



| Soppa à la

QULMA

Marc Aulén och Sten
Lönkan, 14.11.2012

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Kvällens program	3
Spicy Tomat- och Batatsoppa	4
Laxseljanka.....	5
Får i kål-soppa	6
Tilltugg	7



Kvällens program

- Presentation av kvällens program och arrangemang, samt genomgång av recepten
- Tillredning av kvällens rätter
- Dukning
- Middag

STÄDNING!



Spicy Tomat- och Batatsoppa

Ingredienser (6 pers.)

800 g skalad batat skuren i stora bitar
70 g gul lök, grovhackad
9 dl höns- eller grönsaksbuljong
2 msk torkad basilika
2 msk riven färsk ingefära
4 msk citronsaft
½ tsk chilipulver
1 dl grädde
400 g tomatkross
ca 0,3 dl färsk basilika

Lägg ned alla ingredienser utom grädden, tomatkrosset och den färska basilikan i en kastrull och låt puttra tills bataten blivit mjuk, ca en halv timme. Tillsätt grädden och den färska basilikan och kör med stavmixer tills soppan är slät. Blanda i tomatkrosset med slev utan att mixa.

Serveras med en klick smetana, rostade frön och kryddgrönt. Lämpliga tillbehör till soppan är rökt sidfläsk, rökt renkött och laxtartar.



Laxseljanka

Ingredienser (6 pers.)

100 g strimlad gul lök	3 msk citronsaft
2 msk olivolja	3 msk socker
80 g tomatpuré	30 g kapris
45 g finhackad vitlök	1 saltgurka i tärningar
250 g strimlade rotsaker	80 g svarta kärnfria oliver
260 g surkål	600 g benfri lax i kuber
2 l kraftig fiskbuljong	en näve finhackad dill
280 g tomatkross	smetana

Fräs löken i oljan i en gryta eller kastrull. Lägg i tomatpurén, vitlöken, rotsakerna, surkålen och buljongen. Låt sjuda tills rotsakerna har mjuknat. Lägg i resten av ingredienserna förutom fisken, kontrollera smaken. Låt sjuda ca 15 minuter.

Lägg i laxkuberna och låt sjuda i ytterligare 5-10 minuter tills fisken är färdig. Serveras med ett gott bröd, smetana och hackad dill



Får i kål-soppa

Ingredienser (6 pers.)

250 g lammkött i kuber, något större än en sockerbit	1 l köttbuljong
350 g strimlad vitkål	4 msk citronsaft
100 g surkål	1 msk socker
30 g strimlad purjo	olja till stekning
50 g strimlad gul lök	1 kvist rosmarin
100 g kålrot i tärningar	1 kvist timjan
100 g morot i tärningar	4 lagerblad
80 g rotselleri i tärningar	salt och peppar
1 msk kumminfrö	persilja, hackad

Bryn vitkålen lätt i stekpanna, flytta över i en rymlig kastrull. Bryn lammköttet tillsammans med löken, purjon och kumminfröna, salta och peppra. Flytta över i kastrullen.

Häll över buljongen och citronsaften och lägg till alla de övriga ingredienserna.

Låt puttra på låg värme i ca 1 timme.

Garnera med hackad persilja och vår- eller gräslök.

Kan serveras med korngryn; skölj de kokta korngrynen i en sil och lägg till i den färdiga soppan.



Tilltugg

Lämpliga tilltugg till sopporna är

- smetana
- ett gott bröd
- olika rostade frön och nötter. (bild av Qulmas upplägg på sid 4)
- jalapeño

Generellt recept för frön & nötter

- värm ugnen till 200°C
- häll fröna och/eller nöterna på en ugnsplåt
- krydda med salt och litet socker, blanda om och kolla smaken
- strö över lämpliga kryddor (se nedan)
- ringla litet olja över och blanda om, provsmaka! Oljan fungerar som klister så att kryddorna fastnar. Kom ihåg att en del av smaken ångar bort i ugnen så krydda litet extra.
- rosta i ugnen i ca 20 minuter men se upp så de inte blir vidbrända.
- låt svalna innan serveringen

lämpliga kryddor för skalad mandel är t.ex. vitlökspulver, gurkmeja och chilipulver, för solrosfrön passar kanel och ingefära bra, experimentera friskt!