



11.3.2015 ÄGGDAGEN

Tillreda en meny på ägg med tillbehör :))

Vi lagar mat som en helhet som kan serveras även vid festliga tillfällen; ändå skall det vara lätt att koka hemma. Var och en rätt skall kunna stå för sig själv och är balanserad i näringsvärde. Helhet komponeras så att det finns en stegring i smaksupplevelsen men ingen rätt tonar ner de andra rätterna.

Stor vikt läggs på utseendet och presentationen av maten. Ögat och synintrycket hjälper att äta rätt mängd, räta apetiten och förbereda matsmältningen (magsyran produceras, saliven rinner...) Och så skall det alltid vara ett nöje att laga och äta!

Sallad med ägg och avocado

*

Champinjonsoppa med basilika

*

„Kaiserschmarrn”

Limemarinerad apelsin

Idé och kvällens värd

Benni Johansson

med Tom Eklund som assistent.

Recepten och provkokning

Volker Krambrich

Bilderna är tagna 20.2.2015 vid provkokningen.

Sallad med ägg och avocado

En liten sallad med beska smaksnoter och rikligt med senapsoljor (rucola, senapsvinägrett, radicchio) skall reta apetiten och förbereda magen för maten. Som dryck passar (klorfritt) vatten eller torrt skumvin. En dubbelportion kan ätas som lunch eller lätt kvällsmat.

Ingredienser för 4 portioner

2	ägg, helst bio
2	avokado, helst bio
1 burk	crème fraîche
120 g	sallad, blandad (italiensk)
40 g	rucola
1	lime (citron), helst bio
4	körbärstomater
1/2 dl	balsamico vinäger (Rajamäki), vit
1 tsk	Dijonsenap
1 klyfta	Vitlök
2 msk	Persilja, finhackad
1 nypa	salt
	peppar, citronpeppar
1/4 dl	olivolja
	röd peppar

redskap bl.a

kastrull för äggkoket
kniv för avokado / ägg
skärbräde
skål för sallad
skål för salladssås
hjälpallrikar för upplägning
4 flata förrättstallrikar

Tidsbehov

20 min (med övning)
reservera en halv timme första gången



Gör så här

Koka äggen så att vitan är stel medan gulan helst skall vara lätt mjuk. (4,5 minuter i kokande vatten om äggen är rumsvarma och mellanstora)

Hacka persiljan fin. (Stjälkarna kan du använda för buljongkoket för soppan).

Mät upp etikkan i en skål. Rör ned Dijonsenap. Pressa in vitlöken. Lägg till persiljan och salta, peppra. Låt stå en stund. (Olivoljan kommer senare)

Tvätta salladen om det behövs och skär den i munsbitar. Salladen måste vara torr när vinägretten hälls på!

Klyv avokadon och ta bort kärnan. Droppa på litet av lime-saften. Se till att hela ytan fuktas, inte bara kärnhålet. Strö på en nypa citronpeppar. Sätt en tesked crème fraîche på halvorna, krossa några rödpeppar och strö på. Sätt åt sidan att dra.

Skala äggen och halvera dem. Tvätta kniven emellan, så att ingen äggula komma på sidan.

Skär varje tomat till en stjärna. Akta för att inte skära genom. Öppna stjärnan, strö på citronpeppar, dekorera med ett persiljeblad.

Nu kan du lägga olivoljan i vinäger/persiljeblandningen, rör till en krämig vinägrette. Blanda hälften av den under salladen.

Lägg upp förrätten på flata tallrikar.

Lägg salladen på ena sidan, Rucola på andra sidan. I mitten lägger du nere halva avokadon och uppe ägghalvan som sol. Tomatstjärnan i mitten av rucolan. Innan serveringen droppa på resten av vinägretten på sallad och tallriksrand.

Champinjonsoppa med basilika

Soppan blir huvudrätt i menyn, då behövs ca. 2 dl soppa plus champinjoner per portion.

Recepten räcker sedan för 6 portioner som meny rätt. Det är absolut viktigt att laga buljongen själv och färsk! Buljongen ger smakkärna till rätten. Allt annat kompletterar till en ny helhet.

Hemma duger soppan som komplett måltid till lunch eller middag. Kombinera med gott vatten eller ett vittvin med citruskaraktär men lite syra. T.ex. tysk Rheingau Riesling.

(Buljongen får smak av rotfrukterna och fett enbart av märgen. Den måste vara mild och absolut inte pepprig. I nödfall lägg till en sopptärning köttbuljong. Jag brukar koka en större portion buljong och frysa en del [Volker])

Ingredienser för 4 portioner

4	märgben
1	knippe soppsgrönsaker: morot, palsternacka, selleri, purjolök (ca. 100 g av varje)
1	stor gul lök
1	lagerblad
5	kryddnejlikor
750 gr	små champinjoner, om du bara får stora måste du klyva i munsbitar
50 gr	smör
40 gr	mjöl
1 msk	torr sherry
3	äggulor
200 gr	crème fraîche
2 bunt	basilika
	salt

redskap bl.a

kastrull för buljong (≥ 5 l)
kastrull för soppa (≥ 5 l)
stekpanna för svamparna
rotborste
kniv för rotfrukterna, basilikan
skärbräde
en skål för äggvita - kan du ta med hem, använd till omelett
en skål för äggula/ crème fraîche

4 djupa sopptallrikar

Tidsbehov

70 min buljong, champinjoner (med övning)
10 min redning (soppa, basilika)
reservera två timmar första gången



Gör så här

Lägg märgben och soppen i en kastrull och fyll på med 1/2 liter kallt vatten. Låt sjuda upp och ta bort skummet då det uppstår. Under tiden tvätta med borste soppsgrönsakerna och skär dem i bitar (skala inte! ta bara bort ev. dåliga ställen). Skala löken och stick in kryddnejlikor.

Lägg soppsgrönsakerna, löken och lagerbladet i kastrullen till benen. Låt koka ca 1 timme på svag värme.

Salta svagt efter behov, max. 1 krm salt. Därefter silar du buljongen i en kastrull som rymmer minst 5 l.

(Anm.: du kan också koka med stjälkarna från persiljan du behöver för förrätten.)

Borsta champinjoner (tvätta inte då de då blir vattiga). Värm smöret i en panna och stek champinjoner (munsbitar) i låg värme. Då de fått en fin färg och är torkade strö över mjölet och vänd så att allt fett tas upp, sedan släcka med litet buljong. Låt stå i pannan varma och förbered avredningen:

Blanda äggulorna med crème fraîche, tillsätt sherry. Låt äggblandningen långsamt rinna ner i soppan under omrörning. Soppan skall vara het men får inte koka. Tillsätt champinjoner, rör om och låt stå.

Hacka basilikabladen grovt och tillsätt hälften till soppan just innan servering (få inte koka!)

Dela soppan på 4 tallrikar och garnera med resten av basilikan.

Äggvitorna som blir över kan du ta med hem. Lägg till ett eller två ägg och steka till frukosten. Alternativt baka maräng eller pröva med kokosflarn (äggskum, socker, kokosflingor)

„Kaiserschmarrn” - kejsrerliga pannkakor

Limemarinerad apelsin

Måltiden kronas av efterrätten. Pannkakor, både sött och saltat, äts i Österrike, Tyskland och t.o.m. i Danmark även som huvudmål. Här valde vi en variant som är lätt att laga och kan ,lagras’ medan man äter resten av menyn. Kort uppvärmning i heta smöret och uppläggnngen går fort och sätter pricken på smaksupplevelsen.

Det passar med torrt skumvin förstås, även en espresso passar bra, och en fruktbrandy („Obstler“, el. även apelsinlikör) hör till.

Ingredienser för 4 portioner

1 – 2	apelsin, bio
1	lime, bio
120	mjöl
4	ägg (får vara mera)
30 g	socker
1 nypa	salt
2,5 dl	mjöl
3 msk	smör

pistascher (hasselnötter)
florsocker



redskap bl.a

stekpanna för plättarna
ugnsfat

fruktkniv (fileringskniv)
strimlare för limen
skål för marinering

en skål för vitan
en skål för gulan
visp
kniv för pistaschhack
sil för florsocker

4 djupa efterrättsskålar

Tidsbehov

70 min smeten, stekning (med övning)
10 min apelsiner (filera, marinera)
10 min tillredning (fräsa, lägga upp)
reservera två timmar första gången

Gör så här

Börja med att filera apelsinen (skär bort skalet inkl det vita. Skär ut de enskilda apelsinklyftorna så att huden inte kommer med). Lägg apelsinköttet i en skål och strimla över litet skal från limen (tvätta och torka den före). Smaksätt med 1 msk limesaft (plus 1 msk Cointreau) . Täck över och låt dra minst en timme.

Dela äggen i vitan och gulan (ingen gula får komma till vitorna! Öppna därför ägg alltid över skål med gulan). Blanda mjöl, äggulan, socker och salt med mjölken till en trögflytande deg. Låt den vila 30 minuter.

Rosta (i torr, het panna) och hacka pistascher (hasselnötter).

Vispa äggvitorna till ett hårt skum och blanda försiktigt ned skummet i degblandningen. Grädda 2–3 stora plättar: smält smöret i en panna. Håll i degsmeten och stek degen så att den blir gyllenbrun på undersidan. Vänd när sidorna börjar torka och böjs uppåt. Grädda färdigt på låg värme. Riv ”pannkakan” i små bitar med hjälp av två trägafflar och lägg bitarna i ett ugnsfat. Håll pannkakorna varma i 90°C ugnen till serveringen.

Ta pannkakan ur ugnen och fräs bitarna fort i het smör och sila på lite florsocker. Fördela bitarna på fyra efterrättsskålar. Sila på mera florsocker som ,snö’. Lägg på 3 apelsinskivor i form av en solfjäder. Strö på hackade nötter som dekoration.

Traditionellt (Bayern, Österrike) serveras inlagda plommon till rätten. Det blir ofta för sött, vi tyckte att apelsin ger bättre smakskontrast.