



Primörer **med Timo och Ben**

Norsen, 7.5.2008

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kvällens program	3
Allmänt om tillredning av grönsaker	4
Några frågeställningar:.....	7
Varför i kokande vatten?	7
Varför blanchera?	7
Lock eller inte lock?	8
Salt i kokvattnet eller efteråt?	8
Sparris.....	10
Bearnaise sås	12
Hollandaise sås	13
Blancherade grönsaker.....	14
Potatiskakor	15
Vichymorötter.....	16
Bräserad Savoykål	17
Vårnassel toast	18
Nässelplättar	19
Rabarber i ugn	20

Kvällens program

- Kvällens program
- Allmänt om tillredning av grönsaker
- Grönsaker och vin
- Tillredning av kvällens rätter
- Dukning
- Middag

STÄDNING!

Allmänt om tillredning av grönsaker

Nedan lite fakta och några idéer om tillredning av grönsaker och rotfrukter, främst primörer. Beakta att det i detta fall, så som i allt annat när det gäller matlagning, är frågan om en lång rad av kompromisser där man måste avgöra vad man själv tycker bäst om och vad som är bäst av hälsoskäl. Utan att glömma bort att man med små förändringar kan åstadkomma önskvärda variationer i tillredning av mat.

Som exempel kan nämnas att vi vill ha tuggmotstånd i våra rotfrukter och grönsaker. Det bästa tuggmotståndet får vi då vi äter dem råa, vilket är ett både gott och hälsosamt alternativ, men ibland vill man ha variation och t.ex. äta dem kokta. Hur kokta skall de då vara, ja, de får var och en bestämma själv, men nedan vissa riktlinjer som kan hjälpa då man väljer råvaror och tillverkningsmetod.

Primörer

En nypotatis eller vilken som helst annan primör är rent kemiskt och därför även till egenskaperna en helt annan produkt än en sent skördad motsvarande produkt som är utvecklad främst för att hålla länge.

Under växtens tidiga tillväxtskede är dess kemiska aktivitet som högst. Sockerhalten och halten av bindande medel är hög samtidigt som de stabiliserande delarna av växten inte hunnit växa till sig. Detta gör att växten är söt, näringsrik, har bra tuggmotstånd men har

ännu inte hunnit bli träig. Det är av denna orsak som primörerna är speciellt goda och hälsosamma. Den unga växten har vissa egenskaper som vi bör beakta.

Hållbarheten hos en färsk primör är mycket begränsad. Detta beror på att den höga kemiska aktiviteten fortsätter efter skörden samtidigt som energitillförseln stoppas. Växten förbrukar då sin egen energi och ”vissnar”. En tidigt på våren skördad morot har en hållbarhet om några dagar, medan en på hösten skördad, där tillväxtaktiviteten slutat, har en hållbarhet på flera månader.

Växten har även en mycket hög halt av mineraler, vitaminer och andra nyttiga ämnen. Som primör är växten skör och är därför känslig och kan lätt skadas av felaktig hantering, förvaring eller tillredning. Var därför ytterst varsam med primörer, utsätt dem inte för hög värme, solljus eller koka dem inte för länge.

Några tips om hur man handskas med färska grönsaker. Håll dem svala och fuktiga så att viss luftcirkulation kan ske. Undvik plastpåsar där ingen avdunstning sker och därmed skapar en perfekt miljö för mögelsvamp och andra skadliga organismer. En rymlig papperspåse är ett betydligt bättre alternativ. Förvara dem även skilt från varandra. Olika grönsakers (och frukters) metabolism påverkar varandra och kan förorsaka övermognad. Detta kan också givetvis användas till fördel, vill man t.ex. påskynda en avokados mognad bör man lägga avokadon tillsammans med ett äpple i en papperspåse. Äpplet avsöndrar eten gas som kommer att fungera som katalysator för avokadons mognad.

Man bör dock vara försiktig eftersom mognaden kan lätt gå för långt.

Vid tillredning bör man även vara skonsam. Ångning är ett väldigt bra alternativ, men kokning går också bra om man iakttar vissa grundregler:

- Sätt grönsakerna i kokande vatten
- Använd endast så mycket vatten att grönsakerna nätt och jämnt täcks
- Håll ur vattnet lite innan grönsakerna är färdiga, mjukningsprocessen fortsätter så länge den är varm. Mjukningsprocessen går att avbrytas genom snabb nedkylning i ex. isvatten
- Använd lock på rotfrukter men inte på grönsaker (växer under jord, lock på, ovanpå jord, inget lock)
- Salt ger smak och påskyndar mjukningsprocessen, men nackdelen är att kalciumurlakning sker och att mjukningsprocessen kan bli för snabb

Primörer blir även goda om man snabbt fräser dem i smör eller olivolja och äter dem som sådana eller med en lätt vinegrette.

Glöm inte att primörerna är goda redan som råa. Kom i ihåg att tvätta dem innan de äts om du inte är säker på hur de förvarats och var de har vuxit. Grönsakerna kan ha blivit kontaminerade av fågelutsöndring varvid risk för salmonella föreligger. Rotfrukter kan ha botulinum bakterier på sig från jorden. Denna bakterie (*Clostridium Botulinum*) är ofarlig i sig själv och kan inte föröka sig på grönsaker, men toxinerna den utvecklar i anaeroba förhållanden kan vara mycket giftiga. Det är därför viktigt att man aldrig förvarar

livsmedel anaerobt (utan syre) i för höga temperaturer.
Vilket livsmedel som helst som lämnas i tättslutande plastförpackning t.ex. en het bil kan utveckla farliga toxiner.

Några frågeställningar:

Varför i kokande vatten?

Det finns två huvudorsaker varför det är bättre att sätta rotfrukter och grönsaker i kokande vatten.

Den ena är att genom att vattnets temperatur är hög från början så blir den totala koktiden kortare och att det då hinner ske mindre urlakning av vitaminer och andra viktiga ämnen i vattnet.

Den andra orsaken är att det heta vattnet inaktiverar de enzymer som bryter ned grönsaken på ytskiktet. Detta gör att ytskiktet bibehåller sitt tuggmotstånd längre. Kokar vi en grönsak länge på låg värme kommer ytskiktet att falla sönder medan mitten fortfarande är hård.

Varför blanchera?

Blanchera betyder att vi kokar grönsakerna en kort tid varefter de snabbt kyls ned i isvatten. Grönsakernas nedbrytande enzymer är inaktiva i låga temperaturer och dör i höga, vilket betyder att då vi snabbt kokar upp grönsaken så dör enzymerna i ytskiktet medan de i innerskiktet inte ännu hunnit aktivera sig pga. den korta

tiden. Den snabba avkyllningen gör sedan att aktiviteten avstannar. Denna behandling är särskilt effektiv om grönsakerna har stort ytskikt i förhållande till volymen, i praktiken betyder det att vi skurit dem i små bitar. En dylikt behandlad grönsak kan värmas upp igen (tex wokus eller grillas) utan att den förlorar sin krispighet.

Lock eller inte lock?

Lock på kastrullen gör att temperaturen stiger snabbare och är då en fördel i kokning av grönsaker (se ovan). Undantag är dock gröna grönsaker. Den gröna färgen är klorofyll, det ämne som via fotosyntesen ger energi. Klorofyllet är stabilt i neutrala vätskor, men sönderfaller i höga eller låga pH värden (alkaliskt vs surt). Så gott som alla grönsaker har ett ytskikt av lättflyktiga syror för att skydda dem mot skadeinsekter. Då vi kokar grönsaker kommer dessa syror att avdunsta och avlägsna sig som ånga. Om vi har lock på kommer den syrliga ångan att kondensera mot locket och rinna tillbaka i vattnet med den påföljd att vattnet blir surt och klorofyllet kommer att börja sönderfalla. Detta är inte någon näringsmässig katastrof, det påverkar inte heller nämnvärt smaken, men grönsaken får en tråkig gråbrun färg som definitivt inte är aptitlig.

Salt i kokvattnet eller efteråt?

Detta är en ganska kontroversiell fråga eftersom det är frågan om en kompromiss som är helt beroende av personliga preferenser. Några fakta och tips är dock på

sin plats. Saltet i vattnet kommer att påskynda mjukningen och är till sin fördel eftersom koktiden minskar (saltet höjer även på kokpunkten i vattnet, men trots allt så lite att det är negligerbart) med mindre urlakning som följd. Det är även positivt smakmässigt. Den största negativa följden är urlakning av kalcium i kokvattnet då saltets natrium ersätter grönsakens kalcium. I ojämnt stora grönsaker gör dessutom saltet att de tunnare delarna blir för snabbt mjuka, vilket inte är till sin fördel. Som tumregel skulle jag säga att man skall sätta salt i stora regelbundna grönsaker/rotfrukter, som t.ex. potatis, men inte i spröda oregelbundna som t.ex. broccoli (som dessutom har hög kalciumhalt). Broccolin mår bäst om den ångas och får litet salt på ytan just innan den serveras (t.ex. i form av örtsalt eller soja).

Sparris

6 – 8 personer, 20 minuter

Ingredienser

1-2 kg Grön eller vit sparris
Smör
Salt

Bryt sparrisen så att den träiga nedre delen avlägsnas (sätt tummarna mot varandra ungefär i mitten av sparrisen och bryt nedåt med pekfingerarna, sparrisen går av där den träiga biten börjar). Spara nedre delen för att göra tex sparrissoppa. Skala det träiga ytskiktet av den vita sparrisen med potatisskalare. Skölj sparrisen under kallt vatten och låt rinna av. Tillred enligt någon av metoderna nedan.

1. Lägg sparrisen i en tjockbottnad kastrull, strö över litet salt och håll över kokande vatten så att det nått och jämnt täcker. Koka utan lock 4-6 minuter eller så att den är ”al dente” när man känner på den. Tag ut och låt rinna av. Servera omedelbart.
2. Ställ sparrisen och stå i en sparris kokare (eller annan lämplig ångkokare). Häll kokande vatten på så att den nedre delen av sparrisen (ca 1-2 cm) är täckt av vatten. Sätt lock på och ånga under lock (utan att lyfta på det) 6-10 minuter eller så att de är ”al dente” vid beröring. Låt rinna av och servera.
3. Värm litet smör och olja i en stor stekpanna. Lägg sparrisen i det heta fettet och stek på medelhög värme 5-10 minuter eller tills sparrisen är ”al dente”. Vänd på

den med jämna mellanrum så den inte brinner. Har du stora mängder kan du steka i flera omgångar och hålla sparrisen varm i ugnen. Strö en aning flingsalt på före serveringen.

4. I övrigt som metod 3 men halvägs genom stekningen tillsätter du 2-3 matskedar vatten och sätter lock på sparrisen för några minuter. Tag bort locket när sparrisen börjar mjukna och stek ytterligare en stund. Denna metod passar bra om man har en större mängd.
5. Ångkoka i mikrovågsugn. Använd ett kärl som har ett lock som innesluter ånga men inte är helt tätt. Sätt sparrisen i kärlet, sätt litet salt (och eventuellt en klick smör) och en matsked vatten på. Ånga i mikrovågsugnen i några minuter (beror på mikrons effekt) tills sparrisen är ”al dente”.

Bearnaise sås

6-8 personer, 30 minuter

Ingredienser

250 gr	Smör
1 msk	Citronsaft
1 dl	Vitvinsvinäger eller vitviner
4-5 st	Äggulor
1 st	Schalottenlök
1 msk	Dragon
1 msk	Persilja

Smält smöret i en kastrull

Värm vinäger, citronsaft tillsammans med finhackad schalottenlök i en annan kastrull tills vätskan avdunstat nästan helt. Låt blandningen svalna.

Tillsätt äggulorna med litet vatten i reduktionen och rör kraftigt om tills äggen blir vita och fluffiga.

Tillsätt försiktigt det smälta smöret under kraftig omrörning

Värm på svag värme eller ovanför vattenbad under ständig omrörning tills såsen blir tjock. Akta att den inte skär sig!

Tillsätt dragon och persilja, rör om och servera. Om du inte serverar såsen genast så håll varm ovanför ljummet vattenbad. Täck såsen med plastfolie.

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.

Hollandaise sås

6-8 personer, 30 minuter

Ingredienser

5 st	Äggulor
2 msk	Vatten
1 nypa	Salt
1 nypa	Cayennepeppar
500 gr	Klarifierat smör (bruttovikt)
2 msk	Citronsaft

Blanda äggulor, vatten, salt och cayenne peppar i en skål ovanför varmt vattenbad tills blandningen tjocknar (ca 5 min)

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

Tillsätt citronsaft. Om såsen blir för tjock då du håller 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 kontroll av temperaturen (lyft pannan av spisen vid behov så att den inte blir för het). Om såsen skär sig så kan man rädda den genom att sätta en ny äggula i en skål och hälla den skurna såsen droppvis i under kraftig omrörning.

Blancherade grönsaker

6-8 personer, 20 minuter

Ingredienser

250 gr	Blomkål
250 gr	Broccoli
250 gr	Morötter
1 tsk	Salt per liter vatten
	Rikligt med isvatten

Skär morötterna i strimlor (julienne), skär broccolin och blomkålen i små "huvuden" (florettes).

Värm upp en tjockbottnad kastrull med rikligt med vatten (ca 2-3 liter), tillsätt salt och låt koka kraftigt.

Häll grönsakerna in det kokande vattnet och låt koka 3-4 minuter (smaka på grönsaken för att vara säker). Lyfta därefter ur det kokande vattnet med hålslev och kyl ner i isvattnet. När grönsaken är genomkall så låt rinna av i durkslag. Gör följande sats.

Spara grönsakerna på torr och sval plats tills de skall användas. De kan sedan användas i ett antal olika rätter, t.ex. wok, grillning, till kött, mm.

Fräs grönsakerna kort före serveringen i en aning med smör och en nypa salt. En liten nypa socker ger en liten "puff" åt smaken.

Potatiskakor

6-8 personer, 45 minuter

Ingredienser

1 kg	Potatis
2 dl	Crème fraiche
2 st	Ägg
1 tsk	Salt
1 nypa	Cayennepeppar
1 bunt	Persilja/koriander
50 gr	Smör
1 brk	Majskorn
	Mjöl
	Smör eller olja för stekning
	Salt och peppar

Koka potatisen. Häll ut vätskan ur majsburken och blanda majskornen med potatisen varefter den mosas (den kan vara ganska grovmosad). Tillsätt smöret, kryddorna och finhackad persilja eller koriandern och rör om. Vispa ihop äggen med crème fraichen och två matskedar mjöl vilka rörs ned i potatisblandningen.

Forma till ”hamburgarbiffar” och panera med mjölet. Stek i smör eller olja (eller blandning) på medelhög värme tills potatiskakorna fått en vacker gyllene färg. Håll varm i ugnen tills serveringen.

Vichymorötter

6-8 personer, 45 minuter

Ingredienser

1 kg	Morötter
2 msk	Smör
1 tsk	Salt
1 tsk	Socket
1 nypa	Vitpeppar

Tvätta morötterna (eller skala om de är tjockskaliga) och skär på diagonalen till stora ”diamanter”

Fräs i en stor panna i smör på medelhög värme. Tillsätt salt socker och vitpeppar och fräs dem ca 30 minuter eller tills mitten är ”al dente”.

Om morötterna är stora och träiga så kan man tillsätta ett par matskedar vatten efter den inledande fräsningen och sätta lock på för 5-10 minuter. Tag sedan av locket och låt vattnet avdunsta så att slutfasen steks i smöret.

Bräserad Savoykål

6-8 personer, 20 minuter

Ingredienser

1 pkt	Bacon
1 st	Medelstort savoykålhuvud
½ tsk	Salt
1 nypa	Socket
1 nypa	Vitpeppar

Skär baconet i tunna skivor. Fräs i litet smör på medelhög värme tills baconet börjar ”koka”. Rör inte om i början, då hindras vätskeutsöndring som förhindrar dem att bli knapriga. Rör om efter 1-2 minuter. Häll över bacon bitarna på en bit hushållspapper.

Häll fett ur pannan och tillsätt den fint skurna savoykålen (ju tjockare kål, desto finare strimlor). Tillsätt ett par matskedar vatten och en klick smör. Rör om och fräs tills kålen börjar mjukna. Man ser att den börjar bli glansig. Tillsätt de avrunna bacon bitarna och servera.

Vårnassel toast

Ingredienser:

	Vårnässlor
	Smör
2 dl	Grädde
1 pkt	Bacon
	Vitlök och/eller schalottenlök
	Salt och peppar
	Muskotnöt
	Toast

Förväll de tvättade nässlorna, både blad och blast, i lätt saltat vatten. Sila och finhacka dem.

Version A

Fräs två tärnade baconskivor i panna, med en vitlösklyfta eller schalottenlök.

Version B

Fräs en vitlösklyfta eller en schalottenlök i panna.

Tillsätt ca.1.5 dl grädde. Låt småputtra i fem minuter.

Smaksätt med salt och peppar.

Version C

Smaksätt med riven muskotnöt.

Servera på toast.

Nässelplättar

Ingredienser:

2 st	Ägg
6 dl	Mjök
½ dl	Gräde
3 dl	Vetemjöl
2 tsk	Socket
1 tsk	Salt
2 msk	Smält smör
	Finhackade nässlor

Blanda ihop alla ingredienser till en smidig smet. Låt svälla en stund. Stek små eller stora plättar. Servera t.ex. till fisk.

Bland ihop mjök och gräde.

Vispa i äggen och vetemjöl lite åt gången.

Krydda smeten och låt stå i minst en timme.

Skölj och förväll nässlorna, pressa bort överlopps vatten.

Finhacka nässlorna.

Tillsätt nässlorna och det smälta smöret i plättsmeten.

Stek små eller stora plättar i en plättagg eller tunna och knaperkantiga plättar i en stekpanna.

Servera med uppvispat smör.

Rabarber i ugn

Ingredienser:

750 gr	Rabarberstjälkar
1 dl	Socker
1 msk	Potatismjöl
3 msk	Hackad mandel

Skölj och skala rabarbern. Ofta räcker det med att dra bort de allra grövsta ytter "trådarna".

Skär rabarberstjälkarna i ca 6 cm långa bitar.

Rada upp dessa i ett smort ugnsfat med kanter.

Blanda socker med potatismjöl och fördela detta över rabarber bitarna.

Strö på hackad mandel.

Ställ i 255° ugn i 20 - 25 minuter.

Låt rabarbern svalna.

Servera med grädde, lite vaniljglass eller crème fraiche.