

Nya svarta kokboken

ME

Nya svarta kokboken

Recept från Ringarvägen

Mathias Engan

2020-03-13

©2019 – Mathias Engan

©2020 – Mathias Engan

Eftertryck förbjudes, alla rättigheter förbehålles.

Mathias Engan, Järfälla

Första editionen 2019, December

Andra editionen 2020, Mars

Den här skriften tillägnas min familj. Katarina, Axel, Sten och vår Labrador Jojo – tack för att ni äter.

Passa på och ät nu. Man vet aldrig när det blir mat
nästa gång.

– Farfar Arnold

Innehåll

Innehåll	ix
Förord	xv
1 Bröd	1
1.1 Tredjedelsbröd	1
1.2 Danskt rågbröd	4
1.3 Tortillas	6
1.4 Naan	7
1.5 Kuvertbröd	9
1.6 Pitabröd	10
2 Huvudrätter	13
2.1 Köttsmörgås	13
2.2 Pastabacon	16
2.3 Pappas kycklingvingar	18
2.4 Farmors ugnspannkaka	22
2.5 Vanlig kyckling i ugn	23

2.6	Cilbir	24
2.7	Shakshuka	26
2.8	Plättar	28
2.9	Cheryls pannkakor	30
2.10	Couscous med baconkyckling	32
2.11	Jontes pulled pork	34
2.12	Chanfana	36
2.13	Lammlägg	38
2.14	Bruschetta	40
2.15	Da-smörgås	42
2.16	Björns lammstek	44
2.17	Svensexebaguett	46
2.18	Lammfärsbiffar	48
2.19	Kantarellsoppa	50
2.20	Gyros	52
2.21	Boef Bourguignon	54
3	Jul, påsk och midsommar	57
3.1	Mormors fårrulle	57
3.2	Inlagd sill	60
3.3	Senapssill	62
3.4	Skärgårdssill	63
3.5	Vitlökssill	65
3.6	Limesill	67
3.7	Sill från Sundsvall	68
3.8	Gravad lax	70
3.9	Gravlaxsås	72
3.10	Mormors skagenröra	73
3.11	Gubbröra	74

3.12	Kräfter	76
3.13	Västerbottensostpaj	77
3.14	Pepparkaksdeg	79
3.15	Julskinka	81
3.16	Revbensspjäll	82
4	Thai	85
4.1	Som tam	85
4.2	Prik nam pla	88
4.3	Laarb gai	89
4.4	Yam kai dao	91
4.5	Yam Neua	93
4.6	Maews räkor med citrongras	95
4.7	Moo yang	97
4.8	Dip till moo yang	98
4.9	Isan dip till kött	99
4.10	Gai yang	100
4.11	Söt chilisås	102
4.12	Stir fried morning glory	104
4.13	Khao khua	106
4.14	Neua khem	107
4.15	Kycklingköttbullar Thai	110
4.16	Gai pad kratiem prik thai	112
4.17	Satay gai	114
4.18	Ajad	117
4.19	Nam jim jaew	118
4.20	Räkor med korianderbland och chili	120
4.21	Torr biffgryta	121

5	Mexikanskt	123
5.1	Chili	123
5.2	Carnitas	126
5.3	Klibbiga kycklingvingar	128
5.4	Frijoles refritos	130
5.5	Pico de gallo	132
5.6	Guacamole	133
5.7	Rostad tomatsalsa	134
5.8	Tomatsalsa	135
5.9	Inlagd jalapeno	137
5.10	Expresspicklad rödlök	138
5.11	Horchata	139
6	Indiskt	141
6.1	Chicken tikka masala	141
6.2	Rogan josh	145
6.3	Chicken Madras	147
6.4	Paneer masala	149
6.5	Raita	151
6.6	Dhal	152
6.7	Chili pickles	154
7	Kinesiskt	157
7.1	Char siu	157
7.2	Pappas Szechuanchilisylt	160
7.3	Torrstekta bönor Szechuan	162
7.4	Bulgogi	164
7.5	Kimchi	165
7.6	Ssamjang	167

7.7	Gamjachaе bokkeum	168
8	Tillbehör	169
8.1	Ugnstrostad potatis, Ringarvägen style	169
8.2	Fikonsallad	171
8.3	Potatissallad	173
8.4	Persiskt ris	174
8.5	Potatispure	175
8.6	Bearnaisésås	176
8.7	Chimichurri	179
8.8	Baba ganoush	181
8.9	Majonnäs	182
8.10	Aioli	184
8.11	Hoummus	185
8.12	Mojo rojo	186
8.13	BBQ-sås	187
8.14	Ånger på flaska	188
8.15	Fläderblomssaft	190
8.16	Lemonad	192
8.17	Saft på rallarros	193
8.18	Pressgurka	194
8.19	Senapskräm	195
9	Efterrätter	197
9.1	Arnolds våffelsmet	197
9.2	Hallongrottor	199
9.3	Äppelpaj	200
9.4	Fyrstikaka	202
9.5	Marias rabarberkladdkaka	204

9.6	Annas chokladkaka	206
9.7	Kardemummakaka	208
9.8	Toscamazarinkaka	210
9.9	Mandelkubb	212
9.10	Finska pinnar	213
9.11	Philadelphiaglass	214
9.12	Vit chokladpannacotta	216
9.13	Muffins	218
9.14	Kolasås	220
9.15	Vaniljsås	222
9.16	Chokladsås	223
9.17	Sommarmelon	224
9.18	Kladdig kladdkaka	225
9.19	Äppelkompott med kardemumma	226
9.20	Fudge	228
9.21	Bananer med kokoskolasås	229

A Innertemperaturer 231

A.1	Kött	231
A.2	Övrigt	232

B Sous vide temperaturer 234

B.1	Kött	234
B.2	Fisk	235
B.3	Grönsaker	235
B.4	Övrigt	235

Förord

I en svart anteckningsbok, köpt någonstans i USA, för två dollar och 98 cent, har jag skrivit ner mina favoritrecept. Det första receptet är på lammstek (se 2.16). Det skrev jag in den fjortonde januari 2003. Sedan dess har det blivit ganska många recept, i många fall flera på varje sida. Recepten i anteckningsboken är både höga och låga, från plättar i flera versioner, till kaeng khiao wan (thailändsk grön currypasta) via boef Bourguignon eller apelsinmarmelad.

Nu, snart sjutton år efter att jag öppnade anteckningsboken för första gången har hälften av sidorna lossnat och det finns inte plats för fler recept. Därför har jag gått igenom boken och sorterat fram alla favoriterna. Under novemberkvällarna 2019 har jag skrivit ner dem en gång till. Det här är resultatet.

Bland recepten finns ingen särskild röd tråd. Detta är inte någon trendkokbok. Inte heller utmärker rätterna sig genom att vara särskilt nyttiga, enkla, svåra, lakto-ovo-gluten-vego-vänliga eller extra koldioxidneutrala. Den här skriften är helt enkelt en

samling bra, omtyckta och goda recept från en familj i en villaförort utanför Stockholm.

Visst, här finns en hel del thailändska och indiska recept med besvärliga ingredienser. De flesta går att handla i en helt vanlig livsmedelsbutik, men några kräver ett besök på den närmaste asiatiska mataffären. Framförallt gäller detta en del kryddor som inte brukar finnas hos den vanliga handlaren. Bli inte avskräckt. Det kanske kan visa sig vara både lite spännande och roligt att prova någonting nytt. Det tycker iallafall jag.

Mathias Engan, Järfälla, 2019-12-08

Nya svarta kokboken

Kapitel 1

Bröd

1.1 Tredjedelsbröd

Tredjedelsfrallan blir ett enkelt och gott vanligt vitt bröd, ungefär som ett lantbröd. Namnet kommer från proportionerna: tre tredjedelar vatten till fyra tredjedelar mjöl. Eller, ta bort en fjärdedel av mjölets vikt för att få vikten på vattnet.

Det här brödet behöver inte knådas. Det tar lång tid att göra, men den faktiska arbetsinsatsen är bara några minuter.

1/4 paket	jäst för matbröd (blå)
450 g	vatten
600 g	vetemjöl special
1 tsk	salt
1 msk	rapolja
1 msk	mörk sirap

lite olja, att smörja med

Låt degen jäsa i en plastlåda, typ smartstore, eller liknande. Den bör vara så stor att degen, från början, täcker ungefär hälften av bottenens yta. När degen är färdigjäst kommer den då att fylla lådan ungefär till en tredjedel.

Degen är så lös att den flyter ut. Därför måste man nästan lägga bröden i något när de skall jäsa sista gången. Det går utmärkt att använda rektangulära sockerkaksformer (i aluminium). Eller kanske i jäskorgar, jag har inga så jag har inte provat.

- 1 Mät upp 450 g vatten och värm i mikrovågsugn tills det är fingervarmt. Jag kör vattnet på 1000 w i 40 s.
- 2 Ta fram en degbunke. Smula ned jästen i bunken och lös upp den i 1 dl av det värmda vattnet.
- 3 Tillsätt 1 msk rapsolja och 1 msk sirap. Blanda.
- 4 Häll i resten av vattnet. Blanda.
- 5 Häll i 600 g mjöl och 1 tsk salt. Blanda. Degen behöver inte knådas, men skall blandas tills den blir tjock och klistrig.
- 6 Ta fram plastlådan och smörj den med olja så degen inte klibbar fast. Lägg/häll degen i plastlådan och stäng locket.
- 7 Låt jäsa ca en timme.
- 8 Öppna locket och ta tag i ena sidan av degen. Sträck ut och vik tillbaka över resten av degen. Gör så för alla fyra sidorna.

- 9 Upprepa steg 7 och steg 8 tre, fyra gånger.
- 10 Smörj två rektangulära bakformar med olja.
- 11 Mjöla bakkbordet och stjälp upp degen. Dela degen i två lika stora delar.

- 12 Sträck varje hälft försiktigt till en rektangel. Sträck och vik sedan ihop (som i steg 8) och forma till en avlång limpa.
- 13 Lägg varje deghälft i var sin smord bakform. Låt jäsa i två-tre timmar eller till dubbla storleken.
- 14 Värm upp ugnen till 275 grader. Använd baksten. Placera en metallform med vatten i botten på ugnen.
- 15 Lägg bakplåtspapper på en brödspade och stjälp upp bröden bredvid varandra.
- 16 Skruva ner värmen i ugnen till 225 grader, fyll på med ca 1 dl vatten och grädda bröden i 22 minuter.
- 17 Ventilera bort all vattenånga efter fem minuter.

1.2 Dansk rågbröd

Jättegott Dansk rågbröd. Perfekt att ha under gubbröran.

Det här brödet behöver inte knådas. Men det tar tid på sig. Arbetsinsatsen är dock ytterst begränsad.

1/4 paket jäst för matbröd (blå)
4 dl vatten
2 dl vetemjöl special
4 1/2 dl rågmjöl (grovt)
1 tsk salt
1/2 dl mörk sirap
1/2 dl linfrön
1/2 dl solrosfrön

- 1 Börja med att koka upp 2 dl vatten i en vattenkokare.
- 2 Ta fram en bunke och lägg i 1 1/2 dl rågmjöl, 1/2 dl linfrön och 1/2 solrosfrön. Blanda ordentligt.
- 3 Skålla sedan mjölblandningen genom attt hälla över 2 dl kokande vatten.
- 4 Rör om ordentligt och täck med lock eller folie. Låt stå över natten eller minst ett par timmar.
- 5 Blanda 2 dl vetemjöl, 3 dl rågmjöl, 1 tsk salt i en skål. Tillsätt mjölblandningen till det skållade rågmjölet.
- 6 Värm 2 dl vatten till fingervarmt och lös upp jästen däri. Tillsätt sedan 1/2 dl mörk sirap, blanda och häll i tillsammans med mjölblandningen.
- 7 Blanda degen ordentligt.
- 8 Häll upp den färdigblandade degen i en avlång ugnform.
- 9 Låt jäsa till dubbla storleken.

10 Grädda i 200 grader till en innertemperatur på 98 grader eller ungefär i 45 minuter.

1.3 Tortillas

Tortillas är enkla mexikanska bröd, likt mjuka tunnbröd. De kan med fördel användas för att göra praktiska rullar, strutar eller paket med fyllning i.

Bröden gräddas i stekpanna. Receptet ger cirka 24-30 bröd. Gör dem i förväg och frys dem. De tinar snabbt i mikrovågsugnen.

7 dl	vetemjöl, vanligt
1 tsk	salt
1 tsk	bakpulver
3 dl	vatten
2-3 msk	olja

Använd en halvmeter gardinstång (i trä) eller liknande för att kavla ut bröden. Det är lättare än att använda en vanlig, svensk, kavel.

- 1 Börja med att blanda vetemjöl, salt och bakpulver.
- 2 Tillsätt vatten och olja.
- 3 Blanda och arbeta ingredienserna till en fast och smidig deg.
- 4 Låt degen vila i 15-45 minuter.
- 5 Hetta upp en torr stekpanna (värmeläge 6 av 9).
- 6 Rulla ut degen till en korv. Dela upp den i 24-30 bitar.
- 7 Mjöla underlaget och kavla ut en bit deg till en mycket tunn rundel.
- 8 Grädda rundeln i stekpannan, ca 30 sekunder till en minut per sida. Vänd brödet när blåsor bildats på ovansidan.

1.4 Naan

Naan är indiska, platta bröd som äts till maten. De, liksom alla bröd, smakar naturligtvis bäst precis nygräddade. Men de kan frysas och tinar snabbt i mikrovågsugnen.

1/4 paket jäst för matbrödsdegar
3 dl vatten
ca 8 dl vetemjöl
1 tsk salt
2 msk olja
2 tsk honung/sirap/socker
1 st ägg

Strunta i den vanliga svenska brödkaveln. Det är lättare att kavla ut tunna bröd med en rundstav. Skaffa en halvmetergardinstång i trä, eller såga av en bit av ett (nytt och rent) kvastskäft.

- 1 Värm 3 dl vatten i mikrovågsugn tills det blir fingervarmt.
- 2 Smula sönder och rör ut jästen i vattnet.
- 3 Tillsätt honung, olja och ägget till jästblandningen.
- 4 Ta fram en bunke, häll i vetemjöl och salt. Blanda.
- 5 Häll i degspadet i bunken. Blanda.
- 6 Knåda degen tills den blir smidig.
- 7 Olja bunken och placera degen däri. Täck bunken med en ren, fuktad handduk, plastfolie eller lock.
- 8 Låt degen jäsa i ca 45 minuter eller tills den har fördubblat sig i storlek (det är inte så jättenoga).

- 9 Dela degen i bitar, rulla bitarna i bullar och platta till till små, tjocka rundlar.
- 10 Låt rundlarna jäsa i en halvtimme eller tills de har blivit märkbart större.
- 11 Värm upp en stekpanna till medelvärme (värmeläge 6 av 9).
- 12 Kavla ut en rundel till ett ca 0,5 - 1 cm tjockt, lagom stort bröd.
- 13 Grädda brödet tills blåsor bildats på ovansidan. Vänd det och grädda sedan på andra sidan. Det brukar ta ca 30 s till en minut per sida.
- 14 Upprepa steg 12 och steg 13 tills alla rundlar gräddats.

Ät bröden som de är till indisk mat. Riv de i stycken och använd för att skopa upp maten. Är du riktigt autentisk använder du bara höger hand för att dela bröden i lagom stora munsbitar.

1.5 Kuvertbröd

50 g	jäst, färsk
150 g	smör
2 dl	kaffebrädde
2 dl	lättmjölk
1 tsk	salt
3 st	ägg
12 dl	vetemjöl
	vallmofrö

- 1 Slå på ugnen på 250 grader.
- 2 Ta fram en stor bunke. Smula i jästen.
- 3 Använd en liten kastrull, smält smöret och häll på brädde och lättmjölk.
- 4 Värm degspadet tills det blir fingervarmt.
- 5 Häll degspadet över jästen och låt jästen lösa sig.
- 6 Rör ner 2 st ägg och salt.
- 7 Tillsätt nästan allt vetemjöl och arbeta degen smidig.
- 8 Låt degen jäsa 30 minuter.
- 9 Mjöla bakbordet och stjälp upp degen. Knåda degen en smula.
- 10 Dela degen i lika stora bitar och forma till små bollar, ungefär stora som en golfboll.
- 11 Placera bullarna tätt intill varandra på en ugnsplåt eller i en stor pajform.
- 12 Låt jäsa 30 minuter eller tills de fördubblats i storlek.
- 13 Knäck det sista ägget i en liten skål. Vispa och pensla sedan bullarna med ägget.
- 14 Strö vallmofrö över bullarna.
- 15 Grädda i mitten av ugnen i ungefär 7 minuter eller tills de är klara.

1.6 Pitabröd

Pitabröd runda, platta vetebröd. De är lite sega och görs på ett sånt sätt att de lätt kan öppnas, eller delas och fyllas med något gott. Mest kända är de nog som brödet till en kebab.

25 g	jäst, färsk
3 dl	vatten
1 tsk	salt
2 dl	rågsikt
4-5 dl	vetemjöl special

Bröden puffar upp till en kudde när de gräddas. Det är en bra sak, inkråmet delar sig i två halvor och när bröden är färdiggräddade och har svalnat, kan de öppnas och fyllas.

- 1 Ta fram en bunke. Smula ned jästen.
- 2 Värm vattnet till fingervarmt och håll det över jästen. Blanda tills jästen löst sig.
- 3 Tillsät rågsikt, vetemjöl och vatten.
- 4 Blanda till en deg och arbeta den i 5-10 minuter.
- 5 Dela degen i 12 lika stora bitar. Forma bitarna till runda bullar.
- 6 Låt bullarna jäsa under bakduk i 30-45 minuter.
- 7 Mjöla bordet och kavla bullarna till runda kakor, ca 10-12 cm i diameter.
- 8 Låt kakorna jäsa i under bakduk i ytterligare 30 minuter.
- 9 Lägg en baksten i ugnen. Slå på ugnen på 250 grader.
- 10 Grädda kakorna i ugnen. Vänd dem när de puffat upp.

Bröden kan “öppnas” och passar utmärkt till att fyllas med till exempel gyros (se 2.20) . De kan naturligtvis ätas som de är, till exempelvis shakshuka (se 2.7) eller som tillbehör till lammlägg (se 2.13).

Kapitel 2

Huvudrätter

2.1 Köttsmörgås

Pappas köttsmörgås. Rejåla, matiga smörgåsar med kött och bröd(!) som huvudingredienser. Tillbehören tomat, romansallad, inlagda jalapenos och inlagd rödlök fungerar fint. Naturligtvis kan de varieras, stekt gul lök kan ersätta den inlagda rödlöken och kanske sotad spetspaprika istället för inlagd jalapenos.

Recept för en portion.

ca 150 g	högrek, mycket tunna skivor
ca 1/2 dl	inlagd rödlök, se 5.10
ca 8 st	inlagd jalapeno, se 5.9
2 st	skivor bröd, se 1.1
3-4 st	skivor ost

1 st	blad romansallad
1 st	tomat, skivad
lite	olja
	salt, peppar, chiliflakes

Köttet skall skäras i mycket tunna skivor. Köttskivorna skall inte stekas i fett, använd en helt torr och ordentligt het stekpanna (värmeläge 8 av 9).

Stek köttskivorna i flera omgångar. Om man lägger i för många på en gång sjunker temperaturen i stekpannan och köttet blir kokt istället för stekt. Vänd köttet efter några tiotals sekunder. Efter att andra sidan är färdigstekt är det bra att röra runt i stekpannan lite så att de sista ostekta områdena får lite färg.

- 1 Slå på ugnen, på grill, 250-300 grader.
- 2 Använd en riktigt vass kniv och skiva köttet i mycket tunna skivor.
- 3 Hetta upp en helt torr stekpanna (värmeläge 8 av 9).
- 4 Stek skivorna i omgångar (se ovan).
- 5 Samla köttskivorna i en skål. Salta, peppra och strö över lite chiliflakes. Blanda.
- 6 Skiva brödet och ringla lite olivolja på båda sidorna.
- 7 Lägg brödsnivorna på ett ugnsgaller och rosta dem. Vänd dem när de blivit gyllenbruna på ovansidan. Ta ut brödet ur ugnen när det är klart.
- 8 Lägg köttet på en av brödsnivorna och placera osten ovanpå.
- 9 Placera smörgåsen i ugnen och grilla osten tills den bubblar. Ta då ut smörgåsen ur ugnen.

- 10 Skiva tomaten, skölj ett salladsblad (romansallad).
- 11 Lägg salladsbladet på brödskivan, placera sedan tomatskivorna ovanpå.
- 12 Överför sedan köttet och osten, placera det ovanpå tomaterna med osten uppåt.
- 13 Lägg på ca 1/2 dl inlagd rödlök, sedan inlagd jalapenos.
- 14 Placera slutligen den andra brödskivan ovanpå.

Serveras omedelbart annars förlorar brödet sin knaprighet.
Det passar bra med ugnstrostad potatis till, se 8.1.

2.2 Pastabacon

För ett tag sedan var Katarina borta på aktivitet varje måndagskväll. Då efterfrågades en enkel och god middagsrätt. Vi uppfann då en försvenskad variant av pasta carbonara, nämligen “pastabacon”. Det har under ganska lång tid varit en stående rätt på måndagarna.

1 st	baconpaket, lite bättre sort
2 st	vitlösklyftor, finhackade
1 dl	parmesan, riven
4 st	ägg
	spaghetti, till tre-fyra personer
2 tsk	salt
	svartpeppar, nymalen
	olivolja

Det är gott med lite finhackad persilja också.

- 1 Fyll en kastrull med vatten. Lägg i ca 2 tsk salt. Låt koka upp.
- 2 Lägg spaghetti för en tre-fyra personer i kastrullen och låt koka tills den blir färdig.
- 3 Häll av spaghetтин i ett durkslag. Spara lite av spaghetтивattnet i kastrullen. Lägg sedan tillbaka spaghetтин i kastrullen och rör om.
- 4 Skala och hacka vitlösklyftorna fint.
- 5 Separera baconskivorna och skär dem i ca 2 cm breda bitar.
- 6 Ställ en stekpanna på spisen och slå på värmen till medelvärme (värmeläge 5 av 9).

- 7 Lägga baconbitarna i den ännu inte varma stekpannan och låt stekpannan hettas upp. Stek sedan baconen tills de blir knaperstekta.
- 8 Lägga den finhackade vitlöken i stekpannan någon minut innan baconen blivit klara och låt steka med.
- 9 Stäng av värmen, tippa stekpannan och låt fettets rinna bort. Skeda upp baconen i en skål.
- 10 Riv ca en dl parmesan och lägg i en liten skål.
- 11 Knäck äggen, ett och ett, i en skål och lyft upp äggulan. Lägg varje äggula i en liten skål, ett litet glas eller kanske ett snapsglas.

Börja med att lägga en hög spaghetti på en tallrik. Strö lite nymalen svartpeppar över spaghetten och ringla lite olivolja över. Strö sedan generöst med riven parmesan ovanpå. Fördela sedan några skedar bacon över spaghetten. Till sist, gör en grop i mitten och placera äggulan i gropen.

När det är dags att äta, spräck äggulan och blanda alla ingredienser på tallriken. Använd sked och gaffel, stick gaffeln i spaghetten, lyft till skeden och snurra gaffeln i skeden för att nysta upp en lagom stor tugga.

2.3 Pappas kycklingvingar

Det här receptet är en av kronjuvelerna. Barnen älskar det, kanske för att man får äta med händerna men förhoppningsvis också för att de är galet goda. Kycklingvingarna har en liten thai-smak, kanske passar det bäst med jasminris till, men vi brukar ha ugnstostade potatisar till. För att lyckas med det behöver man extra tid eller två ugnar.

För några år sedan tillbringade jag en månad på en ö i Thailand som heter Koh Tao. Jag blev tipsad om en nyöppnad restaurang (Poy's place). Där fanns kycklingvingar på menyn. De var helt fantastiska. Jag frågade om jag kunde få lära mig hur man lagar dem. Då tvekade de en smula. Jag berättade att jag snart skulle åka hem och då gick det bra. De sade att jag skulle komma tillbaka samma dag som jag skulle åka. Då skulle de visa hur man gör.

Tyvärr hade jag för mycket att göra den dagen jag skulle ta färjan till fastlandet och jag fick aldrig receptet. Väl hemma i sverige har jag försökt återskapa kycklingvingarna från Poy's place. Av mina experiment och de recept jag provat är det här det som bäst liknar deras himmelska kycklingvingar.

Kycklingvingar

24 st	kycklingvingar
1/2 dl	vetemjöl
1/2 tsk	bikarbonat
1 msk	salt
1 tsk	svartpeppar, nymalen

- 1 Slå på ugnen på 225 grader.
- 2 Dela kycklingvingarna vid leden närmast kycklingen skuldra.
- 3 Ta fram en liten skål. Blanda vetemjöl, bikarbonat salt och peppar.
- 4 Använd en stor skål, pudra lite mjölblandning i botten.
- 5 Lägg i ett lager med kycklingvingar.
- 6 Pudra med mjölblandningen.
- 7 Upprepa 5 och 6 tills kycklingvingarna är slut.
- 8 Blanda ordentligt så alla kycklingvingar blir täckta av mjölblandningen.
- 9 Placera ett bakplåtspapper i botten på en ugnform. Sätt in formen i botten på ugnen.
- 10 Placera kycklingvingarna på ett ugnsgaller. Sätt in gallret i ugnen.
- 11 Stek kycklingvingarna ca 20 minuter eller tills de är genomstekta och skinnet är frasigt.
- 12 Ta ut ugnsgallret och vänd kycklingvingarna. Sätt tillbaka gallret och stek sedan vingarna ungefär lika länge på andra sidan.

Sås

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 2 st | gula lökar, finhackade |
| 1/2 st | vitlök, ca 6-8 klyftor, finhackade |
| 2 msk | ginger-garlic pasta |
| 1 - 2 st | röd chili |
| 1 tsk | chiliflakes |
| 1 dl | ljus sirap |
| 1 dl | soja |
| 1 st | lime, josen |

- 1 msk ättiksprit
- 1/2 dl jordnötter, rostade
- 1/2 knippe koriander, hackad olja

Ginger garlicpasta kan man hitta på ställen där man säljer utländsk mat. Det är en Indisk genväg, en till pasta stött blandning av vitlök och ingefära. Mycket praktiskt om man inte orkar skala, hacka och mosa vitlök eller ingefära. Har man inte ginger garlicpasta kan man öka mängden vitlök och använda färsk, riven ingefära.

Såsen blir salt av sojan, tycker man inte det räcker kan man salta lite till. Eller så använder man fisksås, då får man en tydligare smak av Thailand. Vill man kan man också tillsätta ungefär en matsked ostronsås.

- 1 Hacka gul lök fint. Skala, finhacka och mosa vitlöken. Kärna ur och finhacka chilifrukterna.
- 2 Hetta upp en stor sauteuse till medelvärm, ca värmeläge 5 av 9.
- 3 Täck botten av sauteusen med olja. Lägg i gul lök. Sautera den gula löken tills all vätska försvunnit och löken blivit lätt gyllenbrun, men inte bränd.
- 4 Lägg i vitlöken och den finhackade chilin och sautera lite till.
- 5 Lägg i ginger-garlicpasta och sautera ytterligare någon minut.
- 6 Tillsätt chiliflakes, soja, ljus sirap, limejos och ättiksprit. Rör om.
- 7 Låt sjuda på låg värme tills vätskan kokat bort och såsen blivit klibbig, ungefär som sirap.

Presentation

- 1 Hacka jordnötterna grovt och hacka koriandern fint.
- 2 Lägg kycklingvingarna i sauteusen med såsen. Blanda ordentligt så alla kyckling blir ordentligt täckt av såsen.
- 3 Lägg i hälften av jordnötterna och hälften av koriandern. Blanda ordentligt.
- 4 Lägg upp de nu av sås täckta kycklingvingarna på ett stort fat. Strö hackade jordnötter och hackad koriander över.

Ät med ugnstrostad potatis (se 8.1) eller jasminris och lite grönsaker.

2.4 Farmors ugnspannkaka

Ugnspannkaka blir ofta för tunn, eller med jättestora bubblor. Ibland bränner den fast. Det är svårt att få till den rätta tjockleken och den rätta fluffigheten. Här är ett recept som är svårt att misslyckas med.

4 st	ägg
8 dl	vetemjöl, vanligt
16 dl	mjölk
1/2 dl	strösocker
2 tsk	salt
100 g	smält smör

Blanda smeten med hälften av mjölken först. Då är det lättare att få den fri från klumpar. Häll till sist i resten av mjölken och blanda.

- 1 Slå på ugnen på 200 grader.
- 2 Smält 100 g smör.
- 3 Häll 8 dl (hälften) av mjölken i en stor skål. Tillsätt det smälta smöret och äggen. Blanda.
- 4 Tillsätt 2 tsk salt och 1/2 dl strösocker följt av 16 dl vetemjöl. Blanda tills smeten är fri från klumpar.
- 5 Tillsätt resten (8 dl) av mjölken och blanda.
- 6 Smörj en ugnform med höga kanter. Häll smeten i ugnformen.
- 7 Grädda pannkakan i mitten av ugnen i cirka 30 minuter.

Skär ugnspannkakan i fyrkanter och servera med sylt och grädde.

2.5 Vanlig kyckling i ugn

Det här receptet har Katarina lärt sig av sin mamma (mormor Britt-Marie). Vi äter det ofta, helt enkelt för att det är världens godaste kyckling. Med ris och fetaostsås eller ugnsstekt potatis till är det världens bästa middag. Det räcker till fyra, men naturligtvis blir det alltid en lite diskussion om vem som skall få ett av låren den här gången.

- 1 st kyckling, hel
- 2 st vitlöksklyftor, pressade
- 1 st påse kött och grillkrydda

Kycklingen skall inte ösas.

- 1 Slå på ugnen på 200 grader.
- 2 Lägg kycklingen i en ugnform. Gnid överdelen och sidan av kycklingen med kött och grillkrydda samt vitlök. Spara lite till undersidan.
- 3 Grilla kycklingen i ugnen i ungefär 1 timme.
- 4 Efter halva tiden, vänd kycklingen och krydda undersidan.

Servera med kokt ris eller ugnsstekt potatis och fetaostkräm.

2.6 Cilbir

Turkisk frukost. Eller, ja, snarare lunch. Åtminstone brunch. Smakblandningen först kanske verkar konstig, men ge det här ett försök. Det är så gott att det gör lite ont.

2 st	ägg
1 msk	ättika
2 msk	smör
2 msk	olivolja
1/2 tsk	chiliflakes
1 st	vitlösklyfta, riven
2 dl	turkisk yoghurt
1/2 dl	persilja, finhackad
1 st	brödskiva, tjock och rostad
	salt
	svarpeppar, nymalen

Knäck varje ägg försiktigt i var sin liten skål. Droppa i lite ättika i varje skål och snurra skålen med ägget i så att ättikan kommer åt runt om ägget. Ättiksyran skall göra (gör) att ägget håller ihop bättre när det pocheras. Det går att pochera ägg även utan ättika. Se till att vattnet sjuder försiktigt när äggen skall pocheras, om det kokar för mycket kommer äggen inte att hålla ihop. Håll skålen med ägget nära ytan och låt det försiktigt rinna ner i det sjudande vattnet. Använd en hälslev för att plocka upp äggen ur vattnet. Lägg äggen på hushållspapper som suger upp det mesta av vattnet.

- 1 Ta fram en stor kastrull och fyll den med vatten. Koka upp vattnet och sänk sedan värmen så att det sjuder lite försiktigt.
- 2 Pochera äggen (se ovan). Gulan skall vara lös och rinnig.
- 3 Rosta brödskivan.
- 4 Lägg smöret i en liten kastrull. Hetta upp på medelvärme och bryn smöret.
- 5 Lägg i chiliflakes när smöret blivit hett. Fräs chiliflakes några minuter, tills de doftar och givit smöret lite färg.
- 6 Tillsätt sedan olivoljan. Hetta upp under någon minut. Smöret skall bli brynt men inte bränt.
- 7 Skala vitlöksklyftan, finhacka den och mosa sedan vitlökshacket med sidan av kniven.
- 8 Hacka persilja fint.
- 9 Lägg upp turkisk yoghurt i en skål. Tillsätt det mesta av persiljan och den mosade vitlöken. Salta och peppra. Blanda.
- 10 Skeda upp två högar yoghurten i en djup tallrik. Gör en liten fördjupning i yoghurthögarna med baksidan av en sked.
- 11 Placera försiktigt de pocherade äggen i var sin yoghurtgrop.
- 12 Skeda över chilismöroljan. Här kan man stila lite och göra en spiral till exempel.
- 13 Strö hackad persilja över.

Servera omedelbart. Ät med sked. Använd brödskivan till att doppa i yoghurten och äggulan. Njut och känn hur livsandarna återkommer efter gårdagkvällens skörlevnad.

2.7 Shakshuka

Nordafrikansk tomat och chiligröta med pocherade ägg. Jättegott. Perfekt till lördagsbrunch.

2 st	gula lökar, finhackade
3 st	vitlösklyftor, finhackade
5 st	tomater
2 st	röda chili
1 msk	spiskummin, malen
1 tsk	koriander, torkad
1 tsk	svartpeppar, nymalen
1 tsk	salt
1 msk	harissa
1 msk	tomatpure
2 dl	vatten
1/2 dl	koriander, finhackad
4 st	ägg

Äggen skall pocheras direkt i tomatsåsen. Koka först samman såsen så den blir tillräckligt tjock att göra en bestående grop i. Använd sedan en slev för att göra fyra gropar, en för varje ägg. Knäck ett ägg i varje grop och pochera.

- 1 Skala och hacka gul lök.
- 2 Ta fram en stekpanna eller sauteuse. Värm upp till medellåg värme. Täck botten med olja. Lägg i den hackade gula löken och stek i 10-15 minuter.
- 3 Skala och hacka vitlösklyftorna och lägg i tillsammans med löken. Blanda och låt steka i 5 minuter till.

- 4 Tärna tomaterna, hacka chilin och blanda med löken i pannan.
- 5 Tillsätt kryddorna: spiskummin, torkad koriander, svartpeppar, salt, harissa och tomatpure. Blanda.
- 6 Tillsätt vatten. Låt koka upp och låt sjuda på låg värme i ungefär 15 minuter. Smaka av med salt och svartpeppar.
- 7 Tillsätt hackad koriander (spara lite till garnering) och blanda.
- 8 När grytan är klar, gör fyra gropar med en slev. Knäck sedan äggen försiktigt och lägg ett ägg i varje grop.
- 9 Täck med lock och låt äggen bli färdiga, det tar några minuter.

Serveras traditionellt med varma pitabröd och hoummus. Jag brukar rosta en brödskiva och äta till.

2.8 Plättar

Ja, det heter “plättar”, i Norrland, där jag kommer ifrån. I södra Sverige heter det “pannkaka”, men det är ju sån man gör i ugn.

Vi äter ofta plättar/pannkaka till lunch på helgerna. De tar en stund att steka, men på en söndag har man ju ändå inte bråttom och alla blir glada av plättar.

4 st	ägg
4 dl	vetemjöl
8 dl	mjölk
1/2 tsk	salt
1/2 dl	rapsolja

Det kanske blir godare med smält smör, men då måste man skita ner en kastrull till, så jag använder rapsolja.

Vi gräddar plättarna i gjutjärnsstekpannor. De håller värmen mycket bra. Därför håller vi inte på och larvar oss med att kasta upp plättarna i luften när de skall vändas. Använder man två stekpannor går det dubbelt så fort, så det gör vi. Våra stekpannor är av olika storlek, så då finns det dessutom möjlighet att kivas om vem som får en liten när det är dags för nästa pannkaka.

Glöm inte saltet, plättarna smakar förfärligt utan salt.

- 1 Ta fram en bunke. Häll i häften av mjölken och oljan, knäck äggen i bunken och vispa ihop.
- 2 Häll saltet och vetemjölet i ägg och mjölkblandningen. Vispa smeten tills den är fri från klumpar.
- 3 Tillsätt resten av mjölken och vispa till en slät smet.

- 4 Låt smeten stå och svälla i 10 minuter.
- 5 Hetta upp en stekpanna, kanske på värmeläge 5 av 9.
- 6 Lägg i en smörklick i stekpannan och håll smet i stekpannan så att botten täcks. Smör brukar behövas bara till de första plättarna.
- 7 Grädda i ungefär en minut, eller tills pannkakan är klar att vändas.
- 8 Vänd pannkakan med en stekspade och grädda den på andra sidan tills den är klar.
- 9 Lägg på hög på en tallrik och fortsätt tills alla är klara.

Plättar serverar man ju med sylt och vispad grädde. Lägg en pannkaka på tallriken, bred ut en matsked sylt på pannkakan, bred sedan ut en klick vispgrädde ovanpå. Rulla därefter ihop pannkakan till en rulle. Dela i munsbitar och ät med glädje.

Vi brukar också ha frysta hallon med lite socker som fått tina långsamt i en kastrull på spisen. Ibland kan man variera med med skivad banan och grovhackade valnötter, eller rentav fruktsallad.

Överblivna plättar kan preppas med sylt och grädde, rullas ihop, förpackas i plastfolie och frysas in till nästa friluftsdag.

2.9 Cheryls pannkakor

Katarina var utbytesstudent i Oregon under gymnasiet. Då bodde hon hos John och Cheryl. Lagom till 20-års återträffen, när Axel var liten reste vi tre till Myrtle Creek i Oregon för att hälsa på. Cheryl lagade då riktiga amerikanska pannkakor. Det här är hennes recept.

3 dl	vetemjöl, vanligt
1/2 tsk	bikarbonat
1 tsk	bakpulver
1/2 tsk	salt
3 dl	filmjök
1 msk	socker
1 st	ägg
1 tsk	olja

Om man vill ha det där extra fluffet på pannkakorna kan man sikta de torra ingredienserna innan man blandar ihop smeten.

För att mildra den glykemiska chocken kan man byta ut hälften av mjölet mot grahamsmjöl (då är det ingen ide att försöka sikta mjölet har jag lärt mig den hårda vägen). Har man grahamsmjöl i då tycker jag man kan trimma smaken med antingen nymortlad kardemumma eller kanel och lite, lite riven muskotnöt. Cheryl, vet jag, brukar ha lite pumpapajskrydda i. Kanske går det att få tag på i sverige (“pumpkin pie spice mix”), jag vet inte ty jag har inte försökt.

Jag brukar hålla i en rejäl skvätt olja i smeten. Då behöver man inget fett i pannan och pannkakorna blir extra onyttiga.

- 1 Blanda mjöl, bikarbonat, bakpulver, salt och socker i en skål.
- 2 Blanda filmjök, olja och ägget i en annan skål.
- 3 Håll i de torra ingredienserna och vänd ihop. Det gör inget om smeten är lite klumpig.
- 4 Hetta upp en stekpanna på lite lägre än medelvärme, kanske värmeläge 4 av 9.
- 5 Lägg en smörklick, eller liten skvätt olja i pannan. Extra fett behövs oftast bara till första pannkakan.
- 6 Klicka ut smeten i den varma stekpannan och grädda en pannkaka.
- 7 Vänd pannkakan när den är torr i kanterna och det bildats små bubblor på ovansidan.

Servera direkt med vispad grädde och sylt, gärna blåbärs- eller hallonsylt. Man kan också gå all-in och servera med vispat smör och lönnsirap. Då kommer diabetesen som ett batongslag i nacken.

2.10 Couscous med baconkyckling

Under några år hade vi en gammal bogserbåt. Vi var ofta ute på helgerna och på sommarsemestrarna. Under resorna med Astrida brukade vi grilla på akterdäck. Det här receptet på grillad baconkyckling med couscoussallad var ett stående inslag på turerna med Astrida.

	couscous
4 st	kycklingfileer
8 st	baconskivor
1/2 st	chevre
2 st	chili
3 st	vitlöksklyftor
1 st	fänkål
3 st	tomater
1 st	paprika
1 st	rödlök
	olja

- 1 Koka fyra portioner couscous.
- 2 Halvera kycklingfileerna på längden.
- 3 Rulla in kycklingfilehalvorna i var sin skiva bacon.
- 4 Grilla kycklingfilehalvorna, eller stek dem.
- 5 Skala och hacka vitlöksklyftorna fint. Dela och rensa ur chilin, hacka den fint.
- 6 Rensa och dela fänkålen i lagom munsbitar. Klyfta rödlöken. Dela tomaterna i klyftor och kärna ur dem. Dela paprikan i ca 2 cm strimlor.

- 7 Hetta upp en sauteuse eller en stekpanna på medelvärme. Täck botten med olja.
- 8 Fräs chili och vitlök i oljan i ungefär en minut.
- 9 Stek sedan fänkålen i chili och vitlöksoljan.
- 10 Lägg därefter i rödlöken och paprikan. Låt fräsa någon minut.
- 11 Ta fram en stor skål, lägg i couscousen, de stekta grönsakerna och tomatklyftorna. Blanda ordentligt.
- 12 Smula chevre ovanpå och servera med den grillade kycklingfilen.

Det är ju godast att äta den här rätten nylagad. Helst skall man sitta i kvällssolen på ett akterdäck. Kan man nu inte det så smakar det ju gott även vid ett vanligt middagsbord.

Om det blir något över kan man dela kycklingen i bitar och blanda med couscoussalladen. Det blir gott till lunch nästa dag och kan till och med ätas kall.

2.11 Jontes pulled pork

Jonas bjöd på pulled pork en gång för länge sedan. Den var så god att jag tillskansade mig receptet. Hemligheten är hans rub.

1 msk	spiskummin, malen
½ msk	koriander, malen
1 msk	chiliflakes
1 ½ dl	paprikapulver
½ dl	mörk sirap
1 tsk	svartpeppar
½ msk	salt
ca 1 kg	fläskkarre

Pulled pork är ganska enkelt att göra. Den viktigaste ingrediensen är tålamod. Det tar nämligen en stund, räkna med en fyra till sex timmar.

- 1 Slå på ugnen på 125 grader.
- 2 Gör kryddblandningen. Blanda spiskummin, koriander, chiliflakes, paprikapulver, svartpeppar och salt i en skål. Blanda sedan kryddblandningen med sirapen.
- 3 Gnid in fläskkarren med kryddblandningen.
- 4 Placera den kryddade fläskkarren i en ugnform med höga kanter. Täck sedan ugnformen med aluminiumfolie så att formen blir lufttät. Spänn inte folien för hårt, köttet kommer att dra ihop sig och bli högre.
- 5 Baka i mitten av ugnen i ca 5 timmar. Köttet är färdigt när det går lätt att dra isär. Ta då ut formen ur ugnen.

- 6 Sila och spara spadet. Riv isär köttet med exempelvis två gafflar. Lägg tillbaka köttet och häll över en del av spadet.
- 7 Sätt ugnen på 225 grader och grilla köttet i ungefär 30 minuter eller tills det fått en knaprig yta.

Servera pulled pork med, till exempel, ugnstrostad potatis (se 8.1, majscolvar, barbequesås och den överblivna skyn.

Blir det något över är det jättegott på smörgås.

2.12 Chanfana

En gång för länge sedan, när barnen var rätt små, fick vi hjälp av farmor och farfar Arnold. De kom ner från Norrland och tog hand om barnen i en vecka så att jag och Katarina kunde åka på lite vuxensemester. Destinationen var Portugal och vi hade hyrt en bil och bokat en enda hotellnatt strax utanför Lissabon.

Vi åkte runt i Portugal i vår lilla hyrbil fylld med drygt en hyllmeter pocketböcker som skulle förbli olästa. Vi kom så småningom till Coimbra och tog in på ett slags vandrarhem. Damen som ägde stället tipsade om en restaurang i närheten. Där åt vi chanfana. Det är en legendarisk Portugisisk lamm- eller getgryta. Jättegott var det. Så här gör man.

4 kg	lammkött med ben, i 3 cm bitar
10 st	vitlöksklyftor, skalade, mosade och grovhackade
1 st	lagerblad
2-3 st	myntablåd
2 dl	persilja, grovhackad
1 tsk	paprikapulver
1/2 tsk	chiliflakes
1 tsk	salt
3/4 l	rött vin
1 dl	olivolja
2 st	gula lökar, skalade och grovt hackade
1 paket	bacon, i bitar

En del låter köttet ligga i vinet över natten (steg 3). Andra håller vinet över köttet innan det skall in i ugnen (steg 7). Välj ett alternativ.

- 1 Gör en kryddblandning av vitlök, lagerblad, mynta, persilja, paprikapulver, chili och salt.
- 2 Lägg köttet i en stor skål och täck köttet med kryddblandningen, ringla olivoljan över alltihop.
- 3 Häll vinet över köttet, så att det täcks av vin.
- 4 Låt köttet marinera över natten, eller åtminstone några timmar.
- 5 Sätt på ugnen på 200 grader. Använder man en lergryta (som Portugiserna) så ställer man in den (med ingredienserna i) i en kall ugn annars kan grytan spricka. Smörj lergrytan med fett (tex olja) innan ingredienserna placeras i den.
- 6 Överför ingredienserna från skålen till en ugnsfast gryta.
- 7 Om köttet inte legat i vin över natten, tillsätt vinet nu.
- 8 Skala och hacka löken grovt, skär bacon i bitar. Strö lök och bacon över köttet i grytan.
- 9 Låt köttet koka utan lock i ugnen i omkring 2 timmar eller tills köttet nästan faller sönder.

2.13 Lammlägg

Lammlägg från Persien. Jättegott och lite ovanligt.

3 st	lammlägg
3 st	gula lökar, klyftade
4 st	vitlöksklyftor, krossade
4 st	lagerblad
1 tsk	svartpepparkorn
2 st	kanelstänger
3 st	köttbuljongtärningar
4 msk	dadelsirap
1 msk	sju kryddor
1 msk	paprika- eller chilipulver
1 tsk	gurkmeja, malen
1 tsk	koriander, malen
1 tsk	kardemumma, malen
1 1/2 l	hett vatten
	salt
	rapolja

Att steka lammlägg i olja i en stekpanna innebär en del fettstänk. Använd gärna ett stänkskydd.

Det går bra att använda katrinplommon istället för dadelsirap. Det går också bra att utesluta både sirap och katrinplommon om man inte tilltalas av den söta smaken. Hoppa såfall över steg 8.

Man kan göra det där lilla extra och bryna köttet i ugn efter det är klart. Då får det fin stekyta. Det kan man också hoppa över, strunta då i steg 12.

- 1 Torka av lammläggen. Hetta upp en stekpanna till medelvärmme och täck botten med olja.
- 2 Bryn lammläggen runt om så den får fin stekyta. Lägg åt sidan.
- 3 Skala och klyfta löken. Krossa vitlöksklyftorna.
- 4 Ta fram en stor gryta. Hetta upp den på medelvärmme. Täck botten med olja. Lägg i den klyftade löken och låt dem få lite färg.
- 5 Tillsätt sedan vitlöksklyftorna och fräs ytterligare några minuter.
- 6 Lägg i lammläggen.
- 7 Tillsätt kryddorna: lagerblad, svartpeppar, kanelstänger, sju kryddor, paprika- eller chilipulver, gurkmeja, koriander och kardemumma. Blanda.
- 8 Droppa i dadelsirap eller katrinplommon.
- 9 Håll hett vatten över så att det precis täcker köttet. Lägg i buljongtärningarna.
- 10 Låt koka upp, sänk värmen så den sjuder och smaka av med salt.
- 11 Lägg på grytlocket och låt sedan sjuda i 2-3 timmar eller tills lammläggen är helt mör.
- 12 Vill ha fin stekyta på köttet så kan man ta upp lammläggen ur grytan och bryna dem i ugnen på 250 grader i ungefär 5 minuter.

Servera med persiskt ris och flatbröd. Kanske någon enkel sallad också, varför inte strimlad isberg med tomatklyftor. Man lär bruka ha vegetarisk bamia till, vilket är en gryta på okra. Det har vi aldrig provat, men kanske gör vi det någon gång.

2.14 Bruschetta

Enkel italiensk mellanrätt, eller kanske förrätt. Vi brukar äta den som lättlunch.

- 1 skiva vitt bröd, tjock
- 1 st vitlöksklyfta
- 2 st tomater, urkärnade
- 1/2 dl basilika, hackad
- olivolja
- balsamvinäger
- salt, svartpeppar

Vill man, kan man ju ha i strimlad rödlök också. Det brukar jag ha. Inte för mycket, men litegrann. Några remsor parmesan är ju också gott ovanpå. Använd potatisskalaren.

Det kan vara så att det där med balsamvinäger är något jag hittat på själv. De flesta recept på klassisk bruschetta utelämnar vinägern. Själv tycker jag lite, lite balsamvinäger ger bruschetan lite smakfull syra.

- 1 Stek brödskivan gyllenbrun i olivolja och låt den svalna en smula.
- 2 Skala vitlöken och dela den i två bitar. Gnugga vitlöksklyftan mot ena sidan av det rostade brödet.
- 3 Dela tomaterna och kärna ur dem. Hacka dem grovt.
- 4 Hacka basilikabladen grovt.
- 5 Blanda, i en skål, tomathack, basilika, olivolja, balsamvinäger, salt och peppar.

6 Lägga brödskivan på ett fat, med den vitlöksnuggade sidan uppåt.

7 Skeda upp tomat och basilikablandningen generöst ovanpå brödskivan.

Servera som brunch eller mellanrätt, då gärna med någon skiva prosciutto. Som tillbehör till maten passar den kanske bäst utan skinka och utan rödlök.

2.15 Da-smörgås

Vi (hela familjen) har varit mycket i Thailand. På dyk-ön Koh Tao, i korsningen mellan Songserm road och hamngatan, står Da och gör världens godaste mackor. Skall man ut med Master Diver's båt och dyka både på morgonen och på eftermiddagen kan det vara svårt att hinna med en ordentlig lunch. Då kan man gå femtio meter till Da's och beställa en "chicken-bacon-cheese" smörgås. Medan hon lagar den går man vidare på hamngatan och köper en klase bananer och en kokosnöt att dricka. Bättre lunch kan man inte äta på en dykbåt.

Det här är vår hemmagjorda variant. Den är inte exakt likadana men lika god ändå.

1 st	kycklingfile, stekt/grillad
1 st	ägg, stekt
3 st	baconskivor, knaperstekta
3-4 st	ostskivor
1/2 st	baguette
1 st	salladsblad
3 st	tomatskivor
	srirachasås
	salt och peppar

Förpacka i plastfolie, eller ännu hellre i vaxpapper.

- 1 Dela kycklingfilen i tunna skivor. Stek i het stekpanna. Salta och peppra.
- 2 Stek ägget.
- 3 Stek bacon knaprigt.

- 4 Montera smörgåsen: sallad i botten, sen tomat, ost, kyckling, bacon och sist ägget.
- 5 Förpacka i plastpåse, plastfolie eller smörgåspapper.

Ta med och ät.

2.16 Björns lammstek

Jag och Björn G jobbade tillsammans under några år i slutet på nittioalet/början på 2000-talet. Björn var en fena på att laga mat. Av honom lärde jag mig bland annat att göra en supergod lammstek. Det här receptet har jag använd mig av sedan dess.

Det här var för övrigt det första recept jag skrev in i den svarta anteckningsbok som ligger till grund för den här skriften.

1 st	lammstek, befri
4-5 st	vitlösklyftor, skivade
1 st	citron
1 msk	rosmarin
2 msk	salt
1 st	gul lök
2 dl	grädde
1 tsk	kinesisk soja
	salt och peppar
	smör

- 1 Slå på ugnen på 225 grader.
- 2 Skölj och torka citronen. Riv sedan skalet fint.
- 3 Blanda salt, rosmarin och rivet citronskal i en skål.
- 4 Skala och skiva vitlösklyftorna.
- 5 Torka av steken och putsa den om det behövs.
- 6 Späcka steken med vitlöken. Använd en liten, spetsig, kniv och stick in den i lammsteken så att det blir en liten ficka. Peta in en skiva vitlök i den lilla fickan.

- 7 Upprepa föregående steg (steg 6) tills alla vitlösklyftor är slut. Glöm inte att lägga några i mitten av steken, där benet suttit.
- 8 Lägg lite kryddblandning i mitten av steken. Gnid sedan in resten av kryddblandningen på utsidan av steken.
- 9 Pressa citronen över lammsteken, se till att en del av citronsafteven även hamnar i mitten av lammsteken.
- 10 Lägg lammsteken i en ugnform, stick en stektermometer i den. Klicka lite smör ovanpå steken. Placera lammsteken i mitten av ugnen och stek den tills innertemperaturen visar ca 62 grader (cirka en timme).
- 11 Ta ut steken ur ugnen. Spara skyn.
- 12 Skala och hacka den gula löken fint.
- 13 Hetta upp en sauteuse till medelvärme. Lägg i en klick smör och stek löken tills den blir genomskinlig och lätt gyllenbrun.
- 14 Håll skyn från ugnformen i sauteusen med den stekta gula löken. Tillsätt grädden och sojan.
- 15 Smaka av med salt och peppar.

Ät lammsteken med såsen till ugnstekta rotsaker, tex potatis, morötter, rotseller och palsternacka. En enkel sallad på rucola och körsbärstomater passar också bra till.

2.17 Svensxebaguett

För länge, länge sedan gifte sig en av mina vänner. I en paus mellan aktiviteter på hans svensxa upptäckte vi att det var lunchtid. Vi uppehöll oss då i Karlbergsparken och lyckades inte mota bort hungern med öl. I närheten låg en livsmedelsaffär, så vi införskaffade en engångsgrill, en flaska Caj-P:s vitlöksmarinad, en fläskfile, några tomater och ett par baguetter. Vi lyckades också få med oss en grillpåse (en sån som används till grillad kyckling). Resultatet blev en riktigt god picnicbaguett.

Fläskfilen skall skäras i tunna, tunna skivor och sedan grillas hårt.

1 st	fläskfile
1 st	flaska Caj-P:s vitlöksmarinad
4 st	tomater
2 st	baguetter

Engångsgrillar är besvärliga, både omiljövänliga och svåra att få bra glöd i. De är egentligen värsta skiten. Använd hellre en riktig grill.

Skiva fläskfilen riktigt tunnt. Marinera fläskfileskivorna i grillpåsen tillsammans med vitlöksmarinaden i någon sekund. Det går också bra (ännu bättre) med Caj-P:s caramba.

Skivorna är tunna, grillningen går fort. Fläskfilen skall grillas hårt, så att den blir ordentligt genomstekt, torr och med lite knapriga kanter. Kanske var vi inte riktigt uppmärksamma, men så blir mackorna som godast. För att de skall bli rätt grillade kan man låta de ligga på grillen ungefär lika länge som det tar att dricka en öl.

- 1 Skiva fläskfilen i tunna skivor.
- 2 Varva marinad och fläskfile i en påse. Massera påsen så alla skivor blir täckta av marinad.
- 3 Vänta otåligt en stund. Drick en öl under tiden.
- 4 Grilla skivorna hårt, de skall vara knapriga i kanterna.
- 5 Skär ett snitt i baguetten, vik upp den.
- 6 Skiva tomater tunnt och lägg i botten på baguetten.
- 7 Placera sedan de nygrillade fläskfileskivorna i baguetten. Kläm ihop. Dela i två-tre bitar.

Ät omedelbart. De blir lite söggiga av tomatskivorna om de får vänta för länge.

2.18 Lammfärsbiffar

Lammfärsbiffar är ju jättegott. Här är ett grundrecept som använder havregryn istället för ströbröd.

400 g	lammfärs
1/2 dl	havregryn
1 st	ägg
1 dl	vatten
1 tsk	salt
1 1/2 tsk	spiskummin
1/2 dl	persilja
1/2 st	röd lök, finhackad
	svartpeppar, nymalen
	olivolja

Receptet kan med gott resultat utökas med till exempel finhackad, färsk chili. Finhackad vitlök gör också gott.

- 1 Ta fram en skål. Lägg i salt, svarpepper och spiskummin. Häll i vatten, knäck ägget och lägg i skålen. Tillsätt havregryn, blanda och låt svälla några minuter.
- 2 Finhacka löken och persiljan.
- 3 Lägg i lök, persilja och köttfärs. Blanda ordentligt.
- 4 Forma lammfärsblandningen till järpar (avlånga köttbullar).
- 5 Hetta upp en stekpanna på medelvärme och stek järparna i olivoljan.

Ät lammfärsbiffarna med ugnstekta grönsaker. Eventuellt till och med blandade med bulgur eller couscous. Man kan till exempel grilla paprika, aubergine, zucchini och morötter i ugn. Krydda med örter, exempelvis salvia, koriander, mynta eller rosmarin.

Eller så tar man till potatis, palsternacka, morot och rötselleri. Fänkål blir också bra.

2.19 Kantarellsoppa

Kantarellsoppa hör ju hösten till. Plocka dina egna, om du vet var de finns. Gör sedan den här supergoda soppan av skörden.

200 g	kantareller
2 st	vitlösklyftor, hackade
1/2 st	silverlök, finhackad
1 msk	smör
3-4 msk	vetemjöl
1 l	grönsaksbuljong
1 1/2 dl	vispgrädde eller creme fraiche
1 msk	tomatpure
1 msk	ädelost
1 msk	citronsaft
1/2 tsk	soja
	salt, svartpeppar
	paprikapulver

Har man en stavmixer kan man använda den för att mixa soppan helt slät.

- 1 Skala och finhacka silverlök och vitlök.
- 2 Rensa och hacka kantarellerna.
- 3 Hetta upp en sauteuse på medelvärme, fräs sedan hackad silverlök, vitlök och kantareller i smör tills löken blivit gyllenbrun.
- 4 Strö över vetemjöl och håll i grönsaksbuljongen.
- 5 Sjud soppan i ungefär 10 minuter.
- 6 Tillsätt grädde eller creme fraiche och låt koka upp.

- 7 Lägg i tomatpure, citronsaft och smulad ädelost.
- 8 Smaka av med salt, svartpeppar och eventuellt paprikapulver.
Häll i ungefär 1/2 tsk soja för fin färg.

Ät med en skiva rostat bröd och en ostskiva till.

2.20 Gyros

Hemgjorda gyros, går det? Jajemän. De blir inte exakt likadana som de man får på kebabhaket. Men nog blir de lika, och goda.

- 1 kg fläskkarre, skivad
- 1 1/2 tsk salt
- 1 tsk spiskummin, malen
- 1 tsk paprika, malen
- 1 tsk oregano, torkad
- 1 1/2 tsk grillkrydda
- 1 tsk svartpeppar

- 1 Slå på ugnen på 100 grader.
- 2 Ta fram en skål och blanda salt, spiskummin, paprika, oregano, grillkrydda och svartpeppar.
- 3 Skiva fläskkarren så tunnt det går.
- 4 Strö kryddblandning över fläskkarreskivorna.
- 5 Bre ut ett stycke aluminiumfolie.
- 6 Lägg ut de kryddade fläskkarreskivorna och forma till en rulle, inslagen i aluminiumfolie. Låt ändarna vara öppna så vätska kan rinna ut.
- 7 Lägg gyrosrullen i en ugnform och ställ mitt i ugnen. Låt steka i 3 timmar. Stäng sedan av ugnen och låt köttet stå kvar i ugnen i 30 minuter.
- 8 Ta ut rullen och lägg den i kylan över natten.
- 9 Nästa dag, ta ut köttet ur rullen och skär i tunna strimlor.
- 10 Ta fram en stekpanna, hetta upp den till hög värme och täck botten med olja. Fräs sedan köttet i stekpannan, krydda eventuellt med salt och svartpeppar.

Servera i pitabröd, med sallad, tomat, rödlök och kebabsås.
Eller med ungsstekt potatis, det är också gott.

2.21 Boef Bourguignon

En riktigt svårstavad superklassiker. Mustig och höstig biffgryta som alla har något slags förhållande till.

1 1/2 kg	biff, tex högrev
2 hg	rökt sidfläsk
1 st	morot
1 st	gul lök
1 tsk	salt
1/4 tsk	svartpeppar
1/2 dl	mjöl
3/4 l	rött vin
5-7 dl	oxbuljong
1 msk	tomatpure
2 st	vitlöskklyftor
1/2 tsk	timjan
1 st	lagerblad
2 dussin	smålökar
300 g	champinjoner
1/2 dl	persilja

Använd en stor gryta. Laga grytan dagen innan den skall ätas. Den blir mycket bättre om den får stå och mogna ungefär ett dygn.

Jag tycker det blir alldeles utmärkt, eller till och med lite bättre, att steka köttet i en torr men mycket het stekpanna. Man måste då steka i flera omgångar, lägger man i för mycket kött svalnar stekpannan och köttet blir kokt istället för vackert brynt. Håll alltså ur fettets från stekfläsk (spara det i en skål)

och torka ur stekpannan noga istället för att steka köttet i fettet från sidfläsket (steg 6).

- 1 Torka, putsa och skär köttet i rejäla munsbitar.
- 2 Skär det rökta sidfläsket i strimlor eller bitar.
- 3 Ta fram en stekpanna, lägg i sidfläsket i den kalla stekpannan och slå på spisvärmern.
- 4 Låt fettet i sidfläsket smälta på låg värme och stek tills sidfläsket är lätt brynt.
- 5 Lyft ur det stekta sidfläsket, lägg i en skål till senare.
- 6 Spara fettet i stekpannan.
- 7 Bryn grytköttet i omgångar i stekpannan.
- 8 Skala och finhacka den gula löken och moroten.
- 9 Bryn löken och moroten i fettet från sidfläsket.
- 10 Ställ en stor gryta på spisen, på medelvärme. Lägg i köttet och sidfläsket. Salta och peppra generöst. Pudra sedan över mjölet och skaka om. Rör om och bryn biffen och fläsket, akta så det inte bränns fast i botten.
- 11 Lägg i morötterna och den gula löken. Häll först över vinet, fortsätt sedan med buljongen tills köttet är nästan helt täckt av vätska.
- 12 Skala och krossa vitlöksklyftorna, lägg de sedan i grytan. Tillsätt också tomatpure, timjan och ett sönderdelat lagerblad.
- 13 Rör om ordentligt, låt koka upp och sjud sedan på låg värme i 3-4 timmar eller tills köttet går att dela med en gaffel.
- 14 Ta fram en sauteuse med lock. Bryn smälökarna i smör tills de blivit gyllenbruna. Tillsätt buljong eller vin, en matsked persilja, ett lagerblad, 1/4 tsk timjan, salt och peppar. Rör om.

- 15 Låt lökarna sjuda under lock tills de är mjuka. Lyft upp och lägg i en skål till senare.
- 16 Klyfta champinjonerna.
- 17 Använd en torr stekpanna på medelhögvarme och stek champinjonerna tills de är torra. Tillsätt sedan smör och fräs tills de blivit gyllenbruna.
- 18 När köttet är klart skall såsen separeras från köttet. Använd en sil och låt såsen rinna av i en skål.
- 19 Skölj ur grytan, lägg tillbaka köttet i den. Fördela löken och champinjonerna över köttet.
- 20 Koka samman såsen tills den täcker baksidan av en sked.

Boef bourguignon brukar serveras på tallrik, då med en rejäl klick potatispure och en prydlig hög med kött bredvid. Såsen håller man över sist. Lite snyggt.

Eller. Så gör man det lite enklare för sig. Hoppa helt enkelt över steg 18 - 20. Låt grytan stå över natten och gör steklöken och champinjonerna samma dag den skall serveras. Värm grytan och sleva över grytan (utan att separera såsen från köttet) i en vacker skål. Strö champinjoner och steklök över. Garnera med hackad persilja och låt gästerna ta för sig ur grytan.

Till grytan passar det bra med potatispure.

Kapitel 3

Jul, påsk och midsommar

3.1 Mormors fårrulle

Mormor gjorde alltid fårrulle till jul. Jag frågade flera gånger efter hennes recept, men jag tror inte hon hade något. Hon gjorde bara som hon brukade. Till slut satte jag mig ned med henne vid köksbordet på Gamlavägen. Så fick hon berätta hur man gjorde samtidigt som jag försökte skriva ned.

Hon började ungefär så här: “ta en sida från ett arton kilos lamm”. Sen fortsatte det med: krossa lite kryddpeppar och några lagerblad. Blanda med salt och hackad lök. Mängderna får man ta lite på känn, så att säga. Sprid ut kryddorna på lammsidan. Rulla sedan in kryddorna i sidan. Om lammet är magert, ta lite extra lammkött också. Bind ihop sidan till en rulle. Lägg den i

saltlag, i kanske en vecka. Koka den sen med samma kryddor i ungefär en timme per kilo. Lägg den i press.

Så, här är vår variant av mormors fårrulle.

- 1 st lammsida, urbenad
- 200 - 300 g lammkött, tex stek, strimlad
- 1 st gul lök, finhackad
- 1 tsk kryddpeppar, krossad
- 2 msk salt
- 4 st lagerblad
- vatten, till saltlag
- salt, till saltlag

Gör saltlagen på 1 dl salt per liter vatten. Använd en tallrik som tyngd ovanpå rullen för att hålla ner den under ytan, den flyter troligtvis.

- 1 Krossa 1 tsk kryddpeppar. Smula 4 st lagerblad. Skala och finhacka 1 gul lök. Blanda löken, kryddpepparn och lagerbladen med 2 msk salt i en skål.
- 2 Skiva det extra lammköttet i tunna skivor.
- 3 Sprid ut kryddorna jämnt på insidan av lammsidan. Lägg också ut det skivade lammköttet på sidan.
- 4 Rulla ihop sidan till en rulle och bind ihop. Enklast blir det förstås om man använder nät. Fråga snällt i närmsta charkdisk, så kanske de skänker några decimeter.
- 5 Gör (koka) en saltlag på 1 dl salt per liter vatten. Gör tillräckligt mycket lag så att fårrullen täcks helt av lagen.

- 6 Lagg fårrullen i en behållare, till exempel en skål eller kastrull, som är tillräckligt stor för att rymma fårrullen och ytterligare någon centimeter saltlag.
- 7 Häll saltlagen över fårrullen.
- 8 Placera en tyngd, till exempel en djuptallrik, på fårrullen så att den håller sig under ytan.
- 9 Låt fårrullen ligga i saltlag i ungefär en vecka.
- 10 Ta upp fårrullen ur saltlagen. Fyll en stor kastrull med vatten. Tillsätt lök, kryddpeppar, lagerblad, salt och fårrullen. Koka upp och låt sjuda i ca 1 timme per kilo fårrulle.
- 11 Ta upp fårrullen ur kastrullen. Placera den i en form (glasform). Täck formen med plastfolie. Lagg något tungt ovanpå fårrullen, till exempel några (öppnade) mjölkpaket. Låt fårrullen ligga i press över natten.

Skär fårrullen i tunna skivor och servera på julbordet. En skiva knäckebröd, med smör, någon skiva mild ost och några skivor fårrulle ovanpå är fantastiskt gott.

3.2 Inlagd sill

Sill. Den gemensamma nämnaren i den svenska jul, påsk och midsommarmaten. För att göra olika sillsorter behöver man inlagd sill. Inlagd sill gör man av salt sill. Eller så köper man färdig inläggningssill och hoppar över att göra själva inläggningen. Det är smidigt, går fortare och blir nästan lika bra.

4 st	sillfileer (ca 200 g)
1/2 dl	ättiksprit (12%)
1 1/2 dl	vatten
2 dl	strösocker
1/2 tsk	vitpeppar, krossad
2 tsk	kryddpeppar, krossad
1 st	lagerblad
5 st	kryddnejlikor
1 st	rödlök, skivad
1 st	morot, skivad i slantar

Oftast är sillbitarna 3-4 cm breda. Jag gillar när sillfileerna är skurna i ganska små bitar, ca 1 - 2 cm breda. Välj själv.

- 1 Lägg sillfileerna i kallt vatten och låt de vattna ur en stund.
- 2 Blanda vatten, ättiksprit, strösocker, vitpeppar, kryddpeppar, lagerblad och kryddnejlikor i en kastrull. Koka upp och låt koka tills sockret löst sig. Låt svalna.
- 3 Ta upp sillfileerna ur vattnet och låt rinna av i en sil.
- 4 Skär sillfileerna i bitar.
- 5 Lägg lite rödlök och morot i botten på en inläggningsburk.
- 6 Lägg sedan ett lager med sillbitar ovanpå.

- 7 Fortsätt varva rödlök och morot med sillbitar.
- 8 Håll slutligen lagen över sill, lök och morotsblandningen. Ruska om.
- 9 Låt den inlagda sillen stå och dra i 1-2 dygn.

Sill serveras förslagsvis med kokt potatis, smör, ost, knäckebröd och finhackad gul lök, finskuren gräslök, dill och gräddfil. Ägghalvor är ett bra extra tillbehör. Glöm inte snapsen.

3.3 Senapssill

När det är jul, påsk eller midsommar har man kanske festat till det genom att grava en lax och göra gravlaxsås. Vill man då också bjussa på sill kan man göra den här skitenkla senapssillen. Ja, den är enkel om man redan har inlagd sill och gravlaxsås.

4 st sillfileer, inlagda
2 dl gravlaxsås (se 3.9)

- 1 Låt sillfileerna rinna av i en sil eller i ett durskslag. Peta sedan bort kryddorna. Skär sillfileerna i lagom stora bitar (1-2 cm).
- 2 Håll lite gravlaxsås i botten på en inläggningsburk.
- 3 Lägg sedan ett lager med sillbitar i burken.
- 4 Upprepa steg 2 och 3 tills sillbitarna är slut (eller burken är full).
- 5 Ruska om och låt stå ett dygn.

3.4 Skärgårdssill

Skärgårdssill är en klar favorit. Använd det här receptet för att totalt bräda skärgårdssillen som finns på burk i kyldisken på affärn.

4 st	sillfileer, inlagda (se 3.2)
1/2 dl	majonnäs
1 dl	gräddfil
1/2 dl	gräslök, finhackad
1/2 dl	dill, finhackad
1 st	burk rom
1 msk	citronsaft
1 krm	salt
1 krm	vitpeppar

Använd riktig majonnäs. Inget trams med lättmajonnäs, äter man skärgårdssill två eller tre gånger om året då kan det få vara fett.

- 1 Låt sillfileerna rinna av i en sil eller ett durkslag.
- 2 Ta en skål och lägg i majonnäs och gräddfil.
- 3 Hacka gräslök och dill fint. Lägg i skålen. Blanda.
- 4 Tillsätt rommen (hela burken, snåla inte), citronsaften samt salt och peppar. Blanda och smaka av med salt, peppar och citronsaft.
- 5 Täck botten av en inläggningsburk med såsen.
- 6 Peta bort kryddorna från sillfileerna. Skär sillfileerna i lagom stora bitar (1-2 cm).
- 7 Placera ett varv med sillbitar i burken.

- 8 Fortsätt varva sås och sillbitar tills sillen är slut eller burken är full.
- 9 Stäng locket och ruska om.
- 10 Låt stå i ett dygn.

3.5 Vitlökssill

Vitlökssillen brukar ta slut strax efter skärgårdssillen. Den här brukar bli jättebra, med ordentlig vitlökssmak. Vill man ha mildare vitlökssill kan man ju minska på mängden vitlök, eller ta ett annat recept. Är det vitlökssill så är det.

4 st	sillfileer, inlagda (se 3.2)
2 msk	majonnäs
2 dl	creme fraiche
2 tsk	Dijonsenap
2 st	vitlösklyftor, pressade
1/2 dl	gräslök, finhackad
1/2 burk	rom (valfritt)
	salt
	vitpeppar

Använd fet creme fraiche. Här gäller samma som för skärgårdssillen (se 3.4). Gör man sig besväret att lägga in vitlökssill två eller tre gånger om året, då skall det smaka bra. Krångla inte med lättcreme fraiche, här skall vara fetcreme fraiche.

- 1 Låt sillfileerna rinna av i en sil eller ett durkslag.
- 2 Ta en skål och lägg i creme fraiche, majonnäs och Dijonsenap.
- 3 Hacka gräslöken fint, pressa vitlösklyftorna. Lägg i skålen.
- 4 Lägg i en halv burk röd rom i skålen (valfritt). Salta och peppra. Blanda ordentligt. Blanda och smaka av med salt, peppar och citronsaft.
- 5 Peta bort kryddorna från sillfileerna. Skär sillfileerna i lagom stora bitar (1-2 cm).

- 6 Täck botten av en inläggningsburk med såsen.
- 7 Placera ett varv med sillbitar i burken.
- 8 Fortsätt varva sås och sillbitar tills sillen är slut eller burken är full.
- 9 Stäng locket och ruska om.
- 10 Låt stå i ett dygn.

3.6 Limesill

Limesill. Nytt för i år (2020) och testat för första gången.

4 st	sillfileer, inlagda (se 3.2)
1 st	lime
1 1/2 dl	vatten
1 dl	strösocker
1/2 dl	ättiksprit, 12%
1/2 tsk	kryddpeppar
1 st	lagerblad
1/2 st	purjolök

- 1 Låt sillfileerna rinna av i en sil eller ett durkslag.
- 2 Skölj och strimla purjolöken.
- 3 Blanda vatten, socker, ättika, kryddpeppar, lagerblad och purjolök i en kastrull. Låt koka upp och svalna.
- 4 Skölj och skrubba limen. Dela limen i två halvor. Pressa ur saften ur ena halvan. Skiva den andra halvan mycket fint.
- 5 Tillsätt limesaften till ättikslagen. Blanda.
- 6 Peta bort kryddorna från sillfileerna. Skär sillfileerna i lagom stora bitar (1-2 cm).
- 7 Täck botten av en inläggningsburk med ättikslag och några limeskivor.
- 8 Placera ett varv med sillbitar i burken.
- 9 Fortsätt varva lag, limeskivor och sillbitar tills sillen är slut eller burken är full.
- 10 Stäng locket och ruska om.
- 11 Låt stå i ett dygn.

3.7 Sill från Sundsvall

Receptet på sill från Sundsvall kommer från Sundsvall. Naturligtvis. Jag har fått det från min mor, som då bodde i Sundsvall. Var hon har fått det ifrån vet jag inte.

Sill från Sundsvall görs på matjessill. Matjessill är en sorts sill som lagrats på tunna innan den packas i konserver med en särskild kryddblandning. Det går säkert att göra egen matjessill, man behöver en tunna och femtio till hundra kilo sill samt en hel del tålmod och framförhållning. Det verkar superkrångligt. Särskilt när den konserverade matjessillen som finns på butiken är jättegod.

4 st	matjessillfileer (ca 200g)
1 msk	ättiksprit
1 msk	olja
3 msk	strösocker
1/2 dl	krossade tomater
1/4 tsk	kryddpeppar, krossad
1/4 tsk	svartpeppar, nymalen
1 msk	whiskey, eller sherry
1/2 st	gul lök, finhackad
1 st	dill, knippe

- 1 Gör först såsen. Blanda, i en skål: ättiksprit, olja, krossade tomater, kryddpeppar, svartpeppar och whiskey.
- 2 Blanda i den finhackade löken och dillen.
- 3 Skär sillfileerna i bitar, ca 1-2 cm breda.
- 4 Börja med att täcka botten av en inläggningsburk med såsen.
- 5 Placera sedan ett lager med sillbitar i burken.

- 6 Fortsätt varva sill och sås tills burken är full eller sillbitarna är slut.
- 7 Ruska om innehållet och låt stå ett dygn.

3.8 Gravad lax

Gravad lax är ett måste till jul, påsk och midsommar. Det är dessutom väldigt lätt att göra, det tar bara lite tid. Ungefär två dygn.

1 kg	lax
1/2 dl	salt
1/2 dl	socker
2 tsk	vitpeppar, grovt krossad
1 knippe	dill

Det är bra om laxen varit fryst, har jag hört. Jag brukar använda en näve salt och en näve socker per kilo lax. Uppskattningsvis är en näve ungefär 1/2 dl.

Vill man kan man ju variera receptet och använda citronskivor istället för dill. Det lär också skall gå att krydda med snaps, whiskey eller konjak. Till och med rödbetor har jag sett, men det kan ju knappast vara gott.

- 1 Torka av laxen med hushållspapper och dela laxen i två lika stora bitar. De skall läggas köttssida mot köttssida, så dela laxen på tvären.
- 2 Krossa vitpeppar i en mortel.
- 3 Hacka dillen grovt.
- 4 Blanda, i en skål, salt, socker, vitpeppar och hackad dill.
- 5 Lägg ena laxbiten med skinnsidan neråt i en ziplock-påse. Påsen måste vara tillräckligt stor för båda bitarna.

- 6 Använd en sked och strö salt/socker-blandningen över hela laxbiten. Glöm inte ändarna. Spara lite salt/socker-blandning till den andra laxbitens ändar.
- 7 Placera den andra laxbiten ovanpå den första, kött sida mot kött sida.
- 8 Se till att även den andra laxbitens ändar är täckt av salt/socker-blandningen.
- 9 Stäng ziplock-påsen och lägg påsen i en tillräckligt stor glasform.
- 10 Ställ det hela i kylan, och lägg något tungt ovanpå laxen, till exempel två mjölkpaket.
- 11 Låt laxen ligga i kylan ett dygn.
- 12 Lyft bort tyngden och vänd laxpaketet så att ovansidan hamnar unders. Lägg sedan tillbaka tyngden.
- 13 Låt laxen ligga i kylan ett dygn till.
- 14 Ta ut laxen ur kylan och ur påsen. Håll bort spadet och skrapa bort det mesta av dillen och vitpepparn.

Skiva laxen i 1/2 cm tjocka skivor och servera med gravlaxsås (se 3.9). Gravd lax, gravlaxsås och kokt potatis är en jättegod middag eller lunch. Det är också mycket gott med en smörad knäckebröds kiva och några skivor gravd lax med gravlaxsås ovanpå. Annars är ju gravd lax outhärlig till jul-, påsk- och midsommarbuffen..

3.9 Gravlaxsås

Det här receptet heter ursprungligen "Rääfs gravlaxsås". På Ring-
arvägen har vi modifierat det en smula, vi använder andra se-
napssorter och lite andra proportioner.

2 msk	Slotts starka senap
2 msk	Dijonsenap
2 msk	Slotts skånska senap (stark och grovkorning)
4 msk	strösocker
4 msk	vinäger, vitvins
2 st	äggulor
2 dl	rapsoolja
1 st	dillknippa, finhackad
	salt
	vitpeppar, nymalen

Det går naturligtvis bra att använda andra senapssorter. Byt
inte ut Dijonsenapen bara.

- 1 Ta fram en skål. Knäck äggen och separera äggulorna från
äggvitorna. Lägg äggen i skålen.
- 2 Tillsätt stark senap, Dijonsenap, skånsk senap, strösocker och
vinäger.
- 3 Vispa ägg och senapsblandningen tills sockret löst sig.
- 4 Tillsätt en liten skvätt olja och vispa kraftigt.
- 5 Upprepa steg 4 tills all olja är förbrukad.
- 6 Finhacka dillen och blanda i.
- 7 Smaka av med salt och nymalen vitpeppar.

Servera gravlaxsåsen till gravad lax. Eller använd den till
senapssill (se 3.3).

3.10 Mormors skagenröra

Mormor Britt-Maries skagenröra.

500 g räkor med skal
1 msk dill, finhackad
1 dl majonnäs
1 dl creme fraiche
50-100 g löjrom
ca 50 g rödlök, finhackad
citron, jos
salt och svartpeppar

- 1 Skala räkorna. Hacka dem i små bitar.
- 2 Blanda i creme fraiche, majonnäs och dill i en skål.
- 3 Blanda i räkhacket.
- 4 Smaksätt med salt, peppar och pressad citron.
- 5 Garnera med lökhack och löjrom.

Servera på tunnbröd eller på en rostad brödskiva. Lägg upp en generös klick med skagenröra, toppa med löjrom och strö hackad rödlök över.

3.11 Gubbröra

Av resterna från midsommarafton (om det blev några) kan man göra gubbröra. Har man inte rester från midsommarafton kan man göra gubbröra ändå, för det är jättegott. För att få extra stilpoäng kan man baka sitt eget rågbröd att lägga röran ovanpå (se 1.2).

2 st	ägg, hårdkokta, kalla
4 st	potatisar, kokta, kalla
1 st	burk matjessillfile
2 msk	gräslök, finhackad
2 msk	dill, finhackad
1 dl	creme fraiche
2 msk	majonnäs
2 msk	kaviar
	salt
	svartpeppar, nymalen

- 1 Låt sillfileerna rinna av i en sil eller i ett durskslag.
- 2 Lägg äggen i kokande vatten och låt koka i 10 minuter. Spola dem med kallt vatten.
- 3 Lägg potatisen i saltat vatten och låt koka till de är mjuka. Spola dem med kallt vatten.
- 4 Hacka gräslök och dill.
- 5 Lägg creme fraiche och majonnäs i en skål.
- 6 Tillsätt gräslök, dill och kaviar. Blanda.
- 7 Skala och tärna äggen och potatisen. Tärna sillen.
- 8 Vänd ihop creme fraicheblandningen med tärnat ägg, potatis och sill.

9 Smaka av med salt och peppar.

Servera gärna på danskt rågbröd, med en halv körsbärstomat, en skiva citron och en dillkvist.

3.12 Kräfter

Klassiska kokta kräftor. Ett måste i slutet på augusti.

1 kg	kräftor
2 1/2 l	vatten
3/4 dl	salt
2 st	sockerbitar
6 st	dillkronor, med stjälk

Krondill brukar finnas i affären när det är kräfttider, alltså i andra halvan av augusti.

- 1 Ta fram en stor kastrull.
- 2 Häll i vatten, salt, sockerbitar och dillkronor. Låt koka upp.
- 3 Öppna kräftpaketet och låt dem rinna av i ett durkslag.
- 4 Lägg i kräftorna i lagen och låt stå några timmer eller över natten.

Servera med västerbottenspaj, enkel sallad, majonnäs och rostat bröd.

3.13 Västerbottensostpaj

Paj på västerbottensost hör till midsommar och kräftskivan. Man kan ju äta den när som helst, men ibland måste den vara med.

Deg

2 1/2 dl	vetemjöl
1 dl	grahamsmjöl
150 g	smör
1/2 tsk	salt
	vatten
1 st	ägg

- 1 Använd en bunke. Blanda vetemjöl, grahamsmjöl och salt.
- 2 Hacka smöret och lägg i tillsammans med de torra ingredienserna.
- 3 Arbeta samman till en deg. Tillsätt eventuellt lite vatten om degen blir för torr.
- 4 Låt degen vila en stund.
- 5 Ta fram en pajform. Tryck ut degen i botten och upp på sidorna.

Fyllning

2 dl	mjölk
2 dl	grädde
300 g	västerbottensost, riven
4 st	ägg

1 tsk socker
salt, svartpeppar

- 1 Använd en kastrull. Koka upp mjölk och grädde.
- 2 Riv osten. Lägg den i mjölk och gräddblandningen. Låt sjuda tills osten smält.
- 3 Ta av från värmen och rör i äggen.
- 4 Lägg i sockret och krydda med salt och svartpeppar.

Paj

- 1 Sätt på ugnen på 200 grader.
- 2 Häll äggstanningen i pajskalet.
- 3 Grädda pajen mitt i ugnen i 45 minuter eller tills den är klar.

3.14 Pepparkaksdeg

Orkar man gör man egen pepparkaksdeg till det traditionella pepparkakshusbaket. Den här degen fungerar fint till pepparkakshus och -figurer.

3 dl	strösocker
2 dl	ljus sirap
100 g	smör eller margarin
4 tsk	kanel, malen
2 tsk	ingefära, malen
3 dl	mjöl
2 tsk	bikarbonat
1 kg	vetemjöl

Gör degen minst en dag i förväg, den skall vila kallt över natten.

- 1 Ta fram en kastrull. Blanda socker, sirap och fett i kastrullen. Låt smälta ihop på svag värme och rör i kryddorna.
- 2 Blanda sedan i mjölken och låt blandningen svalna.
- 3 Ta fram en bunke. Blanda vetemjöl och bikarbonat i bunken.
- 4 Rör sedan ner smeten i mjöl och bikarbonatblandningen. Blanda tills det blir en stadig deg.
- 5 Forma degen och slå in den i plastfolie.
- 6 Låt degen vila i kylskåp över natten.

Kavla ut degen tunnt och skär till enligt pepparkakshusmalen. Grädda på bakplåtspapper i 175 grader i 8-10 minuter eller tills de är klara.

Kristyr

- 1 st ägg, bara vitan
- 4 dl florsocker
- 1 tsk citronsaft

- 1 Ta fram en liten skål. Knäck ägget och separera gulan från vitan.
- 2 Använd en skål och rör ihop florsocker, äggvita och citronsaft till en slät smet.
- 3 Lägg smeten i spritspåse och dekorera pepparkakshuset.

Socketlim

- 1 dl vatten
- 2 dl strösocker
- 1 msk glukos

- 1 Ta fram en stekpanna. Blanda vatten, strösocker och glukos och hetta upp.
- 2 Låt koka ihop till en ljusbrun, trögflytande lag.
- 3 Använd sockerlimmet för att foga samman pepparkakshuset.

3.15 Julskinka

Inget julbord utan julskinka.

1 st	skinka, kokt, ca 2 kg
1 st	ägg, bara gulan
2 msk	senap, grov och söt
1 msk	Dijonsenap
2 tsk	dragon, torkad
2 msk	socker
1/2 dl	ströbröd

Köp färdigkokt skinka och griljera. Eller koka skinkan själv i tillräckligt med vatten för att täcka skinkan och något kryddpepparkorn per liter vatten samt dubbelt så många vitpepparkorn. Koka skinkan till 75 - 77 graders innertemperatur.

- 1 Sätt på ugnen på 225 grader.
- 2 Knäck ägget och separera gulan från vitan.
- 3 Blanda äggulan, senapen (båda sorterna), dragon och socker.
- 4 Placera skinkan på ett ugnsgaller.
- 5 Bred senapsblandningen jämnt över hela skinkan.
- 6 Strö ströbröd över skinkan.
- 7 Griljera skinkan mitt i ugnen i 15-20 minuter eller tills ytan fått fin färg.

Ja, skinkan skall ju stå mitt på julbordet, eller iallafall tro-
na på bästa buffebordsplatsen. Ät med senap till, gärna på en
smörad knäckebrödskiva på juldagen.

3.16 Revbensspjäll

Revbensspjäll brukar finnas på vårt julbord. Det var alltid farfar Arnold som gjorde dem och ingen vet riktigt hur han gjorde. Det här blir förhoppningsvis ganska likt.

1 1/2 kg	tjocka revbensspjäll (knäckta)
2 st	lagerblad
10 st	vitpepparkorn
2 tsk	salt
1 msk	ingefära, mald
4 msk	sirap, ljus
2 msk	kinesisk soja
2 msk	balsamvinäger
1 msk	senapspulver (tex Colmans)
2 krm	mald vitpeppar

Koka revbenen först. Ganska länge. Griljera dem sedan i ugn efter att de fått marinera.

- 1 Använd en stor kastrull. Lägg de hela revbenen i kastrullen och täck med vatten.
- 2 Koka upp och skumma med en slev.
- 3 Tillsätt sedan lagerblad, vitpeppar och salt.
- 4 Låt revbenen koka på svag värme i cirka 1 1/2 timme.
- 5 Ta upp revbenen och lägg att svalna på ett fat.
- 6 Använd en skål och blanda ingefära, soja, balsamvinäger, senapspulver och vitpeppar till en marinad.
- 7 Placera revbenen i en (liten) ugnform och pensla ut 2/3 av marinaden över revbensspjällen.

- 8 Låt marinera i 1-2 dagar.
- 9 Värm upp ugnen till 200 grader.
- 10 Tillaga revbenen i mitten av ugnen så att de får fin färg och blir varma, ca 20 minuter.
- 11 Ta ut dem efter halva tiden och pensla ut hälften av marinaden som finns kvar.
- 12 Ta ut revbenen när de är klara och låt svalna något.
- 13 Dela revbenen i lagom bitar.
- 14 Lägg revbenen på serveringsfat och pensla över det sista av marinaden.

Kapitel 4

Thai

4.1 Som tam

Thaliands nationalsallad, med på listan över världens femtio godaste maträtter. Som tam smakar som inget annat, lite som hela sydostasien på en tallrik. Het, sur, krispig och med en smakbotten av torkade räkor och jordnötter ger salladen mersmak.

Skitkrånglig att göra är den också. Man behöver till exempel en thailändsk mortel. Och grön, omogen papaya. Och longbeans (sparrisbönor). Var såg man sparrisbönor sist?

Här hemma har vi lyckats få tag på rätt sorts mortel, en stor grov rundbottnad kruka i keramik med en respektingivande, bantongliknande mortelstöt av trä. Grön papaya och longbeans kan man hitta på thailändska mataffärer, hittar man grön papaya brukar där också finnas torkade räkor.

120 g	grön papaya (omogen papaya)
25-50 g	longbeans (sparrisbönor), delade
50 g	körbärstomater
1 1/2 msk	palmsocker
1 msk	fisksås
2 st	vitlöksklyftor
25 g	jordnöter, rostade
1 msk	malda torkade räkor
2 - 6 st	birds eye chili
1/2 st	lime

Man kan, i nödfall, byta ut den gröna papayan mot strimlad majrova, fick jag som tips av en kock på en thairestaurang här hemma. Det blir givetvis inte riktigt samma sak, och majrovan tål inte lika hårdhänt behandling i morteln som grön papaya. Men det blir ganska gott ändå.

- 1 Skala papayan och strimla köttet. Använd till exempel en potatisskalare eller osthyvel för att göra tunna skivor. Skär sedan skivorna i tunna, strimlor. De skall vara ungefär som spaghett.
- 2 Skölj och dela sparrisbönorna i 3 cm bitar.
- 3 Halvera körbärstomaterna.
- 4 Häll fisksåsen i en liten skål och lös upp palmsockret däri.
- 5 Ta fram morteln och stöt först vitlöken till en pasta.
- 6 Tillsätt de rostade jordnötterna och stöt till en grov röra.
- 7 Lägg i den strimlade papayan. Stöt försiktigt och blanda om vartannat. Mosa inte papayan helt, den skall vara krispig inte söggig.

- 8 Lägg i sparrisbönorna, de torkade räkorna och chilin. Fortsätt stöta så att ingredienserna krossas.
- 9 Tillsätt sockerblandningen och körsbärstomaterna. Pressa limen över salladen och lägg även i skalet. Fortsätt stöta och röra om om vartannat tills allt är blandat.
- 10 Lyft ur limeskalet.
- 11 Smaka av och justera sältan och syran. Skeda upp salladen på ett fat och håll safterna över.

Serveras som sidorätt till exempelvis gai yang.

4.2 Prik nam pla

Prik nam pla står i princip alltid på matbordet i Thailand. Gör det inte det så får man be om det. Vi brukar alltid be om det, alltså se snälla ut och lite frågande yttra: “prik nam pla”? Av någon anledning lyckas jag aldrig riktigt, utan får alltid en undrande blick från servitören. Sen upprepar jag mig, lite tydligare: “prik nam pla”? Då brukar personalen le stort och svara: “ahhh. nam pla prik”?

Nästa gång försöker jag med: “nam pla prik”? Inte heller då fungerar det. Jag upprepar mig, tydligare. Och får sedan ett leende och svaret: “ahhh. prik nam pla?”

Varje gång.

2-3 st	birds eye chili
1 st	vitlösklyfta, fint skivad
1 tsk	limejos
1 msk	fisksås
1/2 tsk	strösocker

Det här receptet är en lyxvariant av prik nam pla. Den vanliga vardagsvarianten är bara 1-2 msk fisksås och 2-3 st fint skivade birds eye chilis.

- 1 Blanda fisksås, limejos och strösocker i en liten skål.
- 2 Skala och skiva vitlösklyftan mycket fint.
- 3 Skiva några birds eye chilis mycket fint.
- 4 Lägg chili och vitlök i fisksåsblandningen och blanda.

Skall alltid finnas på bordet. Serveras till allt som inte är efterrätt.

4.3 Laarb gai

Laarb gai kan man kanske kalla för thailändsk köttfärssås. Det är wokad kycklingfärs med typiskt thailändska kryddor, citrongräs, limeblad, rostat rispulver, chili och limejos. Bortsett från en del besvärliga ingredienser är laarb gai skitenkelt att göra, och supergott.

250 g	kycklingkött, finhackat
1 st	lime, josen
1 msk	fisksås
1 msk	khao khua, rostat rispulver (se 4.13)
2 st	citrongrässtjälkar, finskivade
2 st	schalottenlökar, strimlade
5 st	kaffir-limeblad, strimlade
5 st	vårlökar, delade
1/2 tsk	chiliflakes
	salladsblad
	mynta eller koriander
	olja

I nödfall kan man ta kycklingfärs, men det blir bättre om man utgår ifrån kycklingkött (tex bröst- eller lårfile). Man kan också ta rödlök istället för schalottenlök. Jag brukar använda korianderblad och strunta i myntan.

- 1 Strimla kaffir limebladen fint.
- 2 Skiva citrongräset fint.
- 3 Skala och strimla schalottenlöken längs med löken – lite som supertunna klyftor.

- 4 Dela vårlökarna i ca 2 cm långa bitar, skurna på snedden.
- 5 Hacka kycklingköttet till en grov färs.
- 6 Hetta upp en wok eller sauteuse ordentligt. Täck botten med olja och lägg i kycklinghacket, håll därefter över limejos och fisksås.
- 7 Stek kycklinghacket tills all vätska försvinner och kycklinghacket blivit lätt brynt.
- 8 Tillsätt därefter rostat rispulver, citrongräs, schalottenlök, kaffir lime blad, vårlök och chiliflakes. Blanda ordentligt och kontinuerligt medan det får steka i några tiotals sekunder.
- 9 Lägg ett salladsblad på en tallrik, håll över rätten och strö finhackad koriander ovanpå.

Ät med ris och grönsaker till, till exempel styckad vitkål, skalad, skivad gurka och halverade körsbärstomater.

4.4 Yam kai dao

Yam kai dao, Thailändsk äggsallad är en helt fantastisk extrarätt. Döm inte ut den som konstig förrän du provat. Hos oss är den en vinnare som älskas av alla. Våra barn brukar jubla när dom får veta att det vankas äggsallad.

4 st	ägg
1/2 l	neutral olja att fritera i (rapsolja)
1-2 st	lime, bara josen
1 tsk	strösocker
1 msk	fisksås
1-2 st	birds eye chilies, finhackade
1 st	röd lök, strimlad längs med
ca 12 st	körbärstomater, i halvor
1 st	morot, strimlad
1-2 st	stjälkar stjälkselleri, i tunna skivor
ca 1 dl	färs koriander, hackad

En halv liter olja låter kanske lite slösigt. Men den går att använda om och om igen. Låt oljan svalna i kastrullen. Använd sedan en tratt och en tesil för att filtrera oljan och häll den i en glasflaska. När den börjar lukta och smaka illa eller bli för mörk är det nog kanske dags att kassera den.

1 Häll oljan i en kastrull med höga kanter. Hetta upp oljan tills den börjar ryka.

2 Fritera äggen, ett och ett i den heta oljan.

Oljan är ju het, undvik att skvätta: använd en kniv för att spräcka äggskalet. Bryt upp ägget strax ovanför ytan och låt det försiktigt glida ner i oljan.

Använd en hålslev och vänd ägget när äggets kanter blivit frasiga. Spräck försiktigt eventuella bubblor.

3 Ta upp äggen när de är klara, efter ca 2-3 minuter eller när de blivit krispigt gyllenbruna i kanterna. Låt oljan rinna av på ett stycke hushållspapper.

4 Upprepa steg 2 tills alla fyra äggen är friterade.

5 Gör nu dressingen. Blanda josen från 1-2 st limear, ca 1 tsk och ungefär 1 msk fisksås i en skål.

6 Skär löken i strimlor. Dela körsbärstomaterna i halvor. Skala och strimla moroten, skiva sellerin och hacka koriandern. Hacka chilin fint. Lägg allt i en skål. Blanda.

7 Dela varje friterat ägg i nio delar. Lägg dem i skålen tillsammans med grönsakerna.

8 Häll dressingen över ingredienser. Blanda försiktigt så att dressingen täcker allt.

9 Servera.

4.5 Yam Neua

Jag har aldrig någonsin lyckats beställa yam neua i Thailand utan att behöva peka i menyn. Det är något med tonfallet.

Näiallafall, yam neua är biffsallad. Syrligt, starkt och superdupergott.

300 g	nötkött, tex ryggbiff eller flankstek
2 msk	fisksås
1 st	lime, josen
1 tsk	strösocker
2-3 st	birds eye chili
3 st	schalottenlökar, tunnt skivade
6 st	körbärstomater, halverade
2 st	salladsblad
3 st	korianderstjälkar, finhackade
	salt och nymalen svartpeppar

Det går lika bra med rödlök. Det blir ju inte riktigt samma sak, men funkar finfint.

Man kan också lägga i lite skalad och tunnt skivad gurka (bara köttet, inte fröhuset). Skiva med potatisskalare eller osthyvel.

- 1 Salta och peppra köttet. Använd ordentligt med svartpeppar, tänk pepparbiff.
- 2 Grilla köttbiten långsamt på kolgrill för bäst resultat, i nödfall grillstekpanna eller i ugn. Köttet skall vara rosa i mitten. Det får inte bli torrt.
- 3 Låt köttet vila en stund.

- 4 Blanda, i en liten skål, fisksås, limejos, socker och chili, tills sockret löst sig. Smaka av för rätt balans mellan syra och sötma.
- 5 Skiva schalottenlök, halvera körsbärstomater och hacka koriander.
- 6 Skär köttet, tvärs fibrerna, i tunna skivor.
- 7 Ta fram en skål, blanda däri köttskivorna med schalottenlöken och körsbärstomaterna. Häll sedan fisksås och limejosblandningen över. Blanda ordentligt så alla ingredienserna täcks av såsen.
- 8 Placera salladsbladen på ett fat och lägg köttssalladen ovanpå.

Servera med jasminris och prik nam pla (se 4.2).

4.6 Maews räkor med citrongras

Den här rätten har jag bara hittat hos Maews. Jag tycker att Maews är Huay Yangs bästa restaurang, tyvärr var den stängd senast vi hade vägarna förbi i byn.

6 st	kungsräkor (goong)
1 st	röd lök, strimlad
3 st	citrongrässtjälkar, fint skivade
1 st	vårlök
2 st	birds eye chili, finhackade
2 tsk	socker
1 krm	monosodiumglutamat (MSG)
1 tsk	fisksås
1 msk	tamarindvatten
1 msk	palmsocker
1 msk	vatten
1/2 dl	cashewnötter
1/2 st	lime, josen
	olja

Monosodiumglutamat hittar man på asiatiska livsmedelsaffärer, MSG används ganska mycket i kinesisk matlagning och förekommer även ibland i Thailändsk mat. Tamarindvatten gör man av halvtorkad tamarind (se 4.8).

- 1 Skala och strimla den röda löken längs med löken (tänk supertunna klyftor).
- 2 Skiva citrongrässtjälkarna fint, bara den vita delen.
- 3 Dela vårlöken i ca 2 cm långa bitar, skurna på snedden.

- 4 Hacka chilfrukterna fint.
- 5 Stek räkorna i en wok eller sauteuse med yttepyttelite olja. Stek dem inte för länge, då blir de trista och gummiartade.
- 6 Lägg i strimlad rödlök, finskivat citrongräs, styckad vårlök och chili. Blanda.
- 7 Lyft woken från värmen och lägg i socker, MSG, fisksås, tamarindvatten, palmsocker och eventuellt lite lite vatten.
- 8 Ställ tillbaka woken på värmen och blanda runt om i 10 - 20 sekunder.
- 9 Pressa lite lime över och smaka av.
- 10 Lägg ett stort salladsblad på en tallrik, håll innehållet i woken på salladsbladet och kasta över cashewnötterna.

Ät med jasminris till.

4.7 Moo yang

Moo yang är grillat fläskkött. I det här receptet är det marinerat i soja och mjölk. När vi beställer det här på restaurang i Thailand brukar personalen titta lite konstigt på oss och sedan undra om vi är säkra. Jag förstår inte varför. Det brukar vara skitgott och barnen älskar det.

1/2 dl mjölk
1/2 dl soja
2 msk ostronsås
1 1/2 msk socker
1 tsk vitpeppar
1/2 tsk salt
ca 300 g fläsk, tex fläskytterfile

- 1 Blanda 1/2 dl mjölk, 1/2 dl soja, 2 msk ostronsås, 1 1/2 msk socker, 1 tsk vitpeppar och 1/2 tsk salt i en grund, vid skål.
- 2 Marinera köttet i mjölk- och sojablandningen i ca en timme. Dela eventuellt köttet i lagom stora bitar (två?).
- 3 Grilla fläsket. Helst på en kolgrill, men grillpannan duger fint.

Låt det färdiggrillade fläsket vila några minuter. Skiva det sedan, tvärs köttfibrerna, i 1/2 - 1 cm tjocka skivor. Servera med dipsås (se 4.9) och ris.

4.8 Dip till moo yang

God sås att dippa moo yang i.

- 1 1/2 msk rostat rispulver
- 1 1/2 msk chiliflakes
- 1 msk socker
- 1/2 dl fisksås
- 8 msk tamarindvatten
- 2-3 st korianderkvistar, finhackade

Rostat rispulver är mycket lätt att göra själv, se 4.13.

Tamarindvatten är också mycket enkelt att göra. Om man har tamarind. Tamarind finns ofta att köpa på asiatiska livsmedelsaffärer. Vanligen hittar man halvtorkad tamarind i block.

Börja med en bit torkad tamarind, ungefär 1/2 dl. Använd en liten kastrull och koka upp den torkade tamarinden tillsammans med någon deciliter vatten. Låt blandningen koka någon minut. Sila sedan bort kärnor och fibrer.

- 1 Hacka koriandern fint.
- 2 Blanda alla ingredienser.

Den här dipsåsen kan också användas till andra thailändska grillrätter. Kanske inte till kyckling, men den fungerar bra till fläsk- och nötkött.

4.9 Isan dip till kött

Dip eller sås till grillat.

2 msk limejos
1/2 tsk chiliflakes
2 msk palmsocker
1/2 msk fisksås
1 msk rostat rispulver
2-3 stjälkar koriander

Palmsocker kan man kanske ersätta med ljus sirap, eller möjligen farinsocker. Rostat rispulver är enkelt att göra, se 4.13

- 1 Hacka koriandern fint.
- 2 Blanda alla ingredienser tills palmsocket löst sig.

4.10 Gai yang

Vi har varit i Huay Yang i Thailand över julen flera år i rad. Första året var vi där i tre månader, de följande åren lite drygt en månad varje gång. När barnen var små var det inte helt oproblemiskt att äta middag på restaurang. Istället köpte vi ofta färdig mat på marknaden, många gånger blev det grillad kyckling (gai yang). Kycklingen såldes direkt från grillen, styckad i munsbitar och lagd på ett vaxpapper i en plastpåse. Vi brukade äta kycklingen med "ris-i-påse", vilket är klibbigt ris förpackat i lagoma portionspåsar. Som tillbehör hade vi ofta en dipsås (tex moo yang dip, se 4.8), skivad gurka och körsbärstomater.

1 st	hel kyckling
4 st	vitlösklyftor, finhackade
1 1/2 tsk	vitpeppar, hel
2 st	korianderrötter
1 msk	gurkmeja, malen
2 msk	fisksås
2 msk	ostronsås
1/2 dl	palmsocker

På ICA säljs koriander i kruka. Därur kanske går att få korianderrötter, jag har aldrig provat. På den asiatiska livsmedelsaffären säljs ofta koriandern hel. Alltså hela växten: rot, stjälk och blad. Sköljd naturligtvis.

Köp en påse koriander, använd det som behövs, ta bort och frys de rötter som blir över. Bra att ha till nästa gång.

Får man inte tag på korianderrötter kan man istället använda 1/2 dl hackad koriander (både stjälkar och blad). Det blir inte riktigt samma, men bra nog.

Istället för palmsocker går det bra att använda ljus sirap eller farinsocker.

- 1 Stöt vitlök, korianderrot och palmsocker i stor mortel tillsammans med vitpepparn. Eller använd en matberedare (krossa/stöt/mal då vitpepparn först).
- 2 Blanda örterna med malen gurkmeja, fisksås och ostronsås till en pasta.
- 3 “Spatchcock” kycklingen (sök på internet efter “spatchcock chicken”). Iden är att skära bort ryggraden från den hela kycklingen, dela bröstbenet och knäcka kycklingen så den ligger plant.
- 4 Gnid kycklingen med marinaden. Låt marinera i några timmar.
- 5 Grilla kycklingen på låg värme, tills skinnet är brynt och låren släpper klar vätska efter att de punkterats.
- 6 Låt vila i ca 15 minuter innan servering.

Servera gai yang med klibbigt ris, som tam (se 4.1), eventuellt ajad (se 4.18) eller skivad gurka och körsbärstomater. Någon sås är gott till, tex moo yang dip (se 4.8) eller söt chilisås (se 4.11).

4.11 Söt chilisås

Söt chilisås (sweet chilisauce). Den här finns nu för tiden i nästan varje vanlig mataffär. Vill man sticka ut lite extra när man har gäster på middag kan man ju åbäka sig med att göra den själv. Eller så vill man ha den lite mindre sötsliskig. Här följer alltså receptet som ger lite extra pluspoäng.

3 st	vitlösklyftor, finhackade
2 st	chilifrukt, finhackade
1/2 dl	vit vinäger
1 dl	strösocker
1 1/2	dl vatten
1/2 msk	salt
1 msk	majsstärkelse
2 msk	vatten

Det är inte så noga att det är just majsstärkelse. Potatismjöl går också bra. Anpassa mängden chili för att få önskad styrka. Även mängden socker kan anpassas.

Istället för vit vinäger, som kanske inte alltid finns på ICA, kan man använda ättiksprit, spädd med lika delar vatten. Eller ättika, då spädd med tre fjärdedelar vatten.

- 1 Kärna ur chilifrukterna och hacka dem fint. Skala och hacka vitlösklyftorna fint. Alternativt, gör pure av vitlöken och chilifrukterna i en matberedare.
- 2 Häll vinäger, strösocker, salt och vatten i en kastrul. Koka upp och låt sockret lösa sig. Tillsätt sedan vitlök och chili. Blanda.

- 3 Låt koka på låg värme tills såsen tjocknat en smula.
- 4 Blanda 2 msk vatten och 1 msk majsstärkelse i en liten skål tills blandningen är fri från klumpar.
- 5 Vispa i blandningen i såsen, låt koka i en minut.
- 6 Låt såsen svalna, häll på glasflaska.

4.12 Stir fried morning glory

Stir fried morning glory upptäckte vi i Thailand. Det är supergott som tillhör till någon annan proteinrätt, tex grillat fläsk eller kyckling.

Nu är ju morning glory ganska besvärligt att hitta här hemma i Sverige. Ibland finns det på asiatiska livsmedelsaffärer, men kostar vanligen skjortan, iallafall om man skall föda en hel familj på fyra personer. Därför använder vi purjolök istället. Det blir naturligtvis inte alls samma sak. Men det är ändå jättegott.

1 st	purjolök
6 st	vitlöksklyftor, finhackade
3 st	röda chilifrukt, finhackade
2 msk	ostronsås
1 tsk	fisksås
1 tsk	strösocker
1 tsk	neutral olja

- 1 Använd en skål och blanda ostronsås, fisksås, strösocker och olja.
- 2 Skala och finhacka vitlöksklyftorna. Lägg dem i skålen.
- 3 Dela, kärna ur och finhacka chilifrukterna. Lägg dem i skålen. Blanda.
- 4 Skölj, rensa och strimla purjolöken. Dela den först i decimeterlånga bitar. Skär ett snitt in till mitten och veckla ut varje bit. Strimla den sedan i så tunna strimlor du kan.
- 5 Lägg purjolöksstrimlorna i skålen och blanda. Låt stå några minuter.

- 6 Hetta upp en wok, sauteuse eller kastrull med höga kanter.
Den skall vara ganska varm, kanske värmeläge 8 av 9.
- 7 Töm skålens innehåll i woken och rör om kraftig under ca 2 minuter.
- 8 Ta sedan omedelbart upp purjolöken och lägg den på ett fat, häll den sås som finns kvar i kastrullen över och servera.

4.13 Khao khua

Khao khua, rostat rispulver, används i många thairätter. Det ger en lite nötig smak, lite knastrig textur och fungerar även som förtjockningsmedel.

1/2 dl jasminris, okokt

Khao khua är mycket lätt att göra själv. Det tar en liten stund, men gör man 1/2 dl eller mer så räcker det jättelänge. Jag brukar inte orka mortla allt ris på en gång. Istället stöter jag så mycket jag behöver och sparar det rostade riset i en burk till nästa gång. Det håller i evighet.

- 1 Hetta upp en torr stekpanna till medelvärme, kanske värme-läge 6 av 9.
- 2 Rosta riset i stekpannan tills det blir gyllenbrunt, med några enstaka mörkbruna riskorn. Rör om hela tiden. Riset får inte bli bränt, då smakar det inte bra.
- 3 Stäng av spisen och dra stekpannan från värmen. Riset är nu jättejättevarmt. Låt det svalna.
- 4 Lägg så mycket du behöver i en mortel, kanske en matsket. Mortla riset till ett grovt pulver. Mortla sen lite till, så det blir kanske hälften mjöl.
- 5 Spara resten av det rostade riset till nästa gång.

4.14 Neua khem

Neua khem är kryddat och torkat nötkött. Jag vet inte var det kommer ifrån (Thailand, eller Laos, kanske) och har aldrig hittat det i Thailand. Det spelar ingen roll. Det är galet gott. Salt, superstarkt, kryddigt och fullständigt beroendeframkallande. Vilket ju då är lite farligt, för äter man för mycket torkat kött blir man både törstig och lite konstig i magen.

Det är rätt besvärligt att göra men helt klart värt allt besvär.

1 kg	magert nötkött, tex rostbiff
7 st	vitlösklyftor
1 tsk	korianderpulver
2 tsk	torkad koriander
2 tsk	chiliflakes
1 1/2 msk	svartpeppar
5 msk	fisksås
1 msk	ättikspirit
1/2 tsk	liquid smoke
1 dl	soja

Skall man torka ett kilo strimlat nötkött i en ugn behöver man troligtvis hänga köttet, eller så behöver man en jättestor ugn. För att hänga köttskivorna kan man med fördel använda sitt vanliga ugnsgaller och något slags krokar.

Man kan göra så här: börja med att åka på järnaffären och köp rostfri ståltråd. Inte galvaniserad, det kan bli giftigt. Vanlig järntråd är inte heller bra. Rostfri skall det vara. Kanske kan det gå med aluminiumtråd, jag vet inte riktigt.

Leta rätt på en rundstav, ca 2 cm i diameter. Eller ett klent rör. I värsta fall kanske en penna. Linda sedan tråden på rundstaven, som om du gör en fjäder. När du tror att du har lindat tillräckligt många varv (ett varv per krok) klipper du av tråden med en avbitare och drar ut rundstaven.

Du har nu en fjäder. Använd avbitaren och klipp bort ett varv av fjädern. Det skall bli liksom en ring. Sära på ändarna så att ringen bildar ett "C". Vill du ha extrapoäng kan du ju vrida över- och underdelen 180 grader så att det blir ett "S".

Dessa krokar använder du sedan för att hänga upp köttskivorna i ett ugnsgaller. För att underlätta kan man ta fyra likadana ölflaskor och ställa i var sitt hörn, så att ugnsgallret kan läggas ovanpå.

- 1 Lägg köttet i frysen och låt det bli halvfruset. Då blir det lättare att skiva i tunna skivor.
- 2 Ta fram köttet och skiva det i tunna skivor. Om det råkade bli för fruset är det bara att vänta en stund.
- 3 Hacka vitlöksklyftorna mycket fint. Lägg dem sedan i en stor skål.
- 4 Lägg korianderpulver, torkad koriander, chiliflakes och svartpeppar i skålen.
- 5 Fortsätt med fisksås, ättiksprit och soja.
- 6 Om du lyckats få tag på liquid smoke så är det nu den skall i.
- 7 Blanda ordentligt.
- 8 Doppa varje köttskiva i blandningen och lägg alla skivorna i en stor ziplock-påse.
- 9 Håll resten av marinaden (om det blev någonting kvar) i påsen. Förslut påsen och massera innehållet så att all marinad täcker alla köttskivor.

- 10 Lägga påsen i kylan och låt den ligga över natten.
- 11 Palla upp ett ugnsgaller på tex fyra tomma ölflaskor. Sätt en krok i änden på varje köttskiva och häng upp skivorna i ugnsgallret.
- 12 Täck en grund ugnsplåt med aluminiumfolie och placera plåten längst ner i ugnen.
- 13 Sätt ugnsgallret så högt i ugnen att köttskivorna inte når plåten på botten, men inte högre.
- 14 Slå på ugnen på 60 grader. Ta en tråkloss och kila in den mellan ugnen och ugnsluckan så att luckan håller sig öppen.
- 15 Låt köttet torka i ugnen. Det brukar ta, kanske tolv timmar. Köttet är klart när det är fast och fuktfritt, men inte ännu hårt och knastrigt.

Ät som det är. Lägga i portionspåsar och frysa det som inte omedelbart går åt.

4.15 Kycklingköttbullar Thai

En dag var kycklingfärs det enda protein vi hade hemma. Troligtvis hade vi nyligen kommit hem från Thailand och var sugna på något thailändskt till middag. Så jag gjorde ett litet experiment. Det blev ju ganska lyckat, annars hade det inte fått komma med här.

800 g	kycklingfärs
2 dl	koriander, finhackad
1/2 dl	mynta, hackad
6 st	vitlösklyftor, finhackade
1 st	birds eye chili, finhackad
1 msk	ostronsås
2 msk	fisksås
2 msk	limejos
2 msk	vetemjöl
	neutral olja
	vatten

Birds eye chili kan man ofta köpa på asiatiska mataffärer. De brukar vara ungefär 20-30 stycken i en förpackning. Så mycket går vanligen inte åt till en middag, men de går att frysa. Tina-de birds eye chili blir lite mjuka och sladdriga, men skall man använda dem i maten går det bra.

- 1 Hacka koriander och mynta fint. Skala och finhacka vitlösklyftorna. Hacka en birds eye chili fint.
- 2 Blanda ostronsås, fisksås och limejos i en skål.

- 3 Tillsätt koriander, vitlök och chili samt mjölet i skålen. Blanda.
- 4 Låt svälla i någon minut.
- 5 Lägg i kycklingfärsen och blanda. Låt stå ytterligare någon minut.
- 6 Hetta upp en stekpanna, ungefär värmeläge 5 av 9.
- 7 Häll kallt vatten i en skål.
- 8 Blöt händerna med vattnet, skeda upp en lagom stor bit köttfärs i handen och forma till en boll.
- 9 Fortsätt göra så tills köttfärsen är slut.
- 10 Häll olja i stekpannan. Stek köttbullarna gyllenbruna runt om.

Ät köttbullarna med ris och söt chilisås till.

4.16 Gai pad kratiem prik thai

Kyckling med vitlök och grön peppar lärde jag mig laga av Maew på Maews restaurang i Huay Yang.

Första gången vi var i Huay Yang var barnen ganska små. Vi hyrde ett hus och tog ofta hem mat till lunch. Maews låg inte närmast, men hon lagade helt fantastisk mat. Nästan varenda lunch vi hämtade hem kom från hennes restaurang. Jag åt mig igenom hela menyn, från början till slut. Ja, kanske inte i ordning när sista middagen då skulle bestått av endast efterrätter.

En dag frågade jag om hon kunde lära mig laga favoriträtterna. Och, javisst, kom jag bara en dag efter lunchrusningen, så skulle hon visa. Det gjorde jag. Trots språkförbistringen gick det bra. Vad heter till exempel "brun sås" på thai? Det visade sig vara söt sojasås, brun och tjock. Nästan som melass. Rätt svårt att få tag på här hemma.

200 g	kyckling, i skivor
1 msk	ostronsås
1/2 tsk	söt sojasås
1 tsk	socker
1/2 tsk	soja
1 msk	rostad vitlök
3-4 st	kvistar färsk (grön) peppar
	vitpeppar
	neutral olja

Färsk peppar är besvärligt att få tag på. Den brukar finnas på thailändska mataffärer. Det går inte alls att ersätta med torkad grönpeppar som finns i kryddhyllan på ICA. Jag har provat,

det blir inte bra. Går det inte att få tag på “prik thai” så hoppa över den och ta lite mer vitpeppar istället. Det smakar inte likadant, men det blir bra nog.

Söt sojasås (“brun sås”) går också att få tag på. Ibland finns den på ICA men oftast inte. Asiatiska mataffärer brukar ha den. Det skall inte vara den fermenterade varianten.

- 1 Använd kycklingfile eller kycklinglårfile. Skiva den.
- 2 Hetta upp en wok, sauteuse eller i nödfall en stekpanna. Täck botten med ett tunt lager olja.
- 3 Stek kycklingen.
- 4 När kycklingen är nästan genomstekt, tillsätt ostronsås, “brun sås”, soja och socker. Rör om ordentligt.
- 5 Slutligen, strö över nymalen vitpeppar och riv av pepparkornen från en av pepparkvistarna, lägg i de andra kvistarna hela. Rör om igen.
- 6 Lägg på fat, gärna med några salladsblad under, strö rostad vitlök och nymalen vitpeppar över.

Servera med jasminris och någon sidorätt.

4.17 Satay gai

Satay gai, grillade kycklingspett med jordnötssås, kan man få på nästan vilken thairestaurang som helst här hemma i Sverige. De blir oftast mycket bättre om man gör dem själv. Bäst blir de ju om man ids grilla dem på kolgrill.

Jordnötssås

1 msk	Thailändsk röd currypasta.
2-3 st	vitlösklyftor, finhackade eller rivna
1 tsk	paprikapulver
2 msk	fisksås
1/2 dl	tamarindvatten (se 4.8)
1/2 dl	jordnötssmör
4 dl	kokosmjölk
1 dl	jordnötter, hackade neutral olja

I jordnötssåsen skall det vara obehandlade jordnötter ("färsk"). Sådana hittar man ibland på ICA, men säkrast på matvaruhandlar som säljer utländs mat, eller, ännu säkrare i asiatiska mataffärer. Torkad frukt- och nöthandlaren i din närmaste sauhall har förmodligen också färsk jordnötter.

- 1 Hetta up en wok, sauteuse eller liten kastrull till medelvärme (värmeläge 5 av 9).
- 2 Hacka eller riv vitlösklyftorna. Hacka jordnötterna grovt.
- 3 Täck botten av kastrullen med olja. Fräs currypastan tills den blir aromatisk.

- 4 Lägg sedan i vitlöken och rör om i några sekunder.
- 5 Tillsätt paprikapulvret och blanda.
- 6 Häll i fisksås, tamarindjos och jordnötssmör. Blanda.
- 7 Häll i kokosmjölken. Blanda. Låt sjuda ett par minuter.
- 8 Lägg i de krossade jordnötterna. Blanda. Sjud i några minuter till.

Kycklingspett

200 g	kycklingfile (ca 2 st)
	bambuspett
1/2 msk	koriander, malen
1/2 msk	spiskummin, malen
2-3 st	vitlösklyftor, finhackade eller rivna
3-4 cm	ingefära, finhackad eller riven
1 msk	currypulver
1/2 tsk	gurkmeja
1/2 dl	palmsocker
2 msk	fisksås
1 dl	kokosmjölk

Palmsocker hittar man på asiatiska livsmedelsaffärer. Det är både dyrt och besvärligt att jobba med – det brukar säljas i stora, hårda klumpar. Naturligtvis blir det bäst om man använder riktigt palmsocker, men ljus sirap eller farinsocker funkar också.

- 1 Ta en skål, häll i fisksås, kokosmjölk och socker. Blanda tills sockret löst sig någorlunda.
- 2 Hacka eller riv vitlöken och ingefäran, lägg i kokosmjölkblandningen.

- 3 Tillsätt koriander, spiskummin och gurkmeja. Blanda ordentligt.
- 4 Använd en vass kniv och dela kycklingfilen i ca 2 cm tjocka skivor.
- 5 Lägg kycklingskivorna i marinaden. Låt marinera i någon timme.
- 6 Lägg bambuspetten i blöt en stund innan de skall användas. Då förkolnas de inte lika snabbt på grillen.
- 7 Ta upp kycklingskivorna, en och en, och trä upp en på varje spett.
- 8 Grilla, helst på kolgrill, men ugn eller grillpanna går också fint.

Servera kycklingspetten med jordnötssåsen och ris. Som tillbehör passar ajad (se 4.18) och några bitar vitkål finfint.

4.18 Ajad

Ajad är en slags snabbinlagd thailändsk gurksallad som ofta serveras till kycklingspett. Blir klar på några minuter och har en skön, krispig, kryddig sursötma.

2 msk	ättiksprit (12 %)
1 msk	socker
1/2 dl	vatten
1/2 st	gurka
1/2 st	rödlök
1 st	röd chili

Skär gurksivorna lite på snedden, så blir de större och snyggare.

- 1 Blanda ättiksprit, socker och vatten i en skål. Blanda tills sockret löst sig.
- 2 Skiva gurka, rödlök och chili. Lägg i skålen. Blanda.
- 3 Låt stå några minuter innan servering.

4.19 Nam jim jaew

Nam Jim Jaew äter man som dipsås till grillade rätter.

I det här receptet ingår galanga. Galanga är en växt i ingefärsfamiljen vars rot används som smaksättare i flera thailändska rätter. Galanga finns vanligen inte alls på ICA. Som alltid är det asiatiska livsmedelsaffärer som är räddningen.

Galanga kan inte bytas ut mot ingefära. Även om de två rötterna kommer från växter i samma familj så smakar galanga helt annorlunda.

1/2 dl	fisksås
2 tsk	palmsocker
1 st	lime, bara josen
1/2 dl	schalottenlök, finhackad
1/2 dl	koriander, finhackad
1 msk	galanga, riven
1 msk	rostat rispulver
1 msk	torkad röd chili, krossad

Finns ingen galanga så kan den uteslutas. Det blir ju inte riktigt samma sak, men det finns många recept på nam jim jaew och roten är frånvarande från en del. Hittar man galangapulver, ta ungefär 1/2 tsk.

- 1 Häll fisksås och limejos i en skål. Lös upp palmsockret i blandningen.
- 2 Hacka schalottenlök och koriander. Finhacka och mosa eller riv galanga. Krossa eller stöt torkad chili.

3 Blanda alla ingredienser. Smaka av och justera smaken med limejos, fisksås och palmsocker.

4.20 Räkor med korianderbland och chili

Grillade räkor med smak av koriander, chili och sesam.

300 g	räkor
1/2 st	lime, josen
1 tsk	sesamolja
2 tsk	rapsolja
1 msk	ostronsås
2 msk	korianderblad, finhackade
2 st	vitlösklyftor, finhackade
1 st	röd chilifrukt, fnhackad
1/4 tsk	vitpeppar, nymalen bambuspett

Lägg bambuspetten i blöt en stund innan det är dags. Då brinner de inte upp på grillen.

- 1 Använd en skål och blanda saften från 1/2 lime, sesamolja, olja och ostronsås.
- 2 Finhacka korianderblad. Kärna ur och finhacka en chilifrukt. Skala, finhacka och mosa vitlösklyftorna.
- 3 Lägg i koriander, chili, vitlök och vitpeppar. Blanda.
- 4 Lägg i räkorna, blanda ordentligt och låt räkorna marinera en stund.
- 5 Trä räkorna på spett. Grilla. Men inte för länge, då blir de sega och tråkiga.

Ät med jasminris och kanske någon sidorätt. Vitkål i bitar eller skivad gurka, tomat och några salladsblad är också gott till.

4.21 Torr biffgryta

Det här vet jag inte vad det heter på thailändska. Det är en torr biffgryta som vi ätit på stranden i Thap Sakae, tror jag det var. Receptet har jag hittat någonstans på internet och det är ganska likt.

2 msk	röd currypasta
250 g	biffkött, strimlat
2 dl	kokosmjölk
1 msk	fisksås
1 msk	palmsocker
3 msk	tamarindpure
2 st	kaffir limeblad, strimlade
2 st	chili, strimlad olja

Gör tamarindpuren som tamarindvatten (se 4.8), men med mindre vatten.

- 1 Dela och kärna ur chilifrukterna. Strimla dem mycket fint på längden.
- 2 Ta bort stjälkarna från kaffir limebladen och strimla dem fint.
- 3 Blanda fisksås och palmsocker i en liten skål.
- 4 Hetta upp en wok eller sauteuse. Täck botten med olja och fräs currypastan tills den blir aromatisk.
- 5 Lägg i köttet och fräs i ungefär 5 minuter.
- 6 Tillsätt kokosmjölken (spara några matskedar till senare), fisksåsen med palmsocker och tamarindpuren. Låt sjuda i 5 - 10 minuter.

7 Häll upp på fat, ringla över lite kokosmjölk och strö över finstrimlade kaffir limeblad och finstrimlad chili.

Servera med jasminris.

Kapitel 5

Mexikanskt

5.1 Chili

Det här är Ringarvägens variant av den välkända “världens bästa chili”. I vår variant ingår inte lika mycket tequila och inte heller lika mycket chilipeppar för att passa även de som inte kan skölja bort hettan med oförskämnda mängder ljus öl. Det ingår också gul lök, men aldrig, aldrig bönor.

3 kg	högrek, skuren i tärningar, ca 2 cm.
3 st	gula lökar, hackade
1 st	vitlök, klyftorna skalade och krossade
4 st	anchopeppar
4 st	chipotlepeppar
0,5 dl	vetemjöl
1 st	oxbuljongtärning

- 1 msk chilipulver
- 1 msk spiskummin, malen
- 1 msk koriander, malen
- 1 msk oregano, torkad
- 1 msk mörk sirap
- ister, smör eller olja
- salt
- vatten

Anchopeppar är soltorkad poblano, som är en mild sort. Chipotle är rökt och torkad chili. Den görs vanligen av mogna, röda jalapenos. Hittar man en av dem i affären finns oftast båda. Finns den inte på den lokala ICA-butiken får man leta i affärer som specialiserat sig på utländsk mat. Det är lönlöst att söka i asiatiska livsmedelsaffärer. Bor man i Järfälla kan man åka och handla på Matvärlden, där finns de (och fler sorter) i Latinamerikaavdelningen.

- 1 Koka de torkade ancho- och chilipepparfrukterna i några deciliter vatten tills de är mjuka.
- 2 Ta upp chilifrukterna och låt rinna av. Spara spadet.
- 3 Finhacka de kokta chilifrukterna. Spara till senare.
- 4 Skala och krossa vitlöken.
- 5 Skala och hacka den gula löken.
- 6 Placera en tillräckligt stor gryta eller kastrull på spisen, på medelvärme, värmeläge 5 av 9. Täck botten med fett.
- 7 Fräs lök och vitlök i grytan tills det blir lätt brynta. De får inte bli brända.
- 8 Torka köttett tort med en pappershanduk. Putsa och tärna sedan köttet i kuber, med sida ca 2 cm.

- 9 Hetta upp en torr stekpanna och bryn köttbitarna i omgångar. Ta inte för många varje gång, då blir de kokta istället för brynta. Överför till grytan med lök och vitlök vartefter de bli klara.
- 10 Blanda mjölet med chilipulvret och pudra köttet med mjölblandningen. Rör om.
- 11 Häll över chilispadet och de hackade, kokta chilipepparfrukterna.
- 12 Tillsätt buljongtärning och vatten så att vätskan täcker köttet och låt koka upp.
- 13 Rör ner spiskummin, oregano, koriander och sirap.
- 14 Sänk värmen och låt sjuda. Rör om ofta så att det inte bränns fast i botten.
- 15 Smaka av med salt vartefter.
- 16 Chilin är färdig efter 2-3 timmar eller när köttet är mört och nästan faller sönder.

Servera chilin med tortillas (se 1.3), majskolvar, inlagda jalapenos (se 5.9), riven ost, gräddfil, strimlad sallad, guacamole (se 5.6), pico de gallo (se 5.5) och ugnstrostad potatis (se 8.1).

5.2 Carnitas

Carnitas, mexikansk pulled pork, är fläskkött som fått koka långsamt och länge tills köttet blivit så mörkt att det enkelt kan delas med hjälp av två gafflar. Carnitas skall egentligen confiteras (koka i fett), men det skitjobbigt att åstadkomma i hemmaköket. I det här receptet fås istället den krispiga ytan ganom att avsluta med en snabb grillning i ugnen av det iturivna köttet.

4,5 kg	fläskkarre, i stora bitar
4 tsk	salt
1 msk	svartpeppar, nymalen
2 msk	oregano, torkad
1 msk	spiskummin, malen
4 st	lagerblad
0,5 dl	sirap
2 st	lökar, i grova bitar
1 st	hel vitlök, klyftorna skalade och krossade
2 st	lime, bara josen
2 st	stora apelsiner, jos och skal
	ister, rapsolja eller smör, att steka i vatten

- 1 Börja med att torka köttet med papper. Dela det sedan i stora stycken, ca 300-400 g.
- 2 Hacka löken grovt. Skala och krossa klyftorna från en hel vitlök.
- 3 Använd en potatisskalare, osthyvel eller en vass kniv och skala av det yttersta (orangea) från apelsinerna. Klyfta och pressa sedan apelsinerna. Ta vara på josen.

- 4 Pressa limen. Ta vara på josen.
- 5 Hetta upp en gryta som är tillräckligt stor för att rymma alla ingredienser. Lägg i ister, smör eller olja.
- 6 Placera köttet, löken och vitlöken i grytan.
- 7 Häll i apelsinjos, limejos och sirap.
- 8 Lägg i salt, svartpeppar, oregano, spiskummin, lagerplad och apelsinskal.
- 9 Fyll på med vatten så att vätskan nästan täcker köttet. Rör om och blanda.
- 10 Låt koka upp. Sjud på låg värme i ca 4-5 timmar eller tills köttet nästan faller isär av sig självt.
- 11 Slå på ugnens grillelement och låt ugnen bli varm, ca 275 grader.
- 12 Lyft upp köttet ur grytan och placera i en ugnform.
- 13 Använd en hålslev för att lyfta och kasta ur resterna av apelsinskalen, löken och vitlöken. Spara resten av spadet.
- 14 Använd två rejäla gafflar för att riva isär köttet och sprid jämnt i en ugnform.
- 15 Häll över en del av spadet, inte mer än att det sugts upp av köttet.
- 16 Grilla högt upp i ugnen tills ovansidan av köttet brynts och blivit krispigt.

Servera carnitas med ugnsröstad potatis (se 8.1), tortillas (se 1.3), pico de gallo (se 5.5), guacamole (se 5.6), picklad rödlök (se 5.10), inlagd jalapenos (se 5.9), gräddfil och majscolvar.

5.3 Klibbiga kycklingvingar

Kycklingvingar som älskas av barnen. Kanske mest för att man får äta dem med händerna. De går nämligen knappast att äta med kniv och gaffel. Av de här brukar det aldrig bli några över till lunch dagen efter.

Ursprungligen är receptet för thailändska kycklingvingar med bland annat ostronsås, fisksås och hackade jordnötter.

ca 36 st	kycklingvingar (tre förpackningar).
2 dl	mjöl
2 tsk	bikarbonat
1 msk	svartpeppar, nymalen
1 msk	salt
2 dl	ljus sirap
1,5 dl	soja
2 st	gula lökar, finhackade
9 st	vitlösklyftor, finhackade
1 tsk	chiliflakes
3 st	lime, bara josen
ca 12 st	vårlökar, fint skivade
0,5 knippe	koriander, finhackad

- 1 Dela kycklingvingarna vid leden.
- 2 Blanda mjölet med bikarbonat, svarpeppar och salt.
- 3 Pudra kycklingvingarna runtom med mjölblandningen.
- 4 Placera kycklingvingarna på ett ugnsgaller.
- 5 Tillaga kycklingvingarna i ugn på ca 175 grader, tills de är genomstekta och frasiga. Ungefär 30-45 minuter. Vänd kycklingvingarna efter halva tiden så de blir jämnt tillagade.

- 6 Hacka löken och vitlöken. Sautera i en stor kastrull tills löken är genomskinlig och all vätska har kokat bort.
- 7 Tillsätt chiliflakes och låt fräsa någon minut.
- 8 Häll i soja, sirap och limejos.
- 9 Låt såsen koka på medelvärme tills den blivit tjock och klibbig.
- 10 Lägg de ugnstekta kycklingvingarna i kastrullen med såsen och blanda ordentligt så alla blir täckta av såsen.
- 11 Låt koka in under några minuter.
- 12 Blanda finskivad vårlök och finhackad koriander. Placera kycklingvingarna i en skål och strö lök och korianderblandningen över.

5.4 Frijoles refritos

Frijoles refritos kallas av amerikanerna för “refried beans”, vilket det inte är. Det är helt enkelt stekta (en gång) och mosade svarta bönor. Vi kan kanske kalla det för “stekt bönröra”.

Använd färdigkokta svarta bönor. Det blir säkert bättre med torkade bönor men då måste man ha planerat i förväg.

3 st	paket svarta bönor
3 st	gula lökar, finhackade
6 st	vitlösklyftor, finhackade
1 st	jalapeno, finhackad
1 tsk	spiskummin, malen
1 tsk	salt
3 st	lime, bara josen
	olja
	vatten

- 1 Öppna bönförpackningarna och håll innehållet i en sil. Låt rinna av i en bunke. Spara spadet.
- 2 Hacka den gula löken, vitlösklyftorna och jalapenosens fint.
- 3 Hetta upp en kastrull, låt oljan täcka botten.
- 4 Sautera lök och vitlök, tills löken är genomskinlig och lätt gyllene. Låt vätskan koka bort, men låt inte löken bli bränd.
- 5 Lägg i den finhackade jalapenosens och låt fräsa lite till.
- 6 Håll börnorna i kastrullen, följt av ca två deciliter av bönspadet.
- 7 Tillsätt spiskummin, chili, salt och limejos.

- 8 Använd en potatisstöt, grov slev, eller något likande för att mosa bönorna medan de långsamt får koka upp. Är man lat tar man till stavmixern. Det är säkert inte rätt, men går bra ändå.
- 9 Låt koka på låg värme i 10-15 minuter. Tillsätt vatten om bönröran blir för tjock.

5.5 Pico de gallo

Mexikos nationalsås. En färsk tomatsalsa som passar till det mesta. Kan användas som dip eller som tillbehör till allt möjligt. Kanske också som något salladsliknande till huvudrätten. Mycket enkelt att tillaga, men kräver en del hackande.

12 st	tomater, bara köttet, fint tärnade
3 st	röda lökar, finhackade
3 st	jalapenos, finhackade
2-3 st	lime, bara josen
1 knippe	koriander, finhackad
	salt

- 1 Dela tomaterna i kvartar, rensa dem från fröhuset och tärna fint.
- 2 Skala och hacka den röda löken fint.
- 3 Skär bort stjälken från jalapenosarna, dela i halvor, rensa bort frön och fröhus. Hacka sedan fint.
- 4 Hacka ett helt knippe koriander fint.
- 5 Placera alla ingredienser i en bunke. Pressa limen över. Salta och blanda.

5.6 Guacamole

Guacamole behöver väl ingen presentation.

- 10-11 st små avokados
- 1 st gul lök, stor och hackad
- 4 st vitlöksklyftor, skalade och finhackade
- 3 st tomater, bara köttet, hackade
- 1 st jalapeno, rensad och finhackad
- 2 st lime, bara josen
- 0,5 knippe koriander, finhackad
- salt

Mosa avokadoköttet så mycket eller så lite du vill. Gör den inte i förväg, då hinner den bli brun och osnygg. Snyggast blir den om den blir klar precis innan gästerna kommer.

- 1 Dela avokadosarna, ta bort kärnan och gröp ur köttet med en stor sked.
- 2 Grovhacka och mosa avokadoköttet med en gaffel till en grov röra.
- 3 Hacka lök, vitlök, koriander, jalapeno och tomatkött.
- 4 Blanda alla ingredienserna med limejos och smaka av med salt.

5.7 Rostad tomatsalsa

En ordentligt het tomatsalsa med rökiga, grillade toner. Passar bra till Carnitas eller bara som dip till tortillachips. Gör den i förväg och ät den dagen efter tillagning för bästa resultat.

Tillagas i ugn, med grillfunktion, ca 275 grader. Ger ca 0,5 liter.

8 st	normalstora tomater, i kvartar, endast köttet
8 st	jalapenos, utan stjälk, i halvor
1 st	hel vitlök, skalad
1 st	gul lök, i grova bitar
1 st	lime, bara josen
0,5 knippe	färsk koriander, finhackad
1,5 tsk	spiskummin, malen
3 tsk	svartpeppar, nymalen
	olivolja
	salt

- 1 Börja med att slå på ugnens grill, 275 grader.
- 2 Ringla lite olivolja i botten på en ugnform.
- 3 Sprid ut tomatköttet, jalapenos, lök och vitlök i ugnformen.
- 4 Grilla högt upp i ugnen tills ingredienserna är lätt svärtade, ca 15 minuter.
- 5 Låt ingredienserna svalna en smula, lägg de i en mixer och finfördela till en grov röra.
- 6 Tillsätt spiskummin, svartpeppar, finhackad koriander och limejos och blanda.
- 7 Smaka av med salt.

5.8 Tomatsalsa

Enkel men mycket god tomatsalsa. Kryddig men inte tokhet. Passar till allt. Receptet ger ca 1,5 liter.

1 st	hel vitlök, klyftorna skalade och finhackade
4 st	gula lökar, finhackade
4 st	jalapenos, finhackade
4 msk	tomatpure
2 msk	nykrossad svartpeppar
1 msk	spiskummin, malen
1 msk	koriander, malen
1 msk	oregano, torkad
1 msk	salt
4 st	förpackningar krossade tomater
0,5 dl	ljus sirap
2 st	lime, bara josen
1 knippe	koriander, finhackad
	vinäger
	olivolja

- 1 Täck botten av en kastrull med olivolja och hetta upp till medelvärme.
- 2 Sautera gul lök, vitlök och jalapenos i kastrullen. Låt vattnet koka bort, de skall inte bli brända.
- 3 Häll i tomatpure och låt fräsa någon minut.
- 4 Tillsätt svartpeppar, spiskummin, koriander och oregano. Låt fräsa någon minut.
- 5 Häll i de krossade tomaterna, sirapen, limejosen och saltet.
- 6 Låt koka 10-20 minuter.

- 7 Balansera smaken med vinäger och eventuellt mer salt och sirap.
- 8 Ta av från värmen och låt svalna tills det blir ljummet.
- 9 Tillsätt den hackade koriandern. Blanda.

5.9 Inlagd jalapeno

Inlagda jalapenos blir gott. Att göra det hemma är godare än att köpa på burk. Det är inte fullt lika enkelt, men man kan då skryta lite med det på nästa fest.

Har man inte ättika kan man ta dubbelt så mycket ättiksprit.

Har man inte ättiksprit heller kan man ta vinäger, då fyra gånger så mycket. Har man inget av det skall man inte lägga in jalapenos.

jalapenos, skivad, grovrensad från frön som faller bort
vitlök, i tunna skivor

2 msk ättika
2 1/2 dl vatten
1 1/2 msk socker
1 1/2 tsk salt

- 1 Blanda ättika, vatten, socker och salt.
- 2 Koka upp och låt koka tills allt löst sig.
- 3 Låt lagen svalna lite. Den får gärna vara varm, men inte het.
- 4 Skölj och skiva jalapenosarna. De behöver inte rensas men släng allt som ramlar ur dem.
- 5 Skala och skiva vitlöksklyftorna tunnt.
- 6 Varva jalapenos och vitlök i en burk. Håll därefter i lagen. Skaka eller rör om. Låt svalna. Ät.

5.10 Expresspicklad rödlök

Kanske är picklad rödlök inte lika trendigt längre. Men det funkar ändå fint till bland annat chili (och hamburgare, men det hör inte hit).

	rödlök, fint skivad
1 dl	vatten]
2 msk	vinäger
1/2 tsk	salt

- 1 Skala och skiva rödlöken i så tunna skivor du kan.
- 2 Blanda vatten, vinäger och salt, tills saltet löst sig.
- 3 Lägg i rödlöken. Blanda. Klart.

Om du har fruktansvärt bråttom kan du blanda allt direkt i burken. Saltet löser sig lika bra ändå.

5.11 Horchata

Mexikansk horchata (orxata) är en dryck gjord på ris och mjölk. Den är rätt söt och kanske passar bäst som någon slags efterrätt.

2 dl	ris, okokt
1 st	kanelstång
4 dl	vatten
3 dl	mjölk
2 tsk	vaniljsocker
2 tsk	kanel, malen
1/2 - 1 dl	socker

Anpassa mängden socker så att drycken blir lagom söt.

- 1 Använd mixer, häll i ris, 2 dl vatten och en kanelstång. Mixa i ca 2 minuter, tills riset och kanelstången är grovt malen.
- 2 Tillsätt resten av vattnet och fortsätt mixa en stund till.
- 3 Häll blandningen i en tillbringare och låt stå över natten.
- 4 Sila blandningen genom en finmaskig sil till en tillbringare.
- 5 Blanda i mjölken, vaniljsockret, kanelen och sockret.
- 6 Kyl och rör om innan servering.

Kapitel 6

Indiskt

6.1 Chicken tikka masala

Tydligen betyder “tikka” bitar och “masala” betyder kryddblandning. Så chicken tikka masala är helt enkelt kycklingbitar i kryddor. Troligtvis kommer rätten vi känner som chicken tikka masala från England. Inte alls från Indien som man lätt förleds att tro. Liknande rätter finns i Indien men då under andra namn.

Rätten med namnet chicken tikka masala blev populär under 1970-talet i Storbritannien. Den har till och med blivit så populär att den anses vara en av Britternas nationalrätter.

Kyckling

800 g kycklinglårfile, i munsbitar
1 1/2 dl yoghurt, turkisk eller grekisk

1/2 st	citron, josen
6 st	vitlösklyftor, hackade och mosade
1 tsk	ingefära, finhackad
2 tsk	salt
2 tsk	spiskummin, malen
2 tsk	garam masala
2 tsk	paprika, malen
	bambuspett, blötlagda

Istället för att stå och hacka vitlök och ingefära kan man köpa ingefära och vitlökspasta på närmaste livsmedelsaffär som erbjuder varor från Indien. Här i Järfälla finns pastan att få tag på hos Matvärlden, i avdelningen för Indien och Pakistan

- 1 Putsa och dela kycklingen i munsbitar
- 2 Ta fram en skål och håll yoghurten däri.
- 3 Tillsätt resten av ingredienserna: citronsaft vitlök, ingefära, salt, spiskummin, garam masala och paprika. Blanda ordentligt.
- 4 Lägg i kycklingbitarna och blanda tills kycklingen är täckt av marinaden.
- 5 Låt marinera i kylan i minst en timme
- 6 Blötlägg bambuspetten.
- 7 Sätt på ugnen på 250 grader.
- 8 Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och placera plåten längst ner i ugnen.
- 9 Trä kycklingbitarna på bambuspetten och lägg på ett ugnsgaller.
- 10 Grilla kycklingen mitt i ugnen i ungefär 10-15 minuter. Vänd sedan och fortsätt grilla. Kycklingen skall bli lite mörkbrun i "kanterna".

Sås

1 st	gul lök, finhackad
2 tsk	ingefära, finhackad
8 st	vitlösklyftor, finhackade
2 tsk	spiskummin, malen
2 tsk	gurkmeja, malen
2 tsk	paprika, malen
2 tsk	chili, malen
2 tsk	garam masala
1 tsk	tomatpure
1 frp	tomater, passerade
2 dl	vatten
2 dl	grädde
1/2 dl	koriander, finhackad
	matolja

- 1 Ta fram en sauteuse. Hetta upp den på medelvärme och täck botten med olja.
- 2 Skala och finhacka löken, ingefäran och vitlöken. Lägg lök, ingefära och vitlök i sauteusen och sautera tills löken är genomskinlig och vätskan försvunnit. Löken skall inte bli brynt.
- 3 Tillsätt spiskummin, gurkmeja, malen koriander, paprika, chilipulver och garam masala. Rör om kontinuerligt och stek i ungefär 30 sekunder eller tills kryddorna blivit aromatiska.
- 4 Tillsätt tomatpure, passerade tomater och vatten. Låt koka upp och låt sjuda i 10 minuter.
- 5 Häll till sist i grädden, blanda och låt den gå in i såsen.
- 6 Dra ur bambuspetten ur kycklingen och lägg i kycklingbitarna. Blanda och låt koka i ytterligare några minuter.

7 Häll rätten i en skål och garnera med färsk, hackad koriander.

Servera chicken ticka masala med naan (se 1.4) och kokt basmatiris.

6.2 Rogan josh

Rogan josh är en kötträtt som är vanlig i Kashmir, i Indien. Den görs vanligen på lamm- eller getkött. Egentligen skall den röda färgen komma från blomman eller roten av örten "alkanna". Den får man ju inte tag på hur som helst, så låt oss glömma den.

Liksom vad gäller chili (con carne) finns många åsikter om huruvida tomater skall ingå eller inte. En del menar att en autentisk rogan josh bara innehåller kött och kryddor kokt i vatten och yoghurt. I det här receptet ingår tomater. Det blir också bra.

1 1/2 kg	lammgrytbitar
4 st	gula lökar, finhackade
3 st	vitlöksklyftor, finhackade
1 st	röd chili
1 1/2 tsk	kardemumma, malen
1 1/2 tsk	koriander, malen
1 1/2 tsk	spiskummin, malen
1 1/2 tsk	dillfrön, stötta
1 krm	nejlikor, malda
3 msk	ingefära, riven
1/2 kg	krossade tomater
1/2 l	vatten
2 dl	yoghurt (turkisk eller grekisk)
	salt, svartpeppar
	matolja

- 1 Skala och hacka löken och vitlöken.
- 2 Hetta upp en stor kastrull till medelvärme och täck botten med olja.

- 3 Lägg i lök, vitlök och chili och låt fräsa i oljan tills löken blivit gyllenbrun men inte bränd.
- 4 Lägg i lammköttet och strö över kryddorna: kardemumma, koriander, spiskummin, dillfrön och nejlikor. Blanda ordentligt.
- 5 Häll i krossade tomater, ingefära och vatten. Rör om.
- 6 Låt grytan sjuda sakta, utan lock, i 30 minuter.
- 7 Lägg på locket och låt sjuda ytterligare 1 1/2 timme eller tills köttet är färdigt.

Servera med kokt basmatiris och naanbröd (se 1.4).

6.3 Chicken Madras

Det sägs att namnet "Madras" i den här rättens namn hänvisar till staden Madras i södra Indien. Det förefaller dock vara så att begreppet Madras curry har sitt ursprung hos brittiska restauranger. Det är dessutom så att det vi känner som Madrascurry skiljer sig avsevärt från den egentliga curryn från Madras. Nåi-
allafall, i Indien känner man alltså inte igen den här rätten, inte under namnet chicken Madras iallafall.

700 g	kyclkling, lår eller file
3 st	gröna chilifrukt, små
3 st	kryddnejlikor
2 st	kardemumma, hela frökapslar
2 st	gula lökar, finhackade
3 cm	ingefära, finhackad
4 st	vitlösklyftor, finhackade
1 tsk	chilipulver
1/2 tsk	spiskummin, malen
1/2 tsk	koriander, malen
1 tsk	gurkmeja, malen
1 krm	muskotnöt, malen
1/2 burk	krossade tomater
1/2 dl	koriander, färsk, hackad
1 tsk	garam masala
	salt
	olja

En av hemligheterna med att lyckas är att tillsätta kryddorna i omgångar och låta dem fräsa en stund. Vissa kryddor tål

eller behöver mer tid och värme. Andra är känsligare och smakar inte lika bra om de får fräsa för länge. Jag är ingen expert men följ receptet bara så blir det nog gott.

- 1 Putsa kycklingen och dela den i munsbitar.
- 2 Hacka chilifrukterna fint, låt fröna vara med.
- 3 Hetta upp en sauteuse, täck botten med olja.
- 4 Lägg i kryddnejlika och kardemummakapslar. Vänta tills de fräser.
- 5 Lägg i den hackade löken och låt steka tills den blir mörkt gyllenbrun.
- 6 Tillsätt hackad chilifrukt, hackad ingefära och hackad vitlök. Låt steka i en halv minut.
- 7 Tillsätt chilipulver, spiskummin, koriander, gurkmeja och salt. Rör om kontinuerligt.
- 8 Tillsätt sedan kycklingen och 1/2 dl vatten. Blanda ordentligt i 2-3 minuter.
- 9 Lägg till sist i muskotnöten och krossade tomater. Rör om och låt sjuda i 20 minuter eller tills kycklingen är klar.
- 10 Innan servering, strö garam masala och hackad koriander över.

Servera med naan (bröd, se 1.4) och ris (basmati).

6.4 Paneer masala

Ser krångligt ut va? Det krångliga är att få tag på alla kryddorna. Särskilt asafoetida. Nästan omöjligt. Men till slut hittade jag små burkar med hing på den Indiska eller Pakistanska avdelningen på Matvärlden i Järfälla På samma ställe finns också ingefära och vitlökspasta. Superpraktiskt, man behöver inte hålla på och gnetta med den knöliga ingefäran eller pilla med vitlöksskal. Pastan är klar att skeda upp i kastrullen.

1 msk	kikärtsmjöl
250 g	paneer i kuber
1/2 tsk	chili, malen
1/4 tsk	gurkmeja, malen
1 tsk	spiskumminfrön
3 st	kryddnejlikor
3 st	torkade chili
1/2 tsk	asafoetida/hing
1/2 st	kanelstång
2 st	kardemumma, frökapslar
1 st	lagerblad
3 st	gula lökar, finhackade
1 msk	ginger-garlic pasta
1 tsk	chili, malen
1 tsk	koriander, malen
1/2 tsk	spiskummin, malen
1/2 tsk	garam masala
1 burk	krossade tomater
1/2 dl	yoghurt, turkisk eller grekisk
3 st	gröna chili, strimlade

- 1 tsk bockhornsklöver, torkad
- 1/2 dl koriander, hackad
- matolja
- salt

Kikärtsmjöl finns ju inte heller i varje hushåll. Det går bra att använda vetemjöl istället. Kanske blir det inte riktigt samma sak, särskilt inte om man inte ids rosta det. Men det går.

- 1 Börja med osten. Blanda kikärtsmjöl, 1/2 tsk chilipulver, salt och gurkmeja. Sprid ut på en tallrik. Täck sedan ostkuberna med blandningen.
- 2 Hetta upp en stekpanna, häll lite olja i pannan och stek ostkuberna lätt.
- 3 Gör sedan såsen. Hetta upp en kastrull till medelvärme, lägg lite fett i botten. Lägg sedan i spiskumminfrön, nejlikor och kanelstång. Låt fräsa i 30 sekunder.
- 4 Lägg sedan i torkad chili, hing, kardemummafrökapslar och lagerbladet. Låt fräsa i någon minut.
- 5 Hacka gul lök fint och lägg i kastrullen. Tillsätt ingefära och vitlökspasta, 1 tsk chilipulver, malen koriander, spiskummin och garam masala. Låt fräsa tills nästan all vätska kokat bort och löken fått färg (men inte blivit bränd).
- 6 Strimla grön chili och lägg i kastrullen. Häll i en förpackning krossade tomater och 1/2 dl yoghurt. Tillsätt bockhornsklöver.
- 7 Låt koka tills såsen blivit klar, ca 15-20 minuter.
- 8 Lägg i de stekta ostkuberna och garnera med hackad koriander.

Servera med naan (se 1.4) och kokt basmatiris.

6.5 Raita

Svalkande och lindrande yoghurtsås som passar bra till kryddstark indisk mat.

2 dl	yoghurt, turkisk eller grekisk
	salt, svartpeppar
1 krm	spiskummin, malen
1 krm	paprika, malen
2 tsk	koriander, finhackad
2 tsk	mynta, finhackad

- 1 Hacka koriander och mynta fint.
- 2 Häll yoghurten i en skål.
- 3 Krydda yoghurten med salt, peppar, spiskummin och paprika.
- 4 Rör ner finhackad koriander och finhackad mynta.
- 5 Låt stå en stund innan servering.

6.6 Dhal

Gryta, soppa eller gröt på röda linser. Vegetariskt, faktiskt.

	sesamolja eller matolja
1 st	gul lök, finhackad
2 st	vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk	ingefära, finhackad
1/2 - 1 l	grönsaksbuljong eller vatten
2 1/2 dl	röda linser, torkade
1 tsk	spiskummin, malen
1 tsk	koriander, malen
1 tsk	gurkmeja, malen
1/4 tsk	kardemumma, malen
1/4 tsk	kanel, malen
1/4 tsk	chili, malen
1 tsk	salt
2 msk	tomatpure
1/2 dl	koriander, färsk och hackad

- 1 Ta fram en kastrull, hetta upp den på medelvärme. Täck botten med olja (sesamolja eller matolja).
- 2 Skala och finhacka gul lök, vitlök och ingefära.
- 3 Lägg hacket i kastrullen och sautera tills löken är genomskinlig men inte brynt.
- 4 Tillsätt, under omrörning, linser, buljong (eller vatten), salt och kryddorna: spiskummin, koriander, gurkmeja, kardemumma, kanel och chili.
- 5 Koka upp och låt sjuda i 20 minuter eller tills linserna är mjuka och färdiga.

6 Blanda till sist i tomatpuren och låt sjuda några minuter till, tills linserna fått önskad konsistens. Tillsätt vatten om den blivit för tjock.

7 Häll på serveringsskål och garnera med hackad koriander.

Servera med naan (se 1.4) och kokt basmatiris. Eller kanske som extrarätt till någon Indisk gryta.

6.7 Chili pickles

Chili pickles är ruskigt gott. Man kan köpa det på burk i affärn. Det har jag gjort flera gånger. Men sedan jag listade ut hur man gör det själv tänker jag aldrig mer köpa färdig på burk, om jag nu inte absolut måste. Det här blir riktigt, riktigt bra.

800 g	gröna chilifrukt, styrka efter smak
5 st	citroner, josen från
5 msk	korianderfrön
2 tsk	senapsfrön, svarta
1 msk	fänkålsfrön
1 tsk	gurkmeja, mald
1 1/2 tsk	bockhornsklöver, mald
1 tsk	vitlökspulver
4 tsk	salt
4 msk	olja, tex rapsolja

Chili pickles passar utmärkt att äta som de är, på pappadam. Eller som extra krydda till en annan rätt. Chili pickles kan också användas för att göra en mild indisk gryta stark.

- 1 Skölj, torka och dela chilifrukterna på snedden, till bitar som är några centimeter långa.
- 2 Pressa citronerna och ta rätt på saften.
- 3 Mortla korianderfrön, fänkålsfrön och senapsfrön grovt. Lägg i en skål.
- 4 Lägg även gurkmeja, bockhornsklöver, vitlökspulver och salt i skålen med de övriga kryddorna. Blanda ordentligt.

- 5 Hetta upp oljan i en kastrull tills den börjar ryka. Håll den heta oljan över kryddorna i skålen. Det skall fräsa ordentligt och börja dofta av kryddorna. Blanda ordentligt.
- 6 Tillsätt citronsaften och blanda.
- 7 Vänd ner de delade chilifrukterna i skålen med kryddsmeten. Blanda ordentligt.
- 8 Håll sedan alltihopa i en ren glasburk.

Den färdiga chili picklesen(?) går att äta på en gång, men blir kanske bäst om den fått stå och mogna i några dagar. Troligtvis håller den sig i veckor, om inte månader.

Kapitel 7

Kinesiskt

7.1 Char siu

Jag förstår varför det här är en av de populäraste Kinesiska rätterna. Jättegott är det. Sött, salt och fett. Enkelt att göra, men tar lite tid (ungefär en timme).

1 kg	sidfläsk
1/2 dl	strösocker
2 tsk	salt
1/2 tsk	kinesisk five spice
1/4 tsk	vitpeppar, grovt krossad
1/2 tsk	sesamolja
1 msk	shaoxing risvin
1 msk	soja
1 msk	hoisinsås

2 tsk	mörk sirap
1/8 tsk	röd karamellfärg
3 st	vitlöksklyftor, finhackade
2 msk	honung
1 msk	hett vatten

Shaoxingvin har jag inte lyckats få tag på ännu. Jag använde vitvinsvinäger istället. Dessutom hade jag i lika mycket hackad ingefära som jag hade hackad vitlök.

Har man inte kinesisk five spice kan man ta lika delar kanel, nejlika, fänkål, stjärnanis och szechuanpeppar, har jag läst.

- 1 Putsa och dela fläsket i 3 cm tjocka skivor.
- 2 Gör marinaden: Blanda i en skål: socker, salt, five spice, vitpeppar, sesamolja, vin, soja, hoisinsås, mörk sirap, karamellfärg och vitlök.
- 3 Spara lite av marinaden till senare.
- 4 Gnid in fläsket med marinaden och låt marinera över natten eller minst åtta timmar.
- 5 Slå på ugnen på högsta värme, 250-300 grader.
- 6 Lägg ett bakplåtspapper i botten på en ugnform. Häll ca 3 dl vatten i botten på formen.
- 7 Lägg fläsket på ett ugnsgaller. Placera i ugnen, med ugnformen under.
- 8 Låt ugnssteka i 25 minuter. Vänd. Ugnsstek i ytterligare ca 15 minuter.
- 9 Blanda den sparade marinaden med honung.
- 10 Efter 40 minuters ugnsstekning, pensla fläsket med såsen. Vänd. Pensla andra sidan. Låt ugnssteka i 10 minuter.
- 11 Ta ut fläsket ur ugnen och pensla en sista gång med såsen.

Lägg snyggt på ett fat. Strösla lite på snedden skivad sal-
ladslök över som dekoration.

7.2 Pappas Szechuanchilisylt

Jag såg ett klipp på Youtube. En kinesisk bloggerska lagade en rätt med gröna bönor. I ett klipp skymtade man hur hon hällde en röra över bönorna. Eftersom videon och alla texter är på kinesiska har jag ingen aning om vad det var förnågot. Men det såg vansinnigt gott ut. Jag hann se att det var chili i röran, och den verkade på grund av färgen, också innehålla soja.

Bilden av chiliröran hade plågat mig i flera veckor. Det här är mitt eget försök att åstadkomma något liknande. Det är säkert inte samma sak. Men, måste jag säga, det här experimentet blev galet lyckat.

Var försiktig. Det är starkt.

200 g	grön chili, grovhackad
3 tsk	Szechuanpeppar
8 st	vitlöxsklyftor, finhackade
8 cm	ingefära, finhackad
3 st	salladslökar
1/2 dl	jordnötter, rostade
2 tsk	sesamolja
1 tsk	salt
1/2 dl	soja
	olja

Szechuanpeppar är väl inte jättesvårt att få tag på nuförtiden? Jag köpte min på Matvärlden i Järfälla, men säkrast hittar man den nog på kinesiska livsmedelsaffärer.

Håll röran på burk och spara i kylan. Salladslök kanske man kan klara sig utan. Då håller nog röran längre också.

- 1 Rosta jordnötterna i en stekpanna på medelvärme. Hacka dem sedan grovt.
- 2 Skala och hacka vitlöksklyftorna. Skala och finhacka ingefäran.. Rensa, skölj och skiva salladslöken fint.
- 3 Skölj, rensa och hacka chilin grovt.
- 4 Hetta upp en wok eller sauteuse på medelhög värme (värmeläge 7 av 9, kanske). Rosta Szechuanpepparn tills den blir brun och börjar knäppa. Lyft ur pepparn och lägg den i en skål.
- 5 Lägg i ingefära och vitlök. Rosta ingefäran och vitlöken tills den blivit lätt gyllenbrun.
- 6 Tillsätt den finskivade salladslöken. Rör om och låt fräsa i någon minut.
- 7 Lyft ur ingefära, vitlök och salladslöken och lägg den i skålen tillsammans med Szechuanpepparn.
- 8 Täck botten på woken med olja. Lägg i de grovhackade chilifrukterna och låt dem fräsa i några minuter.
- 9 Lägg tillbaka Szechuanpeppar, ingefära, vitlök och salladslök i woken. Rör om.
- 10 Tillsätt sesamolja, soja, salt och grovhackade jordnötter.
- 11 Låt fräsa under omrörning i en minut.
- 12 Fyll på med olja så det blir en lagom tjock röra. Blanda ordentligt.

Servera till andra rätter från Szechuan.

7.3 Torrstekta bönor Szechuan

Det här är tydligt poppis i Szechuan. Gott blev det. Ganske enkelt är det.

2 msk	shaoxingvin
1 msk	soja
1 msk	strösocker
	olja
	gröna bönor
1/2 kg	fläsk (alt)
1/2 tsk	salt
1 tsk	Szechuanpeppar
3 st	chili, torkade
1 msk	vitlök, finhackad
1 tsk	ingefära, finhackad

Nu hade jag ju inte shaoxingvin så jag tog vitvinsvinäger istället. Det blir alldeles säkert inte samma sak, men jag lovar, det går att äta ändå.

Jag brukar utelämna det hackade (eller malda) fläsket och göra rätten helt vegetarisk.

- 1 Blanda såsen i en skål: shaoxingvin, soja och socker. Spara till senare.
- 2 Skölj, rensa och torka bönorna.
- 3 Hetta upp en wok, täck botten med olja.
- 4 Stek bönorna tills de blivit lite rostade, med några mörka fläckar.
- 5 Ta upp bönorna och lägg åt sidan.

- 6 Täck botten med olja och rosta Szechuanpepparn till de blivit bruna.
- 7 Ta upp pepparn och spara.
- 8 Lägg i den hackade fläsket och saltet.
- 9 När fläsket är gyllbrunt, tillsät chili, vitlök och ingefära. Rör om och stek tills det blivit aromatiskt.
- 10 Tillsätt bönorna och häll över såsen. Låt steka tills såsen nästan kokat in helt.
- 11 Smaka av med salt.

Servera med till exempel char siu (se 7.1) och kokt ris.

7.4 Bulgogi

En av de populäraste och vanligaste Koreanska maträtterna är bulgogi. Bulgogi är en koreansk släkting till den japanska yakiniku som brukar finnas på alla sushihak. Bulgogi är naturligtvis godast om den är grillad på kolgrill. Det är ju dock omständligt att tända grillen bara för att snabbsteka lite kött. Därför är det ju enklast att göra sin bulgogi i en het stekpanna.

3/4 kg	entrecote, biff eller annat nötkött
1/2 st	gul lök
2 st	salladslökar
3 st	vitlösklyftor
0,8 dl	soja
1 tsk	sesmaolja
3 tsk	farinsocker
1/4 tsk	chiliflingor
1/4 tsk	svartpeppar
2 tsk	sesamfrön, rostade
1/4 tsk	ingefära olja

- 1 Finstrimla den gula löken, finhacka vitlök och ingefära.
- 2 Blanda en marinad av lök, vitlök, ingefära, soja, sesamolja, socker, chiliflingor peppar och sesamfrön i en skål.
- 3 Skär köttet i riktigt tunna skivor och blanda köttet med marinaden. Låt marinera minst 30 minuter.
- 4 Stek köttet i omgångar i en het stekpanna.
- 5 Garnera med salladslök och sesamfrön.

Servera bulgogi med jasminris, kimchi (7.5) och andra koreanska sidorätter, tex ssamjang (7.6).

7.5 Kimchi

Kimchi är kryddad och mjölksyrad salladskål. Eller, egentligen, syrade grönsaker. Men vanligast, och det vi tänker på, är salladskål.

Jag hittade det här receptet på det stora, världsomspännande datanätverket Internet. Det heter egentligen “The best way to make kimchi, according to my korean mom”. Låt oss ge det ett försök.

1 st	salladskål, stor
1 st	liten rättika
5 st	salladslökar
1 st	potatis
6-7 st	vitlösklyftor
1 tum	ingefära
1/2 st	gul lök
1/2 dl	fisksås
1/2 dl	saltade räkor
1 dl	koreansk chilipulver (gochugaru)
	salt och socker

De flesta kimchirecept använder rismjöl. Det kanske man inte har. Det här receptet använder istället stärkelse från en potatis för den rätta konsistensen.

- 1 Börja med att dela salladskålen i fyra bitar, på längden.
- 2 Lägg bitarna i en stor behållare, håll över vatten och ca 1/2 dl salt.

- 3 Placera tex en tallrik ovanpå salladskålen, för att hindra den från att flyta upp och för att hålla den under vattenytan. Låt sedan stå över natten.
- 4 Ta upp salladskålen och låt den rinna av i ett durkslag. Gör kryddsåsen under tiden.
- 5 Gör en potatispasta. Koka upp ungefär 2 1/2 dl vatten. Skala och riv en potatis. Tillsätt den rivna potatisen till det kokande vattnet och låt det koka ihop till en tjock pure. Ungefär som väldigt löst potatismos.
- 6 Skala vitlöksklyftorna, ingefäran och löken.
- 7 Använd en matberedare och mixa vitlöken, ingefäran, löken, chilipulver, fisksås, saltade räkor, salt och socker till en tjock pasta.
- 8 Tillsätt potatispure tills kryddpastan får lagom konsistens (kanske drygt 1 dl potatispure).
- 9 Täck sedan den nu avrunna salladskålen med kryddpastan. Blanda ordentligt och placera i en lämplig behållare.
- 10 Låt kimchin stå i rumstemperatur i en dag. Placera den sedan i kylan. Det bör vara färdig att äta efter 4-5 dagar.

7.6 Ssamjang

Det här är en koreansk dipsås som passar fint till bulgogi.

0,8 dl	doenjang
2 tsk	gochujang
2 tsk	sesmaolja
1/2 tsk	honung
2 tsk	sesamfrön, rostade
1/2 tsk	vitlök, finhackad
10 g	lök, finstrimlad
2 msk	valnötter
10 g	äpple, finhackad
	salladslök, grön chili, rostade sesamfrön

Okej. Doenjang och gochujang? Vad är det nu då? Doenjang är koreansk sojabönspasta. Den har jag bytt ut mot mispopasta istället. Gochujang är en koreansk chilipasta. Den kan man göra själv av koreanskt chilipulver, vitlök, soja, doenjang, och lite annat. Jag har bytt ut den mot chiliflakes, soja och lite extra vitlök.

Självklart blir det bättre om man har rätt ingredienser, men har man inte det så får man försöka så gott man kan ändå.

- 1 Mixa alla ingredienser i en mixer.
- 2 Lägg upp i en skpl och garnera med salladslök, grön chili och rostade sesamfrön.

Ät ssamjang till exempelvis bulgogi.

7.7 Gamjachae bokkeum

Gamjachae bokkeum är en enkel koreansk extrarätt. Rätten består av finstrimlad stekt potatis, lök och morot. Lite som en lättstekt rösti kanske.

3 st	potatisar, finstrimlade
1/2 st	gul lök, finstrimlad
1/2 st	morot, finstrimlad
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
	olja, rostade sesamfrön

Låt inte potatisen steka för länge, den skall inte vara helt mjuk.

- 1 Skala och finstrimla potatisen (julienne).
- 2 Lägg potatisen i en skål med kallt vatten i ca 15 minuter. Häll sedan bort vattnet och torka potatisen.
- 3 Hetta upp en stekpanna till medelvärme. Stek sedan potatisen försiktigt i oljan. Rör om ofta men försiktigt.
- 4 Tillsätt lök och morot när potatisen börjat mjukna.
- 5 Fortsätt röra försiktigt och låt potatisen steka klart.
- 6 Krydda med svartpeppar, mer salt och garnera med rostade sesamfrön.

Kapitel 8

Tillbehör

8.1 Ugnstrostad potatis, Ringarvägen style

En del av menyn som kallas “Ringarvägen classic”. Ugnstrostade potatisar som blir fint krispiga och knapriga. Knapriga blir det bara om de får rostas på hög värme, var inte feg.

40 st	potatisar, normalstora och halverade
1 dl	rapolja
3 msk	majsstärkelse
1 msk	salt
0,5 tsk	spiskummin
1 tsk	paprikapulver

Potatisen skall vara inne länge, så att den blir mjuk och ganska torr inuti. Lägg potatishalvorna med skalet neråt och

sprid ut dem jämnt på plåten, de behöver då inte röras om utan kan lämnas vind för våg i ugnen tills det är dags att servera.

- 1 Sätt ugnen på 200 grader, varmluftsfunktion.
- 2 Blanda rapsolja, majsstärkelse, salt, spiskummin och paprikapulver i botten på en stor skål.
- 3 Halvera potatisarna.
- 4 Lägg potatishalvorna i skålen och blanda ordentligt, tills alla potatisar täckts av kryddoljan.
- 5 Lägg potatishalvorna på ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och sprid ut dem jämnt.
- 6 Rosta i ugnen tills potatishalvorna är ordentligt tillagade, gyllenbruna och knapriga.
- 7 Sänk värmen om potatisen blivit gyllenbrun innan den är genomstekt. Den riskerar då att inte bli knaprig, men det är ju bättre med knaperfri potatis, än potatis som är rå inuti och bränd utanpå.

Passar till nästan allt.

8.2 Fikonsallad

Vår egen variant av det här receptet ingår i menyn som kallas “Ringarvägen classic”. Vi har tagit bort skinkan och bytt ut makesalladen mot rucolasallad samt använder mjuka, torkade fikon istället för färska fikon. Fikonsalladen brukar vi servera till stekt eller grillat nötkött med ugnsröstad potatis.

4 st	färska fikon, klyftade
1 msk	sherryvinäger
1 dl	olivolja
2 tsk	honung
5 dl	makesallad
5 dl	rucola
1 dl	valnötter, rostade och grovhackade
200 g	gorgonzola, smulad
16 st	prosciuttoskivor
	salt, svartpeppar

Ovanstående ingredienser är originalreceptet. I vår variant använder vi bara rucola. Vi använder en handfull torkade fikon istället för färska. Vi brukar inte rosta valnötterna och vi fuskar ibland med gorgonzolan och tar någon annan mögelost istället. Vi lägger till en förpackning med halverade körsbärstomater också. Eftersom vi brukar servera den till maten struntar vi också i prosciutton.

- 1 Dela fikonen (färska i klyftor, torkade i bitar).
- 2 Hacka valnötterna (rosta dem först om du skall vara originaltrogen).

- 3 Blanda olivolja, vinäger och honing i en skål. Vispa ordentligt tills blandningen tjocknat lite.
- 4 Tillsätt salt och peppar efter smak.
- 5 Lägg i valnötter, fikon och i vår variant också körsbärstomat-halvor.
- 6 Rör om så alla ingredienser är täckta.
- 7 Placera salladsbladen i en skål och häll över dressingen. Blanda försiktigt så att allt blir täckt av dressing.
- 8 Smula osten över. Den originaltrogne draperar sedan prosciutton lite snyggt över alltihopa.

8.3 Potatissallad

700 g	kokt potatis, kall, tärnad
7 cm	purjolök, finstrimlad
1 st	äpple, syrligt, tärnat
2 st	persiljekvistar, finhackad
2 dl	gräddfil
1 dl	creme fraiche
2 msk	majonnäs
1 msk	Dijonsenap
1 tsk	honung, flytande
	salt, svartpeppar

Koka potatisen dagen innan. Såsen blir rinnig om potatisen är för varm när ingredienserna blandas.

- 1 Koka potatis. Låt svalna. Skala och tärna.
- 2 Blanda gräddfil, creme fraiche, majonnäs, Dijonsenap och honung i en skål.
- 3 Skiva/strimla purlöken tunnt.
- 4 Skala och tärna ett syrligt äpple.
- 5 Hacka persilja.
- 6 Ta fram en skål. Blanda tärnad potatis, purjolök, äpple och persilja i skålen.
- 7 Häll gräddfil och cremefraicheblandningen över potatisen. Blanda försiktigt men ordentligt så såsen täcker alla övriga ingredienser.

Kall potatissallad är en klassiker till rostbiff, men passar även utmärkt till grillat, exempelvis grillade kycklinglår.

8.4 Persiskt ris

Katarina, som är världens snällaste, hjälpte en nyankommen familj med att skaffa en säng. Som tack bjöd de på middag. Då serverades persiskt ris till lammläggen. Katarina fick då lära sig att göra persiskt ris.

5 dl	ris, långkornigt, tex basmati
3 l	vatten
2 st	flatbröd
1 tsk	salt
	olja

Lite krångligare är det nog att koka ris på det här sättet. Men det är autentiskt och väldigt väldigt gott.

Det skall vara 6 gånger mer vatten än ris. Det funkar inte med jasminris, då blir det inte rätt.

- 1 Skölj riset och låt det rinna av.
- 2 Upprepa steg 1 tills det avrunna vattnet är nästan helt klart.
- 3 Ta en stor kastrull, koka upp vattnet med saltet. Lägg i riset och låt koka i 15 min.
- 4 Sila bort vattnet från riset.
- 5 Häll olja i kastrullen. Lägg sedan brödet i botten på kastrullen och det silade riset ovanpå.
- 6 Ta en liten kastrull och hetta upp 2 dl olja. Häll sedan oljan över riset.
- 7 Täck riset med det andra flatbrödet.
- 8 Låt det hela puttra på medelvärme i 10-15 minuter.

Servera persiskt ris till mat från... persien.

8.5 Potatispure

Len, fet och onyttig potatispure som passar perfekt till den mustiga höstgrytan. Till exempel till Boef Bourguignon (se 2.21).

600 g	mandelpotatis, skalad och kokt
1 1/2 dl	mjölk, helst standardmjölk
1 st	lagerblad
1/2 tsk	svartpepparkorn
200 g	smör, kallt
1 st	persiljekvist, hackad
	salt, muskotnöt

Mandelpotatis är lite besvärlig. Den kokar gärna sönder. Var försiktig. Håll av vattnet när den är färdigkokt och låt den ånga av en liten stund på den fortfarande varma men avstängda spisplattan.

- 1 Skala och koka potatisen. Den skall inte vara överkokt.
- 2 Koka upp mjölk, lagerbladet och pepparkornen.
- 3 Pressa potatisen i en bunke.
- 4 Håll mjölken genom en sil över potatisen.
- 5 Dela smöret i bitar och lägg i potatis och mjölkblandningen.
- 6 Använd en elvisp och vispa samman puren.
- 7 Smaka av med salt, vitpeppar och riven muskotnöt (bara lite, lite).
- 8 Lägg i en skål, strö hackad persilja över.

Servera direkt till exempelvis Boef Bourguignon, Wallenbergare eller vilt.

8.6 Bearnaisesås

Ja, det här receptet behöver inte någon presentation, egentligen.

1 dl	gul lök, finhackat
1 tsk	vitpeppar, grovt krossad.
2-3 st	persiljekvistar, hackade
1 tsk	dragon, torkad
1/2 dl	vitvinsvinäger
1/2 dl	vatten
3 st	äggulor
200 g	smör
2 msk	dragon, färsk och hackad
1 krm	cayennepeppar
	salt

Bearnaisesås är inte så särskilt svårt egentligen. En del recept menar att man skall göra såsen i vattenbad. Det är säkert mindre risk att grunden skär sig då, men det brukar fungera alldeles utmärkt med ett känsligt handlag.

Grunden, som består av äggulor och reduktion, håller man i en sauteuse, eller en helt vanlig kastrull. Sedan värmer man sauteusen försiktigt, försiktigt, på en spisplatta. Vispa kontinuerligt. Ställ kastrullen på plattan en liten stund, vispa. Lyft av kastrullen. Vispa. Fortsätt så, fram och tillbaka, tills äggulorna börjar tjockna eller tills det börjar ånga lite från kastrullen. Var då ännu försiktigare med att värma. När grunden inte tjocknar mer behövs inte mer värme. Ställ då sauteusen åt sidan och börja arbeta in det smälta smöret.

- 1 Smält 200 g smör i en liten kastrull. Låt svalna (men inte stelna).
- 2 Skala och hacka den gula löken fint.
- 3 Hacka persiljan grovt.
- 4 Mortla vitpeppar grovt.
- 5 Lägg den hackade gula löken, persiljan, vitpepparn och den torkade dragonen i en kastrull.
- 6 Häll i vitvinsvinäger och vatten, låt koka upp och koka tills det återstår ungefär 1/2 dl vätska, eller mindre.
- 7 Sila reduktionen och ta tillvara på vätskan. Släng resten. Låt svalna.
- 8 Separera äggulorna från vitorna och lägg äggvitorna tillsammans med 1/2 dl reduktion i en sauteuse.
- 9 Värm försiktigt ägg och reduktionsblandningen, vispa ordentligt och låt äggulorna tjockna. Lyft kastrullen från värmen, vispa, ställ ner den på spisplattan för att tillföra lite värme i taget. När smeten inte blir tjockare är den klar.
- 10 Ställ sautesen med såsgrunden åt sidan och låt svalna.
- 11 Placera sautesen på en fuktig handduk så den inte glider. Börja vispa kraftigt och häll i en liten, liten skvätt smält smör. Vispa ännu kraftigare tills smöret går in i såsgrunden och den blir slät.
- 12 Häll i ännu en skvätt smält smör.
- 13 Vispa tills smöret går in i såsgrunden.
- 14 Upprepa steg 12 och 13 tills det klara, smälta smöret är slut och endast den vita bottensatsen återstår i smörkastrullen. Släng bottensatsen.
- 15 Krydda bearnaisesåsen med kajenpeppar och hackad, färsk, dragon. Smaka av med salt.

Om man skippar den torkade och färska dragonen och istället använder finhackad färsk röd chili och eventuellt chilipulver får man en fantastisk chilibearnaise.

8.7 Chimichurri

Chimichurri är en kryddstark sås, eller kanske röra, som kommer från Argentina eller Uruguay. Säkert finns det lika många recept som det finns chimichurrikoockar. Det här är Ringarvägens variant.

Vår chimichurri består mest av persilja och svartpeppar. Massor av persilja och massor av svartpeppar. Dessutom ganska mycket chili så att det blir ordentligt riv, ingen blir ju glad av en sås som inte smakar något.

3 dl	persilja, finhackad
4 st	vitlöksklyftor, finhackade och mosade
1 st	röd chilifrukt, finhackad
4 msk	svartpeppar, rostad och grovt krossad
1 msk	oregano
1/2 tsk	chiliflingor
1 st	citron, bara saften
1 tsk	salt
	olivolja
	vitvinsvinäger

Det blir lite krångligare att rosta svartpepparn. Den ändrar smak en smula och bidrar med lite grillsmak, dessutom blir den lite lättare att mortla. Använd en sauteuse eller en kastrull med höga kanter. Hetta upp den till medelvärme, håll hela svartpepparkorn och rosta dem tills de börjar sprätta och lukta lite som rostad svartpeppar gör.

1 Börja med att rosta svartpeppar. Låt den sedan svalna.

- 2 Hacka persilja mycket fint, tills det blir ungefär 3 dl. Lägg persiljan i en skål.
- 3 Hacka 4 st vitlöksklyftor fint. Mosa den hackade vitlöken sidan av kniven så att det nästan blir en pasta. Lägg vitlöken i skålen.
- 4 Dela, kärna ur och hacka den röda chilifrukten mycket fint. Lägg i skålen.
- 5 Krossa rostade svartpepparkorn i en mortel. Krossa dem ganska grovt, men det skall inte vara några hela korn.
- 6 Lägg oregano, chiliflakes och salt i skålen.
- 7 Pressa saften från en citron över blandningen och rör om.
- 8 Tillsätt olivolja i omgångar och rör om. Det skall vara tillräckligt med olivolja för att täcka alla ingredienser.
- 9 Smaka av med salt och vinäger tills det blir en bra balans mellan syra och sätta.

Chimichurri äter man till grillat nötkött. Det smakar så bra att man kan strunta i bearnaiesesåsen. Det behövs bara kanske någon tesked till en biffskiva.

8.8 Baba ganoush

Aubergineröra. Smakar fantastiskt till flatbröd.

3 st	auberginer
1 dl	olivolja
3 st	vitlöksklyftor
1 st	röd chili
1 st	mynta, kruka
1 tsk	spiskummin, malen
1 msk	tahini
1 st	citron, bara saften
	salt, peppar

Myntan är inte absolut nödvändig.

- 1 Slå på ugnen på 175 grader.
- 2 Skiva auberginerna på längden. Skåra fruktköttet.
- 3 Lågg skivorna på en ugnsplåt, med skalet nedåt. Ringla sedan olivolja över dem.
- 4 Rosta dem i ugnen i ca 30 minuter.
- 5 Gröp ur auberginerna. Lägg fruktköttet i en skål.
- 6 Tillsätt vitlök, chili, mynta, spiskummin och tahini.
- 7 Mixa till en ganska slät röra.
- 8 Smaka av med salt, peppar och citronsaft. Tillsätt olja om röran blir för fast.

8.9 Majonnäs

Majonnäs är skitenkelt att göra själv. Då slipper man den industritillverkade majonnäsens märkliga ingredienser och det blir mycket godare.

2 st	ägg, gulorna
1 tsk	Dijonsenap
1 msk	vitvinsvinäger
2 dl	matolja
	salt, svartpeppar

Använd elvisp, eller ännu hellre stavmixer med ballongvisp. Vill man, som jag brukar vilja, ha lite mer sting i majonnäsen kan man byta ut vitvinsvinäger mot ättiksprit, eller till och med ättika. Då får man vara försiktig med dosering.

Ett mycket bra trick med majonnäs är att krydda den lite. Gör bearnaisemajonnäs och tillsätt torkad dragon. För ännu bättre resultat kan man också tillsätta chiliflakes, för att åstadkomma chilibearnaisemajonnäs. Det blir nästan, men bara nästan, lika bra som riktig bearnaise. Det är sjukt mycket enklare, tar bara fem minuter.

Ännu bättre blir det om man råkar ha rökarom hemma. Krydda majonnäsen med en halv tesked rökarom och en tesked chiliflakes. Fettet i majonnäsen och rökaromen blir till en mild och mycket god röksmak, chiliflakesen ger det hela lite sting. Ät till kött.

1 sats	majonnäs (ovan)
1 tsk	dragon, torkad

1/2 tsk chiliflakes

- 1 Knäck äggen och separera gulorna från vitorna.
- 2 Lägg äggulor, senap och vinäger i en bunke.
- 3 Vispa grunden kontinuerligt och tillsätt oljan i små, små skvättar.
- 4 Smaka av med salt och peppar.

Majonnäs vet väl alla vad det är. Passar bra till mycket och används ju som ingrediens i många rörer.

8.10 Aioli

Vitlök och olja. Det är vad “aioli” betyder. Det här är den provensalska varianten med äggula och är då egentligen en slags vitlöksmajonnäs.

1 st	citron, josen
2 st	ägg, bara gulorna
1 tsk	Dijonsenap
1 dl	matolja
1 dl	olivolja
1 st	vitlöksklyfta, pressad
1 st	basilikakvist, finhackad salt, vitpeppar

Basilikan behövs egentligen inte. Jag har alltid utseslutit den.

- 1 Ta fram en skål, dela och pressa citronen. Tillsätt salt och peppar.
- 2 Knäck äggen och separera gulorna från vitorna. Lägg gulorna i skålen.
- 3 Tillsätt dijonsenap och pressa i vitlöksklyftan.
- 4 Droppa långsamt i oljorna under kontinuerlig vispning med elvisp.
- 5 Smaksätt med lite finhackad basilika.

Passar bra till fisk, skaldjur och grönsaker. Eller på bröd.

8.11 Hoummus

Hoummus är kikärtsröra med ursprung i arabien.

1 förp	kikärter, kokta
1/2 dl	olivolja
2 st	vitlösklyftor, finhackade och mosade
1 st	citron, josen
1/2 dl	persilja, finhackad
	paprikapulver
	chilipulver
	spiskummin
	tahini
	salt

Smaksätt hoummusen med paprikapulver, chilipulver, spiskummin och tahini. Tahini är sesamfröpasta, finns nuförtiden även på ICA. Var försiktig med tahinin, sesamfröpastan har kraftig smak som gärna tar över. Omkring 1 tsk borde räcka.

- 1 Använd matberedare. Lägg i kikärterna, olivoljan, vitlöken och citronen i matberedaren. Mixa till en slät smet.
- 2 Krydda med salt, paprikapulver, chilipulver, spiskummin och tahini.
- 3 Håll i serveringsskål, strö finhackad persilja över.

Servera till mat från mellanöstern. Extra gott till flatbröd.

8.12 Mojo rojo

Som vanligt finns det förmodligen lika många varianter av mojo rojo som det finns mojo rojokockar. Det här receptet är utan tomater. Smakar jättegott till ugnsstekt potatis (se 8.1) men är egentligen den kanoniska såsen till kanarisk saltkokt potatis.

1 st	röd chili, urkärnad och finhackad
3 st	röda paprikor, rensade, grillade och flådda
6 st	vitlöksklyftor, skalade, hackade och mosade
1 tsk	spiskummin, malen
1/2 tsk	svartpeppar, nymalen
1 tsk	oregano, torkad
1 tsk	salt
3 msk	vinäger
1 dl	olivolja
1 st	skiva vitt bröd, rostat

Trimma mojo rojon med chiliflakes om den blir för mesig. Man kan minska mängden paprika och använda tomater.

- 1 Rosta brödskivan. Dela i tärningar.
- 2 Rensa och hacka chilifrukten fint.
- 3 Dela och kärna ur paprikorna. Använd en torr stekpanna och sota paprikan tills den blir mjuk. Flå paprikorna. Dela i bitar.
- 4 Skala vitlöksklyftorna, dela dem sedan i bitar.
- 5 Lägg alla ingredienser utom oljan en matberedare. Mixa till en slät smet.
- 6 Tillsätt oljan i små skvättar och fortsätt mixa tills det blivit en tjock sås.

8.13 BBQ-sås

Barbequesås med den där karaktäristiska smaken.

2 st	vitlösklyftor
3 st	grillade paprikor
1 dl	ketchup
4 msk	muscovadosocker
2 msk	rödvinvinäger
2 msk	japansk soja
1 msk	Dijonsenap
1 msk	ingefära, mald
1 tsk	rökarom, liquid smoke
1 krm	cayennepeppar
	salt, svartpeppar

Rökarom (liquid smoke) finns ibland på ICA. Annars får man vara utan, den är inte absolut nödvändig men bidrar ju med den där rätta röksmaken.

- 1 Dela, rensa och sota paprikorna i torr stekpanna. Lyft ur paprikahalvorna och lägg i plastpåse eller under lock i en skål och låt dem svalna.
- 2 Flå paprikorna.
- 3 Lägg alla ingredienser i en sauteuse. Använd en stavmixer och mixa såsen slät.
- 4 Låt koka i ungefär 25 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Barbequesås passar ju utmärkt till pulled pork. Eller till grillat.

8.14 Ånger på flaska

Tar man bara lite för mycket av den här habanerosåsen så kommer man att ångra sig. Därav namnet. Om man tar hjälp av en matberedare så är den här superlätt att göra. Såsen passar till allt som inte är tillräckligt starkt, men kanske framförallt till mexikanskt, eller texmex. Mataffärens milda salsa är ju klenare än ketchup. Har man bara den till tacofredagen är det fint att kunna plocka fram burk eller flaska med sån här ånger. Ta inte för mycket bara.

ca 380 g	habanero, utan stjälkar
1 st	gul lök, i bitar
3/4 dl	ättiksprit
1 dl	vatten
2 msk	honung
2 tsk	salt
4-5 st	vitlösklyftor, i tunna skivor
1 st	knippe koriander, finhackad
2 msk	rapsoolja

Har man kontaktlinser kan man med fördel ta ut dem innan man börjar. Erfarenheten talar sitt tydliga språk. Gör man den här habanerosåsen på kvällen och gör sig i ordning för natten efteråt kommer man att gråta en rejäl skvätt. Eller så tar man på sig ett par skyddshandskar.

- 1 Rensa bort stjälkarna och grovhacka habaneron.
- 2 Skala och dela en gul lök i grova bitar.

- 3 Lägg habanero, lök, ättiksptrit, vatten, honung och salt i matberedaren. Kör blandningen tills det blir en sås. Den behöver inte vara helt slät, men den skall ju gå att hälla ur en flaska.
- 4 Skala och skiva vitlöksklyftorna i så tunna skivor som möjligt.
- 5 Finhacka koriandern.
- 6 Hetta upp en sauteuse eller kastrull på medelvärm. Täck botten med rapsolja.
- 7 Häll över habanerosåsen i kastrullen och låt koka upp. Tillsätt finskivad vitlök. Rör om lite då och då. Sjud sedan i fem till tio minuter.
- 8 Ta kastrullen från värmen och tillsätt finhackad koriander.
- 9 Låt svalna en stund. Använd en tratt och häll på ren glasflaska.

Ånger passar fint till mesig chili, fajitas eller till fredagstacon. Ta inte för mycket, då tar ölen slut för fort.

8.15 Fläderblomssaft

Fläderblomssaft, sensommarens bästa dryck.

ca 30 st fläderblomsklasar
3 st citroner
1 1/2 l vatten
1 1/2 kg strösocker
50 g citronsyra

Vi brukar inte använda citronsyra, faktiskt. Istället tar vi kanske en extra citron.

Saften blir fort dålig, håll den därför på små (1/2 l PET flaskor) och frys den. Då kan man spara saften länge och njuta av underbar fläderblomssaft mitt i vintern, när man saknar sommaren som mest.

Om man fyller flaskorna ända upp kan det bli kladdigt i frysen när flaskorna exploderar. Så gör inte det.

- 1 Plocka fläderblommorna när de är gräddvita och fullt utslagna.
- 2 Lägg blommorna i en bunke eller helst en rostfri hink.
- 3 Tvätta och borsta citronerna i varmt vatten. Skiva sedan citronerna tunnt. Lägg sedan citronerna i hinken, tillsammans med fläderblommorna.
- 4 Koka upp vatten och rör ner socker och citronsyra. Rör om tills sockret löst sig.
- 5 Håll den heta vätskan över fläderblommorna och citronerna i hinken.

6 Täck hinken med ett lock (en tallrik, plastfolie eller en skärbräda) och låt stå i tre dagar.

7 Sila bort blommorna och häll på flaska.

Späd saften med vatten till önskad styrka. Saften smakar bäst iskall, gärna med isbitar i glaset.

8.16 Lemonad

Klassisk lemonad, sur och söt på ett friskt och gott sätt.

6 st citroner
2 1/2 dl strösocker
2 l isvatten
2 1/2 dl kokande vatten

- 1 Tvätta citronerna och skala dem med potatisskalare. Spara skalen.
- 2 Dela citronerna och pressa juicen i en skål. Häll josen genom en sil till en stor tillbringare.
- 3 Tillsätt sockret och isvattnet till tillbringaren. Rör om tills sockret löst sig.
- 4 Lägg skalen i en skål. Häll kokande vatten över skalen och låt stå tills vattnet svalnat.
- 5 Lyft ur skalen och häll skalvättskan i tillbringaren. Släng skalen.
- 6 Blanda och kyl.

Drick med isbitar i.

8.17 Saft på rallarros

Rallarros, mjölkört, mjölke, kan man tydligen göra saft av. Det här receptet är vårt första försök till sådan. Man kan också göra saft av älggräs (älgört).

15 st	Rallarrosblommor (Mjölkört)
1 1/2 kg	strösocker
50 g	citronsyra
2 st	citroner, skivade
2 l	hett vatten

Samma recept borde fungera fint på älgört.

- 1 Lägg blommorna i en stor kastrull.
- 2 Häll över socker, citronsyra och skivade citroner.
- 3 Häll hett (men ej kokande) vatten över.
- 4 Rör om tills sockret löst sig. Låt svalna. Förvara svalt i 4-6 dagar.
- 5 Sila saften och häll på flaskor.

Saften håller i cirka 3 veckor i kylan. Frys in den om du vill förvara den längre.

8.18 Pressgurka

Inlagd gurka med persiljesmak. Klassiskt tillbehör till köttbullar. Mycket enkelt att göra när man behöver.

1 st	gurka, i tunna skivor
3 krm	salt
2 msk	ättiksprit (12 %)
1 dl	vatten
2 msk	socker
1/2 krm	vitpeppar, nymalen
2 msk	persilja, färsk, hackad
1 tsk	senapsfrön, gula

- 1 Blanda ättiksprit, vatten och socker tills sockret och saltet lösts upp.
- 2 Tillsätt vitpeppar, persilja och lätt mortlade senapsfrön.
- 3 Skiva gurkan i mycket tunna skivor, antingen med vass kniv eller exempelvis med en osthyvel.
- 4 Varva gurkskivor med salt i en skål. Lägg något tungt ovanpå och låt saltet dra ut vätska ur gurkskivorna. Låt stå i ungefär 30 minuter, häll sedan bort spadet.
- 5 Varva lag med gurka i en ren burk.

Låt gärna stå i någon timme innan servering.

8.19 Senapskräm

Senapskräm kan man ha till Biff Rydberg. Eller till lax.

2 msk senapspulver
2 1/2 dl vispgrädde
3 msk strösocker
1 msk Dijonsenap
2 msk pepparrot, riven
 salt, svartpeppar

- 1 Vispa grädden fluffig i en skål.
- 2 Tillsätt resten av ingredienserna.
- 3 Vispa lite till.
- 4 Smaka av med salt och peppar.

Kapitel 9

Efterrätter

9.1 Arnolds våffelsmet

Arnold gjorde jättegoda våfflor. Farmor (mamma) och Arnold bjöd ofta våra barn på våfflor under somrarna. Ibland hemma och ibland på hembygdsgården i Lillpite där de båda var engagerade och där ett återkommande inslag under somrarna var våffelsservering.

Min mormor gjorde också jättegoda våfflor. Hennes var mjuka, inte frasiga. Vi har alltid varit förundrade över mormors mjuka våfflor. Mormor själv menade att det inte var något konstigt med hennes smet, så kanske var det hennes våffeljärn. Ingen har lyckats förstå hennes hemlighet,

Mormors mjuka våfflor var absolut godast med smör och socker på. Arnolds våfflor passar kanske bäst med vispgräddede och hjortronsylt, men smör och socker fungerar även till dem.

7 dl mjölk (helst standard)
2 st ägg
5 dl mjöl
1/2 dl rapsolja
salt

- 1 Häll hälften av mjölken i en bunke.
- 2 Knäck äggen i bunken, häll i oljan och blanda.
- 3 Tillsätt mjölet och lite salt. Blanda ordentligt tills alla klumpar är borta.
- 4 Häll i resten av mjölken, blanda till en slät smet.
- 5 Låt stå i minst 10 minuter. Hetta under tiden upp våffeljärnet.
- 6 Rör om i smeten och häll tillräckligt med smet för en våffla i järnet.
- 7 Grädda våfflan tills den är gyllenbrun.
- 8 Fortsätt grädda våfflor tills smeten är slut.

Servera våfflorna med vispad gräddede och hjortronsylt. Finns inte hjortronsylt är det ju gott med jordgubbssylt, eller kanske hallonsylt.

Eftersom mormor lärde mig att äta våfflor med smör och socker vill jag presentera även det som ett serveringsalternativ. Bred rumsvarmt smör (eller bregott, gärna extrasaltat) på en varm våffla. Strö sedan strösocker på, vik ihop och ät. Godast tycker jag att det är om man känner hur strösockret knastrar lite.

9.2 Hallongrottor

Det här. Det är det bästa som finns. Katarina brukar baka de här ibland och eftersom vi har vinbärsbuskar använder hon ibland svartvinbärssylt istället för hallonsylt. Det blir fantastiskt.

Receptet kommer från mormor Britt-Marie och är en del av arvegodset.

250 g	margarin
1 1/2 dl	socker
4 1/2 dl	vetemjöl
1 1/2 tsk	bakpulver
45 g	snabbmarsanpulver (1 påse)
1 dl	kokosflingor (ev)
	hallonsylt eller svartvinbärssylt

Kokosflingorna tror jag inte Katarina brukar använda. Så de kan man ju utesluta.

- 1 Slå på ugnen på 200 grader.
- 2 Blanda ingredienserna (förutom sylten) till en deg.
- 3 Låt degen vila kallt en stund, kanske en timme.
- 4 Rulla degen till en korr och skär i ganska stora bitar.
- 5 Lägg bitarna i bullformar på en plåt.
- 6 Gör en grop i mitten av varje bit och lägg i en generös klick med sylt.
- 7 Grädda i 10 - 12 minuter eller tills de är klara.

9.3 Äppelpaj

Det här är egentligen en smulpaj, men den är förklädd till en "riktig" äppelpaj. Glöm inte saltet, det är det som gör den speciell. Och kardemumman. Massor av kardemumma.

Köp helst kardemumma i frökapslar. Det är asjobbigt att skala och mortla, men det smakar mycket mer kardemumma.

Gräddas i ugn med varmluftsfunktion på ca 175 grader i ungefär 25-30 minuter. Smakar bäst med vispgräddde till.

3 dl	vetemjöl
2 dl	havregryn
1,5 dl	strösocker
150 g	smör, normalsaltat
1/4 tsk	salt
1/2 tsk	vaniljsocker
1 tsk	bakpulver
1 msk	kardemummakapslar, skalade och malda
3 st	äpplen, skalade och tärnade i grova bitar
	farinsocker

Mortla först kardemummakapslarna litegrann tills de öppnat eller delat sig. Mortla sedan lite till, så att fröna lossnar från kapslarna. Sen blir det lite pilligt. Rensa bort de gröna frökapslarna och spara fröna. Det gör inget om det blir lite grönt kvar, men det är inte trevligt med för mycket frökapsel i kakan. Mortla till sist kardemumman till ett grovt pulver.

1 Blanda ihop vetemjöl, havregryn, strösocker, salt, vaniljsocker, bakpulver och kardemumma i en bunke.

- 2 Finfördela smöret och arbeta in det i de torra ingredienserna tills en sammanhållen och homogen deg bildats.
- 3 Använd ungefär hälften av degen för att täcka botten och sidorna av en pajform.
- 4 Placera äppelbitarna i pajformen och strö över lite farinsocker.
- 5 Använd resten av degen till att smula över äpplena och platta till. Äpplena behöver inte täckas helt.
- 6 Grädda i ugn med varmluftsfunktion på ca 175 grader i ungefär 25-30 minuter eller tills den är färdig.

9.4 Fyrstikaka

Den här kakan brukade min mormor göra till jul. Hon brukade skära den i små bitar, nästan som kuber, tre gånger tre centimeter.

Mormor var från Norge. Säkert är fyrstikakan ett norskt recept. Tyvärr vet jag inte mer om den än att de små kuberna aldrig riktigt räckte särskilt länge.

Kakan blir lite torr utanpå, med en jättegod kärna av mandel och smak av kanel.

Deg

250 g	mjöl (ca 4 dl)
125 g	socker
125 g	smör, rumsvarmt
1 st	ägg
2 tsk	bakpulver

- 1 Blanda först de torra ingredienserna: mjöl, socker och bakpulver i en skål.
- 2 Lägg de torra ingredienserna, ägget och smöret i en matberedare och blanda allt till en deg.

Fyllning

250 g	mald mandel
150 g	florsocker
1 krm	kanel
1 krm	kardemumma

1 st äggvita
vatten

- 1 Blanda först de torra ingredienserna: mandel, florsocker, kanel och kardemumma i en skål.
- 2 Vispa sedan äggvitan till ett hårt, vitt skum.
- 3 Blanda sedan äggvitan med de torra ingredienserna så att det blir en smet. Om det behövs, tillsätt lite vatten.

Kaka

- 1 Slå på ugnen till 200 grader.
- 2 Lägg undan lite av degen, att användas till remsor ovanpå kakan.
- 3 Använd en fyrkantig ugnform och tryck ut degen så att den täcker botten och sidorna.
- 4 Bred mandelsmeten över kakan i formen.
- 5 Kavla den undanlagda degen tunn och skär remsor. Placera remsorna i ett mönster över kakan.
- 6 Pensla kakan med äggulan som blev över efter fyllningen.
- 7 Grädda i ungefär 30-35 minuter.

9.5 Marias rabarberkladdkaka

Farmor (min mamma) bor i Lillpite. Maria är mammas granne. Maria tycker om att baka. Åtminstone en gång om dagen kommer hon över till farmor och dricker en kopp kaffe. Nästan varje gång har hon med sig någonting gott.

I somras var jag och barnen och hälsade på hos farmor i Lillpite. En kväll bjöd en granne på grillade hamburgare. Vi var, kanske femton stycken, som åt hamburgare. Maria var också där. Hon sa att "kladdkaka är inte bara chokladkaka" och bjöd på en hel ugnsplåt av kladdig rabarberkaka med smak av mandel. Jättegott. Några dagar efter att vi kommit hem igen kom ett mess från Maria med en bild av receptet. Det här är det receptet.

4-5 st	rabarberstjälkar
2 st	ägg
3 dl	socker
3 dl	vetemjöl
1 tsk	bakpulver
150 g	smör, smält
	bittermandelolja
1/2 dl	mandel, grovhackad
2 msk	pärsocker

Om rabarberstjälkarna är grova blir de lätt trådiga. Använd isåfall en skalkniv och riv bort den yttersta, röda, ytan från stjälkarna.

Ett annat fint tips är att lägga rabarberbitarna i en skål, pudra över lite potatismjöl och blanda runt. Potatismjölet reder sig då med rabarbersaften och kakan blir inte så blöt.

- 1 Sätt på ugnen på 175 grader.
- 2 Använd en bunke, lägg i och blanda de torra ingredienserna.
- 3 Blanda sedan i ägg, smält smör och några droppar bittermandelolja.
- 4 Arbeta ihop ingredienserna till en pajdeg.
- 5 Skölj, rensa och dela rabarbern i ca 2 cm långa bitar.
- 6 Smörj en pajform. Lägg i och sprid ut degen i formen.
- 7 Sprid ut rabarberbitarna ovanpå degen i pajformen.
- 8 Grädda mitt i ugnen i ungefär 30 minuter eller tills kakan är gyllenbrun ovanpå men fortfarande lite kladdig inuti.
- 9 Ta ut formen ur ugnen efter ungefär halva tiden, strö hackad mandel och pärlsocker ovanpå och fortsätt sedan grädda kakan tills den är klar.

Egentligen behövs ingenting till, men vill man verkligen passa det fint med en klick vispgrädde ovanpå.

9.6 Annas chokladkaka

Det här är en chokladkaka utan kompromisser. Den åt vi första gången på Annas traditionella adventsfika. Eftersom den var helt fantastisk tiggde jag till mig receptet. Vi har gjort den själva här hemma, oftast till jul. Men bara några enstaka gånger, ty den gör oss feta. Eller så är det julen som orsakat viktförändringen.

Botten

200 g	smör, smält
3 dl	socker
2 st	ägg
2 dl	vetemjöl
1 dl	kakao
4 tsk	vaniljsocker
1 tsk	bakpulver

- 1 Slå på ugnen på 175 grader.
- 2 Blanda 200 g smör, 3 dl socker och 2 ägg i en behållare.
- 3 Blanda 2 dl vetemjöl, 1 dl kakao, 4 tsk vaniljsocker och 1 tsk bakpulver i en annan behållare.
- 4 Blanda sedan ihop de torra och de våta ingredienserna.
- 5 Smörj en form med höga kanter, ca 20 cm gånger 30 cm.
- 6 Häll smeten i formen med och grädda i 15 - 20 minuter.
- 7 Låt svalna.

Glasyr

2 dl	vispgrädde
2 dl	socker
2 msk	sirap
100 g	choklad, 85 %
100 g	smör

- 1 Blanda vispgrädde, socker, sirap och choklad i en kastrull.
- 2 Koka upp och låt koka tills smeten tjocknar.
- 3 Blanda i smör.
- 4 Låt svalna en smula.

Kaka

Bred glasyren över botten, täck med plastfolie och låt svalna i kylen. Skär kakan i små bitar, ungefär som kuber, servera. Göm hälften till dig själv.

9.7 Kardemummakaka

Den här kardemummakakan påminner lite, lite grann om kubbar. Den blir ganska torr, men med en jättegod smak av kardemumma. Använd helst kardemumma i frökapslar, även om det är överjobbigt att skala dem. Receptet kommer ursprungligen från DN.

150 g	smör
2 st	ägg
3 dl	strösocker
8 dl	kärnvetemjäl fullkorn (eller vanligt vetemjöl)
4 tsk	bakpulver
1 msk	kardemumma, malen
4 dl	lättmjölk
2 msk	pärsocker

Varför det skall vara lättmjölk vet jag inte. Det går nog precis lika bra med mellanmjölk.

- 1 Sätt ugnen på 175 grader.
- 2 Smält smöret och låt det svalna.
- 3 Blanda mjöl, bakpulver och kardemumma i en bunke.
- 4 Vispa ägg och socker pösigt i en annan bunke.
- 5 Blanda i smöret i äggsmeten.
- 6 Rör ner de torra ingredienserna i äggsmeten.
- 7 Häll slutligen i mjölken och blanda.
- 8 Lägg ett bakplåtspapper i botten på en ugsform med höga sidor. Bred sedan ut smeten på bakplåtspapperet och strö pärsockret ovanpå.

9 Grädda mitt i ugnen i ungefär 30 minuter eller tills kakan är genomgräddad.

Ta ut kakan ur formen och skär den i skivor. Ät. Precis som med kubbar är kakan god med ett glas mjölk till.

9.8 Toscamazarinkaka

Superklassisk och jättegod bamsemazarin med toscaglasyr.

Deg

3 dl	vetemjöl
1/2 tsk	bakpulver
100 g	smör eller margarin
1/2 dl	strösocker
1 st	ägg

Fyllning

50 g	smör eller margarin
150 g	mandelmassa
2 st	ägg
3 msk	vetemjöl
1/2 tsk	bakpulver

Glasyr

100 g	smör eller margarin
1 dl	strösocker
2 msk	vetemjöl
2 msk	mjölk
100 g	mandel, skållad, skalad och hackad

- 1 Sätt på ugenen på 200 grader.
- 2 Gör först degen. Arbeta snabbt ihop mjöl, bakpulver, socker, ägg och fett. Gärna i matberedare.

- 3 Ta fram en pajform med löstagbar kant och klä den med degen. Tryck upp degen vid kanten så det blir en sarg runt om.
- 4 Gör sedan fyllningen. Rör samman fett, mandelmassa, ägg, mjöl och bakpulver. Använd gärna matberedare.
- 5 Häll fyllningen i skalet.
- 6 Tryck ner kanterna på kakdegen så att kanterna blir jämna och inte sticker upp mer än en cm ovanför fyllningen.
- 7 Grädda kakan mitt i ugnen i 15 minuter eller tills den är klar.
- 8 Gör under tiden glasyren. Ta fram en kastrull, blanda i fett, strösocker, vetemjöl, mjölk och mandel.
- 9 Värm massan, rör under tiden försiktigt tills glasyren tjocknat.
- 10 Bred glasyren över kakan.
- 11 Grädda slutligen kakan i 225 grader ungefär 5-7 minuter eller tills glasyren fått en guldbrun ton.

9.9 Mandelkubb

Klassiska mandelkubbar. Lite torra så de är fantastiska doppade i ett glas med mjölk. Helst standardmjölk då.

2 1/2 dl mjölk
2 dl socker
6 dl vetemjöl
1 1/2 tsk hjorthornssalt
10 droppar bittermandelolja
125 g smör
pärlsocker

- 1 Slå på ugnen på 200 grader.
- 2 Smält smöret i en liten kastrull.
- 3 Ta fram en bunke. Blanda de torra ingredienserna: socker, vetemjöl och hjorthornssalt.
- 4 Droppa i bittermandelolja. Häll i mjölken och det smälta smöret. Blanda snabbt ihop till en deg.
- 5 Dela degen och forma till rektangulära bitar.
- 6 Strö över pärlsocker och grädda mitt i ugnen tills de är klara.

Ät gärna varma med ett glas mjölk till.

9.10 Finska pinnar

Finska pinnar är ju lite som torra minikubbar. Ett viktigt inslag på kakfatet.

200 g	smör eller margarin
1 dl	socker
4 1/2 dl	vetemjöl
5 droppar	bittermandelolja
1 st	ägg, vitan
2 msk	pärldsocker
2 msk	mandel, hackad

- 1 Sätt på ugnen på 175 grader.
- 2 Använd en bunke, blanda socker och vetemjöl i den.
- 3 Tillsätt bittermandelolja, hacka smöret och blanda ihop till en deg.
- 4 Dela sedan degen i fyra lika stora delar.
- 5 Rulla ut varje del till smala, ungefär 60 cm långa, korvar.
- 6 Lägg längderna bredvid varandra och skär i ca 6 cm långa bitar.
- 7 Knäck ägget i en liten skål och separera äggulan och äggvitan. Vispa äggvitan och pensla degbitarna med den.
- 8 Strö över pärldsocker och hackad mande.
- 9 Grädda på bakplåtspapper mitt i ugnen i 12-14 minuter.

9.11 Philadelphiaglass

Det här är nog det godaste som finns. Min mamma brukade göra den här glasskakan under en period när jag var ganska liten, kanske tio, elva år gammal. Sedan försvann receptet men inte minnet av hur god den var.

Drygt tjugo år senare visade det sig att Katarina hade ett recept på glasskakan. Hon är nu mor till mina barn. Det här receptet kommer från hennes receptpärm.

200 g	philadelphiaost, naturell
1 1/2 dl	socker
3 st	ägg
3 dl	grädde
1 1/2 tsk	vaniljsocker
12 st	digestivekex

Kakan skall frysas så gör den en dag innan den behövs. Ta fram den runt 15 minuter före den skall ätas så den hinner tina och bli lite smält, då smakar den som bäst.

- 1 Använd en bunke och tillsätt grädde och vaniljsocker. Vispa grädden hårt.
- 2 Knäck äggen och separera äggvitorna från -gulorna i två skålar.
- 3 Vispa äggvitorna till ett hårt skum.
- 4 Vänd ner äggviteskummet i den hårdvispade grädden.
- 5 Ta fram en skål och blanda philadelphiaosten, sockret och äggulorna till en jämn smet.
- 6 Vänd ner philadelphiaostblandningen i gräddblandningen.

- 7 Krossa digestivekexen och lägg dem i botten på en pajform med löstagbar kant.
- 8 Bred ut ostsmeten ovanpå de krossade digestivekexen.
- 9 Placera i frysen och frys glasskakan i omkring 4 timmar.

Beroendeframkallande!

9.12 Vit chokladpannacotta

Den här pannacottan brukar Katarina göra när det skall vara lite extra festligt. Till exempel till nyår.

1 st	gelatinblad
1 st	vaniljstång
100 g	vit chiklad
2 dl	vispgrädde
2 msk	mjök
2 dl	bär, tex hallon eller björnbär
2 1/2 tsk	strösocker
1 st	lime
250 g	hallon
	vatten, kallt

Gör dagen innan, pannacottan skall stelna i flera timmar. Till våra vita efterrättsskålar räcker en dubbel sats till 4 1/2 personer (skålar).

- 1 Ta en skål. Häll i kallt vatten och låt gelatinbladet mjukna i ungefär 5 minuter.
- 2 Dela vaniljstången och skrapa ur fröna.
- 3 Hacka chokladen i små bitar.
- 4 Ta en kastrull, häll i grädde, mjök och vanilj (stången också) och låt koka upp, sjud sedan i någon minut.
- 5 Ta kastrullen från värmen. Ta upp vaniljstången och släng den. Lägg i gelatinbladet och chokladen. Låt chokladen smälta under omrörning.
- 6 Häll pannacottan i portionsglas eller -skålar.

- 7 Låt stå kallt i minst 4 timmar.
- 8 Lägg bären i en skål. Riv limeskal över. Dela och pressa limen, häll limejosen i skålen med bär och rivet limeskal.
- 9 Strö socker över och blanda försiktigt.
- 10 Mixa hallonen och passera dem sedan genom en sil,
- 11 Garnera pannacottan med hallonpure och bär.

9.13 Muffins

Muffins var ju inne ungefär för tio år sedan. Då fanns det hela böcker med bara muffinsrecept att köpa. Nu är det väl inte riktigt lika trendigt, men det är ju fortfarande gott.

7 dl	vetemjöl
3 dl	socker
3 tsk	bakpulver
1/2 tsk	salt
5 tsk	vaniljsocker
4 st	ägg
3 1/2 dl	filmjök
250 g	smör
2 st	äpplen, skalade och tärnade

Man kan gena lite och använda 2 1/2 dl rapsolja istället för smör. Det blir väl inte riktigt lika bra, men fortfarande gott.

Byt ut äpplena mot rivet skal från en citron samt saften från en halv citron (riv den först, dela och pressa ur saften från ena halvan sen). Eller trimma äpplena med kanel.

- 1 Ta fram smöret och låt det bli rumsvarmt.
- 2 Ta fram en skål, blanda däri de torra ingredienserna: vetemjöl, bakpulver, salt och vaniljsocker.
- 3 Använd en bunke, lägg i strösockret och klicka i det rumsvarma smöret. Blanda.
- 4 Blanda sedan ägg och filmjök i en behållare.
- 5 Häll ägg och filmjölksblandningen (4) i bunken med smör och strösocker (2). Blanda.

- 6 Häll sedan i de torra ingredienserna (2) och blanda.
- 7 Blanda till sist i smaksättningen, tex tärnade äpplen.
- 8 Olja en muffinsform och klicka sedan i smeten.
- 9 Grädda mitt i ugnen i 25-30 minuter eller tills de är klara inuti.

9.14 Kolasås

Hemlagad kolasås till vaniljglass. Är inte det bland det bästa som finns i efterrättsväg?

2 1/2 dl strösocker
100 g smör
1 1/4 dl vispgrädde
2 tsk vaniljsocker
1/2 tsk salt

I ursprungsreceptet står det att man skall pensla kanterna med en i vatten doppad pensel. Anledningen skall vara att det kan bildas sockerkristaller på kanterna, som i sin tur kan göra att såsen kristalliseras. Jag vet inte om det gör så stor skillnad.

Man kan också använda lite glykossirap, det skall också motverka kristallisering. Häll isåfall i den när sockret smält.

Använd en termometer för att avgöra när såsen är klar.

105 grader ger en ganska lös sås

107 grader ger en tjockare sås

Man kan också hälla i alla ingredienser på en gång och koka tills såsen får rätt temperatur. Då blir det lite mindre kolasmak och såsen blir lite mesigare.

1 Lägg sockret i en sauteuse eller kastrull med höga sidor. Smält sakta sockret på medelvärme. Det skall bli lätt gyllenbrunt, det får absolut inte bli bränt. Det går fort mot slutet så när sockret börjar ta fär är det lämpligt att sänka värmen.

- 2 Klicka varsamt i smöret och blanda ordentligt mellan varje smörklick så att smöret går in i såsen ordentligt.
- 3 Häll i vispgrädden, vaniljsockret och saltet. Blanda.
- 4 Låt sjuda i cirka fem minuter eller tills såsen når rätt temperatur för önskad tjocklek.

Ät med vaniljglass. Kanske till någon annan efterrätt som smulpaj på röda vinbär. Eller ät den direkt ur burken efter att barnen lagt sig. Det går också bra.

9.15 Vaniljsås

Hemmagjord vaniljsås. Med vispgrädde. Gott till pajer och kakor.

3 st	ägg, gulorna
1 msk	majsstärkelse
3 dl	vispgrädde
1 st	vaniljstång
1/2 dl	strösocker

Man kan byta ut vaniljstången och strösockret mot ungefär 3 msk vaniljsocker om man vill snåla lite. Använder man vaniljstång skall den vara med från början. Använder man istället vaniljsocker skall det vispas i efter att såsen kokat färdigt.

- 1 Knäck äggen, ett och ett i en skål och separera gulorna från vitorna. Lägg gulorna i en sauteuse.
- 2 Lägg i majs mjöl och vispgrädde. Blanda.
- 3 Dela vaniljstången på hälften och skrapa ur vaniljfröna. Lägg frön och stång i kastrullen. Tillsätt strösockret.
- 4 Ställ sauteusen på spisen och slå på spisplattan på medelvärme.
- 5 Låt såsen sjuda upp och vispa kraftigt under tiden.
- 6 Tag kastrullen från plattan när såsen blivit tillräckligt tjock. Låt såsen svalna innan servering.

Vaniljsås är det klassiska tillbehöret till äppelpaj. Såsen serveras ofta kall, på varm paj.

9.16 Chokladsås

Chokladsås till vaniljglass. Enkelt, snabbt och gott.

25 g	smör
1/2 dl	strösocker
2 msk	kakao
1 msk	vaniljsocker
1 dl	mjölk

Inget krångel, tar fem minuter. I med allt. Mjölken kan bytas ut mot vispgräddde naturligtvis.

- 1 Blanda alla ingredienser i en liten kastrull. Spara eventuellt mjölken till sist och späd med den till önskad konsistens.
- 2 Koka upp på medelvärme och låt koka tills alla ingredienser löst sig och såsen blivit slät.

Servera genast medan såsen är varm. Häll över vaniljglass, till exempel.

9.17 Sommarmelon

Det här är en mycket enkel efterrätt som passar utmärkt sommartid. Min faster Karin serverade den en gång när vi var där och åt middag. Jag vill minnas att det var min kusin Peter som lärt dem hur man gör.

Blandningen av sockersötad melon och basilika kanske låter konstig. Smakerna passar bra ihop och den extra sötman balanseras av basilikan och resultatet blir friskt och fräscht.

2 dl	vatten
1 dl	strösocker
1/2 kruka	basilika, strimlad
1 st	honungsmelon

Istället för honungsmelon brukar jag använda galiamelon. Då kanske det behövs två stycken.

Gör efterrätten en stund innan servering så basilikan och melonen hinner ligga och dra en stund innan servering.

- 1 Häll 2 dl vatten och 1 dl strösocker i en kastrull.
- 2 Låt sockerlagen koka upp, sjud tills sokcret löst sig. Ta därefter kastrullen från värmen och låt svalna lite.
- 3 Strimla basilikan. Lägg den i sockerlagen och låt basilikan dra. Är lagen för het blir basilikan slapp och trist.
- 4 Skala och klyfta melonen. Dela melonen i lagom stora bitar.
- 5 Lägg melonbitarna i en skål och häll sockerlagen över. Låt dra en stund.

Portionera ut i efterrättsskålar och ät med gaffel.

9.18 Kladdig kladdkaka

Kladdkaka skall ju vara kladdig inuti. Det blir den här.

2 st	ägg
2 1/2 dl	strösocker
4 msk	kakao
2 tsk	vaniljsocker
100 g	smör
1 dl	mjöl
1/2 tsk	salt

- 1 Slå på ugnen på 175 grader.
- 2 Smält smöret i en liten kastrull.
- 3 Ta fram en bunke, vispa ägg och socker till en pösig smet.
- 4 Ta fram en skål och blanda de torra ingredienserna: kakao, vaniljsocker, salt och mjöl ordentligt.
- 5 Häll det smälta smöret i bunken med de torra ingredienserna. Blanda.
- 6 Tillsätt ägg och sockerblandningen till resten av ingredienserna. Vänd ner försiktigt.
- 7 Häll i oljad form och grädda i mitten av ugnen i 15-20 minuter. Låt svalna tills den är ljummen.

Ät ljummen med vispgräddde eller vaniljglass.

9.19 Äppelkompott med kardemumma

En lite gammaldags efterrätt. Enkel och förvånansvärt god.

3-4 st	äpplen, fasta och syrliga, skalade
1/2 st	vaniljstång
1 1/2 dl	vatten
1/2 st	citron, josen
1 dl	strösocker
1 tsk	kardemumma, nystött
2 tsk	potatismjöl
4 st	citronmelisskvistar, finhackade

Man kan hoppa över citronmelissen. Det är också möjligt att använda vaniljsocker istället för vaniljstång. Det blir ju förstås inte lika bra, men det duger till vardags.

Se till att inte koka för länge, då blir äppelbitarna alldeles för mjuka och tuggmotståndet försvinner.

- 1 Skala och dela äpplena i lagom stora munsbitar.
- 2 Ta fram en kastrull. Lägg i äpplen, vatten, citronsaft, socker och kardemumma.
- 3 Dela vaniljstången på längden. Skrapa ur fröna. Lägg i vaniljfröna och vaniljstången i kastrullen.
- 4 Låt koka upp och sjud i ungefär 5 minuter eller tills äpplena börjar bli lite mjuka.
- 5 Lyft ur vaniljstången och kasta den.
- 6 Rör ner potatismjölet i lite vatten. Häll sedan ner potatismjölblandningen i kompotten under omrörning. Låt kompotten tjockna.

7 Låt svalna och blanda sedan ner citronmeliss.

Servera i portionsskålar med en rejäl klick vispgrädde ovanpå.

9.20 Fudge

Fudge, en sorts amerikansk kola. Den påminner om kola men är mjukare och lite grynigare. Den är vanligen smaksatt, med till exempel choklad, nötter eller jordnötssmår.

3 dl strösocker
1 1/2 msk smör
2 dl mjölk eller grädde
1 msk vaniljsocker
2-3 msk kakao
50 g mandel

- 1 Skålla och skala mandeln. Hacka den sedan grovt, eller fint.
- 2 Ta fram en sauteuse och blanda däri alla ingredienserna utom den hackade mandeln.
- 3 Koka upp och låt sjuda under 50 minuter eller tills blivit lagom seg. Rör om då och då.
- 4 När massan fått rätt konsistens, häll i mandeln och blanda.
- 5 Sprid ut massan på ett bakplåtspapper. Låt stelna och använd en oljad kniv för att skära den i fyrkanter.

Ät som godis. Ge bort hälften och håll din egen vikt nere.

9.21 Bananer med kokoskolasås

Stekta bananer med tydlig smak av sydostasien. Och kokoskolasås. Och vaniljglass. Fjärran från kinakrogarnas friterade bananer med bränd sockerlag.

Mycket, mycket gott. Sött, syrligt, lite starkt. Varmt och kallt. Allt på en gång i en explosion av smak.

2 dl	kokosgrädde
1/2 dl	strösocker
1/2 dl	vit sirap
3-4 st	bananer
1 msk	smör
1 msk	farinsocker
1 tsk	ingefära, mald
1 krm	chiliflakes
1 st	lime, josen
	vaniljglass
	kokos

Den här efterrättet tjänar inte på att vänta. Laga till den och ät den omedelbart.

- 1 Koka först kolasåsen: blanda kokosmjölk, socker och sirap i en sauteuse.
- 2 Låt kolasåsen koka på medelhög värme tills den tjocknat lite. Ställ den sedan åt sidan för att svalna lite.
- 3 Blanda farinsocker, ingefära, chiliflakes och limesaft i en skål.
- 4 Dela varje banan i två, tre bitar.

- 5 Stek bananerna i smör på svag värme. De får inte bli helt genomstekta, då blir det bara kladd.
- 6 Häll lime och sockerblandningen över bananerna i stekpannan och ös bananerna med blandningen tills farinsockret karamelliserats litegrann.
- 7 Lägg bananerna på en tallrik. Skeda över kokoskolasås och strö över lite kokos. Servera med någon kula vanilglass till.

Bilaga A

Innertemperaturer

A.1 Kött

Glöm inte bort att kött som tillagats fortsätter att stiga i temperatur några grader efter att det tagits från värmen.

Råvara	Temp	Anm
Lammstek	58 °C	Blodig
	64 °C	Medium
	70 °C	Välstekt

Tabell A.1: Kött.

A.2 Övrigt

Råvara	Temp	Anm
Danskt rågbröd	98 °C	
Vitt bröd	94 °C	

Tabell A.2: Övrigt.

Bilaga B

Sous vide temperaturer

B.1 Kött

Råvara	Temp	Tid	Anm
Rostbiff	55.5 °C	20 h	Blir toppen. Kanske lite för lite med 55 °C, kanske lite för mycket med 56 °C. Vet inte om 20 h verkligen behövs, kanske räcker med 12 h.
Fläskytterfile	66.5 °C	2 h	
Fransyska	54.5 °C	20 h	Sedan blåslampa. Blev så där.
Biff Rydberg	56.5 °C	2 h	Vitlökspulver, salt och peppar. Snabb yta i het stekpanna med smör och rapsolja. Blev toppen.
Flankstek	55 °C	12 h	34 Svartpeppar, salt, chiliflakes

Tabell B.1: Kött.

B.2 Fisk

Råvara	Temp	Tid	Anm
Hälleflundra	48 °C	30 min	20 min–45 min, rimma först i 10 %-ig saltlag i minst 14 minuter.

Tabell B.2: Fisk.

B.3 Grönsaker

Råvara	Temp	Tid	Anm
Ris (vitt)	93.3 °C	25 min–30 min	Lika delar ris och vatten.
Potatis	84 °C	1 h–2 h	

Tabell B.3: Grönsaker.

B.4 Övrigt

Råvara	Temp	Tid	Anm
Ägg	63.5 °C	75 min	

Tabell B.4: Övrigt.

Sakregister

- aioli, 184
- ajad, 117
- amerikansk, 30
 - sås, 187
- amerikanska pannkakor, 30
- ancho, 124
- Annas chokladkaka, 206
- asafoetida, 149
- avokado, 133
- avokadoröra, 133

- baba ganoush, 181
- baconkyckling, 32
- baksten, 3
- bambuspett, 120
- banan
 - stekta, 229
- BBQ-sås, 187

- bearnaise
 - majonnäs, 182
 - sås, 176
- biffsallad, 93
- bittermandelolja, 205, 212, 213
- boef bourguignon, 54
- bruschetta, 40
- bröd
 - Danskt rågbröd, 4
 - kuvert, 9
 - naan, 7
 - pita, 10
 - tortillas, 6
 - tredjedels, 1
- bulgogi, 164
- bönor
 - gröna, 162

- svarta, 130
- carnitas, 126
- chanfana, 36
- char siu, 157
- chili, 123
 - pickles, 154
 - sylt, 160
 - sås, 188
- chilisås, 102
- chimichurri, 179
- chipotle, 124
- chokladkaka, 206, 225
- chokladsås, 223
- cilbir, 24
- confitera, 126
- couscoussallad, 32
- Danskt rågbröd, 4
- dhal, 152
- dryck
 - horchata, 139
- emulsion
 - sås, 176
- engångsgrill, 46
- fikonsallad, 171
- finska pinnar, 213
- fläderblomssaft, 190
- fläsk
 - grillat, 97
- fläskfile, 46
- fläskkarre, 34, 52, 126
- fransk, 54
 - sås, 176
- franskbröd, 1
- frijoles refritos, 130
- friteria
 - ägg, 92
- frityrolja, 91
- frökapslar
 - kardemumma, 200, 208
- fudge, 228
- fyllning
 - mandel, 202
 - västerbottenpaj, 77
- fyrstikaka, 202
- färsk peppar, 112
- färrulle, 57
- gai pad kratiem prik thai, 112
- gai yang, 100
- galiamelon, 224
- gamjachaе bokkeum, 168
- gammeldags, 226
- gardinstång, 6, 7

ginger garlic paste, 20
glass
 philadelphia, 214
glasskaka, 214
glasyr, 207, 210
godis, 228
gravad lax, 70
gravlaxsås, 72
griljera, 81
grillad kyckling
 thailändsk, 100
gryta
 biff, 54
 boef bourguignon, 54
 chanfana, 36
 chili, 123
 fransk, 54
 kyckling, 141, 147
 lamm, 145
 paneer, 149
 rogan josh, 145
 thailändsk, 121
 tomat och chili, 26
guacamole, 133
gubbröra, 74
gurka
 press, 194
gyros, 11, 52
habanerosås, 188
hallongrottor, 199
hing, 149
honungsmelon, 224
horchata, 139
hoummus, 185
Huay Yang, 100, 112
indisk
 bröd, 7
 färskostgryta, 149
 kycklinggryta, 141, 147
 lammgryta, 145
 linsgryta, 152
 yoghurtsås, 151
inlagd
 gurksallad, 117
 jalapeno, 137
 rödlök, 138
 sill, 60
innertemperatur, 231
 kött, 231
 övrigt, 232
Isan dip, 99
jalapeno
 inlagd, 137
julskinka, 81
jäskorg, 2

- kaka
 - choklad, 206, 225
 - finska pinnar, 213
 - fyrsti, 202
 - hallongrottor, 199
 - kardemumma, 208
 - kladd, 225
 - kubb, 212
 - muffins, 218
 - peppar, 79
 - philadelphia, 214
 - rabarberkladd, 204
 - toscamazarin, 210
- kakfat, 213
- kantarell, 50
- kantarellsoppa, 50
- kardemumma, 200
 - frökapslar, 200
 - kapslar, 200, 208
- kardemummakaka, 208
- kavel, 6, 7
- kebab, 10
- khao khua, 106
- kikärtsmjöl, 150
- kimchi, 165
- kladdkaka, 225
- klibbigt ris, 100
- knåda, 1, 4
- knådfritt, 1, 4
- Koh Tao, 18, 42
- kokoskolabananer, 229
- kola, 228
- kolasås, 220
- kompott
 - äpple, 226
- korianderrötter, 100
- kristallisera, 220
- krok, 108
- kräftor
 - kokta, 76
- kräm
 - senap, 195
- kuvertbröd, 9
- kvastskäft, 7
- kyckling
 - köttbullar, 110
 - Madras, 147
 - tikka masala, 141
 - ugnsstekt, 23
 - vanlig, 23
 - vitlök och färsk peppar, 112
- kycklingvingar
 - klibbikga, 128
 - mexikanska, 128
 - pappas, 18
 - köttsmörgås, 13

laarb gai, 89
 lamm
 färsbiffar, 48
 lägg, 38
 rulle, 57
 lammfärsbiffar, 48
 lammlägg, 38
 lammstek, 44
 lantbröd, 1
 lax
 gravad, 70
 lemonad, 192
 limesill, 67
 linser
 dhal, 152
 liquid smoke, 187

 Madras
 kyckling, 147
 Maews, 112
 Maews räkor med
 citrongräs, 95
 majonnäs, 182
 mandelkubb, 212
 matjessill, 68
 gubbröra, 74
 mellanöstern
 aubergineröra, 181
 ris, 174
 sås, 185
 melon, 224
 mexikansk
 bröd, 6
 bönröra, 130
 chili, 123
 färsk tomatsalsa, 132
 gryta, 123
 guacamole, 133
 inlagd jalapeno, 137
 kycklingvingar, 128
 pulled pork, 126
 risdryck, 139
 rostad salsa, 134
 tomatsalsa, 135
 mexikanska bröd, 6
 mojo rojo, 186
 monosodiumglutamat, 95
 moo yang, 97
 moo yang dip, 98
 mormor, 23, 199
 fårrulle, 57
 skagenröra, 73
 morning glory, 104
 MSG, 95
 muffins, 218

 naan, 7
 nam jim jaew, 118

nam pla prik, 88
 neua khem, 107
 nordafrikansk, 26

orxata, 139

ost

- paj, 77

paj

- västerbotten, 77
- äpple, 200

palmsocker, 99, 101, 115

paneer masala, 149

pannacotta, 216

pannkaka

- amerikans, 30
- tunna, 28
- ugn, 22

pasta

- bacon, 16
- carbonara, 16
- ingefära och vitlök, 20

pastabacon, 16

pepparkaksdeg, 79

persiskt, 38

persiskt ris, 174

philadelphiaglass, 214

picklad

- chili, 154
- chili och gurksallad, 117
- rödlök, 138

pico de gallo, 132

pitabröd, 10

plastlåda, 2

plättar, 28

pochera, 26

portugisisk, 36

potatis

- pure, 175
- ugnsrostad, 169

potatissallad, 173

prik nam pla, 88

provensalsk, 184

pulled pork, 34

- mexikansk, 126

pure

- potatis, 175

rabarber, 204

rabarberkladdkaka, 204

raita, 151

Rallarrossaft, 193

refried beans, 130

revbensspjäll, 82

- jul, 82

ris

- persiskt, 174

ris i påse, 100
rogan josh, 145
rostad tomatsalsa, 134
rostat rispulver, 99, 106
rub, 34
rulle
 lamm, 57
rundstav, 7
räkor, 73
 citrongräs, 95
 koriander och chili,
 120
rågbröd, 4
röda linser, 152
rödlök
 picklad, 138
rökarom, 187
röra
 avokado, 133
 kikärt, 185
 skagen, 73
saft
 citron, 192
 fläderblom, 190
 rallarros, 193
sallad
 biff, 93
 couscous, 32
 fikon, 171
 potatis, 173
 ägg, 91
salsa
 rostad tomat, 134
 tomat, 135
saltlag, 58
satay gay, 114
senap
 kräm, 195
senapskräm, 195
senaps sill, 62
shakshuka, 26
sidfläsk, 157
sill
 från Sundsvall, 68
 gubbröra, 74
 inlagd, 60
 lime, 67
 senaps, 62
 skärgårds, 63
 vitlöks, 65
skagenröra, 73
skinka
 jul, 81
skärgårdssill, 63
smartstore, 2
smet
 våffel, 197

smulpaj, 200
 småkakor, 213
 hallongrottor, 199
 smörgås
 Da, 42
 kött, 13
 svensexebaguett, 46
 sockerlag, 224
 lös, 220
 tjock, 220
 tunn, 220
 som tam, 85
 sommarmelon, 224
 soppa
 kantarell, 50
 sous vide
 temperatur, 234
 fisk, 235
 grönsaker, 235
 kött, 234
 övrigt, 235
 spansk
 sås, 186
 späcka, 44
 ssamjang, 167
 stek
 lamm, 44
 steka
 torrt, 14, 54
 stekta bönor, 162
 svarta bönor, 130
 svartvinbärssylt, 199
 svensexebaguett, 46
 szechuan
 chiliröra, 160
 sås
 auubergine, 181
 BBQ, 187
 bearnaise, 176
 bearnaisemajonnäs,
 182
 chili, 188
 chimishurri, 179
 choklad, 223
 gravlax, 72
 Isan dip, 99
 kikärt, 185
 kola, 220
 majonnäs, 182
 mojo rojo, 186
 moo yang, 98
 nam jim jaew, 118
 raita, 151
 rostad tomatsalsa, 134
 senapskräm, 195
 söt chli, 102
 tomatsalsa, 135
 vanilj, 222

yoghurt, 151
 söt sojasås, 113

tamarind
 pure, 121

temperatur
 inner, 231
 sous vide, 234
 fisk, 235
 grönsaker, 235
 kött, 234
 övrigt, 235

thailändsk
 biffgryta, 121
 biffsallad, 93
 grillad kyckling, 100,
 114
 grillat fläsk, 97
 hackad kyckling, 89
 jordnötssås, 114
 kyckling med vitlök
 och färsk peppar,
 112
 kycklingköttbullar, 110
 kycklingspett, 115
 morning glory, 104
 rostat rispulver, 106
 räkor med citrongräs,
 95

räkor med koriander
 och chili, 120
 sallad, 85, 117
 sås, 88, 98, 99, 118
 söt chilisås, 102
 torkat biffkött, 107
 äggsallad, 91

thailändskt, 18

tikka masala, 141

tillbehör
 saft, 193

tomatsalsa, 135

torka
 kött, 107

torkat
 kött, 107

torr biffgryta, 121

torrsteka, 14

torrstekta
 bönor, 162

tortillas, 6

toscamazarinkaka, 210

tredjedelsbröd, 1

turkisk, 24

ugnspannkaka, 22

ugnsrostad potatis, 169

vaniljglass, 223

vaniljsås, 222
vattenånga, 3
vetebröd, 10
vika, 2
vinäger, 102, 137
vit chokladpannacotta, 216
vitlöksmajonnäs, 184
vitlökssill, 65
västerbottensostpaj, 77
våffelsmet, 197

våfflor, 197

yam kai dao, 91
yam neua, 93

äggsallad, 91
äppelkompott, 226
äppelpaj, 200
ättika, 102, 137
ättiksprit, 102, 137
ånger, 188