

Lammtagine

6 portioner

Ingridienser

1 kg grytbitar av lamm (lammstek skuren i bitar)
2 stora lökar (skurna i 1cm stora tärningar)
Vitpeppar (efter smak)
½ tsk paprikapulver (stark eller mild)
1 knippe färsk koriander (hackas fint)
½ gr saffran
1 msk riven ingefära
1 tärning mörk oxbuljong
½ kg kvitten (urkärnade, skalade och skurna i klyftor)
60 gr smör
2½ dl katrinplommon (blötlagda och urkärnade)
¼ dl torkade berberisbär.

Så här gör du.

1. Lägg grytbitarna och en av de hackade lökarna i en tjockbottnad gryta.
2. Krydda med salt, peppar och paprikapulver.
3. Häll över med vatten så det täcker, tillsätt buljongen.
4. Tillsätt koriander, saffran, berberisbär och ingefära.
5. Ge det hela ett snabbt uppkok, sänk värmen och låt det sjuda under lock tills köttet känns mört.
6. Under tiden hetta upp en panna med smör och stek kvitten fukterna med den andra hackade löken.
7. När köttet börjar kännas mört så tillsätt kvittenblandningen och katrinplommonen.
8. Låt allt koka klart.
9. Serveras med ris.

Variationer

Du kan byta ut kvitten mot päron eller katrinplommon mot dadlar eller torkade aprikoser eller varför inte allt på en gång.

Höstrullar

1 pkt filodeg
1 pkt fårost
1/2 kg förvällad urkramad spenat/mangold
1/2 tskd mald muskotnöt
salt/peppar
olja till fritering.
Börja med att blanda ihop smulad fårost, spenat/mangold och kryddor till en smet.
Dela filodegen på mitten.
Ta ett blad filodeg, lägg på en matsked spenatsmet och rulla ihop bladet till en rulle, fäst ihop slutändan med lite vatten.
Friterarullen tills den har fått fin färg.

Friterade squashblommor

Plocka han/honblommor av sommarsquash.

Ta bort ståndare/pestillen (smakar beskt)

Doppa blomman i uppvispat ägg och rulla den i vetemjöl.

Fritera blomman tills mjölet fått färg.

Bör ätas snarast efter friteringen.

Blomman kan fyllas innan friteringen med ricottaost eller ris/köttfärs eller vad man har hemma.

Fänkålsgratäng

Ingredienser för 4 portioner

800 gram fänkål

olivolja

1 st gul lök(ar)

2 st vitlöksklyfta(or)

0,5 gram saffran

2 burk(ar) krossade tomater

salt och peppar

75 gram vitt färskt bröd, (3 skivor rostbröd

50 gram parmesanost, riven

1 st citron(er), rivet skal av

1. Skär loss de dilliknande vipporna från fänkålen och spara. Ansa och dela fänkålen på mitten och skär varje halva i 2-3 klyftor. Hacka lök och vitlök och stek på låg värme i en vid kastrull med olivolja. Tillsätt saffran och krossad tomat. Lägg i fänkålen och koka långsamt i 15 minuter. Smaksätt med salt och peppar. Sätt ugnen på 225 grader.

2. Slå över alltsammans i ugnsfast form. Riv brödet, helst ska det vara fryst, fint med en matberedare. Riv även osten i matberedare.

3. Citronskalet river du för hand, undvik att få med det vita. Finhacka fänkålsdillen.

4. Blanda ost, ströbröd, citronskal och hackad fänkålsdill och krydda med lite salt och peppar. Strö blandningen över gratängen.

5. Ställ in i ugnen ca 20 minuter tills täcket har fin färg.

Hortopita

10 filodegsplattor
300 gram färska gröna blad
5 ägg
300 gr smulad fetaost
1 dl vatten
2 dl olja, salt

Hacka bladen fint, salta och pressa till en grön massa så att överflödigt vätska pressas ut. Vispa äggen med i 1 dl vatten. Blanda samman allt till en grön massa. Smörj en ugnform och bottna med två filodegsplattor. varva sedan fyllningen med filodegsplattor en platta per lager. Avsluta med dubbla plattor. Pensla alltid plattorna med olja. Grädda i ugnen i 175gr i 40-50 minuter.

Fänkål i Pernod

2 st stånd fänkål
1 dl vatten
3-4 msk pernod
2-3 dl kräftstjärtar
1 dl plockad dill
1 skiva bröd per portion
salt och peppar

Gör så här:

Klipp av fänkålsdillen från fänkålsstånden och skär stånden tunt. Bryn fänkålsbitarna i en kastrull. Häll på vattnet och pernoden och sätt på ett lock. Låt fänkålen sjuda i ca 5 minuter till dess att den är mjuk. Häll eventuellt på mer pernod och smaksätt med salt och peppar. Blanda ner fänkålsdillen, kräftstjärtarna och den plockade dillen. Stryk olivolja och vitlök på brödskivan och stek den hastigt tills den blir gyllenbrun. Lyft över kräft och fänkålsblandningen och servera snabbt innan brödskivan blottnar upp.

Marinerade grönsaker

Mangold
Späda blad av mangold
citronsaft
bra olivolja
salt
Ta bort stjälkarna
Skär de späda bladen fint och förväll dem.
Krama saften av citron över de förvällda bladen,
häll över olivolja, salta.
låt stå över natten i kylskåp
passar till det mesta.

Agretti

1 dl agretti
citronsaft
olivolja
salt
pesto

Serveras till pasta

Morötter med blodgrape- och ingefärsvinägrett

Ingredienser

Beräknat för 4 portioner

1 knippa(or) morötter
vatten
salt och vitpeppar
en liten kula smör eller ½ msk olja

Vinägrett:

2 st blodgrape
2 msk ingefära
1/2 dl dill
3/4 dl kallpressad rapsolja
salt, vitpeppar och socker
Garnering:

Gör så här:

Skölj eller skala morötterna, lägg dem i en gryta och täck med vatten. Salta och peppra, tillsätt oljan eller smöret. Koka i 10-15 min eller tills de är lagom mjuka.

Vinägrett:

Skala och filéa blodgrapen, riv ingefäran och finhacka dillen, blanda allt med rapsoljan. Smaksätt med salt, vitpeppar och lite socker.
Toppa med vinägretten och servera.

Rostade palsternackor med rödvinsvinägrett

Ingredienser

Beräknat för 4 portioner

6 st palsternackor
1 st hel vitlök
salt och peppar
olivolja

2s st gula lökar
1,5 msk socker
2 burk(ar) kronärtskockshjärtan
3 dl kokta mungbönor
salt och peppar
rucolasallad

Rödvinsvinägrett:

1 dl balsamvinäger
2 dl rödvin
1 st apelsin, rivet skal och saft från
1 msk färsk timjan
1 dl honung
2,5 dl olivolja
salt och peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader.
Skala och halvera palsternackorna och lägg dem på en plåt. Halvera vitlöken och gnid vitlökshalvorna mot palsternackorna. Lägg palsternackorna och vitlöken i en ugnsfast form. Ringla över olivolja och salta och peppra. Sätt in formen i ugnen i ca 20 minuter.

Skär löken i klyftor och bryn den i olja i en stekpanna. Strö över sockret och låt löken bli karamellisserad. Blanda mungbönorna med löken och låt blandningen bli varm i stekpannan. Dela kronärtskocksbitarna i grova delar, vänd ner dem bland löken och mungbönorna och salta och peppra. Blanda eventuellt ner lite rucola innan servering.

Rödvinsvinägrett:

Blanda balsamvinägern, rödvinet, saften och skalet från apelsinen, timjanen och honungen i en kastrull. Låt blandningen koka ner till dess att hälften återstår och låt det sedan svalna. Häll försiktigt ner olivoljan och smaksätt med salt och peppar. Värm rödvinsvinägretten innan servering.

Grekisk squashkaka

Vinnare: Maria Kolokythas.

Fyllning

Fyllning: 5dl squash eller pumpa, som rivits på rivjärn

1dl socker

1,5dl russin

2dl hackade nötter (gärna valnötter)

kanel

1dl ströbröd

Dessutom filodegsplattor

majsolja

florsocker

Gör så här

Blanda alla ingredienser i fyllningen.

Kavla ut dubbel filodeg

Bred ut fyllningen

Forma till en rulle

Pensla med majsolja

Grädda i ca 225 grader tills kakan fått fin färg.

Pudra sedan kakan med florsocker ovanpå.

Plommonpaj

Ingredienser

125 g smält smör eller margarin

3dl vetemjöl

0,5 tsk bakpulver

1dl socker

10-12 plommon

kanel

florsocker

1dl vispgrädde

1 äggula

rivet skal av en halv citron

(ev. kan hackade hasselnötter eller mandel blandas i äggsmeten)

Smält smöret. Blanda i hop mjöl, bakpulver och socker i en skål. Häll över det smälta smöret och blanda ihop.

Lägg degen i en pajform och tryck ut den på botten och längs kanten.

Skölj, klyfta och kärna ur plommonen. Lägg klyftorna i formen. Sikta över

florsocker och kanel. Grädda i 200 grader i 10–15 minuter. Vispa grädden,

vispa sist i äggulan och häll i citronskalet. Bred över plommonen och grädda

ytterligare i 10–15 minuter.

En levande föda morotskaka

Ingredienser:

7st ekologiska morötter, skalade och skurna i 3 delar.

2,5 dl blötlagda valnötter (spara några till garnering)

2,5 dl dadlar, urkärnade och blötlagda

2 dl russin, blötlagda minst en timme

1/2 tsk torkad ingefära

1/2 tsk kanel

1/2 tsk kardemumma

en nypa salt

Och för den som gillar amerikansk smak på efterrätter: 1/2 tsk

riven muskotnöt

Gör så här:

Mixa först morötterna till en grynig massa. Häll i stor skål. Mixa resten av

ingredienserna och blanda i skålen till en smet. Ta en form med löstagbar

botten som du smörjer med en neutral olja tex linfröolja eller valnötsolja och

häll i smeten. Bre den jämn och fin på toppen och in i kylan.

Glasyr

2 msk honung

3 msk apelsinjuice

2,5 dl cashevnötter, blötlagda över natten.

Mixa så länge du orkar tills jämnt.

Havresmulpaj med röda vinbär

Smuldeg:

100 gr smör helst extra saltat

3 msk rårörsocker

1 dl vetemjöl

2 dl havregryn

Blanda socker, vetemjöl, och havregryn med smält smör.

Fyllning:

ca 500 gr röda vinbär

ca 1 dl rårörsocker

1-2 msk potatismjöl (Mängden beroende på hur saftiga bären är, ju saftigare desto mer potatismjöl. Frysta bär kräver lite mer. Potatismjölet pudras över bären innan smuldegen läggs på)

Värm ugnen till 225°C.

Bred ut bären på ett ugnssäkert fat. Strö över potatismjölet och socker.

Fördela smuldegen över fyllningen.

Grädda i mitten av ugnen i ca 15-20 minuter.

Med fördel serveras denna paj med

Vaniljyoghurtkräm

Vassla av (vanlig 2 %) mild yoghurt med vaniljsmak:

Låt yoghurten först bli rumstemperad. Håll sedan en mindre mängd i ett flergångs kaffefilter. Låt den rinna av, hjälp till genom att röra om lite då och då med en sked. Håll sedan över den avrunna yoghurten i en skål/burk, gör resterade av yoghurten till önskad mängd.

Kyl krämen innan servering. Den kan göras en dag innan.

(1 liter per paj brukar räcka.)

Appelsmuldegspaj Crescent

Börja med att påbörja att rosta nöterna, se nedan under kvintessensen!

Frukten

Tag 3-4 äpplen, kärna ur och skär i relativt tunna halvmåneskivor, kanske 5-6 skivor per halvt äpple

Lägg i stor skål

Strö över lite rårörsocker

Strö över rikligt med kanel så att äpplena blir ordenligt mörka

Blanda ihop så att socker och kanel fördelar sig fint

Lägg allt i en försiktigt smörad ugnssäker form

Ju tjockare lager äpple desto mjukare och saftigare äpplen, denna paj kan dock med fördel göras med ett tunt lager av äpple, så att de blir torra och nästan knapriga

Tidsåtgång: 10 min

Smuldegen

100 g extrasaltat smör, rumsvarm

2 dl mjöl

1-2 dl fiberberikade havregryn, mängden beroende på hur "torr" smuldegen önskas.

Endast lite socker

Blanda ihop till en grov smuldeg i skål

Tidsåtgång: 10 min.

Kvintessensen

Rosta valfri mängd efter behov och läggning, valnötter, hasselnötter och/eller solrosfrön i gjutjärnspanna, (detta moment börjar man med då rostningen kan ta ca 15 min.), lägg detta i smuldegen, fördela jämnt.

Grovriv allteftersom därefter en försvarlig mängd mandelmassa över smuldegen, blanda inte ihop utan skaka och ruska med "luftig metod" och lätta tassar så att mandelmassan fördelar sig jämnt i smuldegen

Slå över smuldegen över äpplena

Tidsåtgång: 5 min.

Ugn

Grädda i ugn 175 C tills färdig

Tidsåtgång: 30 min.

Eventuellt kan man ånyo grovriva mandelmassa över pajen alldeles i slutet av gräddningen under grill för att toppa pajen med lite - se till att den blir bränd! – mandelmassa på toppen. En härlig och ljuvlig sälta överraskar.

Mandelmassan och nöterna gör denna paj ganska söt varför ett minimum av socker skall användas

Alla ingredienser helst ekologiska

Belöning

Servera med vaniljglass

Sherry eller Calvados absolut inte Grappa eller slikt söta drycker

CHOKLADTÄRTA MED SAFFRANSTRYFFEL

Chokladtärtan

3 ägg

2 dl strösocker

1/2 vaniljstång

1/2 apelsin

200 g smör

225 g mörk choklad

3 dl vetemjöl

100 g valnötter

Saffranstryffeln

1 1/2 dl vispgrädde

1/2 g saffran

300 g vit choklad

Gör så här:

Chokladtärtan: Sätt ugnen på 200°. Vispa ägg och socker kraftigt tills det blir vitt och pösigt. Skrapa ur vaniljstången, tillsätt innehållet i smeten och riv ner apelsinskal.

Smält smör och choklad i varsin kastrull. Låt svalna. Rör ner mjöl, smör, choklad och hela valnötskarnor i äggsmeten. Kläm fast ett bakplatspapper på botten i en form med

löstagbar kant. Smörj kanten på formen och håll i smeten. Grädda 15-20 minuter nederst i ugnen tills tårtan stelnat.

Saffranstryffeln: Stöt saffranet i en mortel. Koka upp grädden tillsammans med saffranet. Bryt chokladen i mindre bitar och smält ner den i den varma grädden. Bred smeten över tårtan och låt den stelna i kylan. Skär med en tunn kniv runt kanten och lossa formen när tryffeln på tårtan stelnat.

Kandera med valnötter doppade till hälften i smält blockchoklad.

Vegetarisk Tagine gryta med kikärter

Vegetarisk Tagine gryta med kikärter. En god gryta från Marocko att sleva på couscous. Chermoula, harissa och yoghurtsås passar också till. Liksom finhackad inlagd citron. Laga grytan i en tagine eller en vanlig gryta med lock.

Ingredienser till recept

- 600 gram kokta kikärter
- 1 burk hela tomater (400 gram)
- 15 cm purjolök
- 2 klyftor vitlök
- 0,5 dl olivolja
- 2 paprikor
- 2 medelstora morötter
- 1 zucchini
- 2 msk tomatpuré
- 0,5 tsk mald koriander
- 0,5 tsk gurkmeja
- 1 tsk mald spiskummin
- 0,5 tsk saffran
- 3 dl russin
- 3 dl mandlar eller valnötter

Tillagning av recept

1. Skölj och hacka lök. Fräs i olivolja. Skölj och skär paprika, morötter och zucchini i bitar. Tillsätt med kikärter, tomatpuré och kryddor samt russin. Stek under omrörning i fem minuter. Tillsätt tomater och koka upp. I en panna vid sidan värms mandlar upp och rostas lätt. Salta dem och garnera grytan vid servering.

KVITTEN ELLER ÄPPELHALVOR MED ROSMARIN OCH PINJENÖTSTÄCKE OCH ÄPPEL, ROM OCH LIMESÅS

4 pers

3 små kvitten eller 3 stora äpplen av en typ som tål kokning bra
1 msk hackad färsk rosmarin
4-5 msk pinjenötter
3 plus 2-3 msk mjuk honung
2-4 msk rom
Saften av en lime
2-4 dl vatten, det beror på hur lång tid det tar att koka såsen.

Hacka rosmarin och pinjenötter fint, blanda dem med honungen och ställ åt sidan.

Skala restan av kvittenfrukterna/äpplena. Dela dem på längden och skeda ut kärnhuset och lite mer så att det blir ett hål i mitten.

Skala 1 kvittenfrukt/äpple och hacka det fint. Lägg det i en skål och tillsätt limesaft, rom och 2-3 msk honung och låt det koka upp tillsammans med 2 dl vatten i en kastrull.

Lägg i kvitten/äppelhalvorna och låt det hela sjuda på.

Vänd på dem då och då, späd på med vatten om det behövs vilket det antagligen gör. När de är mjuka tar du ur frukthalvorna.

Om såsen är för vattmig så får den fortsätta att puttra tills den tjocknat.

Fyll hålen på kvitten/äppelhalvorna med rosmarin och pinjenötsblandningen, låt den täcka så mycket som möjligt.

Häll såsen i en ugnsfastform som är lagom stor för att få rum med frukten som du sedan placerar ut ovanpå.

Ställ formen under grillen i ett par minuter eller tills kvitten/äppelhalvorna är gyllene.

Falsk aprikosmarmelad

750 g morötter grovt rivna.
4 syrliga apelsiner
saft från 2 citroner
8 dl vatten
8-10 dl socker

För att få bästa resultat gör du som följer.

Skala och riv morötterna (riv dem grovt) och lägg över i en tjockbottnad gryta. Tvätta och skölj apelsinerna noga – bäst med borste och varmt vatten. Skär av det yttersta skalet på apelsinerna så att bara det orangegula kommer med. Skär de gula skalerna i tunna strimlor med vass liten kniv. Skär sedan apelsinerna i halvor och pressa ur saften på vanligt sätt. Lägg saft och skalstrimlor i grytan med morotsraspet. Slå på vattnet, men vänta med socker och citronsaft så länge. Koka massan under lock i ca 20-25 minuter. Häll i socker och pressad citron (skalet används inte) och koka nu utan lock till marmeladkonsistens. Det tar ungefär 1 timme och 30 minuter. Rör om då och då, kanske var tionde minut. Skumma den färdiga marmeladen.

Ös upp marmeladen på rena varma burkar. Låt burkarna svalna långsamt på dragfri plats.

Mormors inlagda gurkor

Koka lagen:

3 grader ättika (24%) Perstorps
9 dl vatten
1 l socker
2-3 nävar salt (små händer = 3nävar)

Ta en hink eller annat rymligt kärl (gärna glas eller rostfritt kärl, minst 4-5 liter) varva följande ingredienser:

2 kg västeråsgurka skivas
1 bit pepparrot (ca 8 cm) skivas i mynt
1 påse gul senapsfrön
1 påse brun senapsfrön
ca 15-20 dillkronor (man kan även använda sig av skaften speciellt i botten och överst)

Häll över inläggningsvätskan låt stå i 2-3 dagar lägg sedan upp i mindre bukar.
Bäst är att värma bygelburkar: värm ugnen till 100 °C låt burkarna stå i 20 minuter, packningsringarna ska göras rena genom att koka upp vatten med natriumbensonat. Ta av kastrullen från plattan och låt ringarna ligga i vätskan i ca 5 min. Gurkan håller sig då i ca 1 år

Inlagda vinbär med chili

1 liter röda vinbär
1 dl vatten
½ dl ättiksprit (12%)
2 dl socker
1 hel kanel (ca 6 cm)
6 st kryddnejlikor
6 st kryddpeppar
½-1 st chili (helst färsk, mediumstark jag brukar ta grön för färgens sak)
2 bitar (mindre eller en lite större) ingefära

1. Rensa – repa och skölj bären. Låt dem rinna av väl.
Kärna ur och ta bort hinnorna från chilin – fin hacka den.
2. Blanda samman vatten i en kastrull med ättiksprit, socker, kanelstång, kryddpeppar, kryddnejlikor, chili och ingefära. Koka upp.
3. Tillsätt bären och låt allt koka på svag värme ca 10 minuter. Skaka grytan då och då men rör inte i den. Ös upp på varma bygelburkar stäng så att det blir vacuum. Håller i ca 1 år (bären tappar färg och smaken mer utvecklad).

Thailändska dolmar

100 gram lätt kokta bönor (brytbönor, vaxbönor eller purpurbönor)
2 stora, rivna råa morötter
100 gram strimlad färsk vitkål
50 gram blötlagda glasnudlar
½ burk creme fraiche
Allt skärs smått och blandas till en röra
Tillsätt 1 dl kokt bulgur
2 msk ostronsås

Krydda med (en nypa el efter smak):
Koriander
Ingefära
Chilipeppar
Salt och peppar

Förväll mangoldblad, lägg fyllningen på bladet och vik ihop till en dolme.

Smöra en form och lägg i dolmarna, tätt intill varandra.
Grädda i 20 minuter, 200 grader.

Soyasås

Kikko-soya (japansk) kryddas med följande

Vitlök hackas
Färsk ingefära hackas
Koriander hackas
Persilja hackas
Citronsaft
Chili hackas

Södra Årstalundens godaste sylt

1 kg svarta vinbär
1,5 kg socker (vanligt)
0,5 kg persikor, skalade, tärnade (man behöver köpa ca 0.8 kg)
100 g valnötskärnor, hackade
1 msk vaniljsocker

Sätt grytan på svag värme med vinbären först, tillsätt socker efterhand som bären börjar safta sig. Häller man i allt på en gång brukar sockret fastna i botten. Skala och hacka persikor under tiden, och hacka valnötter. Tillsätt persikor och valnötter. I början brukar jag bara skaka på grytan, men när det syns att socker och bär löser sig kan man röra om försiktigt och öka värmen. Koka ca 10-15 min efter att allt löst sig. Rör i vaniljsockret sist efter kokningen.

Stefans kvittenmarmelad

1 kg rensade kvittenfrukter, alltså skalade och urkärnade
2,5 dl kvittensaft (se nedan)

Saften från 1 citron (kan uteslutas)

1,4 kg strösocker

1. Börja med att skölja kvittenfrukterna. Skär sedan bort bruna eller ruttna delar
2. Skala och dela frukterna i 8 klyftor och skär bort kärnhuset. Spara skal och kärnhus.
3. Lägg skal och kärnhus i en gryta, tillsätt så mycket vatten att det täcker. Koka blandningen tills den blir svagt rosa. Sila bort skal och kärnhus.
4. Häll 2,5 dl av saften i en tjockbottnad gryta. Tillsätt socker och kvittenklyftor (totalt 1 kg). Koka på svag värme tills marmeladen blir mörkröd och klarar marmeladprovet. Det tar 3-5 timmar. Marmeladprovet gör du genom att hälla ut en sked marmelad på en kall tallrik, om marmeladen stelnar och inte flyter ut är den klar.

Serveras gärna med grönmögelost, kex och ett glas Amaronevin.

Caponata

Portioner: 4

1 gul lök, gärna färsk

2 vitlöksklyftor

1 paprika (ca 250 g)

1 aubergine (ca 250 g)

1 selleristjälk

1 förpackning krossade tomater (500 g)

2 msk balsamvinäger

2 msk russin

1 dl vatten

1 dl gröna oliver

1 msk pinjenötskärnor

olivolja

socker

salt

nymalen svartpeppar

Gör så här

1. Skala och hacka löken. Skala och finhacka vitlöken. Dela, kärna ur och skär paprikan i 2–3 cm stora bitar. Skär auberginen i cm-stora bitar och sellerin i strimlor.
2. Fräs grönsakerna i ett par minuter i 2 msk olivolja i en stor vid panna. Häll i tomater, vinäger, russin och vatten. Låt det sjuda utan lock i 15–20 minuter på svag värme. Tillsätt oliver.
3. Smaka av med 1/2 tsk salt, 1/2 krm svartpeppar och ev 1 tsk socker. Rosta pinjenötskärnorna i en torr och het stekpanna. Garnera med pinjenötskärnorna.

Surkål med revbensspjäll 4 portioner

500 gr surkål

1 tärning mörk oxbuljong

1 pkt bacon
1 stor gul lök
2 dl vatten
1 tsk kummin
800 gr färdiga revbensspjäll (färska eller frysta)

Hacka lök och bacon fint och fräs blandningen i en kastrull
Tillsätt 2 dl vatten och lägg i buljongtärningen
Tillsätt kummin
Skölj surkålen i rinnande vatten och håll i kastrullen.
Låt koka i 30 min.
Värm spjällen och servera!

Ungersk surkålsgryta från Pest (1 stor portion)

Bottna en lergryta med väl sköld surkål
Tillsätt ett par skedar ajvar
Läg dit 2 kåldolmar, 2 smakstarka små korvar
och för att sen avsluta med 2 kokta potatisar.
Värm i ugnen

Szegediner gulasch (4 portioner)

5 hg griskött i skivor, bog eller lägg.
2-4 kabanossen i lagom stora bitar
2 stora lökar
1 burk surkål =800 g
1 rågad msk paprikapulver (söt)
1 krossad vitlöksklyfta
1 dl matlagnings-crème fraiche
1 knippa dill (ev. purjolök)
salt och svartpeppar

Gör så här:

Hacka löken och låt den bli guldgul . Ta sedan grytan från värmen och tillsätt paprikan utrörd i vatten. Skär köttet i bitar och lägg i. Späd med mera vatten och salta. Låt koka mörta.

Surkålen sköljs noga och kokas sedan i en annan gryta. Det kan ta 1 timme innan kålen är mjuk.

Blanda sedan allt sedan i en av grytorna och strö över finhackad dill. Strax före serveringen rör du ner creme fraichen och strör över mera dill och ev ringar av purjolök .

Ungersk surkålsgryta (6 portioner)

500 g bogfläsk
500 g revbensspjäll
2 - 3 gula lökar
2 gröna paprikor
75 g margarin
2 msk paprikapulver
1 tsk kummin
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
500 g surkål
3 + 1 dl gräddfil

Gör så här:

Skär köttet i bitar, hacka löken, ansa och skär paprikan i ringar. Smält fettet i grytan och bryn löken. Rör i paprikapulver och kummin, pressa i vitlöken och tillsätt ett par msk vatten. Lägg i köttet, salta och koka sakta under lock ca 40 minuter. Späd med 1 msk vatten då och då om det behövs.

Skölj surkålen hastigt under kallt vatten. Låt rinna av väl och lägg i grytan tillsammans med paprikan.

Häll på vatten så att det nått och jämnt täcker. Sjud på svag värme tills kålen är mjuk, ca ½ timme. Rör då och då.

När kålen är mjuk rör i 3 dl. gräddfil. OBS nu får den inte koka. Då blir filen grymig. Servera med en klick gräddfil.

Bigos - Polsk gryträtt med surkål (5-6 portioner)

1 burk surkål (1 kg)

60 g smör

4 - 5 st lökar

3 st äpplen

1 lagerblad, 3 hela nejlikor

1 tsk torkade enbär

4 - 5 dl buljong

250 g sidfläsk

1 kyckling

250 g rimmad fläskbog

2 hg bratwurstkorvar

eller 2 ½ hg "rökt medisterkorv" Ev. socker. Ev. 1 - 2 dl vitt torrt vin

Gör så här:

Surkålen sköljs i kallt vatten två gånger och hålls till avrinning om man tycker den är för sur. Fettet värms i en tjockbottnad gryta eller kastrull, och den skivade löken samt de skalade äpplena, som skurits i tärningar, ångkokas häri utan att få för mycket färg. Surkål och kryddor tillsätts, allt blandas väl och buljong späds i. Får småputtra under lock 20 minuter. Kan ev. avsmakas med en aning socker. Salt skall inte tillsättas förrän det rimmade fläsket har kokat med. Sidfläsket skärs i skivor, kycklingen delas i 4 - 6 bitar, det rimmade fläsket skärs i stora tärningar, korven i tjocka skivor. Om man använder bratwurst skall den vara hel, används rökt medisterkorv skärs den i 2 - 3 cm tjocka skivor.

Kålblandningen hålls i en stor eldfast form eller djup ugnspanna. Allt köttet utom kycklingbitarna fördelas ovanpå blandningen. Ev. späds med lite mer buljong och formen täcks med lock eller folie. Den ställs på ugnsgallret, nedersta falsen i 200 - 225 graders värme tills köttet är mört vilket tar 1 - 1 ½ timme. Kycklingbitarna tillsätts lite senare då de blir möra före det övriga köttet. Tillsätt ev. lite mer buljong under stekningen. När anrättningen tagits ut ur ugnen, avsmakas den med salt.

Den serveras i formen och överhålls ev. just före serveringen med litet torrt vitt vin. Köttet kan ev. skäras i lite mindre bitar, innan formen sätts på bordet.

Servera gärna med potatismos eller grovt bröd samt senap. Öl med stark humlesmak passar bäst till.