



Knep och Knåp  
Avancerat i hemma kök

Lönkan, 31.3 2010

## **Innehållsförteckning**

Kvällens meny .....	2
Ägg Ben Dikt.....	3
Frasig bacon .....	4
Pocherade ägg.....	5
Hollandaise sås .....	6
Konjaksflamberad ytterfilé med pepparsås.....	7
Duchess potatis.....	8
Wokade grönsaker .....	9
Crêpes Suzettes .....	10
Glass på annat sätt .....	11
Kinuski sås .....	12

### **Kvällens meny**

#### Ägg Ben Dikt

- Smörrostad bröd, spenat, kallrökt lax, pocherat ägg, knaprig bacon och hollandaise sås

#### Konjaksflamberad yttre filé med grönpepparsås

- Marmorerad ytterfilé, grönpepparsås, duchesspotatis och wokade grönsaker

#### Crêpes Suzette

- Crêpes Suzette, hemlagad glass och kinuskisås

## Ägg Ben Dikt

30 minuter, per person

### **Ingredienser:**

- 1 st Ägg
- 50 gr Spenat
- 1 st Bacon skiva
- 1 st Bröd skiva
- 3 st Kallrökt laxskivor
- 2 msk Hollandaise sås
- Muskot
- Salt och vitpeppar

Bred smör på brödet och rosta det på medelhög värme i en torr stekpanna.

Fräs spenaten i smör, salta, peppra och tillsätt en nypa muskot, sätt på brödet.

Lägg 2-3 skivor kallrökt lax på spenaten, på det ett pocherat ägg, bacon och ett par matskedar hollandaise sås.

Tips! Skölj spenaten i rikligt med isvatten. Lyfta spenaten ur vattnet och sätt i pannan, fukten på bladen får spenaten koka i. Häll INTE vattnet med spenaten igenom sil, då kommer bara all sand från botten att hamna tillbaka i spenaten.

## **Frasig bacon**

20 minuter

### **Ingredienser:**

1 st      Skiva bacon per person

Lägg skivorna av bacon på en ugnsplåt med bakplåtspapper (om du vill halvera skivorna så gör det innan de sätts i ugnen). Sätt i 200 °C för ca 15 minuter. Kolla konsistensen, baconet skall ha fått färg, men får inte brinna, och ytan skall bubbla. Tag ut ur ugnen, låt svalna och flytta sedan på hushållspapper så de får torka. Baconet är nu mycket frasigt, så det går lätt sönder.

## Pocherade ägg

10 minuter

### Ingredienser

1 st      Ägg per person  
Ca 1,5 l    Vatten  
1 msk     Ättika

Värm upp vattnet så det sjuder (det får inte koka för häftigt, då går äggen sönder). Häll i ättiksspriten. Knäck ägget i en skål. Rör om i vattnet så att vattnet sakta cirkulerar i pannan. Häll i ägget i mitten av virveln. Låt sjuda ca 4 minuter och tag ut med hålslev. Lägg på papper och torka. Kan svalna och värmas i ugn just före servering.

## Hollandaise sås

20 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

250 gr	Smör
5 st	Äggulor
3 msk	Vittvin
	Salt
	Cayennepeppar
1 tsk	Citronsaft

Smält smöret i en kastrull.

Vispa äggulorna med vittvinet i en annan kastrull och värm under omrörning tills blandningen börjar tjockna.

Häll försiktigt i det smälta smöret under omrörning. Tillsätt salt, cayennepeppar och citronsaft. Värm försiktigt under omrörning tills såsen fått rätt konsistens.

Traditionellt skall såsen göras över vattenbad, men kan göras direkt på plattan om man är väldigt noggrann med temperaturkontrollen och rör om hela tiden.

Smörets bottenfats skall enligt de flesta recept inte med, men såsen tar ingen skada av att den är med.

Såsen kan även göras i matberedare. Värm då äggulorna och vittvinet tills de tjocknat, häll i matberedaren, sätt igång maskinen och häll smöret i långsamt.

I båda versionerna måste man akta att smöret inte är för hett.

Såsen kan hållas varm i vattenbad, men får inte värmas upp för mycket. Rör om då och då. Såsen har en dålig hållbarhet så gör den så sent som möjligt.

## Konjaksflamberad ytterfilé med pepparsås

30 minuter

### Ingredienser

150-200 gr      Ytterfilé per person  
Köttfond eller buljong  
Crème fraiche  
Grädde  
Dijon senap  
Soja sås  
Grönpeppar  
Konjak  
Olivolja  
Salt och peppar

Putsa filén och skär upp köttbitarna, gnid in dem med olivolja, salt och peppar. Låt stå och dra minst 15 minuter. Stek biffarna på hög värme i skirat smör, 1-2 minuter per sida. Lägg på en ugnsplåt och låt svalna. När alla biffarna är stekta så häll fett ur stekpannan och deglacera med fond eller buljong. Tillsätt grönpeppar, crème fraiche, senap, en liten skvätt soja och litet sylt. Späd med grädde om såsen blir för tjock. Häll i en såsskål och håll varm.

Till serveringen: Värm biffarna i het ugn några minuter så de får värme men inte gräddas. Sätt dem i en panna, häll över såsen, värm upp, häll över konjaken och tänd på. Låt lågan slockna och servera.

Observera att du inte får hålla pannan under fläkten när du flamberar! Var noga med att du har mycket utrymme och ingenting brännbart ovanför pannan. Skaka inte på den så att den brinnande alkoholen skvätter. Använd skyddshandske.

## Duchess potatis

60 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

2 kg Mjölig potatis  
100 gr Smör  
8 st Ägg  
Salt och peppar  
Muskot

Skala potatisen och skär den i 4 st lika stora kuber. Skölj kuberna under rinnande kallt vatten. Sätt i en kastrull, häll över kokande vatten och låt stå under lock 20-30 minuter. Häll ut vattnet och kyl potatisen i isvatten. Sätt tillbaka i kastrullen och häll över kokande vatten. Tillsätt 1 tsk salt och koka tills potatisen är färdig. Häll ur vattnet och låt potatisen ånga av så den är riktigt torr. Pressa genom en sil eller en potatispress, tillsätt smöret och rör om. Tillsätt 6 st äggulor och 2 hela ägg och rör om. Spritsa till önskad form med hjälp av en spritspåse. Grädda i ugn på oljat bakplåtspapper, 200 °C, tills ytan är gyllenbrun. Kan göras på förhand och värmas upp.



## Wokade grönsaker

20 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

500 gr	Morötter
500 gr	Broccoli
500 gr	Blomkål
4 st	Rödlökar
	Salt
	Smör
	Socket

Skala och skär morötterna julienne (tunna stickor). Tvätta broccolin och blomkålen och skär florettes (den minsta delen av "blomman"). Skala rödlöken och skär i åttondelar (uppifrån ner, som båtar).

Häll upp rikligt med isvatten i ett rymligt kärl (5-10 liter). Koka upp en kastrull med mycket vatten (3-5 liter). Tillsätt 2 tsk salt. Håll kastrullen på högsta värme. Sätt i en del av grönsakerna och blanchera ca 3 minuter (tiden börjar då vattnet kokar upp) utan lock. Ta ur grönsakerna med hålslev och lägg dem i isvattnet. Gör inte för mycket åt gången, det tar då för lång tid för vattnet att koka upp och du hinner inte få dem tillräckligt snabbt ur vattnet utan att en del blir överkokta). Ta ur isvattnet då grönsakerna är garanterat kalla och låt rinna av.

Värm upp i kastrull eller i ugn med rikligt med smör och en liten nypa socker.

## Crêpes Suzettes

20 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

	SMET:
500 gr	Mjöl
150 gr	Socker
50 gr	Vaniljsocker
1 nypa	Salt
10 st	Ägg
1,5 l	Mjöl
1 st	Apelsin
2 msk	Apelsinlikör
	SÅS:
100 gr	Smör
1 st	Apelsin
2 msk	Apelsinlikör
6 msk	Socker

Sätt mjöl, socker och salt i en skål. Tillsätt äggen och mjölken, litet åt gången under omrörning. Rör om tills du får en slät deg. Smaksätt med rivet apelsinskal, apelsinsaft och apelsinlikör.

Riv skalet av 1 apelsin och blanda apelsinsaft, rivet skal, socker och apelsinlikör med smöret.

Stek crêpesen så att de får färg på ena sidan och mycket lätt på andra. Flytta över i en panna med såsen och vänd plätten i den. Vik sedan plätten så att den halveras 2 gånger och flytta över till en större panna eller fat.

Just innan serveringen: hätta upp plättarna, håll över rikligt med apelsinlikör och flambara.

## Glass på annat sätt

20 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

1 l	Grädde
100 gr	Socker
100 gr	Glukos sirap
1 kg	Kolsyreis (torris)

**OBS!** Använd tjocka handskar och skyddsglasögon då du hanterar kolsyreisen. Den är  $-79\text{ }^{\circ}\text{C}$  och förorsakar svåra brännskador vid direktkontakt med huden!

Värm upp grädde, socker och sirap tills allt socker löst sig. Låt svalna och sätt i en hushållsmaskin. Linda in kolsyreisen i flera lager med handdukar och mosa den till möjligast små partiklar med en köttyma eller liknande. Starta hushållsmaskinen på låga varv. Häll kolsyreisen i litet i taget (om du häller i för mycket så kan allt bubbla över plus att om det fryser för snabbt kan hushållsmaskinen gå sönder). Tillsätt kolsyreis tills blandningen stelnat och fått rätt glasskoncistens. Förvara i fryz ca 15 minuter för att försäkra dig om att all kolsyreis avdunstat (det är farligt att svälja av den).

## Kinuski sås

20 minuter, ca 10 personer

### Ingredienser

2,5 dl	socker
0,5 dl	Vatten
120 gr	Smör
1 dl	Vaniljsocker
2,5 dl	Grädde

**OBS!** Smältt socker kan bli upp till +300 °C och kan förorsaka svåra brännskador!

Lägg sockret och vattnet i en rymlig tjockbottnad kastrull. Låt sockret smälta och koka upp tills det får en gyllenbrun färg. Tag pannan bort från värmen och låt svalna en aning. Värm upp grädde, smör och vaniljsocker tills smöret smält. Häll läsningen i det smultna sockret under omrörning och koka upp blandningen tills den uppnått en temperatur om 112 °C. Låt svalna och servera med tex glass.