



Kökets ABC

Lönkan, 17.2 2010

Innehållsförteckning

Kökets ABC	3
Fyllda tomater.....	5
Ugnsbakade rotsaker	6
Rostbiff i ugn.....	7
Rödvinssås.....	8
Majonnäs	9
Kålsallad	11
Crème Fraiche -såser.....	12
Dippgrönsaker	13

Kökets ABC

- Hygien
 - Händer
 - Redskap
 - Kylning, uppvärmning och förvaring
 - Temperaturer
- Knivar
 - Val av kniv
 - Förvaring och skötsel av knivar
 - Användning av kniv
 - Skära lök
 - Skala rotfrukt eller frukt
 - Skära grönsaker
- Köksredskap
 - Pannor
 - Val, skötsel och användning
 - Övriga redskap
 - Tänger, slevar, slickepott, osv
- Förberedelser (Mise en Place)
- Sallad
 - Tvätta, isvatten och olja

- Sallads såser
- Grönsaker och rotsaker
 - Skära och koka
 - Övriga tillagningssätt
- Kryddor
 - Anskaffning och förvaring
 - Användning
- Kött
 - Val av kött
 - Hantering och förvaring
 - Tillredning
- Fisk
 - Val av fisk
 - Hantering och förvaring
 - Tillredning
- Pasta och ris
- Potatis
- Ägg
 - Majonnäs
 - Rosensås

Fyllda tomater

Per person, 15 minuter

Ingredienser:

1 st Bifftomat
50 gr Räkor
1 msk Majonnäs
1 tsk Schalottenlök
1 tsk Dill

Finhacka löken dillen och räkorna.

Skär ”locket” av tomaterna och gröp ur tomaten. Finhacka locket och blanda med löken, dillen, räkorna och majonnäsen. Fyll tomaten med blandningen och servera.

Se nedan för majonnäsrecept!

Ugnsbakade rotsaker

6 personer, 45 minuter

Ingredienser:

6 st	Morötter
1 st	Kålrot
3 st	Lökar
4 st	Potatisar
2 st	Palsternackor
2 msk	Flytande honung
	Salt och peppar
	Smör och olivolja

Skär rotfrukterna och blanda dem kryddorna och olja. Smält smöret i panna och fräs rotfrukterna utan att de får färg, några minuter. Rör om och sätt på ugnsplåt. Häll över honungen och grädda i ugn, 200°C, ca 30 minuter.

Rostbiff i ugn

6 personer, 2 timmar

Ingredienser (ca 10 pers)

1,5 kg Rostbiff
Salt och peppar
Olivolja

Tag ut köttet ur förpackningen ca 2 timmar före tillträdnigen. Skölj med kallt vatten och torka av köttet med hushållspapper.

Förvärm ugnen till 275°C. Gnid in köttet med olivolja, salt och peppar, sätt in i ugnen för 30 minuter. Sänk temperaturen (låt ugnsluckan vara öppen en stund så temperaturen sjunker), sätt i en ugnstermometer och grädda i ugnen tills köttets innertemperatur är 56°C (medium -), 60°C (medium +) eller 62-64°C (well done -). Tag köttet ur ugnen och låt vila ca 30 minuter. Du kan delvis täcka köttet med folie, dock så att luften kan cirkulera runt köttet.

Skär köttet tvärs över fibrerna i tunna skivor (observera att rostbiffens fibrer går i olika riktningar),

Rödvinssås

6 personer, 1 timme

Ingredienser (ca 10 pers)

2 st	Schalottenlökar
1 st	Morot
2 msk	Ketchup
1 tsk	Dijon senap
5 dl	Nötfond
3 dl	Rödvin
1 msk	Svartvinbärssylt
1 dl	Grädde
2 msk	Smör
	Salt och peppar
1 nypa	Chilipulver

Fräs den finhackade löken och den uppskurna moroten i smör tills de är mjuka. Häll över rödvinet och låt sjuda tills hälften av vinet avdunstat. Tillsätt fonden och kryddorna och låt sjuda ca 15 minuter. Tillsätt ketchupen, senapen och sylten och låt sjuda ca 5 minuter. Krydda med salt och peppar och en aning chilipulver och håll varm tills den skall serveras. Sätt i en klick smör just innan såsen skall serveras.

Majonnäs

1,5 timmar, 6 personer

Ingredienser

1 st	Ägg
2 tsk	Vitvinsvinäger
1 st	Vitlök (kan lämnas bort)
1 tsk	Dijonsenap
1 nypa	Cayenne peppar
1 nypa	Salt och vitpeppar
2,5 dl	Neutral olja (ryps-, solros, el dyl)
0,5 dl	Olivolja (kan lämnas bort)

Lägg kryddorna, finhackad vitlök, vinäger och ägget i en skål som passar för en stavmixer. Lägg i stavmixerskaftet, häll över oljan och starta mixern. Lyfta mixer sakta uppåt så att oljan blandas med ägget och de övriga ingredienserna.

Rosensås gör du genom att tillsätta 1 msk söt senap, 2 msk ketchup, 1 msk söt chilisås och en extra nypa cayennepeppar och mixa med stavmixern.

Fruktsallad

30 minuter, 6 personer

Ingredienser

Melon

Apelsin

Grapefrukt

Mango

Äppel

Päron

Apelsin- eller annan likör

Skär upp frukterna i lämpliga bitar och häll över likören.

Kålsallad

30 minuter, 10 personer

Ingredienser

½ st	Vitkålshuvud
½ st	Rödkålshuvud
1 st	Savoykålshuvud
1 st	Kinakål
1 tsk	Salt
1 tsk	Socketer
1 msk	Olivolja
½ tsk	Spiskummin
½ tsk	Fänkålsfrön
	Majonäs eller rosensås
2 msk	Citron- eller limesaft

Finstrimla kålen. Lägg den i en skål. Rosta spiskummin och fänkålsfrön och krossa i en mortel. Tillsätt i salladen tillsammans med kryddorna, oljan och citronsaften. Tillsätt såsen och rör om.

Crème Fraiche -såser

1 timme, 10 personer

Ingredienser

Basilika
Dragon
Persilja
pepparrot
Söt chilisås
Vitlök
Crème Fraiche

Sås 1: blanda 50%-50% söt chilisås och crème fraiche

Sås 2: finhacka örter (en sort eller blandning) och blanda med crème fraiche

Sås 3: krossa vitlök (1-3 klyftor) och blanda med crème fraiche

Sås 4: riv pepparrot och blanda med crème fraiche.

Blanda såsen väl och låt stå i kylskåp ca 2 timmar (eller över natten) i kylskåp.

Variationer: du kan även använda turkisk (eller grekisk) yoghurt och/eller majonnäs till såsen. Antingen som sådant eller blandat med crème fraiche

Dippgrönsaker

1,5 timmar, 6 personer

Ingredienser

Gurka
Morot
Kålrot
Blomkål
Broccoli
Kålrot
Rova
Rediser
m.m.

Skär grönsakerna julienne och servera med dipsåser.