



Kryddor med  
Hasse Åhman och  
Ben Wiberg

Norsen, 21.9 2011

## **Innehållsförteckning**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Sirkkus Couscous</b> .....       | 3  |
| <b>Bosses Grönpepparfasan</b> ..... | 4  |
| <b>Kantarellsoppa</b> .....         | 5  |
| <b>Sås på malet kött</b> .....      | 6  |
| <b>Kräftstjärts-sallad</b> .....    | 7  |
| <b>Vitlöksbröd</b> .....            | 8  |
| <b>Currybroiler</b> .....           | 9  |
| <b>Kasslergryta</b> .....           | 10 |
| <b>Currypulver</b> .....            | 11 |
| <b>Garam masala</b> .....           | 12 |

## Sirkkus Couscous

6 personer

2 st      Paprikor i olika färg  
1 burk    Minimajs  
200 gr    Champinjoner  
Salt, peppar och olja

### Couscous

5 dl      Vatten  
½ tsk     Salt  
2 msk    Matolja  
1 tsk     Malna korianderfrön  
1 tsk     Malen kanel  
3 dl      Couscous

### Örtdressing

            Basilika  
¾ dl      Olivolja  
2 msk    Vit balsamvinäger  
Salt och svartpeppar

Finfördela grönsakerna, olja och krydda dem.

Tillred couscousen. Koka vattnet, tillsätt kryddorna och ta kastrullen av spisen. Tillsätt couscousen och låt dra under lock i ca 5 minuter. Rör sedan om så att couscousen blir lös.

Gör såsen i matberedare. Blanda örter och oljan och blanda. Tillsätt vinägern och kryddorna.

Grilla grönsakerna och blanda sedan ner grönsakerna och såsen i couscousen.

## **Bosses Grönpepparfasan**

8 personer

|        |                  |
|--------|------------------|
| 2-3 st | Hönor (Broiler)  |
| 250 gr | Smör             |
| 1 tub  | Mild senap       |
| ½ dl   | Malen grönpeppar |
| 8 dl   | Grädde           |
| 1,5 dl | Sojasås          |
| 6 dl   | Ris              |

Smält smöret och tillsätt senap, peppar, grädde och soja. Koka upp och låt sjuda (inte koka). Tillsätt broilern i lämpligt skurna bitar. Låt sjuda ca 20 min tills broilern är färdig.  
Servera med kokt ris.

## Kantarellsoppa

8 personer

|      |                    |
|------|--------------------|
| 1 l  | Hönsbuljong        |
| 5 dl | Grädde             |
| ½ kg | Kantareller        |
| 2 st | Schalottenlökar    |
|      | Smör               |
|      | Kryddor            |
|      | Vin eller Vermouth |
|      | Örter              |

Fräs schalottenlöken i smör. Tillsätt kantarellerna. Tillsätt kryddorna och fräs tills vattnet avdunstat. Tillsätt vinet och sjud tills vätskan nästan avdunstat. Häll i buljongen och låt sjuda några minuter. Tillsätt grädden och låt sjuda (koka inte) i ca 20 min.

Tillsätt finhackade örter just innan serveringen.

Soppan kan även lagas så att man sätter några stekta kantareller åt sidan och kör resten med stavmixer. sätt sen de hela svamparna (eller skurna i bitar) tillbaka i soppan innan den serveras.

## Sås på malet kött

6-8 personer

|      |            |
|------|------------|
| 1 kg | Malet kött |
|      | Lök        |
|      | Tomat      |
|      | Kryddor    |
|      | Örter      |
|      | Buljong    |

Fräs kött och lök. Skålla och skala tomaterna (eller använd burk). Tillsätt tomat och kryddor i såsen. Låt sjuda, tillsätt buljong för rätt konsistens. Tillsätt örter och eventuellt mera kryddor innan serveringen.

Tips. Ju längre såsen får sjuda desto bättre blir den. Sätt eventuella hårda kryddor i "paket" så kan de lätt avlägsnas innan serveringen.

## Kräftstjärts-sallad

8 personer

600 gr Kräftstjärtar  
24 st Gröna sparrisar  
1 ask Minitomater  
Sallad (tex rucola, romaine, mm)  
1 st Gurka  
1 st Rödlök

### Dressing

2 msk Senap  
2 dl Olja  
1 dl Vatten  
4 tsk Vinäger  
2 msk Honung  
2 tsk Svartpeppar  
1 knippe Dill

Brödkrutonger  
Örter och kryddor

Blanchera sparrisen och kyl ner. Skölj, torka och skär salladen. Gör krutongerna. Blanda salladen och lägg upp den i skålar. Toppa med sparris, krutonger och kräftstjärtar. Häll över av dressingen.

## Vitlöksbröd

8 personer

6 st      Små batonger  
250 gr    Smör  
4 st      Vitlöksklyftor

Krossa vitlöken och blanda med smöret. Skär batongerna i tunna skivor men inte ända ner, batongen skall hållas ihop. Bred smör mellan skivorna. Värm i het ugn tills smöret smält och batongen fått en knaprig yta. Lägg foliepapper under batongen i ugnen så att smöret inte rinner i ugnen.



## Currybroiler

8 personer

6 st      Hönsbröst  
            Yoghurt  
            Currypulver  
            Olja  
            Ingefära  
            Vitlök

Strimla hönsköttet och blanda med yoghurt och currypulver. Låt marinera i ca 30 minuter.

Finhacka vitlök och ingefära och fräs i olja. Tillsätt currypulver och fräs en stund. Låt hönsbitarna rinna av och fräs med kryddorna tills köttet är färdigt. Tillsätt litet av marinaden, värm upp och servera.

## Kasslergryta

8 personer

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 1,5 kg | Kassler                              |
| 10 st  | Schalottenlökar                      |
| 2 st   | Vitlösklyftor                        |
| 100 gr | Champinjoner                         |
| 1 st   | Paprika                              |
| 2 dl   | Olivolja                             |
| 2 msk  | Vinäger                              |
| 1 msk  | Tomatpuré                            |
| 5 st   | Tomater                              |
| 3 dl   | Buljong                              |
|        | Salt och peppar                      |
|        | Kanel, nejlika, stjärnanis och örter |

Skär köttet i portionsbitar och grovhacka löken. Skålla tomaterna, skala och kärna ur dem.

Fräs köttet i omgångar. Sätt i en ugnsfast gryta och blanda i resten av ingredienserna.

Tillred i ugn, ca 200 grader, i ca 45 minuter eller tills köttet är färdigt. Tillsätt buljong om grytan blir för torr.

Tips. Sätt de hårda kryddorna i ett "paket" före du sätter dem i grytan så är de lätta att avlägsna före serveringen

## Currypulver

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 8 msk | Korianderfrön                  |
| 2 msk | Spiskummin                     |
| 2 msk | Fänkålsfrön                    |
| 2 msk | Svartpeppar                    |
| 2 msk | Senapsfrön                     |
| 2 msk | Bockhornsklöverfrön (Fenugrek) |
| 1 msk | Malen ingefära                 |
| 2 msk | Malen gurkmeja                 |
| 1 msk | Chilipulver                    |

Rosta korianderfrön, spiskummin, fänkålsfrön och senapsfrön, en krydda åt gången, i torr stekpanna. Akta så de inte brinner, de blir då beska. Låt svalna. Blanda sedan alla ingredienser och krossa dem i mortel eller i kaffekvarn.

## Garam masala

|       |                |
|-------|----------------|
| 8 msk | Korianderfrön  |
| 1 msk | Spiskummin     |
| 1 msk | Svartpeppar    |
| 1 msk | Kummin         |
| 1 tsk | Kardemumma     |
| 1 tsk | Nejlika        |
| 1 tsk | Malen kanel    |
| 2 tsk | Malen ingefära |
| 2 st  | Lagerblad      |

Rosta korianderfrön, spiskummin, kummin, kardemumma och nejlika var för sig i torr het stekpanna. Akta så de inte brinner, de blir då beska. Blanda alla ingredienser och krossa i mortel eller mal i kaffekvarn. Kryddblandningen används vanligen som tillsats efter att maten är färdig, dvs den skall inte värmas upp.