



2021

firas in med gourmetmat hos Tonnings

Hos familjen Tønning lagas ofta gourmetmat med inspiration från Österrike och Italien. Mamma Caroline fick sin celiakidiagnos när hon bodde utomlands och hon tog då sitt matlagningsintresse till en helt ny mjölfri nivå. Låt dig inspireras av hennes nyårssupé!

RECEPT CAROLINE TONNING FOTO ULF BERGLUND
STYLING LISA FLODIN

Glutenfria snittar till förrätt,
se recept nästa sida.

NYÅRSMAT

C

Caroline Tønning har bott utomlands under större delen av sitt vuxna liv och det har inte alltid varit ett alternativ att köpa glutenfritt mjöl. I början reste Caroline runt med en bakmaskin och fick beställa mjöl på apoteken i Belgien, England, Östrike och Italien.

– Är man matintresserad och får celiaki lär man sig ganska snabbt vad som är ätbart och vad som bör undvikas, säger Caroline.

Båda barnen, Enzo 16 år och Ella 10, är födda i Österrrike och landet har en stor plats i deras hjärtan. På förskolan i Wien växte de upp med tre rätter till lunch, alltid soppa till förrätt vilket familjen har tagit med sig till Sverige. Vi äter ofta krämiga grönsakssoppor på rotfrukter som pumpa, jordärtskocka och selleri.

När man strosar runt i Wien på hösten kan man köpa varma kastanjer i en liten pappersstrut som snack. Dottern Ella älskade det och familjen försöker så gott de kan att göra lika goda kastanjer härhemma.

– Närheten till Italien formade också våra smaklökar. Man kan säga att österrikiskt och italienskinspirerat med inslag av skaldjur och fisk har blivit vår familjs signum, säger Caroline.

Vid matbordet i lägenheten i Malmö, där familjen nu bor, accepteras inte färdiga köttbullar eller snabbmat. Det är en utmaning att ha små gourmeter till barn och dessutom laga det mesta glutenfritt.

Att storhandla, frysa in och göra storkok med en "Crock-Pot" är Carolines bästa tips för att kunna servera vällagad mat mellan fritidsaktiviteter och jobb.

När CeliakiForum var på besök hade barnen kompis Tim på besök. Tillsammans provlagade de den nyårsmeny som Caroline tänker bjuda på i år. Låt dig inspireras på kommande sidor!

Soppan och fröknäcket går lätt att förbereda dagen innan, likaså biscotti till efterrätt. Förrättschipsen (som ersätter de vanliga nyårssnittarna), dippen och potatisgratängen till huvudrätten kan lagas på förmiddagen. Det som behöver göras *à la minute* är risotton, köttet och såsen.

– Detta är en meny som man kan variera efter tycke, nyfikenhet och smak. Du kan helt enkelt vara så ambitiös som du orkar men glöm aldrig att låta fantasin vara med när du lagar mat, säger Caroline Tønning.

Mamma Caroline övervakar dottern Ella som friterar rödbetorna.



Ella hyvlar tunna skivor av polkabeta, sötpotatis och rödbeta.



Pipp

TILL ca 60
SNITTAR

3 dl crème fraîche
ett pkt fetaost som mosas
med gaffel och ett uns
citronpeppar eller färska
kryddor.

GLUTENFRIA ROTFRUKTSSNITTAR

ca 60 stycken

1 sötpotatis
1 rödbeta
1 polkabeta
några grönkålsblad
(Välj de betor
eller rotfrukter
du gillar bäst.)
1 flaska rapsolja
till fritering

1. Skiva rotfrukterna i tunna skivor med potatisskalare eller mandolin.
2. Värm upp rapsolja eller annan olja som klarar att hättas upp till 150 grader. (Mät gärna med en termometer.)
3. Lägg i några skivor åt gången så att de inte klibbar ihop. Låt dem ligga i tills det slutar spraka, ca 10 min.
4. Ta upp och låt svalna på hushållspapper.
5. Servera med med dipp.
Det är gott att bara salta rotfrukterna om du inte vill ha dipp.

Får det lov att vara lite lyxig soppa?



Ellas fröknäcke

2 dl potatismjöl
1 dl solrosfrön
1/2 dl pumpafrön
1/2 dl sesamfrön
1/4 dl chiafrön
1/4 dl linfrön
1 msk timjan
1 krm salt
1/2 dl rapsolja
2 dl kokande vatten

1. Blanda alla torra ingredienser.
2. Blanda ner oljan.
3. Blanda ner det kokande vattnet.
4. Lägg en bit deg mellan två bakplåtspapper och kavla ut.
5. Ta bort det översta bakplåtspappret och strö över lite flingsalt.
6. Grädda i 150 grader i ca 35 min.



MUSTIG JORDÄRTSKOCKSSOPPA

4 portioner

500 g jordärtskockor
(Skala ej! Tvätta bara rent.)
1 stor gul lök
150 g (skalad) potatis
5 dl grönsaksbuljong
2 dl crème fraîche
ett uns citronsaft
salt och peppar
1 tsk kummin
1 tsk riven muskotnöt

1. Hacka ingredienserna och lägg ner i grytan med buljong. Låt koka tills det är mjukt.
2. Använd stavmixer och mixa soppan till en jämn konsistens.
3. Blanda ner crème fraîche och kryddorna och låt koka samman.
4. Smaka av och känn om det behövs mer kryddor.



CITRONRISOTTO MED LAX

4 portioner

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 dl arborioris
5 dl grönsaksbuljong
1 dl vitt vin
1 ekologisk citron
salt och peppar
2/3 dl parmesanost
400 g halstrad eller kallrökt lax
gräslök till garnering

1. Hacka löken och fräs i olivolja tillsammans med riset tills riset är gyllene. Rör hela tiden!
2. Tillsätt grönsaksbuljong och vin. Ta 1 dl vätska i taget och rör hela tiden på medelvärme.
3. När vätskan kokat bort och riset nästan är mjukt tillsätt citronskalet från en hel ekologisk citron. (För mer citronsmak kan du pressa i lite citronsaft.)
4. Salta och peppra efter smak.
5. Blanda ner 2/3 dl riven parmesanost och rör konstant tills du får en krämig konsistens.
6. Servera med lax och klippt gräslök.



ROSTADE KASTANJER

20 st kastanjer

Du behöver en ugnssäker form och en liten skål med 1 dl vatten.

1. Ställ skålen med vattnet i en ugnssäker form för att få fukt i ugnen.
2. Snitta kastanjerna med ett kryss och lägg dem i formen.
3. Rosta i ca 20 min i 225 grader.
4. Ta ut och skala snabbt.

Servera som snack som de är eller salta dem lite.

Enzo lär Tim
och Ella att skala
kastanjer

Biscotti di mandola

- ca 15 stycken**
300 g mandlar
2 äggvitor
300 gram skiktat florosocker
citronskal från en ekologisk citron
- Till garnering:**
rivet skal från citronen
1 msk florosocker
1. Skala och mixa mandlarna i mixer.
 2. Vispa äggvitorna hårt.
 3. Blanda ner alla ingredienser och kör med mixer tills smeten blir lite kläbig och jämn.
 4. Lägg eventuellt i några större mandelbitar och blanda ner om du gillar gott tuggmotstånd.
 5. Forma smeten till runda små bollar och rulla dem i mandelbitar om du vill.
 6. Grädda på bakplåtspapper i 180 grader i ca 10 minuter.
 7. Pudra med florosocker och rivet färskt citronskal, servera.

Tips

Du kan byta ut smaksättningen av mandelmassan mot apelsin, pistage eller några bitar choklad eller vad som faller dig i smaken.



LAMMFILÉER

- 4 portioner**
800 gram lammfiléer
salt och peppar
1 kruka färsk timjan
några msk olja
några msk smör
1. Låt lammfiléerna ligga framme och bli rumsvarma innan tillagning.
 2. Gnid in lammfiléerna med salt, peppar och rikligt med färsk timjan.
 3. Stek lammet snabbt i hälften olja och hälften smör tills bitarna fått färg. Lyft då snabbt upp dem och lägg dem på en träskärbräda täck med folie och låt bitarna ligga till sig 5-7 minuter innan de skärs upp.

Mannerströms

RÖDVINSSÅS

- 4 portioner**
3 dl rödvin
2 st hackade schalottenlökar
1 st lagerblad
timjan (kvist)
salt och peppar
3 dl kalvfond
1 msk rödvinvinäger
1 msk smör
1. Häll upp rödvin och tillsätt schalottenlök, lagerblad, timjan och salt och peppar
 2. Koka såsen tills den börjar tjockna, tillsätt då kalvfond och koka ihop ytterligare.
 3. Smaka av! Om det behövs mer syra så tillsätt ett uns vinäger. När såsen smakar gott och är lagom tjock tillsätt några klickar smör. Sila av såsen. Servera med de rostade kastanjerna.

ENZOS FAVORITLÄMM MED POTATISGRATÄNG OCH KASTANJESÅS

- 8-10 st små gratänger**
500 g mjölig potatis
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2,5 dl grädde
salt och peppar
250 g västerbottenost

1. Riv potatisen och hacka löken. Lägg i en skål.
2. Pressa ner två vitlöksklyftor, tillsätt grädde, salt och peppar och blanda.
3. Häll blandningen i muffinsformar (gärna av silikon så att de lättare lossnar).
4. Toppa med riven västerbottenost.
5. Grädda i 225 grader i 20-25 minuter. De ska bli mjuka utan att osten bränns. Om så börjar ske – lägg över folie.

