mot mitten.



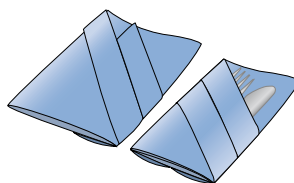
Vik en gång till...



...och ytterligare en gång.

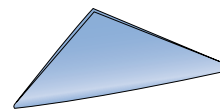


Vik ner nästa skikt och stoppa in spetsen under det första skiktet.

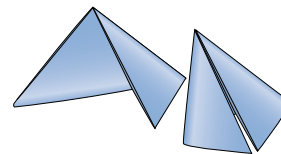


Vänd servetten upp och ned så att vikningen ligger mot bordet. Vik sidorna mot mitten och vänd tillbaka servetten. Sätt i besticken.

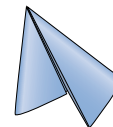
Båten



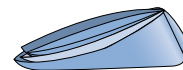
Behåll servetten fyrvikt. Vik den öppna delen av servetten upp i en spets så att det bildar en trekant.



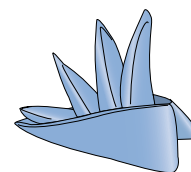
Vik in mot mitten i en spets. Vik på samma sätt den andra halvan.



De två spetsarna vikses in under servetten.

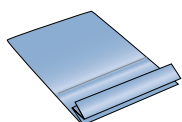


Servetten vikses samman och ställs upp.

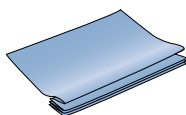


De fyra flikarna dras en och en upp från spetsen.

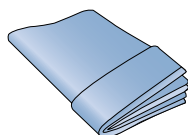
Solfjädern



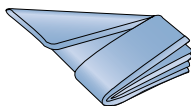
Öppna servetten så den är dubbelvikt och lägg den med kortsidan mot dig. Vik servetten med jämna smala dragspelsveck.



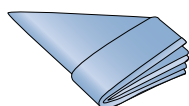
Vik in mot mitten i en spets. Vik på samma sätt den andra halvan.



De två spetsarna viktes in under servetten.

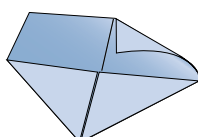


Servetten vikts samman och ställs upp.

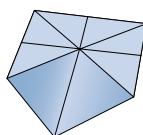


De fyra flikarna dras en och en upp från spetsen.

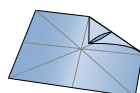
Näckrosen



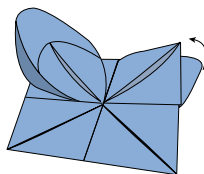
Servetten vikts ut helt och de fyra hörnen vikts in mot mitten.



Fortsätt med att vika de fyra hörnen in mot mitten ännu en gång.



Vänd servetten och vik de fyra hörnen in mot mitten ännu en gång.

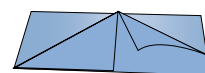


Dra upp hörnen från undersidan av servetten så att det blir en liten skål. Sidostyckena kan också dras upp från undersidan.

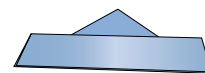
Palmbladet



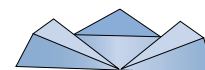
Bryt servetten mitt itu.



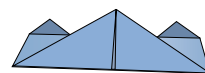
Bryt de övriga flikarna mot mitten.



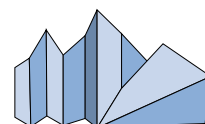
Vänd servetten och bryt nedåt.



Bryt upp de övriga flikarna.



Vänd servetten.



Vik servetten i jämna dragspelsveck och ställ den upp.

Dukning och servering

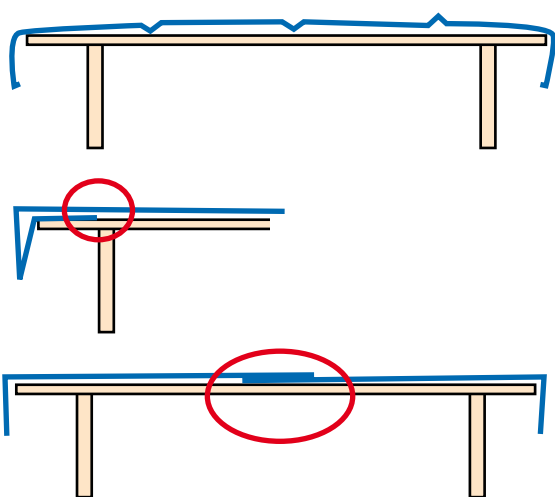
Uppdukning

Innan dukningen påbörjas måste planering ske angående antal bord, dess form och uppställning samt placering av borden.

Borden får aldrig stå snett eller slarvigt utplacerade utan ska stå exakt, antingen i förhållande till väggarna eller till varandra. Dock måste, särskilt ombord, en viss hänsyn tas till möjligheterna för serveringspersonalen att ta sig fram.

Man ska kontrollera att borden står stadigt. Placera annars något som stöd under "haltande" ben. Det bör vara så osynligt som möjligt. Detta gäller även för bord med utdragbara eller extra skivor, där det lätt uppstår ojämnheter vid skarvarna. Sådana fel ska rättas till omedelbart, annars är det lätt att man glömer bort dem.

Innan duken läggs på, bör man om bordet inte redan är klätt med filt, lägga på en bordsfilt, dels för att skydda bordet dels för att dämpa ljudet vid servering.



Duken ska ligga rätt och exakt mitt på bordet, vilket är lätt att kontrollera med hjälp av sidovecken och mittvecket. Om duken är rätt hopvikt och hoplagd är rätsidan alltid utåt och mittvecket på den pålagda duken bildar en smal, absolut rak fåra. När duken ligger rätt på bordet ska vecken bilda ett mönster.

Duken ska hänga lika långt ned på alla sidor. Om duken är för lång vid kortsidorna, vik upp den under, gör vecket skarpt.

Om t ex vid ett långt bord *duken måste skarvas*, viks kanten i ett jämnt veck på den översta duken. Se till att mönstren på duken passar ihop. På runda bord hänger duken ner över bordsbenen.

Kontrollera att allt porslin, glas och övrigt tillbehör är helt och oskadat samt väl diskat, torkat och polerat innan det placeras på bordet.

Vid dukning börjar man med att sätta fram mattallrikarna. Man kan även ha en kuverttallrik, dvs en tallrik som endast används som underlägg för övriga tallrikar (används numera sällan). Om det finns utrymme bör varje gäst ha minst 60 cm till sitt förfogande, gärna mera. Det underlättar rörelsefriheten för gästen men framförallt serveringen.

Framdukningen av kuverten ska ske med omsorg. Ett vårdslöst dukat bord ger ett tråkigt intryck och förräder, att den som dukat bordet saknar sinne för ordning och reda.

Tallrikar ska placeras ca 1 cm från bordskanten. Även besticket (knivar, gafflar, matskedar) ska ligga 1 cm från bordskanten och kant i kant med tallriken, varken under den eller några cm ifrån dem.

Vid dukning av ett kuvert gäller i huvudsak följande:

- Alla slags gafflar läggs till vänster om tallriken. Undantag: gaffel till dessert som läggs ovanför tallriken.
- Alla slags knivar läggs till höger. Eggen på kniven vänds mot tallriken. Undantag: smörkniv läggs på assiett.
- Soppskedar läggs alltid till höger om tallriken, dessertskedar ovanför.
- Alla bestick läggs i den ordning de ska användas, alltså första rättens bestick längst ut från tallriken, sista rättens närmast tallriken.
- Bestick till dessert läggs ovanför tallriken med gaffeln närmast, gaffelns skaft till vänster. Skeden ovanför med skaftet till höger. Kniv och gaffel till frukt läggs direkt på desserttallriken och sätts fram samtidigt från höger, kan även läggas ovanför tallriken och i så fall placeras kniven på dessertskedens plats.
- Assiett för sandwiches eller sallad placeras på kuvertets vänstra sida med besticket på assietten.
- Glasen ordnas i allmänhet ovanför kuvertet. I regel ställs det glas som ska användas först längst till höger ovanför kniven och sedan de andra i tur och ordning åt vänster.
- Glas för öl, vatten och brännvin bjuds från bricka (vänster sida) och tas bort när de inte används längre. Använd en svagt fuktad servett på brickan så glider inte glasen.

Av kuvertets utseende kan man i regel utläsa matsedelns sammansättning, antal rätter, viner m m.

Vid enklare fest eller i vardagslag med en eller två rätter måste man givetvis förenkla dessa regler, men man får aldrig ge avkall på kuvertets placering med jämna mellanrum och besticken exakt utlagda ca 1 cm från bordskanten.

Vid sjögång gäller speciella regler:

- Om det finns slingerställ läggs dessa över bordet och kuverten placeras i varje avdelning/fack.
- Saknas slingerställ fuktas duken lätt innan man dukar fram kuverten. Det senaste är en antiglidduk i ett rutmönster som läggs över den ordinarie duken innan man dukar. Det är då mindre risk att kuverten glider av.

Efter framdukning läggs eller ställs servetterna fram, dessa är i regel färdigvikta i förväg.

Förutom själva kuvertet ska även salt, peppar, senap och liknande (s k "apotek") finnas på bordet beroende på vilken mat som ska serveras.

Än är inte själva bordet färdigt, dekoreringsen återstår. Den kan göras på många olika sätt. Om den utförs med smak och blick för effekter, kan man även med enkla medel ge bordet ett festligt och vackert utseende. Detta gäller i lika hög grad vardag som fest. Bordets utsmyckning ska hållas låg så att man obehindrat kan se varandra över blommor och dylikt. Tyvärr syndas det ofta mot detta.



Blommorna ska givetvis skötas. Byt vatten varje dag och plocka bort vissna blommor.

Levande ljus är alltid en trevlig form av dekoration. Ljusen ska alltid vara tända när gästerna kommer in i matsalen.

Färgglada sidenband, mössband, bordsflaggor m m bör användas med måtta.

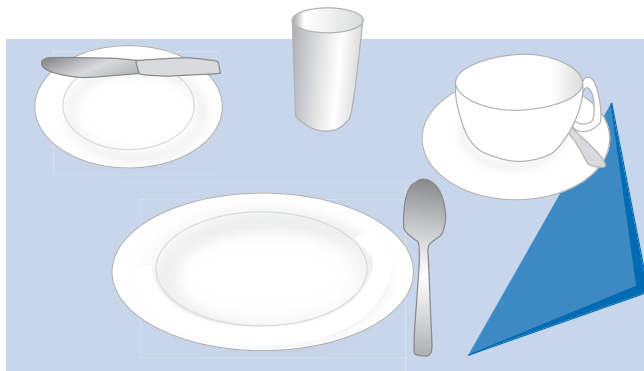
Se också till att stolarna står mitt för varje kuvert.

Slutligen kommer en sista kontroll av det hela. Se till att allt är riktigt placerat – en kniv eller gaffel som kommit snett, kan förstöra hela intrycket – kontrollera att dekorationerna är snygga, att servetterna inte tappat formen, att salt, peppar och övriga bordsingredienser är framsatta, att allt är så placerat att gästerna på ömse sidor kan se varandra m m.

När bordet är färdigdukat övergår man till de s k förarbetena. Dessa består i att brickor med ex brännvins-, cocktail eller ölglas samt bestick, uppläggningsfat, eventuellt brickor med kaffekoppar (glöm inte socker och grädde), askfat och dylikt finns framtaget och i ordninggjort. Inget får glömmas.

Sedan vidtager själva serveringen. I regel sitter den som ska bjudas först mitt på ena långsidan av bordet. Är det då två som serverar sker det mitt emot varandra och exakt samtidigt. Servering sker alltid "medsols" så att man ständigt går framåt runt bordet. Från denna regel måste man ibland göra undantag ombord, där det finns väggfast soffa med bordet framför. Då måste man skicka mat och dryck vid den ena sidan och sedan ta emot faten m m vid andra bordsändan och fortsätta serveringen som vanligt.

Förslag till dukning och servering



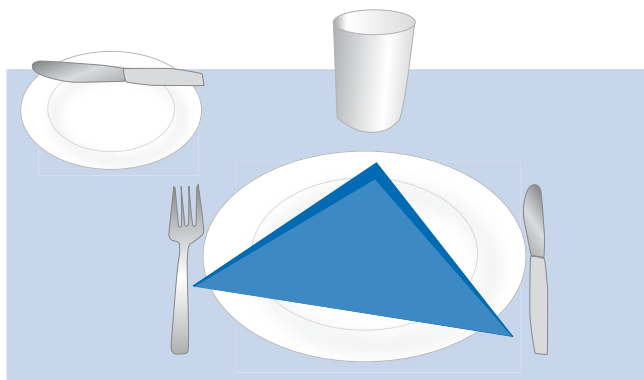
Frukost

Smör, bröd och pålägg.
Gröt eller cornflakes.
Mjök, juice.
Kaffe.

Duka enligt förslag med kaffe- eller tekopp, assiett med smörkniv, dricksglas och servett. På bordet dukas fram smör, bröd, 2-3 sorters pålägg, tillbringare, med juice och

mjök. På ett särskilt bord dukas fram djupa tallrikar samt glasskål med cornflakes och karott med gröt. På detta bord står även kaffe och te.

Den som serverar ser sedan till att det ständigt finns allt framme i tillräcklig mängd. Se även till att gröten är varm, byt karott lite då och då om det inte finns värmeplattor. Om inte alla äter frukost samtidigt, duka då bort varje kuvert så fort gästen lämnat bordet.



Lunch

Smör, bröd, ost och dylikt.
Kött- eller fiskrätt.
Öl, mjök.
Kaffe.

Duka enligt förslag med tallrik, servett, kniv, gaffel, dricksglas och assiett med smörkniv. Ibland förekommer personlig servett i servettering eller servettväska. Denna läggs då till höger om kuvertet. På bordet

dukas fram smör, bröd, ost eller dylikt, salt och peppar. Mjök uppslagen i tillbringare. Öppnade ölfaskor kan sättas fram på bordet till *höger* om dricksglasets.

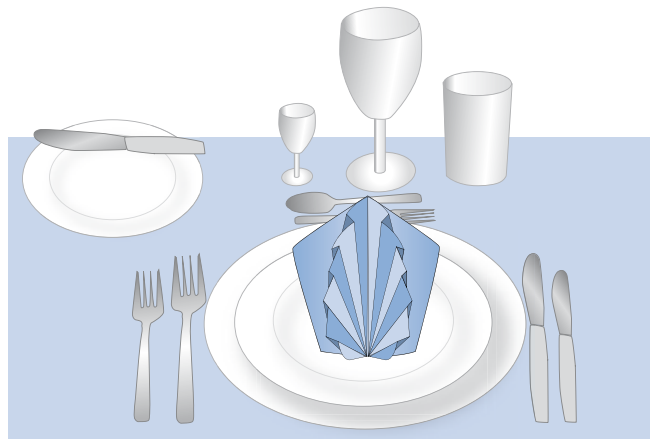
- Om inte ölet ställs fram, serveras två tredjedelar i glaset från *höger*, varefter flaskan ställs på bordet till *höger* om glaset hos varje gäst.
- Tillbehör till kött- eller fiskrätten ställs fram vid *höger* sida om den som ska serveras först.
- Kött- eller fiskrätten bjuds från *vänster*.
- När alla gästerna tagit av tillbehören dukas dessa bort, från *höger* eller *vänster* beroende på var gästen ställt dem (man får aldrig sträcka fram en arm framför gästen för att ta bort något).
- Alla fat för tillbehör fylls på och torkas av för att åter ställas in för ombjudning och proceduren ovan upprepas.

I regel lämnar gästerna sedan bordet för att dricka kaffe, som är dukat på särskilt bord med kaffekoppar, socker och grädde samt nybryggt kaffe i kaffebryggare eller termoskanna. Detta sköter de sedan själva.

Middag (enklare)

Smör, bröd.
Förrätt – öl.
Kött- eller fiskrätt – vin.
Dessert – vin.
Kaffe – cognac.

Duka enligt förslag med mattallrik, halvtallrik, servett. Kniv och gaffel för såväl förrätt som kött- eller fiskrätt. Dessertsked och gaffel för desserten. Assiett med smörkniv, smör och bröd.

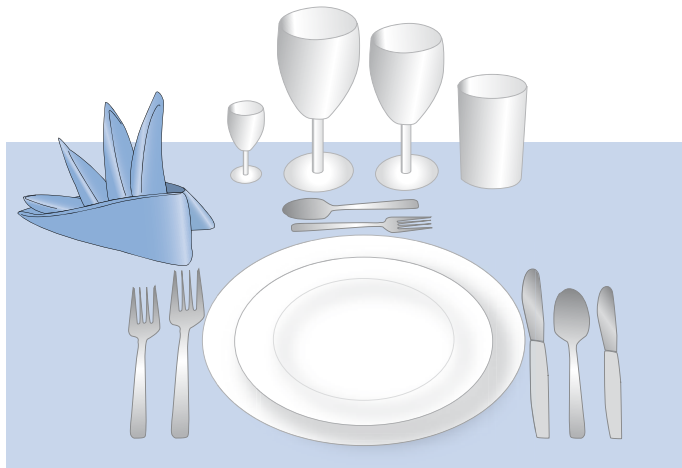


Glaset placeras i den ordning de ska användas från höger räknat. På bordet ska dessutom finnas salt och peppar samt dekorationer såsom blommor och ljus.

I regel dukas särskilda bord med kaffekoppar, socker och grädde.

- Eventuellt ljus på bordet tänds omedelbart innan gästerna anländer.
- När gästerna satt sig bjuds öl från bricka, från *vänster*.
- Tillbehör till förrätten sätts fram vid *höger* sida om den gäst som ska serveras först.
- Förrätten bjuds från *vänster*.
- Om brännvin eller dylikt ska serveras, bjuds det från bricka från *vänster*.
- När förrätten ätits av dukas eventuellt tillbehör bort från *vänster* eller *höger* om gästen, beroende på var de ställt dem.
- Halvtallriken med bestick dukas bort från *höger*.
- Smörgåsassietten med kniv tas bort från *vänster*. Sträck er aldrig framför en gäst.
- Öl- och brännvinsglas dukas bort från *höger* och ställs på bricka med fuktad servett.
- Nu tar serveringen av huvudrätten vid. Först serveras vinet från *höger*, två tredjedelar i glaset.
- Tillbehören till huvudrätten ställs fram vid *höger* sida om den gäst som ska serveras först.
- Själva huvudrätten bjuds från *vänster*.
- Tillbehören tas bort från bordet när alla gästerna tagit.
- Mattallriken dukas av från *höger*.
- Desserttallriken dukas ut från *höger*.
- Vinglasen från huvudrätten tages bort från *vänster*.
- Dessertvinet serveras från *höger*.
- Desserten bjuds från *vänster*. Om den består av t ex tårta eller glass som gästen kan ha svårt att servera sig själv, hjälper den som serverar till att skära av önskad portion, som gästen sedan tar.
- Efter måltidens slut lämnar i regel gästerna matbordet och kaffet serveras från *höger* vid särskilda bord. Cognac och dylikt bjuds från bricka med glas och flaskor uppdukade och gästen tillfrågas vad som önskas, varefter man slår upp i glaset, eller också är ett visst antal glas av olika slag uppslagna. Bjuds från *vänster*.

- Ska kaffet däremot serveras vid matbordet måste man (när desserten ätits) duka bort desserttallriken från *höger* och därefter dessertvinsglaset från *höger*.
- Färdigdukade kaffekoppar sätts fram från *höger*.
- Socker och grädde till *höger* om den som ska serveras först.
- Kaffe serveras från *höger*.
- Cognac och dylikt bjuds från bricka.



Middag (finare)

Sandwiches – öl och brännvin.

Soppa – vin.

Kött- eller fiskrätt – vin.

Dessert – vin.

Kaffe – cognac och dylikt.

Duka enligt förslag med mattallrik, kniv och gaffel till kött- eller fiskrätt, sopsked, kniv och gaffel till sandwiches. Dessertsked och gaffel. Glas för vin i den ordning de ska användas från *höger* räknat. Den brutna

servetten bör ställas snett upp till vänster. Salt och peppar ska givetvis finnas på bordet, likaså dekorationer, blommor och ljus.



- Strax innan gästerna ska sätta sig till bords ställs assietten med sandwiches fram på mattallriken.
- Ljus tänds.
- När gästerna satt sig, bjuds öl, brännvin och dylikt från bricka, från *vänster*.
- När sandwichen ätits dukas sandwichsassietten med sitt bestick, bort, från *höger* sida.
- Öl- och brännvinsglas plockas bort, från *höger*, och ställs på bricka. Har gästen ställt det vid andra sidan, måste det plockas bort från *vänster*.
- Vinet till soppan serveras i glas ett, från *höger*, (två tredjedelar i glaset).

- Soppan bjuds från *vänster* (sopptallriken stående på en undertallrik med servett) eller ställs fram från *höger* på mattallriken framför gästen.
- När soppan ätits, dukas sopptallriken med sin sked bort från *höger*.
- Vinet till kött- eller fiskrätten serveras i glas två, från *höger* (två tredjedelar i glaset).
- Tillbehören (sås, potatis, sallad och liknande) ställs fram vid *höger* sida om den gäst som ska serveras först.
- Sjalva huvudrätten ska bjudas från *vänster*.
- När alla gästerna tagit av tillbehören tas dessa bort från bordet. Gör det så smidigt som möjligt utan att störa gästerna. Ombjudning förekommer inte.
- När gästerna ätit färdigt dukas mattallriken med bestick, bort, från *höger*.
- Desserttallriken dukas fram från *höger*.
- Glas ett och två dukas bort från *höger* och ställs på bricka.
- Dessertvinet serveras i det kvarvarande glaset, alltså glas tre, från *höger*, (två tredjedelar i glaset).
- Desserten bjuds från *vänster*. Om den består av t ex tårta eller glass som gästen kan ha svårt att servera sig själv, hjälper den som serverar till att skära av önskad portion, som gästen sedan tar.
- Gästerna lämnar bordet.
- Kaffet bjuds, serverat i koppar, från bricka (glöm inte socker och grädde på brickan) eller uppdukat på särskilt bord, där man serverar i kopporn när gästerna har satt sig, servera från *höger*.
- Cognac, likör och dylikt bjuds från bricka (glas och eventuella flaskor finns). Den som serverar slår i glaset allt efter gästernas önskemål, varefter gästen tar sitt glas från brickan, eller om gästerna sitter vid bord sker denna servering från *vänster*.

När kaffet är serverat återgår personalen till att duka bort det sista från matbordet och återställa ordningen.

Därefter vidtager uppdukning av förfriskningar såsom frukt, konfekt, vatten, grogg, bål och dylikt. Denna servering sker ofta från buffé på vilken erforderliga glas, skålar, flaskor, tallrikar, bestick och servetter dukats fram.

Vickning – ”lopp” – nattmat

Dukningen sker i regel på buffé eller liknande. Där dukas fram tallrikar, knivar, gafflar, servetter, öl- och snapsglas samt smör, bröd och ost. Den rätt som ska serveras, ställs på värmeplatta om sådan finns. Öl, brännvin och dylikt ställs även på buffén. Gästerna serverar sig själva.

Mottagning – cocktailparty

De flesta svenska örlogsfartyg avlägger en till två gånger per år örlogsbesök i utländsk hamn och sedan mer än hundra år tillbaka har med nästan årlig regelbundenhet något fartyg ur den svenska örlogsflottan genomfört en s k långresa.

Byggandet av min- och skolfartyget Carlskrona visar att denna verksamhet avses fortgå även framdeles. Härtill kommer att svenska örlogsfartyg under stundom tilldelas rollen som värdfartyg vid de relativt ofta förekommande utländska örlogsbesöken i svenska hamnar.

Den internationellt vanligaste förekommande formen för att skapa kontakt mellan representanter för besökande fartyg och representanter för det besökta landet vid sidan av eventuella måltider, som oftast bara berör ett begränsat antal personer, är "mottagningen".

Mottagning är en tillställning ombord eller i land, som arrangeras för att bereda människor möjlighet till en första kontakt med varandra. Den pågår en och en halv till två timmar med flytande ankomst- och uppbrottstider inom den på inbjudningskortet angivna tidsramen. Vid mottagning serveras förfriskningar, drinkar med tilltugg i form av "plockmat" exempelvis köttbullar, prinskorv och/eller små sandwiches. Härtill kommer salta nötter, chips och dylikt.

Huvudansvaret för genomförandet av "mottagningen" som i dagligt tal även kallas "cocktailparty" (engelska – reception, tyska – Cocktailempfang, franska – reception) ligger på fartygets intendenturpersonal med förstärkning från övriga tjänstegrenar, oftast vaktkvarteret. IntO, köksmästare eller motsvarande, gör i god tid framställan härom till FC, S eller VO.

Förberedelser

Inbjudan – gäster

Icke ifyllda inbjudningskort sänds till den svenska ambassaden eller motsvarande i det land eller de länder som ska besökas. Ambassaden ombesörjer därefter inbjudan av gäster till fartygets olika representationsengagemang. I nedan angivet exempel utgår vi från att ca 70 personer inbjuds till fartygets mottagning.

Värdar

En lämplig proportion mellan gäster och värdar är 3:1. Det är fartygsledningen som fördelar personal till deltagande i olika representationsuppdrag samt beordra klädsel, tid och plats. Fartygets värdar bör vara på plats vid landgång/fallrep 10–15 min före mottagningens början.

Planering – förberedelser

Redan innan man lämnar Sverige eller hemmahamn är det nödvändigt att man planerar och provianterar för den representationsverksamhet som ska genomföras. När det gäller mottagningen bör man tänka på följande:

- Drycker – is
Se till att i god tid beställa spritdrycker, vin, öl, läsk och juice. Vid baren ska finnas alkoholfria alternativ t ex cider, juice, vatten etc. På buffén ska även tillhandahållas is. Har man ismaskin bör man, om kapaciteten inte är tillräcklig, se till att fryslagra is i god tid före mottagningen. Om man inte har tillgång till is, kan man på orten be att få köpa isbitar av lämpligt hotell, restaurang eller fryshus. I utvecklingsländer bör inköp av is ske i samråd med fartygsläkare.

Serviseffekter

Vid en mottagning behövs förslagsvis följande serviseffekter:

- I varje bar: två rejäla ishinkar, skedar till isen, askfat, flasköppnare, korkskruv, pappersservetter, tändsticksaskar, dricksglas (vinglas, champagneglas, grogglas, whiskyglas), citron och/eller apelsinskivor, oliver, cocktailbär.

I god tid före mottagningen bör man inventera glasuppbörden och vid brist, genom lån komplettera med fler glas. Man ska även se till att tillräckligt antal brickor finns, minst en bricka per hovmästare. Rökverk och askfat ska från början vara utplacerat på lämpliga platser i lokalen.



Tilltugg

Som tilltugg vid en mottagning ställs jordnötter, chips, ostbågar och salta pinnar vid avställningsborden. Det som sedan ska serveras kan antingen bjudas från bricka eller ställas till en buffé.

Lämpligt att bjuda på vid en tillställning som mottagning är:

- små sandwiches och småvarmt såsom köttbullar,
- prinskorv,
- baconmusslor etc.

Man bör anpassa tilltugget efter värdlandets religion, kultur och traditioner. Med fördel serveras någonting typiskt svenskt.

Genomförande

Förberedelser för en mottagning bör göras i god tid med hänsyn till fartygets verksamhet och tillgång till personal.

Ansvarigt befäl tillser att följande förberedelser blir genomförda i god tid innan mottagningens början:

- Kontroll av att avdelad personal finns på plats samt att dessa är rakade, har välputsade skor samt rätt serveringsklädsel, som bör vara följande:
 - servitörrock med uniformsknappar
 - utlagd blåkragad skjorta med råbandshalsduk
 - långbyxa m/78
 - svarta eller mörkblå strumpor
 - svarta lågskor.

Avsteg ifrån denna klädsel kan göras med hänsyn till klimatet eller tillgång till servitörrockar.

- Noggrann kontroll att lokalen är avstädad och prydlig. Eventuell utskjutande och inoljad vapen- och skyddsmatriel ska vara väl täckt med kapell.
- Om lokalen ska utnyttjas delvis, dekorerar avgränsningen lämpligen med signalflaggor eller skärmar.
- Uppställning av barer, avställningsbord och bufféer samt dukning av dessa. Försök att placera barer och bufféer så att kommunikation med disk- och köksutrymmen kan ske på enklast möjliga sätt, samt att mottagningens genomförande störs så lite som möjligt.
- Framtagning av kylda drycker till barer.
- Arrangering av barer med glas, dukar och tillbehör.
- Kontroll med skeppsköket att tillredning och uppläggning av tilltugget sker planenligt.
- Framtagning av rökverk och askfat samt placering av dessa. Cigaretter och cigariller placeras i selterglas, medan eventuellt förekommande cigarrer bjuds i öppnad originalförpackning.
- Uppställning av bildskärmar samt utplacering av broschyrer om mottagningen anordnas i informationssyfte.
- Om möjlighet finns, framtagning och arrangering av blommor, vilket ger ett varmt och välkomnande intryck.
- Garderob organiseras i anslutning till gästernas ingång med hängare, galgar och garderobsbrickor.

När dessa förberedelser är klara, sker uppsnyggning och omklädsel av personalen så att samtliga är klara och på tilldelad plats minst 15 minuter före mottagningens början.

Vanligt förekommande vid mottagningar är att ett glas mousserande vin bjuds vid ingången till lokalen. Detta är att rekommendera då det annars blir för stor trängsel vid barerna. Vid servering av drinkar är det lämpligt att glaset överräckes med en servett under glaset, detta för att förhindra kondens som kan få glaset ett "glida ur händerna".

Lämplig fördelning av arbetsuppgifter ur personalen:

Bartenders	Servera förfriskningar samt tillföra baren ersättning och bortföra tomglas.
Bufféansvariga	Ansvarar för att bufféer alltid är påfyllda samt att en man alltid finns vid buffén.
Kringbjudare	Då servering av tilltugg sker från brickor, avdelas personal som kringbjudare, som även tillser att askfat töms, avdukar tomma glas m m.
Diskplockare	Vid servering från bufféer avdelas tillräckligt med personal i förhållande till gästantalet som plockar tallrikar, använda glas, tömmer askfat och som allmänt håller god ordning.
Diskare	Diskar och torkar glas samt övriga serviseffekter.
Garderobiär	Mottar, ansvarar för och utlämnar gästernas ytterkläder.

Återställning

Efter mottagningens slut uppsnyggas och återställs lokalen enligt ansvarigt befäls order.

Serviseffekter och dukar återställs till pentry eller förråd.

Överblivna dryckesvaror och rökverk omhändertas enligt ansvarigt befäls anvisningar.

MATSEDLAR

MATSEDELSFÖRSLAG 18.2

Vecka 1	18.2
Vecka 2	18.3
Vecka 3	18.4
Vecka 4	18.5
Vecka 5	18.6
Vecka 6	18.7

FÖRSLAG PÅ MENYER 18.8

Vårmenyer	18.8
Sommarmenyer	18.8
Höstmener	18.8
Vintermenyer	18.8
Nyårsmenyer	18.9
Påskmeny	18.9
Påskbuffé	18.9
Midsommarlunch	18.9
Kräftskiva	18.10
Surströmmingskiva	18.10
Gäsmiddag	18.10
Skaldjursbuffé	18.10
Ålagille	18.11
Rätter på familjedag	18.11
Smörgåsbord	18.11
Julbord	18.12

EXEMPEL PÅ NATTSKAFFNINGSMÅL 18.13

Ur MlniS receptsamling	18.13
Reserv/moblivsmedel	18.13
Prefabricerade varor (se FMV avtal)	18.13



Matsedelsförslag

Vecka 1

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Stekt falukorv, stuvade makaroner.	Köttfärs i ugn (köttfärslimpa), kokt potatis, svampsås, inlagd gurka, lingonsylt.
Tisdag	Standard + ägg	Stekt strömmingsflundra, potatismos, lingonsylt.	Kalops, kokt potatis, rödbetor.
Onsdag	Standard + gröt	Blodpudding, lingonsylt, stekt potatis, bacon.	Fläskschnitzel, rödvinssås, gröna ärtor, stekt potatis, citron. Creme Caramel.
Torsdag	Standard + ägg	Fiskgratäng med skaldjur.	Kött- och grönsakssoppa, varm ostsmörgås.
Fredag	Standard + gröt	Pytt i panna, stekt ägg, rödbetor.	Grönpepparkyckling, Pilaffris special.
Lördag	Standard + ägg	Köttfärssås, spaghetti, riven ost.	Pocherad laxfjäril, holländsk sås, pressad potatis, citron. Yoghurtsorbet med bär.
Söndag	Standard + gröt	Fransk omelett med champinjonsvning.	Porterstek, kokt potatis, sås, gelé, inlagd gurka.

Standardfrukost: Flingor, filmjök, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålugg, juice, mjök, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Vecka 2

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Pocherad frukostkorv, senap, pepparrotssås, kokt potatis.	Kokt rimmad fläskbög, rotmos, senap.
Tisdag	Standard + ägg	Stekt rödspättafilé, remouladsås, kokt potatis, citron.	Gulaschsoppa, nybakat vitt bröd.
Onsdag	Standard + gröt	Käldolmar, kokt potatis, lingonsylt, sauce espagnole.	Chipotglaserad ryggbiff, potatisgratäng, rödvinssås. Tobleroneparfait med mosade bär.
Torsdag	Standard + ägg	Sjömansbiff, rödbetor, inlagd gurka.	Lammkotletter, salsa, bakad potatis.
Fredag	Standard + gröt	Parisersmörgås.	Mandelforell, pressad potatis, citronklyfta.
Lördag	Standard + ägg	Kokt wienerkorv, potatissallad.	Strutstournedos, fetasmör, klyftpotatis, paprikapuré. Vaniljglass med citroncurd.
Söndag	Standard + gröt	Jansons frestelse, kokt ägg.	Kalvstek, kokt potatis, gelé, sås, inlagd gurka.

Standardfrukost: Flingor, filmjök, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålugg, juice, mjök, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Vecka 3

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Ugnsstekt falukorv, potatismos, gurkmajonnäs.	Kokt kalv i dillsås, kokt potatis.
Tisdag	Standard + ägg	Fisk á la Homburg, kokt potatis.	Lever Anglais, kokt potatis, sauce espagnole.
Onsdag	Standard + gröt	Köttbullar, potatismos, sås, lingonsylt.	Filé á la Eva. Citronsufflé.
Torsdag	Standard + ägg	Tonfisksallad, nybakat vitt bröd.	Ärtsoppa, fläsk. Pannkakor, sylt.
Fredag	Standard + gröt	Doppsko, stekt ägg, rödbetor.	Kycklinggryta, tagliatelle.
Lördag	Standard + ägg	Hamburgertallrik.	Oxfilé Provencale. Styrbord-babordsglass.
Söndag	Standard + gröt	Bacon, ägg, stekt potatis.	Räkfylld kungsflundra, kokt ris.

Standardfrukost: Flingor, filmjök, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålägg, juice, mjök, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Vecka 4

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Korv stroganoff, kokt ris.	Oxrullader, kokt potatis, gelé, inlagd gurka, sauce espagnole.
Tisdag	Standard + ägg	Operaströmming, potatismos.	Kålpudding, kokt potatis, sås, lingon.
Onsdag	Standard + gröt	Spagetti Carbonara, riven ost.	Maryland kyckling, rösti. Rabarberpaj, vaniljsås.
Torsdag	Standard + ägg	Dansk sillgratäng.	Borsjtj, nybakat bröd.
Fredag	Standard + gröt	Chili Corn Carne, nybakat bröd.	Böhmiska fläskkotletter, potatisragu.
Lördag	Standard + ägg	Kasslersallad.	Örtugnsbakad lax, kokt potatis. Marängsviss.
Söndag	Standard + gröt	Prinskorv, ägggröra.	Saltimbocca.

Standardfrukost: Flingor, filmjolk, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålugg, juice, mjölk, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Vecka 5

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Stekt salt sill, kokt potatis, löksås.	Köttnavarin, kokt potatis.
Tisdag	Standard + ägg	Biff á la Lindström, råstekt potatis, sauce espagnole.	Hawaiiansk fläskkarré, kokt ris.
Onsdag	Standard + gröt	Stångkorv special, stekt ägg.	Biff special, råstekt potatis. Päransorbet, anjouchips.
Torsdag	Standard + ägg	Laxpudding, skirat smör.	Skånsk vitkålssoppa, frikadeller. Varm smörgås.
Fredag	Standard + gröt	Stekt falukorv, pepparrotsås, kokt potatis.	Kyckling, kokt ris, currysås.
Lördag	Standard + ägg	Färsfylld paprika.	Helstekt panerad rödspätta, riven pepparrot, kokt potatis, dillsmör. Mannagrynspudding, sylt.
Söndag	Standard + gröt	Bräckt skinka, stekt ägg, stekt potatis.	Viltstek Dorotea, kokt potatis, sås, gelé, inlagd gurka.

Standardfrukost: Flingor, filmjolk, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålugg, juice, mjölk, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Vecka 6

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Standard + gröt	Bruna bönor, stekt fläsk.	Pannbiff med lökssky, kokt potatis.
Tisdag	Standard + ägg	Fyrmästarens fisk, kokt potatis.	Sparrissoppa, varm smörgås.
Onsdag	Standard + gröt	Kokt frukostkorv, pepparrotsås, kokt potatis.	Ädelostfylld fläskfilé, hasselbackspotatis, ostsås. Mangosorbet.
Torsdag	Standard + ägg	Gratinerad torsk Bombay, pilaffris special.	Ugnstekta kyckling, paprikasås, pommes Anna.
Fredag	Standard + gröt	Quiche Lorraine, nybakat bröd.	Biff Stroganov, potatismos.
Lördag	Standard + ägg	Stekt wienerkorv, stuvad spenat, kokt potatis.	Pocherad hälleflundra, vitvinsås, kokt potatis. Glass i ugn (glace au four).
Söndag	Standard + gröt	Lammfärsspett Köftes, cole slaw.	Schweizerschnitzel, rödvinsås, kulpotatis, gröna ärtor, citron.

Standardfrukost: Flingor, filmjök, yoghurt, kaffe, te, chokladdryck, lättmargarin, tre sorters bröd, marmelad, ost, tre sorters charkpålugg, juice, mjölk, grönsaker, kaviar.

Färsk frukt ska finnas tillgänglig dygnet runt.

Grönsallad/råkostsallad/varma legymer serveras till varje måltid tillsammans med eventuella dressingar.

Förslag på menyer

Värmenyer

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Kokt färsk sparris, rört smör, kuvertbröd.	Kall inkokt lax, sauce verte, sockerärter, citron, kokt potatis.	Fransk chokladtårta, vispgrädde.
Gravlax-/rökt laxtoast, citron, dill.	Kalvfilé med bearnaise, spåda morötter, vårlök, kulpotatis.	Inlagda hela päron, vaniljglass, kolasås.

Sommarmenyer

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Kokta små rödbetor, rört smör, citron.	Helstekt flundra/spätta, kryddgrön gräddfilsås.	Rabarberpaj, vaniljsås.
Toast Skagen.	Entrecôte, bakad potatis, aromsmör, grönsallad.	Coupe Melba.

Höstmenyer

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Löjromsgravad strömming, rostat knäckebröd.	Falsk vildsvinsstek med grön gratäng, blomkål, gratinerad tomat.	Drottningäpple, vaniljsås.
Tunnskivad tjälknöl, äggröra på kavring.	Kokt piggvar/hälleflundra, skirat smör, riven pepparrot, kokt potatis.	Vaniljglass, björnbärssås, färska bär.

Vintermenyer

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Mustig fransk löksoppa, rostade brödtärningar.	Stekt kycklingbröst, dragonsås, ris, frästa rotfruktstärningar.	Citronfromage, hallonsås, knäckiga havreflarn.
Ansovisrulle.	Schweizerschnitzel, slottpotatis, tomat- och löksallad.	Fruksallad, citronkräm.

Nyårsmenyer

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Skaldjurscocktail.	Tournedos, choronsås rösti, brocolibuketter, vaxbönor.	Källaren Aurora glass.
Sandwiches.	Smörstekt rödtunga-/ sjötungafilé, paprikasås, pilaffris, haricot verts.	

Påskmeny

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Spenat eller nässelsoppa, förlorade ägg.	Lammstek, potatisgratäng, skysås, gratinerad tomat, broccoli/vårlök.	Apelsincoupe.

Påskbuffé

- Rökt fårfiol med äggröra.
- Rökt lax med pepparrotsgrädde.
- Gravad lax med gravlaxsås.
- Varmrökt lax med hollandaisesås.
- Kall inkokt lax med sauce verte.
- Omelett med sparris-/champinjonstuvning.
- Sillinläggningar.
- Kokta ägg (gärna målade).
- Köttbullar.
- Prinskorv.
- Kokt potatis.
- Bröd hårt/mjukt.
- Ostbricka.
- Påsktårta.

Midssommarlunch

- Matjessill.
- Kokt färskpotatis.
- Gräddfil.
- Gräslök.
- Grönsallad.
- Bröd, ost, smör.
- Jordgubbar med vispad grädde.

Kräftskiva

- Kräfter.
- Ost (Västerbotten, kryddost).
- Rostat bröd.
- (Majonnäs).

Om man vill att det ska finnas fler rätter kan man lägga till:

- Jansons frestelse.
- Köttbullar.
- Prinskorv.
- Omelett med lämplig stuvning.
- Bärpaj med vaniljsås.
- Melon och färska bär.

Surströmmingsskiva

- Surströmming.
- Kokt potatis/mandelpotatis.
- Tunnbröd mjukt/hårt.
- Hackad rödlök.
- Smör.
- Mesost.
- Västerbottenost.

Gåsmiddag

Förrätt	Varmrätt	Efterrätt
Svartsoppa med krås alt Consommé Julienne.	Helstekt gås, steksås geléfyllda päronhalvor, äppelmos, rödkål, kokt potatis.	Äppelkaka, vaniljsås.

Skaldjursbuffé

- Räkor.
- Rökta räkor.
- Havskräftor.
- Kräfter.
- Gratinerad hummer.
- Fisk och skaldjursspett (scampi, pilgrimsmusslor, lax).
- Gratinerade musslor.
- Rökta musslor.
- Gratinerade sniglar.
- Ostron.
- Majonnäs.
- Aioli.
- Rostat bröd.
- Ost.
- Smör.

Ålagille

- Åsoppa.
- Kokt ål med skånsk senapssås, kokt potatis.
- Rökt ål med gräslöksäggröra.
- Luad ål.

Rätter på familjedag

- Kokt wienerkorv med potatismos.
- Kokt wienerkorv med potatissallad.
- Rostbiff med potatissallad.
- Tjälknöl med potatissallad.
- Kokt kall skinka med mimosasallad, kokt potatis.
- Kycklingsallad.
- Ost och skinksallad.
- Baconsallad.

Smörgåsbord

- Sillinläggningar (inlagd sill, kryddsill, glasmästarsill, sherrysill, senapssill, currysill).
- Inlagd strömmingsflundra.
- Kräftströmming.
- Ägghalvor med räkor.
- Färskrökt lax med pepparrotsgrädde.
- Gravad lax med hovmästaresås.
- Kall inkokt lax med sauce vert eller skarpsås.
- Laxpaté med kall örtsås.
- Flatrökt ål med äggröra.
- Pressylta med rödbetor.
- Kalvsylta med rödbetor.
- Kokt/rökt skinka med mimosa-/legymsallad.
- Leverpastej.
- Lantpaté med cumberlandsås, cornichons.
- Korvar.
- Rostbiff med potatissallad.
- Aladåber.
- Rökt renstek med pepparrotsgrädde.
- Rökt fårfiol med äggröra.
- Tunga.
- Kycklinglevermousse med portvinsgelé.
- Kycklingsallad.
- Ost och skinksallad.
- Köttbullar.
- Prinskorv.
- Revbensspjäll med äppelmos, rödkål.
- Jansons frestelse.
- Små Lindströmsbiffar.
- Bruna bönor med fläsk.
- Ris à la Malta med saftsås.

- Chokladmousse.
- Äppelpaj med vaniljsås.
- Fruksallad med likörgrädde.
- Ostbricka – Brie, Camembert, Gorgonzola, Cambozola, Roquefort, färskost, hårdost, kex, rån, druvor, päron, paprika.
- Fruktkorg.

Julbord

- Sillinläggningar.
- Sillsallad.
- Gravad lax med hovmästarsås.
- Rökt lax med pepparrotsgrädde.
- Pressylta med rödbetor.
- Leverpastejtårta.
- Korvar.
- Julskinka.
- Köttbullar.
- Prinskorv.
- Julkorv med rödkål.
- Dopp i gryta.
- Jansons frestelse.
- Revbensspjäll med äppelmos.
- Stekt kalkon med katrinplommon, äppelklyftor.
- Lutfisk med vitsås, gröna ärtor.
- Ost (Edamer, Cheddar, Stilton).
- Vörtbröd, knäckebröd.
- Risgrynsgröt med mjölk, socker, kanel.
- Fruksallad.
- Julgodis – nötter, dadlar och fikon .
- Nötter.
- Pepparkakor, klenäter, struvor, rullrån.
- Glögg.

Exempel på nattskaffningsmål

Målet ingår i skeppsportion och är *inte* budgeterat som enskilt mål. Därför ska så långt som möjligt restprodukter användas, men finns det ekonomiskt underlag, utrymme ombord och hänsyn tagen till förbandets verksamhet kan måltider lagas och även prefabricerade rätter användas.

Ur MIntS receptsamling

- Sallader.
- Makaronipudding.
- Nasi goreng.
- Varm smörgås.
- Varma soppor.
- Omeletter med stuvningar.
- Jansons frestelse.
- Hamburgare.
- Pytt i panna.
- Pajer.
- Pizza.
- Crêpes.

Reserv/moblivsmedel

- Pytt i panna.
- Risotto.
- Korv i vita bönor.
- Ärtsoppa.
- Fruksoppa.

Prefabricerade varor (se FMV avtal)

- Ost- och skinkpaj.
- Lasagne.
- Pastapytt.
- Pytt i panna.
- Ravioli.
- Vårullar.
- Nasi goreng.
- Fiskgratäng.
- Jansons frestelse.
- Kycklingklubbor.
- Hamburgare.
- Köttbullar.

Bil. 73.
 (S. 504: 1; 758: 1; 762: 1.)
 K. Br. d. 29/10 1891 och
 d. 22: 1897.

SPISORDNING

för friska å Flottans fartyg.

Frukost för en man.		Middag för en man.		Aftonvard för en man.	
Söndag, Tisdag, Thorstag o. Lördag.		Söndag.		Söndag, Tisdag o. Fredag.	
Kaffebonor 20 gr.		Kött, färskt, rå vigt 400 gr.		Thé 3 gr.	
{ Socker, raffineradt 25 ..		eller		{ Socker, raffineradt 15 ..	
eller		Kött, konserveradt,		eller	
{ Pudersocker, oraffineradt 30 ..		benfritt, rå vigt 250 ..		{ Pudersocker, oraffineradt 20 ..	
Smör 25 ..		Potatis, färsk, rå vigt 325 ..		Smör 25 ..	
Ost, kummin 60 ..		eller		Ost, kummin 45 ..	
		Potatis, torkad 60 ..			
		Korngrön 3 cl.			
		Öl 33 ..			
Måndag, Onsdag o. Fredag.		Måndag, Onsdag, Thorstag o. Lördag.		Måndag, Onsdag, Thorstag o. Lördag.	
{ Kakaonor 20 ..		Fläsk, saltadt 200 gr.		Thé 3 gr.	
eller		Ärtor 15 cl.		{ Socker, raffineradt 15 ..	
{ Chokolad, osokrad 15 ..		Korngrön 3 ..		eller	
{ Socker, raffineradt 25 ..		Öl 33 ..		{ Pudersocker, oraffineradt 20 ..	
eller				Smör 25 ..	
{ Pudersocker, oraffineradt 30 ..					
Smör 25 ..		Tisdag o. Fredag.			
Ost, kummin 60 ..		Kött, saltadt 300 gr.			
		Ärtor 15 cl.			
		Korngrön 3 ..			
		Öl 33 ..			

Dessutom erhåller hvarje man dagligen:

Torr bröd 550 gr.	
eller	
Färskt bröd 750 ..	
Salt 15 ..	
Senap 15 ..	

- Anm. 1.** I hamn eller eljes, då befälhafvaren finner sådant lämpligt, utspisas till middag äfven å andra dagar den för söndag foreskrifna kosten, dock icke konserver af kött och potatis. Äfven de dagar, då salt fläsk eller salt kött ingår i middagsportionen, må färsk potatis, när dertill finnes tillgång till skäligt pris, utspisas till middag i den för söndag bestämde myckenheten, dock endast undantagsvis två dagar i följd, då fartyget är till sjös.
- Anm. 2.** Vid utspisning af färskt eller konserveradt kött består hvarje man 15 gr. torrade eller en deremot svarande kvantitet färska grönsaker.
- Anm. 3.** Kött, hvart kött är konserveradt, skall innehålla en mot antalet portioner svarande myckenhet köttspad af sådan styrka, att, då kärlets innehåll tillsättes med 50 procent varmt vatten, en välsmakande och kraftig soppa till lika antal portioner kan erhållas.
 Det antal portioner kött och soppa, som ett kärle innehåller, skall å kärlets utsida vara angifvet.
- Anm. 4.** Under Maj, Juni, Juli, Augusti och September månader samt i varma klimat må högst tre gånger i veckan i stället för ärtor och korngrön till middag utspisas fruktsoppa, hvartill består för hvarje man:
 Torkad eller i näringsvärde motsvarande kvantitet färsk frukt 30 gr.
 Ättika eller Citronsaff 15 cl.
 Korn- eller hafregryn eller andra slags gryn af motsvarande näringsvärde 5 ..
 { Socker, raffineradt 15 gr.
 eller
 Pudersocker, oraffineradt 20 ..
- Anm. 5.** Kan ej ost till skäligt pris erhållas, utspisas en portion smör i stället för ostportionen.
- Anm. 6.** Öl, som utspisas, skall vara buteljöl på kärle. I hrist af öl utspisas 5 cl. branvin eller rom till hvarje portion. Före utspisningen skall hvarje portion rom tillsättas med minst sin volym vatten.
- Anm. 7.** Under gång för ångmaskin undfar i maskinen tjänstgörande personal finsktadt hafremjöl till den kvantitet, som fartygschefen bestämmer att blandas med vatten till dryck.
- Anm. 8.** Extra förplägning utdelas jemlikt gällande reglemente till hvarje man med antingen 1 portion kaffe eller the med socker, eller ock en portion öl, allt enligt denna spisordning.
- Anm. 9.** Citronsaff eller andra antiskorbutsiska medel utdelas till besättningen, när fartygschefen så finner nödigt.
- Anm. 10.** Då varm mat ej kan utspisas, erhåller hvarje man till

Frukost:	Middag:	Aftonvard:
Smör 25 gr.	Smör 25 gr.	Lika med frukost.
Ost, kummin 60 ..	Fläsk, saltadt 200 ..	
{ Torr bröd 200 ..	eller	
eller	Fläsk, rokt 150 ..	
{ Färskt bröd 300 ..	Torr bröd 200 ..	
Öl 25 cl.	eller	
	Färskt bröd 300 ..	
	Öl 33 cl.	

- Anm. 11.** Då fartyg är under gång-natttid för maskin, erhåller tjänstgörande maskinpersonalen en extra måltid i likhet med hvad i denna spisordning är foreskrivet för middag, då varm mat ej kan utspisas. (K. Br. d. 29/10 1896.)

REGISTER

A

Aladdins drömkaka	16.65
Amerikansk kålsallad (coleslaw)	3.46
Ananasfromage	15.45
Anjouchips	15.60
Ansjovis- och rödlökssås	7.45
Ansjovisfräs på krutong/Gubbröra	9.42
Ansjovisgratinerad torsk med curry	9.53
Ansjovisgratäng	9.45
Ansjoviskräm med dill (smörgåskräM)	5.7
Ansjoviskräm med senap (smörgåskräM)	5.7
Ansjovisrulle	8.20
Ansjovisallad	3.50
Ansjovismör	7.52
Apelsin- eller citronsås, kallrörd	7.63
Apelsin och saffransås	7.55
Apelsincoupe	15.36
Apelsinris	15.59
Apelsinyoghurtsås	7.57
Aprikoskaka	16.60
Aprikossås	7.64

B

Bakad potatis	3.14
Balsamicovinägerätt	7.50
Barbecuesås het	7.22
Basilikasås	7.47
Béarnaise	7.33
Bergis	16.29
Biff à la Lindström	13.10
Biff med lök	10.19
Biff Rydberg	10.27
Biff special	10.25
Biff Stroganov	10.12
Bisquitflarn	16.70
Blekingesallad	3.52
Blomkål Polonaise	3.36
Blomkålspuré	3.52
Blomkålsoppa	6.12
Bondomelett (Omelett Paysanne)	8.14
Borsjtj	6.19
Bruna bönor	3.30
Brunkål	3.31
Brüggelåda	8.18
Brynt vitkålsoppa	6.17
Brytbullar med ost	16.40
Bräckt skinka eller bacon	12.9
Bräserade kotletter	12.22
Buljong	6.5
Buljong avredd med vetemjöl (grundrecept)	6.8
Buljong avredd med vetemjöl, äggula och grädde	6.8
Bär i gelé	15.12
Bärpaj	15.29
Bärsorbet	15.40
Böcklinglåda med tomat	9.44
Böcklinglåda med äggstanning	9.44
Böcklingsmör	7.52
Böhmiska fläskkotletter	12.24

C

Cannelloni med spenat och keso	4.21
Ceasarsallad	3.44
Champinjongratinerad filé	12.18
Champinjongratinerad oxfilé	10.23
Champinjonsoppa	6.14
Champinjonstuvning	7.37
Chapati – indiskt tunnbröd	16.27
Charlotte Russe	15.19
Chateaubriand	10.24
Cheesecake	15.63
Chili con carne	13.19
Chili con quorn	3.54
Chilidressing	7.48
Chilimajonnäs	7.41
Chilimarinerad ostronskivling	3.53
Chilipanna med vildris	13.20
Chipotleglaserad ryggbiff	10.20
Chokladcoupe	15.36
Chokladfromage	15.46
Chokladkaka	16.52
Chokladmalvapudding	15.20
Chokladmousse på enklaste sätt	15.62
Chokladrulltårta	16.64
Chokladsorbet	15.39
Chokladsufflé	15.22
Chokladsås I	7.61
Chokladsås II	7.62
Chokladtårta	15.24
Choronsås	7.34
Citroncurd	15.51
Citrondressing	7.47
Citronfromage	15.44
Citronsky (till stekt fisk)	7.25
Citronsås I	7.24
Citronsås II	7.24
Citrusås	7.56
Coupe à la Lars	15.35
Coupe à la Melba	15.35
Crème Brûlée	15.52
Crème Caramel (Brylepudding)	15.53
Crêpes (fyllda pannkakor)	4.13
Currysås	7.25

D

Dajmtårta	15.21
Dansk sillgratäng	9.46
Delikatpudding	15.58
Dillsmör	7.52
Dillsås	7.26
Doppsko	13.33
Dressing med kryddgrönt	7.48
Dubbel varm smörgås med leverpastej	5.12
Dubbel varm smörgås med ost och skinka	5.12
Dubbel varm smörgås med rökt kött	5.13

E

Entrecôte stekt i skivor	10.21
Entrecôte, helstekt med låg ugnsvärme	10.21

F

Falsk vildsvinstek	12.12
Fattiga riddare	8.21
Filé à la Eva	12.17
Finska rågakakor	16.17
Fisk à la Homburg	9.49
Fisk i senapsgrädde	9.46
Fiskbuljong	6.7
Fiskgratäng med skaldjur	9.47
Fisksoppa I	6.22
Fisksoppa II	6.23
Flarnbakelse	16.68
Flarnkorg med bär och yoghurtglass	15.34
Fläsk- eller kalvfärsbiffar	13.14
Fläsk- eller kalvfärsrullader	13.13
Fläskfärs/kalvfärs (grundrecept)	13.13
Fläskkarré, plommonspäckad	12.15
Fläskkotleter på ungerskt vis	12.23
Fläskpannkaka	4.12
Fläskrullader	12.25
Fläskschnitzel	12.29
Foyotsås	7.34
Fransk chokladtårta	15.23
Fransk dressing	7.49
Fransk löksoppa	6.18
Fransk omelett	8.13
Fransk omelett med fyllning	8.13
Fransk söt dressing	7.49
Frikadeller	13.15
Frikadeller på fläskkorv	13.15
Fritata med purjo, squash och ost	3.55
Frukostbröd	16.13
Frukt i gelé	15.12
Frukt med toscaglasyr	15.13
Fruktdressing	7.48
Fruktsallad	15.10
Fruktsallad med citronkräm	15.11
Fruktterrin med hallonpuréspegel	15.9
Fullkornsbröd	16.36
Fylld köttfärs (köttfärsgrötta)	13.7
Fylld petits choux-krans	16.75
Fyllda kycklingbröst med chutney sås	14.21
Fyllda picknickgiffar	13.23
Fyllda stekta äpplen	15.14
Fyriskaka (storköksvariant)	16.59
Fyrmästarens kokta fisk	9.34
Fågelbo	3.51
Färsfylld paprika	13.21
Färskost på filmjölk och gräddfil	8.21
Förlorade ägg	8.10

G

Glacerade ingefärsbananer	15.17
Glacerade revben	12.26
Glasmästarsill	9.18
Glass i ugn (Glace au four)	15.33
Glass med varm chokladsås	15.35
Gotlandslimpa	16.35
Gotländsk senapsströmming	9.41
Grahamsbullar eller formbröd	16.14
Grahamsfranska	16.15
Grahamsscones	16.15
Gratinerad falukorv med broccoli	13.29
Gratinerad fisk Bombay	9.53
Gratinerad kalvschnitzel	10.35
Gratinerad kassler (eller julsinka) på broccolibädd	12.10
Gratinerad spätta	9.54
Gratinerade fyllda tomater	3.34

Gratinerade grönsaker	3.35
Gratinerade tomater	3.33
Gratänger med fiskblock	9.52
Gravad lax	9.27
Gravad lax i lag	9.28
Gravlax i papper à la Savoy	9.29
Gravloxås (Hovmästarsås)	7.45
Grekisk sallad	3.45
Grillad kalvlever med fänkål	10.30
Grillade lammracks	11.8
Grissini	16.37
Grova tekakor	16.11
Grundrecept sås (bär- eller fruktsåser)	7.63
Grundsockerlag	7.57
Gräddfilssås med dill	7.43
Gräddfilssås med gräslök eller gul lök	7.43
Gräddfilssås med gurka	7.43
Gräddfilssås med kapris och rödbetor	7.44
Gräddfilssås med kryddgrönt	7.44
Gräddfilssås med pepparrot	7.45
Gräddfilssås med äpple och purjolök	7.44
Grönpepparbiff	10.26
Grönpepparkyckling	14.14
Grönpepparsås	7.13
Grönsaksoppa	6.9
Grönsaksstuvningar	7.36
Grönsallad	3.37
Grötbröd	16.20
Grötbullar	16.34
Gula rutor	16.78
Gulaschsoppa	6.21

H

Hackad biff Provençale	13.9
Hackad grönpepparbiff	13.9
Hackad wienerschnitzel	13.15
Hallon- eller jordgubbssås	7.64
Hallon- och mandelpaj	15.31
Hasselbackspotatis	3.27
Hawaiiansk karré	12.16
Havrebaguetter	16.31
Havreflarn med sirap	16.68
Havregrynsgröt	4.10
Havregrynsvälling	4.10
Helstekt lök	3.32
Helstekt oxfile	10.22
Herrgårdsgryta	10.9
Hollandaise	7.34
Holländsk sås (förenklad hollandaise)	7.35
Honungsmarinerad kall fläskfile	12.19
Hållkakor	16.18
Hönssoppa med purjolök	6.11

I

Inbakad oxfile	10.23
Indisk lammgryta	11.9
Ingefärspäron	15.16
Inkott makrill	9.26
Inkott strömming	9.25
Inlagd gurka	3.38
Inlagd sill	9.17
Inlagda päron	15.15
Islandsill med curry	9.22
Italiensk dressing	7.50
Italiensk maräng	15.48
Italiensk sallad	3.40
Italiensk skinksås	7.29
Italienska nöskorpor Biscotti	16.49

J			
Jansons Frestelse	9.42	Krämm på torkad frukt	15.7
Joppes sallad	3.49	Kulpotatis (Pommes Parisienne)	3.26
Jordgubbstårta	15.25	Kuvertbröd	16.41
Julkryddade spett	13.22	Kycklinggryta	14.14
Jägarbiff	13.14	Kycklingrullad med färsk spenat	14.18
Jägarschnitzel	12.30	Kycklingsallad	3.41
Jästpulverskorpor	16.49	Käldolmar	13.17
		Kålpudding	13.18
		Källaren Aurora glass	15.37
		Kött- och grönsaksgryta	10.10
		Kött- och grönsaksoppa (Hotch-Potchsoppa)	6.20
K		Köttbullar	13.5
Kaffebröd med bakpulver	16.46	Köttfärs (grundrecept)	13.5
Kalkonrullad fylld med getost och paprika med varm pasta	14.23	Köttfärs i ugn	13.6
Kall fisk i majonnäs	9.31	Köttfärspudding med paprikaröra	13.18
Kalops	10.9	Köttfärsrullader (oxjärpar)	13.6
Kalv Marengo	10.33	Köttfärssås	13.11
Kalvstek	10.34	Kötnavarin	10.10
Kanelglaserade morötter	3.60		
Kaprissås	7.26	L	
Karamellglass	15.38	Lammfärsspett Köftes	11.10
Kasslersallad med ananas	3.43	Lammkotletter med salsa	11.7
Kasslersallad med ädelostsås	3.43	Lammstek	11.5
Kaviarkräm (smörgåskräm)	5.7	Lammstek med örter	11.6
Kaviarlåda	8.17	Lantbröd	16.28
Kaviarsmör	7.52	Lappskojs	13.31
Kaviarsås	7.14	Lasagne med köttfärs	13.11
Kavring	16.21	Laxkräm (smörgåskräm)	5.8
Kebabsås	7.46	Laxpudding	9.45
Kesellapaj	4.14	Laxtartar	9.30
Kesellatorbet	15.42	Legymsallad	3.40
Kinesisk gryta	12.29	Lever anglaise	10.29
Kladdkaka i micro	15.61	Leverbiff med champinjoner och paprika	10.28
Klar buljong med grönsaker (Consommé Julienne)	6.6	Leverbiff serverad i sås	10.27
Klar steksås	7.11	Levergryta	10.28
Klarning av buljong	6.6	Leverpastejkräm (smörgåskräm)	5.8
Klyftpotatis	3.24	Limpor	16.19
Klådda	3.23	Lingonbröd	16.33
Knaperstekt rotfruktskaka	3.54	Lingonpaj med kolasmak	15.19
Knäckebröd I	16.42	Lingonskinka med rotfrukter	12.8
Knäckebröd II	16.43	Linsor från Punjab	3.58
Knäckebröd III	16.43	Ljus grundsås (Sauce Velouté)	7.6
Kokning av socker	15.5	Ljusa tekakor	16.10
Kokt fisk	9.32	Lussebullar	16.73
Kokt färsk högrev med rotfrukter och pepparrotssås	10.8	Lätt chokladkaka	16.69
Kokt färsk oxbringa	10.7	Lätt sockerkaksbotten	16.54
Kokt griljerad skinka (julskinka)	12.8	Löjromsgravad strömming	9.22
Kokt höns	14.11	Lök- och färslåda	13.16
Kokt kalv i dillsås	10.32	Lök- och paprikadressing	7.49
Kokt kassler	12.11	Löksky (till pannbiff)	7.13
Kokt korv (alla sorter)	13.25	Löksås (brun)	7.12
Kokt kyckling	14.12	Löksås (vit)	7.12
Kokt lax	9.33		
Kokt lutfisk	9.33	M	
Kokt pasta (spagetti och makaroner)	4.17	Majonnäs (grundrecept)	7.40
Kokt potatis	3.13	Makaronipudding	4.20
Kokt rimmat fläsk eller fläsklägg	12.9	Makaronisallad	3.42
Kokt ris I	4.22	Mald leverbiff	10.31
Kokt ris II	4.22	Mandelflarn	16.69
Kokta grönsaker	3.32	Mandelforell	9.38
Kokta ägg	8.9	Mandelfyllda äpplen (drottningäpplen)	15.15
Kolasås	7.62	Mandelkräm	7.61
Korv Stroganoff	13.30	Mandelkubbar	16.47
Korvgryta med falukorv	13.31	Mandelskorpor	16.48
Korvgryta på fläskkorv	13.29	Mangosorbet	15.42
Kroppkakor (smäländska)	3.21	Mannagrynsgröt	4.9
Kroppkakor (öländska)	3.22	Mannagrynspudding	15.57
Kryddbröd	16.34	Mannagrynspudding med sylt	15.57
Kräftströmming	9.31		
Krämm gjord på sylt	15.6		

Mannagrynsvälling	4.9	Pepparrotsgryta	10.14
Mariabollar	16.76	Pepparrotsmajonnäs	7.41
Marinerad böckling	9.23	Pepparrotssmör	7.53
Marinerad svärdfisk med kokos och lime	9.51	Pepparrotssås	7.28
Marinerade vitlöksklyftor	7.51	Persikor med mördegsbotten (gateau cardinal)	15.28
Marsipan	15.61	Persiljesmör	7.53
Marylandkyckling	14.17	Persiljesås	7.27
Marängmuff	15.49	Pestoöverbakad lax	9.26
Marängsviss	15.50	Petits choux (branddeg)	16.75
Matjesill med gräddfilsås på flera sätt	9.24	Piccata Milanese	10.37
Mazariner	16.66	Pilaffris	4.23
Mellanmålsbulle	16.12	Pilaffris special	4.23
Militär hemlighet/Kronans kaka	16.62	Pitabröd	16.22
Mimosasallad	3.39	Pizza (grunddeg)	5.15
MIntS Barbequesås	7.23	Pizza Bolognese	5.22
Mixad örtsås	7.46	Pizza Cacciatore	5.23
Mjuk pepparkaka (Kryddkaka)	16.58	Pizza Calzone	5.27
Mjukt tunnbröd	16.26	Pizza Capricciosa	5.17
Moccarulle	16.65	Pizza Frutti di Mare	5.19
Morots- och apelsinsallad	3.37	Pizza Hawaii	5.20
Morotsbröd	16.24	Pizza La Mafia	5.25
Moussaka	13.12	Pizza Napolitana	5.16
Muffins	16.45	Pizza Pescatore	5.24
Murkelsås	7.17	Pizza Quattro Stagioni	5.21
Mördeg	16.74	Pizza Vegeteriana	5.26
		Pizza Vesuvio	5.18
		Polarkakor	16.30
		Polynëer	16.67
N		Pommes Anna	3.19
Nasi Goreng med ananas	4.24	Pommes Duchesse ("spritsat potatismos")	3.17
Njurstuvning (njursauté)	10.31	Porterfärs	13.19
Nobisdressing	7.51	Porterstek	10.16
Nötkaka (enkel)	16.55	Portionsglass av olika slag (coupe)	15.34
Nötköttsgryta med druvor	10.11	Portugisisk sås	7.35
Nötsavarin	15.22	Potatis- och purjolökssoppa	6.11
		Potatisbröd	16.20
		Potatisbullar	3.18
O		Potatisgratäng	3.25
Old English ricepudding	15.56	Potatiskaka med spenat och parmesanost	3.60
Olivbröd	16.23	Potatismos	3.16
Operaströmming	9.40	Potatisplättar	3.16
Ostfyllt falukorv	13.28	Potatissallad	3.41
Ostkaka med keso	15.54	Purjolökspotatis	3.18
Ostkräm (smörgåskräm)	5.8	Pytt i panna	13.34
Ostsoppa	6.25	Päronbisquier (gröngölingar)	16.77
Ostsås (Gratängsås)	7.14	Päronkaka	15.27
Oxfile med vitlökssmör		Päronsorbet	15.41
(Coeur de filet à la Provençale)	10.24		
Oxrullader	10.13		
		Q	
		Quiche Lorraine I	4.15
		Quiche Lorraine II	4.16
		R	
P		Rabarberpaj	15.30
Paella	14.22	Raggmunkar	3.21
Pajdeg	16.74	Randig grönsaksterrin	3.56
Panerade kotletter	12.22	Remouladsås	7.42
Pannbiff	13.7	Rhode Islandsås	7.42
Pannbullar	16.38	Ris à la Malta	15.58
Pannkakor (plättar)	4.11	Ris- och räksallad	3.48
Paprikasås	7.27	Risgrynsgröt	4.10
Parisersmörgås	13.10	Risgrynspudding	15.56
Parmalindad kycklingterrin	14.19	Risgrynsvälling	4.11
Parmesangratinerad färsk sparris med bladspenat	3.59	Rostbiff, helstekt med låg ugnsvärme	10.18
Pastasås Cayun Queen	7.31	Rofruktsgratäng	3.26
Pastasås med curry	7.30	Rofruktsoppa	6.10
Pastasås med kyckling	7.30	Rotmos	3.29
Pastasås med lax	7.31	Ruccolabröd med fetaost	16.32
Patentsmörgås	5.13	Rullmops	9.21
Pekapaj	15.32		
Pepparbiff	10.25		
Pepparkakor (Jan Hedh)	16.79		
Pepparkaksglass	15.38		

Rulltårta	16.61	Sockerkaka II	16.51
Rulltårtsbakelser	15.18	Sockerkaka med mandel	16.52
Russinkaka	16.60	Sommarbärskompott	15.8
Rågbullar eller rågbitar	16.16	Spagetti Carbonara	4.18
Rågmjölsgröt	4.9	Spansk skinkomelett	8.15
Rågsiktlimpa	16.25	Sparrislåda	8.16
Råriven äppelkräm	15.8	Sparrissoppa	6.13
Rårivna morötter	3.37	Sparrisstuvning	7.37
Rårörda lingon	7.65	Spenatsoppa	6.13
Råstekt potatis	3.15	Spenatstuvning	7.38
Råstekt potatiskaka	3.28	Stark tomatås	7.21
Räkfyllt kungsflundrafilé	9.50	Steksås	7.10
Räklåda	8.19	Stekt ankbröst	14.25
Räksoppa	6.24	Stekt blodkorv eller blodpudding	13.32
Rödbetsallad	3.39	Stekt fisk, dubbelpanering	9.36
Rödkål	3.31	Stekt fisk, enkelpanering	9.35
Rödvinspäron	15.17	Stekt fläsk	12.20
Rödvinssky	7.9	Stekt fylld frukostkorv	13.28
Rödvinssås (Åhlens)	7.7	Stekt kalvlever med sherryvinägersås	10.30
Rödvinssås I (Sauce vin rouge)	7.8	Stekt korv	13.26
Rödvinssås II	7.8	Stekt korv i ugn	13.27
Rödvinssås III	7.8	Stekt kyckling	14.13
Rökig bacon med saltorkad tomatås	7.66	Stekt potatis	3.15
Rösti	3.20	Stekt rödspätta	9.37
		Stekt salt sill	9.36
		Stekt stor fågel	14.15
		Stekt ägg	8.12
S		Stekta fiskbullar	9.41
Sabayonsås	7.64	Stekta fiskpanetter eller fiskpinnar	9.37
Saffranspäron	15.16	Stekta kotletter	12.21
Saffransås	7.55	Stekta äpplen (sirapsäpplen)	15.13
Saftkräm	15.6	Strutstournedos med fetasmör	14.24
Saftsås	7.63	Strömmingsflundra	9.39
Saltimbocca	10.36	Strömmingslåda	9.43
Sankte Pers smörgås (med matjesill och ägg)	5.9	Stuvad potatis	7.38
Satay Ayam (kycklingspett)	14.16	Stuvade fiskbullar	9.54
Sauce Espagnole	7.19	Stuvade makaroner	7.39
Sauce Verte (grön majonnäs)	7.41	Stuvningar (grundrecept)	7.36
Savarin med frukt och grädda	15.21	Styrbord- och babordglass	15.37
Schweizerschnitzel	12.30	Stångkorv special	13.32
Scones	16.46	Svampbröd	16.35
Sellerimousse	3.53	Svamppirog	5.14
Semlor	16.73	Svampsås (brun)	7.17
Senapsgriljerad fläskkorv (griljerad fläskkorv)	13.25	Svampsås (ljus)	7.16
Senapssill	9.19	Svartvinbärsmarinerat revbensspjäll	12.27
Senapssås	7.15	Svärmors ostkaka	15.55
Sesambröd	16.39	Syltning av citrusjuliener (strimlor)	15.9
Sill à la Russe	9.25	Sås Japan	7.18
Sillsallad	3.50		
Sjömansbiff	10.19	T	
Skaldjurscocktail	3.48	Tacopaj	13.24
Skaldjursstuvning	7.40	Tekakor från Visby	16.10
Skaldjursås	7.32	Tekringlor	16.13
Skink- och broccoligratinerad pasta	4.19	Tigerkaka (marmorerad kaka)	16.57
Skink- och purjolökslåda	8.16	Tjälknöl	10.17
Skinkfärs	13.16	Toast Skagen	5.9
Skinkpurjo (skinksparris)	12.7	Tableroneparfait	15.43
Skinkstrutar	12.7	Tomat- och löksallad	3.38
Skinksås	7.29	Tomatgratinerad ytterfilé	12.18
Sky eller mörk buljong	6.7	Tomatröra (Tomatconccassé)	7.22
Skånsk kryddsill	9.21	Tomatsmör	7.54
Skånsk senapssås	7.16	Tomatsoppa	6.12
Skånsk vitkålssoppa	6.16	Tomatsås	7.20
Slottstek	10.15	Tomatsås I (till stekta fiskbullar)	7.20
Smulpaj	15.28	Tomatsås II	7.21
Småfranska eller vitt formbröd	16.9	Tonfisksallad	3.51
Smörgås special	5.13	Tortillas	16.44
Smörgåstårta	5.6	Toscakaka	16.63
Smörgåstårta/smörgåslängd	5.5	Tournedos	10.26
Smörsås (Buerre Blanche)	7.11		
Sockerkaka I	16.50		

Traditionell (fransk) maräng, kallvispad	15.47	Vitlökskyckling med nudelwok	14.20
Tärtbotten I	16.53	Vitlöks sill	9.20
Tärtbotten II	16.54	Vitlöksmör	7.54
		Vitvinsås I (Sauce vin blanc)	7.7
		Vitvinsås II	7.7
		Våfflor	16.71
		Västkuksallad med sås	3.49
U		Y	
Ugnsbakad kassler med sås	12.11	Yoghurtsorbet	15.40
Ugnsbakade rotsaker	3.36		
Ugnsomelett	8.14	Z	
Ugnstek revbensspjäll	12.28	Zucchiniimbaler	3.57
Ugnstek ansjovisspäckad gäddfilé	9.48		
Ugnstek färsk skinka	12.14	Ä	
Ugnstek torskfilé	9.48	Ädelostfylld fläskfilé med svamp	12.20
V, W		Ädelostsås	7.32
Wallenbergare	13.8	Ägg Florentine	8.10
Valnötsbröd	16.27	Ägg Pauline	8.11
Vaniljcoupe	15.36	Ägg halv med ansjovis- eller kaviarkrä	8.11
Vaniljkräm (konditorkrä	7.60	Ägggröra	8.12
Vaniljsocker	15.5	Äggsås	7.28
Vaniljsås, kallrörd	7.59	Äggvitekaka med nötter och choklad	16.56
Vaniljsås, sjuden	7.59	Äkta vaniljsås I	7.58
Variationer på inlagd sill	9.18	Äkta vaniljsås II	7.58
Varm smörgås med böckling	5.10	Älgköttbullar	13.21
Varm smörgås med leverpastej	5.11	Äppel- och nötsallad	3.40
Varm smörgås med salami eller medvurst	5.12	Äppelkaka	15.27
Varm smörgås med skaldjur	5.10	Äppelkaka med färska äpplen	15.26
Varm smörgås med svampstuvning	5.11	Äppelkräm på färska äpplen	15.8
Varmvispad (schweizisk) maräng	15.47	Äppelmajonnäs	7.42
Vetebröd	16.72	Äppelpaj	15.30
Wienerbröd eller längd	16.45	Äppelris	15.59
Wienerkotletter	13.14	Äppelsallad	3.47
Wienerschnitzel	10.38	Ärtsoppa	6.15
Vildsvinsfilé	12.31		
Viltgryta	10.38	Ö	
Viltsmakande fläskstek	12.13	Ökensand	16.76
Viltstek Dorotea	10.39	Ölmarinerad karré	12.17
Vinägerdressing	7.47	Örtsås	7.46
Vit grundsås (Sauce Bechamel)	7.5	Örtugnsbakad lax	9.51
Vitkål- och lingonsallad	3.37		
Vitkål- och paprikasallad	3.38		
Vitlöksdressing	7.50		

Försvarsmakten:

Sakansvarig: C IntS Anders Lütz
Projektansvarig: Klas Andréasson
Projektgrupp: Hans Bergström Kent Adolfsson
Marcus Sellberg Per Blomstrand
Jörgen Nilsson
Medverkande: Personal som tjänstgör, eller som under tiden av bokens framtagande, har tjänstgjort vid IntS.
Ämnesexperter: Försvarsveterinär Lars-Magnus Olovson

Mediablocket AB:

Redaktör: Gunnel Åkerblom
Datagrafiker: Charlotte Pettersson och Charlotta Lindgren
Tekniskt ansvarig: Paul Weingarten
Korrektur: Zandra Yveborg och Karin Larsson

Omslagsbild:

Wolfgang Bartsch

Illustrationer:

Gunnel Åkerblom, Mediablocket AB
Charlotte Pettersson, Mediablocket AB
Charlotta Lindgren, Mediablocket AB
Per Westin, Syllabus AB, Sid 17

Foton:

Richard Sandberg
Thomas Wingstedt
Svensk fisk
Svensk fågel
Svensk köttinformation
Björn Borg
Oscar Malmqvist
Gunnel Åkerblom

Fotografer (kapitelbild):

Kapitel 1, Richard Sandberg	Kapitel 10, Björn Borg
Kapitel 2, Richard Sandberg	Kapitel 11, Gunnel Åkerblom
Kapitel 3, FBB Lennart Andersson	Kapitel 12, FBB Peter Nilsson
Kapitel 4, FBB Andreas Sannerman	Kapitel 13, Björn Borg
Kapitel 5, FBB Tommy Nilsson	Kapitel 14, FBB Lasse Sjögren
Kapitel 6, Richard Sandberg	Kapitel 15, Gunnel Åkerblom
Kapitel 7, Richard Sandberg	Kapitel 16, FBB Lasse Sjögren
Kapitel 8, Gunnel Åkerblom	Kapitel 17, FBB Håkan Nyström
Kapitel 9, Gunnel Åkerblom	Kapitel 18, FBB Andreas Eliasson