



HÖSTENS
TRADITIONELLA RÄTTER

HuL Monica Äikäs

GK värdar Martin Englund &
Ben Wiberg

Helsingfors, 9.9 2009

Innehållsförteckning

Kvällens program	2
Trattkantarellsoppa.....	3
Kåldolmar	4
Rårörd lingonsylt.....	5
Rotsaks-pytt.....	5
Brun sås (Espagnole).....	6
Custard (Vaniljsås, Sauce Anglaise).....	7
Pavlova	8

Kvällens program

- Introduktion av kvällen gäst, Lönkans HuL
Monica Äikäs
- Genomgång av Logistik och Ordning i Lönkans kök
- Introduktion av kvällens program
- Matlagning
- Maten serveras
 - Förrätter
 - Svampsoppa
 - Huvudrätter
 - Kåldolmar, rot-pytt, brunsås och rårörd lingonsylt
 - Efterrätt
 - Pavlova med bär och vaniljsås
- Avslutning och städning

Trattkantarellsoppa

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

2,5 l	Färska trattkantareller eller
2,5 dl	Torkade trattkantareller
5 st	Schalottenlökar
2 st	Vitlöksklyftor
25 gr	Smör
25 gr	Vetemjöl eller Maizena
2 l	Hönsbuljong
0,7 l	Grädde
2 dl	Sherry
	Salt och peppar
	Persilja

Om du använder torkad svamp så blötlägg den i rikligt med vatten, först ca 15 min, byt vatten och blötlägg i ytterligare 30 min. Släng vattnet.

Blanda rumstempererat smör med vetemjöl.

Fräs svampen i smör tills vattnet avdunstat.

Finhacka och fräs löken och vitlöken i smör.

Blanda lök och svamp och häll över buljongen, låt sjuda i ca 15 minuter. Tillsätt grädden (häll litet varm buljong i grädden innan du häller den i soppan så försäkrar du dig om att den inte skär sig) och sherryn. Smaksätt med salt och peppar och justera tjockleken med att blanda i smör vetemjöl-blandningen (eller maizenan). Låt sjuda ytterligare ca 15 minuter. Garnera med finhackad persilja.

Kåldolmar

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser:

- 1 kg Malet nötkött (eller lamm, eller vilt)
- 1 st Stort kålhuvud eller 2 små
- 2 dl Ris
- 4 dl Mjök
- 1 st Gul lök
- Salt och vitpeppar
- Sirap
- Smör

Koka riset och låt svalna.

Koka upp rikligt med vatten i en rymlig kastrull. Tillsätt ca 1 msk salt per liter vatten.

Skär ur rot delen ur kålhuvudet och koka i vattnet tills yttersta lagret mjuknat. Avlägsna de mjukna bladen och torka dem på handduk eller papper. Sätt tillbaka kålhuvudet i vattnet och koka tills följande lager mjuknat. Upprepa tills alla tillräckligt stora blad är använda.

Fräs löken utan att den får färg. Bryn köttet (överlasta inte pannan utan stek i mindre satser).

Blanda lök, kött, ris, salt, peppar och mjök till en relativt lös massa (blanda i mjölken litet åt gången).

Skär ur rotdelen av kålbladen och sätt i ca en matsked av fyllningen på toppsidan av kålbladet. Rulla ihop kåldolmen så att rot delen blir nedåt.

Sätt i en ugnform och sätt litet smör och sirap på dolmarna. Stek i ugnen på 225 °C ca 45 minuter.

Rårörd lingonsylt

15 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

- 1 kg Färska eller frysta lingon
- 0,5 kg Socker (hälften av lingonens vikt)
- 1 tsk Riven ingefära (option)

Sätt lingonen i en stadig och rymlig skål. Häll sakta i sockret under kraftig omrörning (använd gärna elvisp). Tillsätt ingefäran när allt socker löst upp sig. Förvara i kallt.

Rotsaks-pytt

1 timme, 10 personer

Ingredienser

- 1 kg Morötter
- 1 kg Kålrot
- 1 kg Sellerirot
- 1 kg Palsternacka
- Salt och peppar
- Matolja
- Flytande honung

Skär rotsakerna i tärningar. Blanda dem med salt, peppar och matolja och lägg på ett ugnsfat.

Sätt i förvärmad ugn, ca 225 °C, ca 30 minuter.

Rör om i grönsakerna och strimla honung över dem. Fortsätt grädda i 15 – 20 minuter.

Brun sås (Espagnole)

1 timme, 10 personer

Ingredienser

1 l	Köttfond
2 st	Lökar
1 st	Selleristjälk
1 st	Morot
1 tub	Tomatpuré
50 gr	Smör
50 gr	Vetemjöl
4 dl	Grädde
	Lagerblad
	Timjam
	Persiljestjälkar

Skär rotsakerna i kuber. Fräs dem i smöret tills de fått färg. Tillsätt vetemjölet och fortsätt att fräsa tills blandningen fått en vacker brun färg. Rör om så blandningen inte brinner. Rör i köttfonden under omrörning och tillsätt tomatpurén. Koka upp under omrörning Tillsätt örterna och koka såsen minimum 30 minuter (hälsst 2 timmar). Rör om då och då, skumma ytan vid behov Sila såsen häll i grädden och värm upp. Såsen kan vid behov ges mera smak med att sätta till tex 1 msk ketchup, 1 tsk dijon senap och eventuellt litet god sylt.

Custard (Vaniljsås, Sauce Anglaise)

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

½ l	Mjök
½ l	Gräde
8 st	Äggulor
250 gr	Vaniljsocker
2 tsk	potatismjöl

Koka försiktigt upp mjölken och grädden (om du använder hela vaniljstänger, 2 st, istället för vaniljsocker, så skär dem på längden, skrapa ur kärnorna och sätt kärnor och stjälkar med i mjölken).

Vispa äggulorna, vaniljsocker och mjölet tills blandningen är vit och pösig

Häll den varma mjölken på äggblandningen under kraftig omrörning, håll försiktigt så att blandningen inte skär sig
Sätt blandningen över en kastrull med kokande vatten och vispa ovanför vattenbadet tills såsen är tjock och len
Ät custarden så fort som möjligt. Om du måste hålla den varm så sätt plastfolie över den och håll varm ovanför ljummet vattenbad

Vaniljsocker:

Skär 2 st vaniljstänger på längden och sedan på tvären i små bitar.

Sätt tillsammans med 1 kg fint socker i en matberedare och låt gå på högsta effekt i några minuter.

Sätt sockret i en tät burk och låt stå ca en vecka innan användningen.

Pavlova

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser

6 st	Äggvitor
2 dl	Strösocker
1 dl	Vaniljsocker
1 msk	Potatismjöl eller maizena
1 tsk	Ättika eller vitvinsvinäger
1 nypa	salt

Vispa äggen med en nypa salt tills skummet börjar styvna. Observera att äggvitorna skall vara rumstempererade och alla verktyg måste vara absolut fria från fett.

Blanda sockren, stärkelsen och ättikan i en skål och tillsätt litet åt gången i vitorna under omrörning. Öka på hastigheten och fortsätt att vispa tills äggvitorna är så styva att skålen kan hållas upp och ned utan att något rinner ut.

Forma med sked till små kakor på en plåt (använd bakplåtspapper) och grädda i 125 °C ugn i ca 1 timme. Marängen skall vara hård på ytan och mjuk inne och den skall inte få färg (sänk temperaturen om ytan börjar bli brun).

Tag ut marängen och låt svalna.

Skär bort toppen av marängen och fyll den med vaniljsås eller gräddskum och toppa med bär eller frukt (tex hallon och blåbär).