



Jan's Kräfter med
tilltugg

Norsen, 17.10.2007

Kvällens program

- Presentation av kvällens program samt genomgång av resepten
- Tillredning av förrätter samt desert
- Middagen avnjuts
 - Förrätter
 - Quiche Lorraine
 - Ägg Cocotte
 - Salade Niçoise
 - Huvudrätt
 - Kräftor
 - Jan Wasastjärna berättar om kräftfångst och om hur han kokar och förvarar sina kräftor.
 - Desert
 - Äppeltårta med vaniljsås

STÄDNING!

Kom ihåg att vi måste städa ordentligt. Vi vill inte lämna kräftlukter kvar i skolan!

Quiche Lorraine

Denna välkända paj har många variationer och enligt min mening så används namnet ibland på pajer som inte har något gemensamt med det ursprungliga reseptet att göra. Observeras bör att originalreseptet INTE innehåller ost!

Ingredienser:

1 pkt rökt bacon (170 gr)
2 dl grädde
3 ägg + 2 gulor
25 gr smör
Salt och peppar

För degen

3 dl vetemjöl
125 gr kylskåpskallt smör
2 msk kallt vatten
En nypa salt
1 tsk socker

Metod för degen:

1. Mät upp mjölet, salt och socker i en bunke och tillsätt det kalla smöret skuret i tärningar.
2. Rör in smöret i mjölet med fingrarna (undvik att värma det för mycket).
3. Tillsätt vattnet (lite i taget, sätt inte för mycket) och knåda till en boll.
4. Linda in i plastfolie och låt vila i kylskåp ca 15 min
5. Kavla degen till en jämn platta och skär lämpliga delar för den form du använder.
6. Tryck degen längs med kanterna i formen så den blir så jämn som möjligt.
7. Låt vila ytterligare 10 min i kylskåp

Metod för pajen:

1. Förvärm ugnen till 200 °C, när ugnen är varm så förgrädda degen i formen ca 10 min
2. Medan ugnen värms så skär, eller klipp, baconen i cirka 1 cm långa skivor
3. Värm baconen i stekpanna tills fettets börjar smälta. Rör inte om medan du gör detta så blir baconen knaprigare
4. Lägg baconen i botten på pajformen, rör ihop grädde, äggen och äggulorna och häll över
5. Grädda 15 minuter i 200 °C, sänk värmen till 175 °C och grädda i ytterligare 20 min.
6. Låt pajen stå ca 10 min innan den serveras

Äggcocotte

Ingredienser (per ramakin):

- 1 skiva tunn skinka
- 2 msk smörfräst purjo
- 1 ägg
- 2 msk grädde

Metod:

1. Blanchera (fräs) den finskurna purjon i en generös klick smör.
2. Smörj ramakinerna med litet smör eller olja.
3. Täck ramakinbotten och sidorna med skinkan.
4. Sätt 2 matskedar av den frästa purjon i ramakinen.
5. Knäck ett ägg över purjon.
6. Häll ca 2 msk grädde över ägget.
7. Ställ ramakinerna i vattenbad (hett vatten) och grädda i förvärmad ugn, 150 °C ca 20 min

Salade Niçoise

Tyvärr så måste jag börja med att erkänna att denna version inte kan ansela på att vara original. Escoffier nämner i Ma Cuisine från 1934 endast tonfisk, tomater och ansjovis som ingredienser (typiskt för honom är att han inte nämner sallad som en ingrediens, han utgår ifrån att kocken kan räkna ut det helt själv). Vinaigretten som han nämner innehåller dock förutom olja och vinäger också kaperis, dragon, körvel och gräslök. Han nämner vidare att man kan tillsätta även senap. Nedan en litet modifierad version.

Ingredienser (för 6 personer):

2 st tonfisk fileer (man kan använda burkfisk vid mindre festliga tillfällen)

4-5 st kokta kalla potatisar (fasta)

Ca 100 gr gröna bönor

3 hårdkokta ägg

6 körsbärstomater

12 svarta oliver

Blandsallad, gärna några stora blad, tex romano, med ytterligare några smakrika sorter som tex frisé, ekblads, el dyl. Toppa med litet rucola så får man rikligt med smak.

Som extra kan man tillsätta brödkrutonger eller rostade pinjanötter.

Andra optioner kan vara morötter, paprika, gurka, rädisor, mm.

Vinaigretten

3 dl olivolja

3 msk balsamvinegär

1 tsk dijon senap

Salt och peppar

Dragon, Persilja, Körvel och Gräslök

1 tsk Worcestershire sås

Kaperis och finhackad schalottenlök

Metod:

1. Finhacka örter och övriga ingredienser och blanda dem med resten av ingredienserna för vinaigretten.
2. Koka potatisen, kyl ner den, skala och skär i skivor.
3. Koka äggen, kyl, skala och skär i klyftor.
4. Smörja tonfisk fileerna med olivolja och litet salt. Stek i mycket het panna ca 1 min per sida (akta dig för att översteka, den skall vara rå i mitten). Lyfta åt sidan och låt kallna.
5. Option: Tillred brödkrutongerna (skär bort kanterna på en formlimpa, skär i små fyrkanter, stek i smör-olivoljablandning, tillsätt ev. vitlök) och/eller rosta pinjanötterna i en torr panna (man kan också rosta dem i olivolja, i båda fallen så akta att de inte bränns).
6. Koka börnorna ca 10 min så att de är al dente. Låt svalna.
7. Bygg upp salladen så att du börjar med de större salladsbladen i botten och sedan de övriga ovanpå. Lägg dem gärna i en cirkel så att du bygger upp skålen under och från kanterna mot mitten
8. Placera ägg och tonfisk (riv tonfisken med baksidan av en kniv) i en cirkel runt skålen, sätt sardellerna i mitten
9. Häll över vinaigretten.

Kräftor

Ingredienser (för 6 personer):

50-60 st levande kräftor

6 liter vatten

1 dl havssalt

4 sockerbitar

900 gr krondill (150 gr/l)

Metod:

1. Skär krondillen i delar, ju kortare desto mera smak får du ut ur dillen.
2. Lägg dill, salt och socker i vattnet och låt dillen koka i åtminstone 10 minuter innan du tar upp den (för att bereda plats för kräftorna).
3. Kontrollera att samtliga kräftor lever. Försäkra dig om att vattnet kokar ordentligt, håll kräftorna i det kokande vattnet.
4. Tryck ner de som inte är täckta av vatten. Låt kräftorna koka i 10-12 minuter räknat från det ögonblick vattnet åter kokar. Kräftorna är färdiga då man ser vitt kräftkött under stjärtens övre ända.
5. En snabb avkylning är mycket viktig med tanke på både smak och hållbarhet. Ställ kastrullen t.ex. i diskhon i kallt vatten och håll kylvattnet kallt. Låt de kokta kräftorna ligga i sitt spad tills de serveras.
6. Kokta kräftor håller ca tre dagar i ett kallt kylskåp.

Kom ihåg följande 4 grundregler!

1. Kräftorna skall vara levande
2. Saltmängden exakt rätt
3. Hygienen är perfekt
4. Avkylningen är snabb och effektiv

Custard (Vaniljsås, Sauce Anglaise)

Ingredienser (ca 10 pers)

400 ml mjölk
200 ml grädde
6 äggulor
100 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 under kraftig omrörning, häll 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

Äppelpaj

Gör degen som i Quiche-reseptet ovan, med den ända skillnaden att du tillsätter ½ - 1 dl socker i den.

Ingredienser (6 personer):

4 st äppel

Kanel och socker

Metod:

1. Kärna äpplena och skär i tunna klyftor, rada i cirkel på formen med degen.
2. Strö över rikligt med socker och kanel
3. Grädda i förvärmad ugn 225 °C i ca 30 min.
4. Låt svalna, servera med vaniljsås (och eventuellt ett glas Calvados)

