



## Nordisk Mat

Lönkan, 9.5 2012

## Innehållsförteckning

Renskav .....	3
Soppa på vårprimörer .....	4
Kåldolmar .....	5
Rårörd lingonsylt .....	6
Potatismos .....	7
Fiskfärs .....	8
Potatissallad .....	9
Vinegrätt .....	10
Majonnäs .....	11
Lindströmsbiffar .....	12
Äppelpaj .....	13
Sommarlax med gurksallad och crème fraîche. ....	14
Isländsk Fisk .....	16

## **Renskov**

1,5 timmar, ca 10 personer

1,5 kg renskov

100-200 gr smör

7-8 gula lökar

4 tsk salt

hela korn av svartpeppar, kryddpeppar och enbär

3 dl mörkt öl

vatten

Smält köttet så mycket att man får det isär.

Stek köttet i flera omgångar (överlasta inte pannan) i smör.

Sätt köttet i en gryta. Bryn löken och sätt i grytan.

Häll i ölet och späd på med vatten så att köttet är nätt och jämt täckt.

Sjud under lock i ca 1 timme.

Tips! Skölj stekpannan med litet vatten mellan stekningarna och häll det i grytan så får du med all köttsmak som blivit i stekpannan.

## Soppa på vårprimörer

45 minuter, ca 10 personer

2 liter vatten  
1 liter mjölk  
3 små rovor  
4 morötter  
1 litet blomkålshuvud  
200 gr ärter  
12 små potatisar  
smör  
1 msk mjöl  
persilja  
1 msk socker  
1 msk salt  
1 äggula  
1 dl grädde

Skär grönsakerna i små bitar. Koka rovorna och moroten tills nästan färdiga, tillsätt dem i vattnet tills nästan färdiga, tillsätt blomkålen, potatisen och ärterna tillsammans med socker, salt och smör. Blanda mjölet i mjölken och häll i. Låt sjuda tills grönsakerna är mjuka men inte överkokta.

Vispa äggulan med grädden i en rymlig skål och häll soppan över avredningen under omrörning. Garnera med rikligt med finhackad persilja.

Om du läst receptet så här långt så inser du säkert att du lagar snålsoppa!

## **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 rotdelen 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.

## Potatismos

½ timme, ca 10 personer

### Ingredienser

3 kg      Potatis  
250 gr    Smör  
          Salt och vitpeppar

Koka potatisen tills den är mjuk helt igenom. Häll ut kokvattnet men spara en del av det. Låt potatisen ånga en stund. Blanda i smöret och mosa med en mosare. Späd med vatten om det behövs.

## Fiskfärs

½ timme, ca 2 kg färdig färs

Smeten lyckas bäst om ingredienserna är kalla.

Färsen gräddas i en smord form, i vattenbad, ca 45 minuter, 175 °C.

## Ingredienser

600 gr	fiskfilé
5 st	äggvitor
5 dl	grädde
3 tsk	fint havssalt
1 tsk	malen muskot
1 tsk	malen vitpeppar
½ dl	vermouth eller vitt vin

Färsera gäddfiléerna i hushållsmaskin, tillsätt äggvitorna och blanda i maskinen. Tillsätt kryddorna, låt maskinen gå och håll grädden i smeten i en jämn långsam stråle. Tillsätt spenaten och vinet och blanda till en jämn smet. Stek en liten provbit och smaka, justera kryddningen om det behövs.



## Potatissallad

½ timme, ca 10 personer

2 kg potatis

2 dl vinägrett

1 dl majonäs

2 st schalottenlökar

1 liten burk kapris

10 små kryddgurkor

Koka potatisen, låt ånga en stund och skär sedan potatisen i tärningar (om du använder nypotatis kan skalen vara på). Häll över vinägretten medan potatisen ännu är varm. Skär löken, kaprisen och kryddgurkorna i små bitar och blanda i potatisblandningen. Kyl ned potatissalladen. Blanda i majonnäsen när salladen är kall.

## Vinegrätt

10 min, 4 dl

- 1 dl ljus vinäger
- 3 dl neutral olja
- 1 msk senap
- 1 tsk salt
- 1 tsk torkad dragon

Använd stavmix med lämplig skål.

Sätt salt, dragon, senap och vinäger i skålen. Sätt stavmixern och stå i skålen. Häll över oljan och vispa tills vinegrätten emulgerat.

## Majonnäs

5 minuter, 4 dl

### 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, håll över oljan och starta mixern. Lyfta mixer sakta uppåt så att oljan blandas med ägget och de övriga ingredienserna.

## Lindströmsbiffar

½ timme, ca 10 personer

1,5 kg köttfärs (tex nöt/gris)

2 st Ägg

1 dl Skorpmjöl

2 dl Vatten

2 st Lökar

4 dl inlagd rödbeta

2 dl kryddgurka

0,5 dl kapris

Smör

Salt och vitpeppar

Håll ingredienserna så kalla som möjligt medan du lagar smeten.

Blötlägg skorpmjölet i vattnet.

Finfördela löken, kryddgurkan, kaprisen och rödbetorna i tex matberedare (det skall dock inte bli en smet)

Bland alla ingredienser, tillsätt 2 tsk salt och 1 tsk vitpeppar.

Forma till biffar och stek i smör så att biffen får stekyta, eftergrädda i ugn tills biffen är färdig.

## Äppelpaj

1 timme, ca 10 personer

2 kg syrliga äpplen  
2 dl vatten  
5 dl socker  
1 bit kanel  
6 ägg  
200 gr rivna hasselnötter  
2 dl grädde

Skala äpplena, kärna och skär i klyftor.

Koka upp vattnet, 3 dl socker och kanelen. Lägg i äppelklyftorna och sjud tills äpplena tills de är mjuka. Häll äpplena i en pajform.

Separera gulorna från äggvitorna. Blanda äggvitorna till fast skum.

Vispa äggulorna med 2 dl socker tills smeten är ljus och fluffig. Blanda i hasselnötterna. Vänd försiktigt äggskummet i smeten. Bred ut smeten över äpplena och grädda i 175 °C ca 40 minuter.

Vispa grädden med lite socker och servera med pajen.

## **Sommarlax med gurksallad och crème fraîche.**

Recept för 4 portioner

### **Kokt lax:**

600 g laxfillet (utan ben och skinn)

5-6 stk hel svart peppar

3 ts salt per liter vatten

2 st lagerblad

1 liten løk

1 liten morot

Serveras med nykokad god potatis och följande tillbehör:

### **Gurksallad:**

300 g gurka

1 ms ättika (7 %) evt. 1,5 ms vittvinsättika

1 dl vatten (iskalt)

1 ts socker

peppar

Persilja (finhakkad)

### **Crème fraîche (Rømme): Naturell**

Alternativ : Pepparrotkräm:

2 dl grädde

1 ms papparrot

½ ts socker

½ ts salt

Lite citronsaft

### **Kokning av Lax:**

Kok up vatten, salt, hel peppar , lagerblad, skivad løk och morot. Låt koka ca 10 min. Ta bort grönsakerna. Skär laxen

i portionsbitar. Legg i laxen. Låt laxen sjuda i vattnet i ca. 6 – 10 min.. Låt laxen ligga i spadet og kyl snabbt kastrullen ned i vattenbad – därefter till kylskåpet.

### Gurksalad:

Tvätta gurkan och skär i tunna skivor med en osthyvel och lägg i en glasskål.

Blanda ättika, vatten, peppar och socker. Rør tills sockret är opplöst.

Häll dressingen över gurkskivorna og blanda. Låt salladen stå kalt och tilltäckt min. 1 timme.

### Pepparrotkräm:

Vispa grädden och smaka till med salt, citronsaft och socker. Blanda in nyriven pepparrot.

## **Isländsk Fisk**

Sätt följande i smörad form:

Kolja, flundra eller torsk nederst + salt peppar

Blanda i hop:

Kokt ris

1 st Paprioka, 1 st lök och svamp skurna i bitar (1dl)

Curry, vit-peppar, basilika, majonäs (+sour cream) ca 0,6 dl

Sätt blandningen ovanpå fisken

Strö över riven ost ( 2 dl)

200 grader 30 min