



Det är såsen som gör det
Norsen, 9.5 2007
Ben Wiberg

Kvällens Program

- Inledning till ämnet såser:
 - Såsens och såskockens roll i det franska köket
 - Såsens utveckling, franska kokkonstens utveckling, såsfamiljerna och moderna trender
- Gruppindelning och genomgång av resepten
- Tillredning av såser
- Maten serveras
 - Tilltugg
 - Grönsaker och bröd med dippsåser
 - Förrätter:
 - Sallad med vinegraitte och engelsk salladssås
 - Sparris med bernaise och hollandaise
 - Ångade grönsaker med Bechamel
 - Huvudrätt
 - Rostbiff med olika såser
 - Efterrätt
 - Kaka med vaniljsås
- Avslutning

SÅSHISTORIK

Nedan sammandrag av såshistoriken presenterad under GilleKockafton i Norsen

Den första strukturerade indelningen av såser gjordes av Anthony Careme i slutet på 1800-talet. Han definierade 4 sk modersåser (1-4). Careme's arbete med strukturering av den franska kokkonsten fortsattes av Auguste Escoffier som utvidgade såsfamiljen.

De sk modersåserna är basen för så gott som alla såser som används i kommersiella kök. De enda undantagen är dock vissa desertsåser, kalla såser baserade på fermenterade mjölkprodukter (yoghurt, gräddfil, crème fraiche, osv) och vissa saladssäser.

Modersåserna är:

1. Espagnole
Baserad på mörk Roux och köttfond
2. Velouté
Baserad på ljus Roux och kalv-, höns- eller fiskfond
3. Béchamel
Baserad på ljus Roux och mjölk
4. Allemande
Velouté som gjorts tjock med äggula
5. Hollandaise
Baserad ägg
6. Tomat

Roux

En blandning av lika delar fett och mjöl som blandas och hettas upp. Den hålls ljus om den kokas på låg värme och blir mörkare om den får koka en längre tid på litet högre värme. När varm vätska tillsätts så blir resultatet en tjock sås. Notera dock att syrlighet minskar på stärkelsens förtjockande egenskaper, så om tex vin skall tillsättas så skall det göras först efter att såsen blivit tjock (dvs efter att den kokat en stund).

Typiskt för roux baserade såser är att de skall koka länge för att få en mjuk och behaglig smak. För kort kocktid ger en mjölaktig smak och kornig konsistens.

Fond

Kokas på ben från olika djur. En god fond tar länge att laga (med undantag av fisk och delvis höna) för den måste kokas länge för att gelatinerna i benen skall lösa sig i vatten. En kvalitativ fond ger dock en sås som är överlägsen till smaken och konsistensen

Custard (Vaniljsås, Sauce Anglaise)

Ingredienser (ca 10 pers)

500 ml mjölk
50 ml grädde
4 äggulor
30 gr vaniljsocker
2 tsk potatismjöl

Metod:

1. Koka försiktigt upp mjölken och grädden
2. Vispa äggulorna, vaniljsocker och mjölet tills blandningen är vit och pösig
3. Häll den varma mjölkblandningen på äggblandningen, håll försiktigt så att blandningen inte skär sig
4. Sätt blandningen över en kastrull med kokande vatten och vispa ovanför vattenbadet tills såsen är tjock och len
5. Ät custarden så fort som möjligt. Om du måste hålla den varm så sätt plastfolie över den och håll varm ovanför ljummet vattenbad

Bechamel (vit sås)

Ingredienser (ca 6 pers)

50 gr smör
50 gr vetemjöl
500 ml mjölk
1 liten lök
Svartpeppar
Lagerblad
Persiljestjälkar
Malen muskot
Salt och vitpeppar

Metod:

1. Värm mjölken tillsammans med löken, svartpepparn, lagerbladet och muskoten
2. Låt mjölken svalna
3. Smält smöret i en panna och tillsätt vetemjölet. Koka blandningen under omröring 2-3 minuter. Låt inte få färg.
4. Sila den varma mjölken och håll den sedan föriktigt i mjölblandningen under omrörning
5. Koka upp såsen och låt den sjuda ca 10 minuter på låg värme. Rör om då och då så att skinn inte bildas på ytan
6. Smaksätt med salt och vitpeppar (svartpeppar lämnar svarta prickar i såsen)

Bechamelsåsen är en av grundsåserna och kan användas som bas för många olika såser. Prova bland annat på:

- Pepparrotssås
 - Riv färsk pepparrot eller konserverad direkt i såsen. Mängden varierar delvis beroende på smak men också på pepparrotens styrkhetsgrad (kan variera kraftigt)
- Currysås
 - Fräs ett par finhackade lökar i smör
 - Tillsätt currypulver enligt smak och fräs några minuter
 - Blanda i Bechamelsåsen och låt sjuda tills smakerna blandats väl

Bechamelsåsen kan användas med fördel även som gratinering av grönsaker. Ånga då grönsakerna tills de är nästan färdiga (tex blomkål). Salta och peppra och håll över Bechamelsås. Sätt i het ugn (200-225) på 10-15 minuter (tills såsen fått en svag brun yta).

Bechamelsåsen används också mellan "lagrena" i tex lasagne eller moussaka.

Bearnaise sås

Ingredienser (ca 6 pers)

250 gr smör
Ca 1 mtsk citronsaft
Ca 1 mtsk vitvinsvinäger eller vittvin
Ca 1 mtsk kallt vatten
2-3 äggulor
Schalottenlök
Dragon
Persilja

Metod:

1. Smält smöret i en kastrull
2. Värm vinäger, citronsaft tillsammans med finhackad schalottenlök i en annan kastrull tills vätskan avdunstat nästan helt. Låt blandningen svalna.
3. Tillsätt äggulorna med litet vatten i reduktionen och rör kraftigt om till äggen blir vita och fluffiga.
4. Tillsätt försiktigt det smälta smöret under kraftig omrörning
5. Värm på svag värme eller ovanför vattenbad under ständig omrörning tills såsen blir tjock. Akta att den inte skär sig!
6. Tillsätt dragon och persilja, rör om och servera. Om du inte serverar såsen genast så håll varm ovanför ljummet vattenbad. Täck såsen med plastfolie.
7. Du kan alternativt tillreda såsen i matberedare. Sätt då äggulorna och reduktionen i matberedaren med litet vatten, sätt på maskinen och håll på smöret litet åt gången, tillsätt örterna.

Vinaigrette

Ingredienser (ca 10 pers)

1 tsk socker
svartpeppar
2 mtsk röd vinäger av god kvalitet
1 tsk Dijon senap
1 krossad vitlöksklyfta (kan lämnas bort)
1 schalottenlök
250 ml matolja av god kvalitet
Ett par matskedar kallt vatten

Metod:

1. Sätt socker, salt och vinäger i en skål eller en matberedare
2. Tillsätt senap, vitlök, schalottenlök samt peppar
3. Blanda under kraftig omrörning och tillsätt oljan i en långsam ström
4. Tillsätt litet vatten under omrörning, detta ger såsen en vacker konsistens
5. Såsen skall vara trögt flytande men inte för tjock. Tillsätt vatten vid behov

Engelsk salladssås

Ingredienser (ca 6 pers)

1 mtsk vetemjöl
1 mtsk socker
2 tsk senapspulver
1 nypa salt
2 äggulor
100 ml vitvinsvinäger
150 ml grädde

Metod:

1. Blanda mjöl, socker, salt och senpspulver i en skål
2. Blanda äggulorna och vinägern ned i skålen
3. Sätt skolen över kokande vattenbad (dock så att skolen inte rör i vattnet), blanda tills såsen är varm och tjock, detta tar ca 4 minuter
4. När såsen har blivit tjock så ta den av värmen och kyl ner den genom att sätta skålen i kallt vatten, rör om ännu en stund.
5. Tillsätt grädden under omrörning.
6. Tillsätt en aning citronsaft

Aioli (vitlöksmajonäs)

Ingredienser (ca 10 pers)

4-6 stora vitlöksklyftor
Vitpeppar
2 äggulor
Salt
1 kokt potatis mosad
Saften av en halv citron
2,5 dl olivolja

Metod:

1. Skär vitlöksklyftorna i skivor, sätt dem i en mortel och krossa dem tills du har en slät vit pasta
2. Tillsätt äggulorna, salt och peppar samt den mosade potatisen
3. Fortsätt att röra om i morteln, håll i olivoljan i en långsam ström under kraftig omrörning
4. Tillsätt citronsaften
5. När såsen emulsifierat till en tjock jämn massa så avsmaka med salt och peppar
6. Alternativt kan du laga aiolin som majonäs, men med betydligt mera vitlök. Vitlöken kan då tillsättas antingen innan majonäsen blandas eller efter.

Hollandaise sås

Ingredienser (ca 10 pers)

5 äggulor
2 mtsk vatten
Nypa salt
Nypa cayenne-peppar
500 gr klarifierat smör (bruttovikt)
Saften av 1 citron (sätt litet åt gången och smaka, såsen får inte bli för sur)

Metod:

1. Blanda äggulor, vatten, salt och cayenne peppar i en skål ovanför varmt vattenbad tills blandningen tjocknar (ca 5 min)
2. Stäng av värmen och tillsätt det klarifierade smöret i en sakta ström under kraftig omrörning. Du kan ta kastrullen av spisen och ställa den på en fuktig handduk samt sätta en annan handduk mellan skålen och kastrullen så blir det stabilare och därmed lättare att blanda
3. Tillsätt citronsaft. Om såsen blir för tjock då du häller i smöret så kan du varva med citronsaften, eller vatten om du inte vill att såsen blir för sur

Du kan pröva på att laga såsen direkt på spisen. Detta kräver koncentration och noggrann temperatur kontroll (lyfta pannan av spisen emellan så att den inte blir för het). Om såsen skär sig så kan man rädda den genom att sätt en ny äggula i en skål och hälla den skurna såsen i skålen under omrörning.
Om såsen blivit för het och ägget stelnat så kan såsen inte räddas, men den kan sparas till följande dag och serveras som äggröra till morgonmålet!

Majonäs

Ingredienser (ca 10 pers)

5 äggulor
2 msk Dijon senap
6 dl olja
2 msk vitvins vinäger eller citronsaft
salt och vitpeppar

Metod:

1. Lägg äggulorna, senapen, salt och peppar i en rund skål och
2. vispa med en hand-elvisp.
3. Tillsätt oljan under kraftig omrörning. Först droppvis och sedan i en fin stråle.
4. Fortsätt sedan vispa i ännu 30 sekunder så att majonnäsen får rätt konsistens.
5. Tillsätt vittvinsvinäger eller citronsaft och avsmaka.

Snabbmajonäs

Ingredienser

1 ägg (eller bara gulan om du vill ha en tjockare majonäs)
1 tsk Dijon senap
2 ½ dl olja
1 krossad vitlöksklyfta (kan lämnas bort)
1 mtsk vinäger
Salt, vit- och cayenne-peppar

Metod:

1. Lägg alla ingredienser i en hög smal skål
2. Lägg ner stavmixern i botten på skålen och kör igång.
3. Håll mixern stadigt mot botten tills du ser att emulgeringen lyckats och att all olja blandats.
4. Kontrollera smaken på majonnäsen och tillsätt vinäger eller citron efter smak. Tillsätt vatten om majonnäsen blir för tjock
5. Majonnäsen kan varieras med olika örter eller kryddor, prova tex
 - a. Dragon
 - b. Persilja
 - c. Lime (litet saft samt rivet skal)
 - d. Kryddgurka och/eller kapris
 - e. Chillisås
 - f. +allt möjligt annat enligt fantasi

Chilli-dip-sås

Ingredienser (ca 6 pers)

2 dl crème fraiche
2 dl matlagningsyoghurt
2 dl asiatisk söt chilliesås

Metod:

Blanda alla ingredienser i en skål. Låt gärna stå en stund i kallt före servering

Yoghurten kan lämnas bort om man vill ha en mjukare konsistens. Proportionerna kan varieras, tex hälften chilliesås

Tzatsiki

Ingredienser (ca 6 pers)

3 st vitlöksklyftor
5 mtsk olivolja
5 dl fast grekisk youghurt
1 gurka

Metod:

1. Mosa vitlöken och blanda den med olivoljan i en skål
2. Riv gurkan och pressa ut vattnet
3. Blanda alla ingredienser
4. Låt gärna stå i kallt innan såsen serveras

Om du inte hittar fast grekisk (eller turkisk) youghurt så kan du låta vanlig matlagningsyoghurt rinna av genom ett kaffefilter. Använd inte alltför mager youghurt, såsen blir då för vattnig. Mosa gärna vitlöken med en kniv eller i en mortel, att pressa den i en vitlökspress gör smaken skarp. Såsen mår gott att få stå i kylskåp över natten.

Brun sås (Espagnole)

Ingredienser (ca 10 pers)

2 lökar
1 morot
1 selleristjälk
Tomatpuree
50 gr smör
50 gr vetemjöl
1 liter köttfond
Lagerblad
Timjam
Persiljestjälkar

Metod:

1. Fräs grönsakerna i smöret tills de fått färg.
2. Tillsätt vetemjöllet och fortsätt att fräsa tills blandningen fått en vacker brun färg. Rör om så blandningen inte brinner.
3. Rör i köttfonden under omrörning och tillsätt tomatpureen. Koka upp under omrörning
4. Tillsätt örterna och koka såsen minimum 30 minuter (hälst 2 timmar). Rör om då och då, skumma ytan vid behov
5. Sila såsen och använd den som bas för andra såser

Den klassiska bruna såsen används sällan som sådan utan den fungerar som bas för andra såser. Prova tex på följande varianter:

- Grönpepparsås
 - Fräs en schalottenlök (eller alternativt vitlök), tillsätt grönpepparkorn och värm upp
 - Tillsätt 2-4 dl brun sås och 2 dl crème fraiche (alternativt grädde och/eller youghurt eller en blandning av dessa)
 - Koka upp och servera
- Rödvinssås
 - Fräs en schalottenlök
 - Häll över ca ½ liter rött vin och reducera tills ca ¼ återstår
 - Tillsätt brun sås, rör om och servera

