



2 kok Höst tema

Förätt:

Krämig trattkantarellsoppa med husets bröd

Varmrätter:

Duchessebakad rödingfile med och

Grönsaks garnityrer.

eller

Hjortrostbiff med hasselbackspotatis och enbärsgräddsås

Rödvinbärsgelé ,med smak av kanel och sauterade grönsaker.

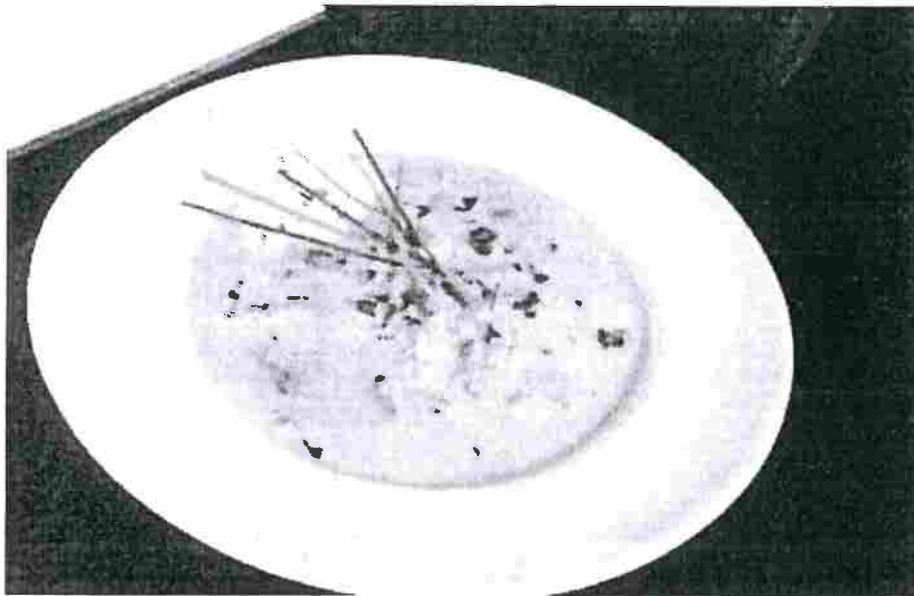
Dessert

Äppeltartlet med kardemummaglass

och äppelsås

Krämig kantarellsoppa med baconströssel och gräslökscreme

Det här måste vara den godaste kantarellsoppa jag smakat. Ja, så banne mig. Dessutom ganska snabb- och lättlagad. Konjaken i gräslökscremen var pricken över i:et. Njut av skogens guld i denna läckra soppa!



4 pers

Soppa

Cirka 500 gram färska kantareller
3 scharlotteniökar
~~2 msk smör~~ *laktos fritt*
2 dl vitt vin
2 msk kantarellfond
2 dl vatten
3 dl vispgrädde
2 dl mjölk
Maizena-mjöl
Salt och vitpeppar
Soja
150 gram bacon

Gräslökscreme

1 dl creme fraiche *laktos fritt*
3-4 msk hackad gräslök + lite till garnering



Morotssoppa med ingefära och apelsin



Av Klara Desser
Från Nyhetsmorgon

En krämig soppa med morot, ingefära och apelsin. Servera med ett gott bröd.



Foto: TV4

Gör så här

- 1** Skala och hacka löken.
- 2** Skala och riv morötterna grovt.
- 3** Skala och riv ingefäran fint.



Varm gräslöksås

Portioner: 6



Foto: TV4

Den här såsen passar bra till de flesta fiskrätter.

Du behöver

- 2 dl vitt vin
- 3 dl grädde (valfri fetthalt)
- 1 dl kraftig fiskfond
- 1 dl finskuren gräslök
- 50 g smör
- salt och malen vitpeppar
- 2 tsk majsstärkelse

Lägg till i inköpslista

Gör så här

1. Häll vin, grädde och fiskfond i en kastrull. Koka upp och låt sjuda på svag värme i ca 15 minuter. Ta av såsen från värmen.
2. Rör ut majsstärkelsen med vitt vin och red av såsen. Hetta upp men låt inte såsen koka mera. Krydda med salt och peppar. Lägg i smöret klickvis precis före servering och tillsätt gräslöken sist.

26 januari 2009

Spara

45 MIN | MEDEL

Duchessetoppar

Duchessetoppar, spritsade toppar av potatismos som du gratinerar i ugnen för yta och färg. Tillsätter du ägg i potatismoset håller duchessetopparna bättre form och med smör får du den ljuvliga smaken.



Gör så här

Bra att veta när du ändrar antalet portioner

Detta recept är gjort för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

Skala och koka potatis

Sätt ugnen på 200°C

Passera potatismosen genom en potatispress. Tillsätt äggulor, smör, salt och vitpeppar. Blanda väl.

Klicka eller spritsa ut moset på en plåt med bakplåtspapper. Gratineras 5–10 minuter i övre delen av ugnen, tills moset fått färg.

För alla

Innehåller ägg. Fri från gluten

Går laktosfritt till laktosfritt smör

Gör mjölkproteinfri. Tvt ut smör med mjölkproteinfri ersättningsprodukt.

Ingredienser

12 PORTIONER

- 3 kg mjölkpotatis (ej mandelpotatis)
- 6 äggulor
- 150 g smör
- 2 1/4 tsk salt
- 3 korn vitpeppar

LÄGG TILL RECEPT I VARUKORG

Smak salt med nvet
Citrusskal

Stek fisken spritsa
över med stätkyll.
Broccoli } pocherad till.
Blomkål }

Späras
i
appen
också!

FIL- OCH MÜSLILIMPA

Snabbt, näringsrikt och smarrigt bikarbonatbröd som du bara rör ihop och kör in i ugnen. Ingen jäsningsbehövs!

1 LIMPA

500 g filmjök
50 g flytande honung/
agavesirap
½ dl olja
75 g potatismjöl
20 g majs mjöl
70 g havregryn/bovete-
flingor
75 g hirsflingor
½ dl linfrö
1 dl solrosfrö
20 g grovmalet psylliumfrö
½ tsk salt
1 msk bikarbonat
30 g nyponskalmjöl
½ dl valfri torkad frukt

Garnering

hirsflingor eller havregryn

Vispa ihop filmjök, honung och olja i en bunke. Mät upp och blanda alla torra ingredienser för sig. Rör ner dem i degvätskan tillsammans med den torkade frukten.

Klicka över smeten i en smord eller bakplåtspappersklädd limpform (1 liter). Strö över hirsflingor eller havregryn innan du sätter in formen i ugnen. Grädda i mitten av ugnen i 175 grader i ca 1 timme.

Ta ut och låt svalna ordentligt innan du skär upp brödet i skivor.

HIRS är en art i växtfamiljen gräs med mild och neutral smak. Hirs finns i olika former, t.ex. hel hirs, hirsflingor och hirs mjöl.

BAGUETTER

Ta med din älskling ut på en romantisk picknick och njut av dessa frasiga baguetter. Serveras bäst med goda ostar och favoritvinet!

3 BAGUETTER

25 g jäst
700 g svalt/fingervarmt vatten
25 g agavesirap eller flytande honung
2 äggvitor
15 g rapsolja
200 g rismjöl
200 g durrarmjöl
55 g majsstärkelse
40 g finmalet psylliumfrö
2 tsk salt

x 2

Vispa ut jästen i vatten tillsammans med agavesirap, äggvitor och rapsolja.
Blanda torra ingredienser för sig och vispa hastigt ner dem i degvätskan med elvisp, slev eller med hjälp av degblandare. Fortsätt att blanda under ett par minuter.
Låt jäsa under bakduk i 1-1 ½ timme, till ca 50 procent större storlek.
Dela degen i tre delar på bakbord mjölat med rismjöl och rulla ut till baguetter, utan att knåda degen, så att de passar i längd på en plåt. Lägg ut längderna på en plåt med bakplåtspapper och låt jäsa i ca 35 minuter, till ca 30 procent större storlek.
Forma försiktigt till baguetterna så att de blir höga och runda i formen om de har flutit ut lite. Skåra försiktigt ytan med en vass kniv.
Grädda i mitten av ugnen i 250 grader i ca 20-25 minuter.
Ta ut och låt svalna på galler.

Mitt kök

Ingredienser

 1 plåt

- 2 dl majsmjöl
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl sesamfrön
- ½ dl hela linfrön
- 2 ½ dl kokat vatten
- ½ dl rapsolja
- flingsalt

Fröknäcke – enkelt recept

Så här gör du

x 2

🕒 15 minuter

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
2. Koka vattnet och tillsätt det och olja till mjöl- och fröblandningen. Rör ihop.
3. Tryck ut degen på en plåt med bakplåtspapper, dela i önskade stora bitar och strö över flingsalt.
4. Grädda på 150 grader i mitten av ugnen ca 1 timme. (Tiden varierar beroende på ugn, håll koll så brödet inte bränns).

DOVHJORTSSTEK

Dovhjortsstek från Nya Zeeland, ca 800 gram.

Dovhjort brukar kallas "nybörjarvilt", eftersom smaken är både vild och mild på samma gång. Stek köttet helt eller tärna det till en värmande viltsoppa.



Dovhjortsstek med enbärsgräddsås.

DOVHJORTSSTEK MED ENBÄRSGRÄDSSÅS

Gräddsås med enbär passar till dovhjort och annat vilt.

Till 4-6 personer
800 g dovhjortsstek
Du behöver ha hemma
2 msk smör
1/2 gul lök, finhackad
1/2 palsternacka, hackad

1/4 rotselleri, hackad
1 morot, hackad
1/2 äpple, hackat ✓
1 tsk enbär, grovhackade ✓
3 vitpepparkorn
1 krm timjan, torkad
1 krm rosmarin, torkad ✓
1/2 lagerblad
5 dl köttbuljong *flaska*
3 dl matlagningsgrädde
1-2 msk svartvinbärsgelé

1-2 msk smör

- Sätt ugnen på 175°.
- Fräs lök, palsternacka, rotselleri, morot och äpple under omrörning i ca 1 minut.
- Tillsätt enbär, vitpepparkorn, timjan, rosmarin, lagerblad, buljong och grädde.
- Koka till ca 4 dl återstår. Sila genom fin sil.

- Koka på nytt och smaka av med salt, peppar och gelé. Eventuellt blankas såsen med smör under kraftig vispning.
- Bryn steken runt om i smör. Salta och peppra. Stick in en termometer mitt i köttet och ugnstek tills det har en temperatur av 55-60°. Låt köttet vila i folie i 15 minuter.
- Skär i skivor och servera exempelvis med hasselbackspotatis, sockerärter och kokta morötter.

DOVHJORTSSTEK MED RÖDVINSSKY

Det är kanske dags att överraska med en söndagsstek på gammalt vis? Det klassiska sättet är att steka köttet helt i ugn. Stekskyn bildar basen för en mustig sky. Har du en skvätt portvin i skafferiet passar även det i såsen.

Till 4-6 personer
800 g dovhjortsstek
Du behöver ha hemma
salt, peppar
1/2 gul lök, finhackad
ev. 1 tsk torkad timjan
3 dl köttbuljong
3 dl rött vin
1 msk arrowrot eller
potatismjöl
50 g smör

forts. nästa sida

*Saunders 1711
Mönsaker
Pena
sockerärter
Morötter
Paprika*

*bytt ut
glutenfri*

ögla
runt
ptet,

X 7
Äppelsallad med kardemumma,
ingefära och citron

4 port | ★ | s. 79

Till skillnad från den mer somriga salladen ger denna smaksättning en känsla av vinter och jul. Servera den gärna som en del av julbordet. I receptet används samma äppelsort som i den somriga salladen.

3 äpplen
3/4 dl vatten
4 msk strösocker
1 tsk kardemumma (hela kärnor)
1 citron
1/2 tsk färsk ingefära (riven)
1/2 chilifrukt

Koka ihop socker, vatten och de hela kardemummakärnorna. Skala, kärna ur och skiva äpplena fint. Finhacka chilin. Riv citronskalet och pressa ur saften. Blanda ihop alla ingredienserna och ställ i kylan för att dra någon timme före servering.

Klassisk Tarte Tatin

8 port | ★★★ | s. 82

Tarte Tatin hittar du i de flesta menyer på franska krogar men alltför sällan i Sverige. Det här receptet tillagar du enkelt i stekpannan. Mitt favorittillbehör är vaniljsås. Till en klassisk dessert som denna rekommenderar jag äpplet Jona Gold. Det går givetvis fint att ta äpplen från trädgården under säsong.

Deg:
2 1/2 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
85 g smör (osaltat)
3 msk vatten

Till äpplena:
3 mindre äpplen
3 msk strösocker
3 msk råsocker
1/2 msk pressad citronsaft
60 g osaltat smör

Blanda mjöl och vaniljsocker med rumstempererat smör, häll i vattnet och blanda till en smidig pajdeg. Plasta och lägg i kylan.

Skala äpplena och skär dem i sex klyftor. Ta bort kärnhuset. Smält båda sockersorterna tillsammans med citronsaften i en gjutjärns- eller teflonpanna med metallhandtag tills sockret blir gyllenbrunt. Lägg därefter i smöret och sedan äppelklyftorna med insidan neråt. Stek ca 1 1/2 minuter på varje sida.

Kavla ut pajdegen lite större än pannan och lägg den över. Tryck ner pajdegen längs kanterna på pannan. Ställ i ugn i ca 20 minuter på 200 °C. Skär längs kanten så att pajen lossnar från pannan och stjälp upp på ett serveringsfat.

Vaniljglass

ca 1 liter | ★★

Här har du ett mycket användbart glassrecept. Vaniljglassen är ju glassens konung och det finns nog ingen annan glass som passar så mycket. Därför väljer jag att rekommendera den som tillbehör till de flesta desserter i denna bok. Glassen blir bäst om den får vila i kyl och frysas först dagen efter tillredning.

3 1/2 dl grädde
3 1/2 dl mjölk
1 1/2 dl strösocker
1 vaniljstång, urskrapad
6 äggulor

Koka upp grädde, mjölk, hälften av sockret och en urskrapad vaniljstång.

Vispa samman resterande socker och äggulor. Tag lite av gräddmjölken och blanda ner i äggsmeten. När gräddmjölken kokat upp tillsätter du äggsmeten under omrörning. Ställ genast ner kastrullen i kallt vattenbad.

När massan är nerkyld och har fått stå i kyl över natten, silar du den genom en tät sil. Hall massan i en glassmaskin och kör ca 40 minuter.

Kardemummaglass

ca 1 liter | ★★

Denna kryddiga glass passar utmärkt till många av recepten i denna bok. I detta recept har jag valt kardemumma, det kan givetvis bytas ut mot två stycken kanelstänger. Vips så har du en kanelglass.

3 dl grädde
5 dl mjölk
1 3/4 dl strösocker
2 msk grovstötta kardemummakärnor
6 äggulor

Koka upp grädde, mjölk och hälften av sockret tillsammans med kardemummakärnorna.

Vispa samman resterande socker med äggulorna. Tag lite av gräddmjölken och blanda i äggsmeten.

När gräddmjölken kokar upp tillsätter du äggsmeten under omrörning. Sätt sedan genast kastrullen i kallt vattenbad.

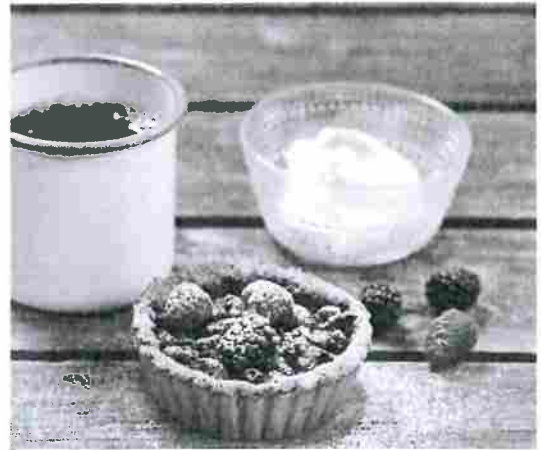
När glassmassan är nerkyld och har fått stå i kylan över natten, silar du den och fryser den i glassmaskin i ca 40 minuter.

X 3

1-4 TIM I MEDEL

Glutenfri bärpaj med råörd vaniljsås

Nygräddad glutenfri bärpaj tillsammans med massor av vaniljsås, det blir inte bättre än så! Använd gärna bär efter säsong. Har du plockat bären själv smakar pajen säkert extra gott. Njut med en kaffe eller två.



Gör så här

Värm ugnen på 175°C.

Pajdeg: Blanda socker, mandelmjöl, vaniljsocker och 2/3 av det glutenfria mjölet i en stor bunke.

– yvlla i smoret om det är lite hårt annars i med allt på en gång. Knilde snabbt ihop till en fast deg som inte kläbbar.

Äddra sprögs rosten av det glutenfria mjölet för att få en fast deg. Tryck ut degen i portform eller i en springform 24 cm i diameter (för 10-12 bitar).

Låt vila i kylen i ca 30 min.

Fyllning: Under tiden låt de frysda bären tina lite, blanda socker och potatismjöl med bären.

Grädda pajskallet i 10 min.

Häll i bärblandningen och grädda i ytterligare 75 min.

Om pajen får mycket färg i ugnen – lägg på aluminiumfolie som du gör här i. Låt svalna.

Vaniljsås: Värm grädden ganska hårt. Vispa ner äggulorna en i taget. Smaka av med socker och vaniljsocker.

Till servering: bärerna med råörd vaniljsås, färska bär och en god kopp kaffe.

För alla.

En från gluten

Gör laktosfri mjölk, laktosfritt smör och laktosfri grädde

Gör mjölkproteinfri byt smör och grädda mot mjölkproteinfria ersättningsprodukter

Gör äggfri servera med äggfri vaniljsås.

Recept och bild i samarbete med Låfbergs råckeri och kaffebar.

Ingredienser

PORTIONER: 4-5 st

Pajdeg

1/2 dl strösocker (till degen)

~~1 dl mandelmjöl~~

1 msk vaniljsocker

ca 1 dl glutenfritt mjöl

125 g rumstempererat smör

Fyllning

ca 3 dl färska eller frysade bär (t ex hallon och björnbär)

1 1/2 dl strösocker

2 msk potatismjöl

Råörd vaniljsås

5 dl vispgrädde

4 äggulor

1/4 dl strösocker

2 msk vaniljsocker

Till garnering

färska bär (t ex hallon och björnbär)

4 dl maist + bovete

Äpplen + Citron
Karamelltoppa
med Kolasaßen.

= Skala skiva äpplen
Arnt lags i tart letten

30 MIN | ENKEL

Elinas kolasås

En hemmagjord delikat kolasås som snabbt blir en uppskattad favorit hos både vuxna och barn. En enkel blandning av grädde, socker, sirap och vaniljsocker som får koka samman. Passar utmärkt till glass!



Gör så här

Blanda grädde, socker och sirap i en kastrull. Koka upp och låt puttra i ca 5 minuter

Rör i vaniljsocker. Servera till vaniljglass.

Näringsberäkningen är per cl utan vaniljglass.

För alla

Från gluten

Gör laktosfri: välj laktosfri grädde och laktosfri glass.

Gör mjölkproteinfri: byt ut grädde och glass mot mjölkproteinfri ersättningsprodukter

Gör äggfri: välj äggfri glass.

Ingredienser

2 dl grädde
2 dl socker
2 dl ljus sirap
2 tsk vaniljsocker
vaniljglass till servering

PORTIONER: 6 dl

x 3

LÄS TILL RECEPT I VARUKORG

Spas
i
appen
också!