



**Mat med Vin**  
**med Carina Sontag**

**Norsen, 9.4.2008**

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Kvällens program .....                            | 3  |
| Allmänt om mat med vin .....                      | 4  |
| Antipasto på grönsaker .....                      | 5  |
| Soppa på jordärtsskockor och rotfrukter .....     | 6  |
| Kött/Skaldjursgryta.....                          | 7  |
| Filé av nöt, pocherad i rödvin, selleripyre ..... | 9  |
| Crêpes med Gran Marnier-marinerad apelsin .....   | 11 |

## Kvällens program

- Presentation av kvällens gäst, Carina Sontag
- Allmänt om mat med vin
- Presentation av kvällens program och arrangemang, samt genomgång av recepten
- Tillredning av kvällens rätter
- Dukning
- Middag

STÄDNING!

## **Allmänt om mat med vin**

Vanligtvis väljer vi vin till mat, men vi kan faktiskt göra en hel del som kockar genom att anpassa maten till vinet. Vin är en god smaksättare och ingrediens i många maträtter, men också genom att variera matens sammansättning med tanke på det vin vi tänker servera kan vi åstadkomma fina smakupplevelser. Nedan några goda råd som hjälper vid planeringen och matlagningen.

## Antipasto på grönsaker

6 – 8 personer, 30 minuter

### Ingredienser

- 200 gr Blandsallad, tex lollo rosso, rucola, romaine,...
- 1 st/pers Kronärtsskockshjärta
- 1 st/pers Lufttorkad tomat i olivolja
- 2 st Zuchini
- 3 st Paprikor
- Olivolja
- Mild vinäger (tex äppelvinäger)

Skär Zuchinina i sneda långa skivor. Strö litet salt och socker över båda sidorna på skivorna och låt ligga 5-10 minuter. Skala paprikan genom att bränna ytan på den (tex i het ugn, i panna eller ovanför öppen låga) och sedan linda in den i plastfilm för 5-10 minuter.

Putsa av Zuchinina så de är torra, stek på hög värme (helst i räfflad panna) ett par minuter per sida. Pensla med olivolja och sätt åt sidan.

Tag plasten av paprikorna och putsa bort skalet med hushållspapper. Skär i strimlor.

Tvätta och slunga salladen, blanda med litet olivolja och lägg i mitten på tallriken. Halvera kronärtsskockshjärtanen och lägg ovanpå tillsammans med den strimlade paprikan, zuchiniskivorna och soltorkade tomaten.

Blanda olivolja, vinäger, litet salt och vitpeppar och häll sparsamt över salladen. Servera med ett gott vin!

## Soppa på jordärtsskockor och rotfrukter

6 – 8 personer, 45 minuter

### Ingredienser

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 1 liter | Hönsbuljong     |
| 500 gr  | Jordärtsskockor |
| 200 gr  | Palsternacka    |
| 200 gr  | Morot           |
| 1 st    | Gul lök         |
| 2 dl    | Grädde          |
| 2 dl    | Vermouth        |
|         | Smör            |
|         | Salt och peppar |

Skala och skär grönsakerna i kuber. Fräs tillsammans med löken ca 5 minuter i smör utan att grönsakerna får färg. Häll över hönsbuljongen och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka. Finfördela med stavmixer. Sila soppan och sjud upp. Tillsätt grädde och vermouth samt kryddor. Servera med tex vitlöksbröd.

## Kött/Skaldjursgryta

6 – 8 personer, 1,5 timmar

### Ingredienser

|        |                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|
| 1 kg   | Grisytterfilé                                           |
| 1 kg   | Färska musslor                                          |
| 300 gr | Skalade räkor                                           |
| 500 gr | Morötter                                                |
| 500 gr | Sellerirot                                              |
| 3 st   | Rödlökar                                                |
| 5 st   | Vitlösklyftor                                           |
| 2 st   | Paprikor                                                |
|        | Timjan, rosmarin, persilja, vårlök, chili och lagerblad |
|        | Vittvin                                                 |
|        | Honung                                                  |
|        | Salt och peppar                                         |

Skär grisfilen i fingertjocka strimlor. Skär morot och selleri i fyrkantiga strimlor, skala och skär lök, paprika och vitlök i grova klyftor. Sätt i en panna, tillsätt örter och kryddor, håll över vittvin så att pannans botten är väl täkt, håll över ett par matskedar honung, täck med lock eller folie och sätt i förvärmad ugn, 200 °C, tills grönsakerna är mjuka, ca 40 minuter.

Tvätta och kontrollera musslorna, släng dem som inte stänger sig när man knackar på dem. Sätt musslorna i grytan, täck, sätt tillbaka i ugnen. Höj ugnstemperaturen till max. Efter 5 minuter, tag ut grytan och tillsätt räkorna, värm i ytterligare 5 minuter.

Alternativ 2.

Lämna bort honungen och använd sparsamt med vittvin.

Tillsätt ingefära och citrongräs till örterna.

Värm ca 0,5 liter kokosmjölk, rör i litet currypulver och/eller kinesisk 5-kryddors-pulver och håll över grytan efter ca halva tiden i ugnen.

I övrigt som alternativ 1.



## **Filé av nöt, pocherad i rödvin, selleripyré**

6 – 8 personer, 45 minuter

### **Ingredienser**

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 1,5 kg    | Inre filé av nöt                                      |
| 1 flaska  | Gott och mustigt rödvin                               |
| 1 kg      | Rotselleri                                            |
| 0,5 liter | Mjök                                                  |
| 2 dl      | Grädde                                                |
|           | Timjan, rosmarin, persilja, lagerblad och fänkolsfrön |
|           | Smör                                                  |
|           | Salt och peppar                                       |
|           | mjöl                                                  |

Skär filén i biffar, en per man, ca 150 gr st. Bind biffarna med snöre, salta och peppra lätt på båda sidorna. Låt stå tills rödvinslagen är färdig.

Blanda rödvinet med örter och kryddor och låt sjuda ca 15 minuter.

Skala selleriroten och skär den i små kuber. Fräs på låg värme i smör ca 5 minuter och tillsätt sedan mjök så att sellerin nätt och jämnt är täckt. Koka på låg värme tills sellerin är mjuk, tillsätt mjök under kokningen vid behov. Tillsätt en matsked smör och 1 dl grädde och rör om hela tiden tills sellerin är helt mosad. Sila och värm upp, tillsätt grädde om pyréen är för tjock, avsmaka med salt och vitpeppar.

Blanda 50 gr smör med 50 gr mjöl (beurre manier).

Blandningen behövs för avredning av såsen.

Koka upp rödvinslagen och sätt i köttbitarna. Sänk värmen så att vätskan inte kokar utan sjuder lätt. Sjud i 6-7 minuter, var noga med att inte överskrida tiden. Tag ut köttbitarna och lägg på förvärt fat och täck med folie. Köttet skall vila ca 15 minuter före serveringen.

Koka upp rödvinslagen, sila och häll tillbaka i pannan (allt behövs inte till såsen så spara ca hälften). Red med mjöl-smör-blandningen och låt sjuda tills köttet serveras.

Läg selleripyren mitt på uppvärmd tallrik, köttbiten på och några matskedar sås över. Servera med ett mustigt rödvin (av samma sort som i såsen).

## Crêpes med Gran Marnier-marinerad apelsin

6 – 8 personer, 45 minuter

### Ingredienser

|           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 500 gr    | Mjöl                      |
| 12 st     | Ägg                       |
| 1,5 liter | Mjök                      |
| 150 gr    | Strösocker                |
| 50 gr     | Vaniljsocker              |
| 3 st      | Apelsiner                 |
| 3 dl      | Gran Marnier apelsinlikör |
| 2 dl      | Grädde                    |
|           | Smör                      |
|           | Muskot                    |
|           | Salt                      |

Blanda ihop mjölken och äggen. Sätt mjölet i en skål med en nypa salt och allt socker. Häll mjök-äggblandningen i mjölet under kraftig omrörning. Tvätta noggrant skalet på en apelsin med hett vatten, torka av och skrapa det yttersta skiktet i smeten (inget av det vita får komma med). Tillsätt fyra matskedar Gran Marnier, blanda om och låt smeten stå i svalt ca 15 minuter.

Skala och klyfta apelsinerna. Sätt klyftorna i en skål och pressa saften av apelsinresterna över. Häll över rikligt med apelsinlikör och låt stå medan crêpesen tillreds.

Vispa grädden med en halv tesked socker. Vispgrädden skall vara fast men inte för tjock.

Stek crêpesen i välsmord panna på medelhög värme. Vik dem två gånger och lägg på tallrik. Garnera med apelsinklyftor, häll marinad över och lägg en matsked med gräddskum på. Servera varma med ett gott dessertvin till!

# GilleKockarna

vid Handelsgillet i Helsingfors

9.4.2008

Mat med vin

och

Vin i maten



Wine- Zone  
Carina Sontag  
[carina@sontag.fi](mailto:carina@sontag.fi)  
0400-407529

En kort presentation av mej som sköter Mat med vin presentationen.

Mitt namn är Carina Sontag och jag fungerar som vinutbildare.

Jag är Ekonomie magister från Svenska Handelshögskolan i Helsingfors och har i ca 20 år fungerat som privat företagare. Jag håller vin kurser och vin föreläsningar på svenska, finska och engelska och har hållit på i ca 5 år. Jag är också lärare på yrkeshögskolan Arcada, drar vin och vin- och mat kurser på svenska Arbis i Helsingfors och privata kurser åt företag och vin intresserade privata personer.

Intresse för vin kurser har ökat märkbart de senaste åren och en liten vin kännedom anses redan vara en del av allmänutbildningen.

Jag har studerat Wine and Spirit Education Trust:s Intermediate, Advanced och Diploma kurser och läst till Sommelier på Restaurangakademien i Stockholm. I februari 2006 fick jag Chained de Rotisseurs årsbands och i augusti samma år blev jag medlem av Ordre Mondial des Gourmets Dégustateurs.



Några riktlinjer i hur man kan använda vin i mat.

Vin:

Mat:

|                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| Ungt, fylligt vin                   | Rött kött                                      |
| Ungt, rubust vin                    | Röd såser                                      |
| Jordtonade röda fylligt vin         | Soppor med rotgrönsaker och eller kött buljong |
| Torrt vitt vin eller torrt starkvin | Fiska, skaldjur, fågel, griskött, kalvkött     |
| Torrt vitt vin eller torrt starkvin | Lätta eller krämiga såser                      |
| Krispigt, torrt vitt vin            | Fisk/skaldjurs soppor, bouillabaisse           |
| Torra starkvin                      | Fågel, grönsakssoppor                          |
| Sött vittvin eller sött starkvin    | Söta efterrätter                               |
| Regionala vin                       | Regionala maträtter                            |

Hur avdunstar procenterna.

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 100 % | Omedelbar förbrukning      |
| 85%   | Uppkokad vätska            |
| 75%   | Flamberad                  |
| 70%   | Förvarat öppet över natten |



Källa: Agricultural Reseaech Services of USDA, 1989

Hur avdunstar procenterna i rätter som har bakats eller sjudit.

|     |                  |
|-----|------------------|
| 40% | Efter 15 minuter |
| 35% | Efter 30 minuter |
| 25% | Efter 1 timme    |
| 20% | Efter 1,5 timme  |
| 10% | Efter 2 timme    |
| 5%  | Efter 2,5 timme  |



Källa: Agricultural Reseaech Services of USDA, 1989

Smalt och gott med vin i maten

Man kan minska på smör, grädde och olja genom att byta ut en del mot vin. Ofta kan man byta ut ½ av fettets och grädden mot vin. Smaken hålls fyllig och det blir mindre kalorier.

Byt ut hälften av fettets mot vin när du

- sauterar grönsaker
- bräserar kött
- gör marinader
- buljong
- grytor
- fisk i folie
- vid bakning
- som bas till såser



Efter fett är alkohol det mest energitäta näringsämnet med 7 kalorier per gram. Men 75 procent av energin omvandlas till värme och tas inte upp av kroppen. Det innebär att 5 cl whisky ger 28 kalorier i stället för 130 kalorier.

Kalorier i vin:

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Rött vin, ca        | 360 kJ 88 kcal   |
| Vitt vin, torrt, ca | 340 kJ/80 kcal   |
| Sherry, torr ca     | 370 kJ/90 kcal   |
| Port (söt), ca      | 452 kJ/110 kcal  |
| Starkvin, söt       | 1030 kJ/250 kcal |



Kalorier i:

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| Rypsolja              | 3700 kJ/900 kcal |
| Olivolja              | 3378 kJ/821 kcal |
| Smör, Valio hyla      | 3000 kJ/720 kcal |
| Grädde (flora)        | 900 kJ/220 kcal  |
| Matgrädde 15% (flora) | 640 kJ/150 kcal  |
| Matgrädde 4% (flora)  | 250 kJ / 60 kcal |

