



Potatis, Kött och Des- serter

Lönkan, 12.11 2014

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Bagarpotatis.....	5
Vitlökspotatis.....	6
Janzons frestelse.....	7
Skinklåda.....	8
Lammbog.....	9
Yttre filé av nöt.....	10
Yttre filé av lamm.....	11
Yttre filé av gris.....	12
Brownies.....	13
Chokladmousse.....	14
Chokladglass.....	15
Chokladkex.....	16

Inledning

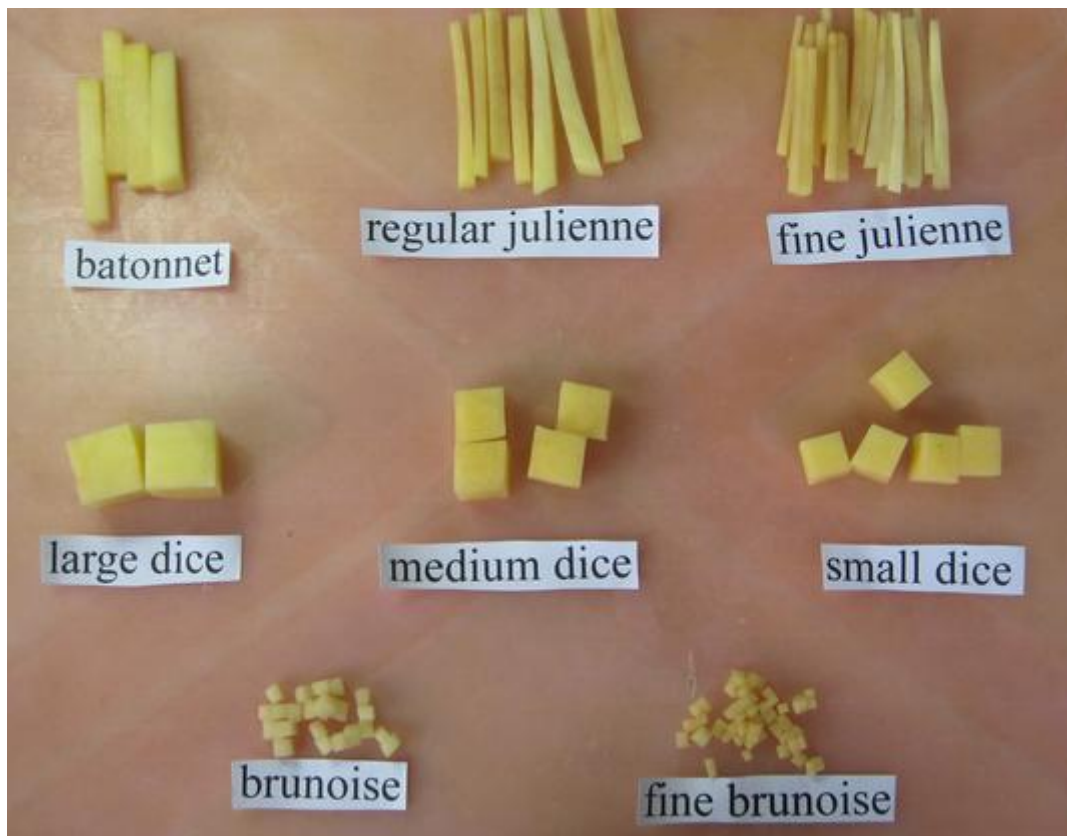
Potatis

När det gäller val av potatis för lådmater så beror det givetvis mycket på personliga preferenser vad man föredrar. En mjölig potatissort går lätt sönder och lådan blir litet ”mosaktig” medan fastare potatissorter håller bättre ihop. Fast potatis har mycket stärkelse som binder ihop potatisen i lådrätten, vill man att potatisen skall vara lösare och inte ”ihopklibbad” så kan man skölja potatisen i kallt vatten efter att man skurit den.

Färdiga djupfrysta potatis-lökblandningar kan med fördel användas till lådrätterna. Man sparar mycket tid, men resultatet är inte helt detsamma som om man skurit potatisen själv.

Hur man skär potatisen påverkar slutresultatet och tiden lådan behöver i ugnen, alltför tjocka potatisbitar gör att lådan hinner torka i ugnen innan potatisen är färdig, så undvik för tjocka skivor.

Nedan några exempel på sätt att skära potatis (namnen gäller även för annat en potatis)



Kött

För tillredningen av köttet använder vi 3 olika metoder. Den första, dvs den enligt vilken vi gör lammbogen går ut på att köttet rostas och sedan ångas i sin egen fukt. Den här metoden lämpar sig i synnerhet för köttbitar som innehåller mycket bindevävnad och därför är sega vid normal tillredning. Stekbitar, ryggbitar och bogbitar av tex nöt är bra för den här metoden, men behöver 2-2 ½ timmar i ugnen, lammet går snabbare, därför använder vi det.

Metoden för stekning som vi använder för nö- och lamm ytterfilén går ut på att vi inte låter ytan av köttet bli för varmt så att det yttersta skiktet är överstekt genom att vända köttbiten ofta, men att vi ändå för den brynt ytan tack vare den höga värmen. Värmen bör verkligen vara hög för att metoden skall fungera och man måste vara noggrann med tiden så att köttet inte blir genomstekt. Använd stektermomter men tag ut köttet ur pannan när du meter temperaturen så att köttet inte hinner överstekas innan metern visar rätt temperatur. Det är även viktigt att köttet vilar och då helst på ett galler så att det får luft från alla sidor.

Med grisköttet använder vi saltlag för att få köttet att inte bli torrt vid tillagning. Köttet kan saltas redan dagen innan, men halvera då mängden salt och socker. Viktigt för alla stekmetoder är att köttets yta är torrt då det sätts i pannan för att stekningen skall komma igång så fort som möjligt. Ett fuktigt kött kan också åstadkomma stänk från den heta oljan som kan vara farligt.

Choklad

Choklad är inte bara gott utan gör dessutom vackra desserter. Det är dessutom trevligt att jobba med choklad bara man kommer ihåg att låta den smälta långsamt och att det inte får komma något vatten i den då den smälter, den skär sig då. De två mest använda sätten att smälta chokladen är att ha den i en skål ovanför hett vatten (skålen får inte röra i vattnet) eller att man håller en het vätska, tex grädde, över den. Chokladen skall sedan få svalna i rumstemperatur, svalnar den för snabbt får den en otrevlig textur.

Bästa resultatet får man om man använder choklad med 60%-70% kaka, men man kan även använda ”billigare” choklad som tex Fazers hushållchoklad. Man måste dock då komma ihåg att den innehåller över hälften socker så man måste öka på chokladmängden och minska på sockermängden i receptet.

Bagarpotatis

Portioner: 10

Förberedelser: 30 min

Grädning: 1-1,5 timme

Ingredienser

2	kg	Potatis	Skuren i tunna skivor
0,5	kg	Lök	Skuren i tunna skivor
50	g	Smör	
0,5	liter	Buljong	Höna eller lamm, upphettad
		Timjan	
		Salt och Peppar	

Fräs löken i smöret.

Blanda potatis, lök och kryddor i en ugnform.

Häll över buljongen.

Grädda i förvärmad ugn ca 200 °C, när potatisen är mjuk är den klar. Täck med folie om översta lagret potatis får för mycket färg.

Vitlökspotatis

Portioner: 10

Förberedelser: 30 min

Grädning: 1-1,5 timme

Ingredienser

2	kg	Potatis	Skuren i tunna skivor
0,5	kg	Lök	Skuren i tunna skivor
50	g	Smör	
0,5	liter	Grädde	Upphettad
5	st	Vitlösklyftor	Finskurna
		Salt	

Blanda alla ingredienser, utom smöret, i en ugnform. Skär smöret i tunna skivor och lägg överst i formen (en osthyvel är ett bra redskap att skiva smöret med).

Grädda i förvärmad ugn ca 200 °C, när potatisen är mjuk är den klar. Täck med folie om översta lagret potatis får för mycket färg.

Janzons frestelse

Portioner: 10
Förberedelser: 30 min
Grädning: 1-1,5 timme

Ingredienser

2	kg	Potatis	Batonnet
0,3	Kg	Lök	Skuren i tunna skivor
200	g	Ansjovisfiléer	Spara spadet
1	Liter	Grädde	Upphettad

Blanda lök och potatis och sätt i förvärmad ugn, 200 °C, för ca 10 minuter. Värm under tiden grädden och blanda i en del av fiskspadet. Skär fiskfiléerna i bitar.

Blanda fiskbitarna med potatis-lök-blandningen och häll gräddblandningen över. Grädda i ugnen 200 °C ca 15 minuter och sänk sedan temperaturen till 175 °C och grädda i ytterligare 1 timme.

Skinklåda

Portioner: 10

Förberedelser: 30 min

Gräddning: 1-1,5 timme

Ingredienser

2	kg	Potatis	Julienne
0,3	Kg	Lök	Skuren i tunna skivor
1	Kg	Skinka	Strimlad
1	Liter	Mjök	
0,5	Liter	Grädde	
4	St	Ägg	
		Salt och kryddpeppar	

Blanda lök och potatis och sätt i förvärmad ugn, 200 °C, för ca 10 minuter. Värm under tiden mjölken och grädden, den skall vara varm men inte het, och blanda i äggen och kryddorna.

Blanda skinkstrimlorna med potatis-lök-blandningen och håll gräddblandningen över. Grädda i ugnen 200 °C ca 1 timme.

Samma recept kan tillämpas till olika lådor som tex lax, strömming, strimlad gris, grönsaks, mm.

Lammbog

Portioner: 10
Förberedelser: 15 min
Gräddning: ca 1 timme

Ingredienser

2	kg	Lammbog	Utan ben i rulle
		Kryddor	Salt, peppar, timjan, rosmarin, vitlök, ...

Ta bogen ur kylskåpet 2-3 timmar innan den skall tillredas och gnid in den med rikligt med salt.

Stek bogen i en gryta i skirat smör eller olja på hög värme.

Vänd bogen ofta och bryn den på alla sidor.

Sänk värmen och tillsätt de övriga kryddorna.

Sätt lock på grytan och grädda färdigt i förvärmad ugn, 150 °C, tills köttbitens innertemperatur är 55-60 °C, ca 1 timme.

Ta köttbiten ur grytan och täck den löst med foliepapper och låt vila i ca 15 minuter. Sila vätskan i grytan och den till en sås.

Yttre filé av nöt

Portioner: 1
Förberedelser: 10 min
Gräddning: 10 min

Ingredienser

200	gr	Nöt yttre filé	Per person
		Kryddor	Salt och peppar

Ta fram köttet i gåd tid före stekningen, det skall vara rums-tempererat då det steks. Salta köttet (men sätt inte peppar) och låt ligga på hushållspapper tills det skall stekas, vänd köttbitarna på papperet nu och då så att köttet är torrt då det skall stekas.

Värm stekpannan så att den är riktigt het. Använd skirat smör eller olja som tål hög temperatur. Lägg biffarna i stekpannan så att den sidan som pekar mot dig själv sätts i först och sedan lägger du biffen försiktigt i stekpannan. Stek köttet så att du vänder det med ca 15 sekunders mellanrum. Det tar 2-3 minuter för köttet att bli färdigt, kolla innertemperaturen med stektermometer (45 °C bleu, 50 °C rå, 55 °C medium rå, 60 °C medium), kom ihåg att temperaturen stiger ännu ca 5 °C efter att man slutat steka. Krydda köttet och låt det vila på ett galler (det måste få luft underifrån för att inte koka i sin egen vätska) minst 10 minuter innan det serveras.

Yttre filé av lamm

Portioner: 1
Förberedelser: 10 min
Gräddning: 10 min

Ingredienser

1	St	Lamm yttre filé	Per person, 150-200 gr st
		Kryddor	Salt och timjan

Ta fram köttet i gåd tid före stekningen, det skall vara rums-tempererat då det steks. Gnid in köttet med salt och timjan, torka köttet med hushållspapper innan det steks så att det är helt torrt då det skall stekas.

Värm stekpannan så att den är riktigt het. Använd skirat smör eller olja som tål hög temperatur. Lägg köttet i stekpannan och stek köttet så att du vänder det med ca 15 sekunders mellanrum. Det tar 3-4 minuter för köttet att bli färdigt, kolla innertemperaturen med stektermometer (45 °C bleu, 50 °C rå, 55 °C medium rå, 60 °C medium), kom ihåg att temperaturen stiger ännu ca 5 °C efter att man slutat steka. Låt köttet vila på ett galler (det måste få luft underifrån för att inte koka i sin egen vätska) minst 5 minuter innan det serveras.

Yttre filé av gris

Portioner: 10

Förberedelser: 10 min + 2 timmar + 10 min

Gräddning: 15 min

Ingredienser

2	Kg	gris yttre filé	Med fett på
		Kryddor	Salt och peppar

Lägg köttbiten i en 6%/3% salt/socker-lag (60 gr salt och 30 gr socker per liter vatten, rör om tills saltet och sockret löst sig och håll över köttet). Använd en stadig plastpåse eller ett kärl som nätt och jämnt rymmer köttet.

Tag köttet ur lagen och torka av det noggrant. Skär upp ca 200 grams biffar.

Värm stekpannan så att den är riktigt het. Använd skirat smör eller olja som tål hög temperatur. Lägg köttet i stekpannan och stek köttet så att du vänder det med ca 15 sekunders mellanrum. Det tar ca 4 minuter för köttet att bli färdigt, kolla innertemperaturen med stektermometer (55 °C medium rå, 60 °C medium, 70 °C well done), kom ihåg att temperaturen stiger ännu ca 5 °C efter att man slutat steka. Låt köttet vila på ett galler (det måste få luft underifrån för att inte koka i sin egen vätska) minst 5 minuter innan det serveras.

Brownies

Portioner: 20

Förberedelser: 30 min

Gräddning: 1 timme

Ingredienser

400	gr	Choklad	
250	gr	Smör	Rumstemperatur
10	st	Ägg	
500	gr	Socker	
50	gr	Vaniljsocker	
200	gr	Grädde	
400	gr	Mjöl	
400	gr	Nötter	

Smält choklad och smör över vattenbad, låt svalna.

Blanda ägg socker och vaniljsocker, vispa inte.

Blanda chokladen i ägg-socker-blandningen.

Blanda i mjölet och sedan nöterna.

Häll blandningen i en smord form.

Grädda i förvärmad ugn, 150 °C, 45-60 minuter.

Chokladmousse

Portioner: 10
Förberedelser: 30 min
Grädning: 1-1,5 timme

Ingredienser

200	gr	Choklad	Minst 60% kakao
7	st	Ägg	Vitan
40	gr	Socker	Fint
1/4	tsk	citron	

Smält chokladen över vattenbad.

Sätt äggvitorna i en rymlig skål och tillsätt citronen, vispa tills äggvitan börjar stelna, tillsätt sockret och vispa tills äggvitan ”står av sig själv”.

Blanda en tredjedel av äggvitan i chokladen, tillsätt sedan resten av vitan och vänd den försiktigt in i chokladen.

Ställ moussen kallt tills den skall serveras.

Chokladglass

Portioner: 10
Förberedelser: 30 min
Frysning: 1 timme

Ingredienser

200	gr	Choklad	Mörk i små bitar
100	r	Grädde	
1	liter	Glass	vanilj

Skär glassen i bitar och sätt i en skål, låt värmas så att den är bearbetbar.

Värm grädden tills den nästan kokar, häll den varma grädden över chokladen och rör försiktigt tills chokladen smultit.

Låt chokladen svalna och blanda sedan glassen i chokladen och rör om (den behöver inte blandas perfekt, det får gärna få ränder). Sätt glassen i frysen minst en timme innann den serveras.

Chokladkex

Portioner: 20
Förberedelser: 30 min
Gräddning: 10 min

Ingredienser

150	Gr	Smör	Rumsvarmt
240	Gr	Socker	Mörkt
2	Ägg		
1	Tsk	Vanilj	
300	Gr	Mjöl	
½	Tsk	Bakpulver	
300	Gr	Choklad	Krossad
100	Gr	Nötter	rostade

Vispa smör och socker till en jämn smet.

Blanda äggena i smeten och sedan mjölet och bakpulvret.

Rör i chokladen och nöterna.

Lägg en matsked av blandningen jämnt över en ugnsplåt täckt med bakplåtspapper. Lämna ordentligt med mellanrum mellan kexen eftersom de breder ut sig under gräddningen.

Grädda i 200 °C ca 10 minuter.

Låt svalna.