



Mårten Gås mm.

Steinerskolan, 11.11.2015

**med
Hencca Vilén
och
Anders Mattas**

Innehållsförteckning

Stekt Gås med gräddsås och äppelhalvor	3
Gräddsås.....	4
Rödkål	5
Rösti potatis	6
Flygande Jakob	7
Coq au Vin	8
Svartsoppa.....	9
Gillekockarnas Svartsoppa	14

Stekt Gås med gräddsås och äppelhalvor

8 pers.

1 gås (1 gås motsvarar ca 4 kg)

2 äpplen

10 katrinplommon

10 torkade aprikoser

2 tsk salt

1 krm peppar

2 msk smör eller margarin

1. Sätt ugnen på 175°C.

2. Skölj gåsen väl ut- och invändigt. Lägg den i en långpanna.

3. Skölj, kärna ur och skär äpplena i klyftor. Lägg äppelklyftor, katrinplommon och aprikoser i gåsen och krydda den runt om med salt och peppar. Stek gåsen i nedre delen av ugnen i ca 2 tim eller tills gåsens innetemperatur är 80-85 grader.

4. Kontrollera att gåsen är genomstekt dvs att köttsaften är klar utan rosa inslag och att den känns mör när man sticker i den med en sticka. Låt gåsen vila under aluminiumfolie.

5. Sås: Vispa ur långpannan med lite vatten och häll skyn i en kastrull. Skumma skyn noga från allt fett och späd med vatten till 5 dl (för 8 port). Tillsätt vispgrädden och låt koka upp. Rör ut mjölet i lite kallt vatten och vispa i skyn. Smaka av med portvin, soja, farinsocker, salt och peppar och låt såsen koka några min.

6. Garnering: Skölj, halvera och kärna ur äpplena. Koka dem mjuka i lättsockrat vatten i en kastrull ca 5 min.

7. Skär upp gåsen och lägg på ett serveringsfat. Lägg äppelhalvorna runt gåsen och fyll dem med katrinplommonen och aprikoserna från fyllningen.

8. Tillsättning: Servera gåsen med fruktfyllda äpplen, sås, kokt potatis, rödkål, brysselkål och gele.

Gräddsås

5 dl sky från gåsen + vatten

2 dl vispgrädde

3 msk vetemjöl

1 dl portvin

1 msk soja

1 msk farinsocker

1 tsk salt

1 krm mald vitpeppar

Se punkt 5 under gåsen.

Rödkål

Ingredienser (6 pers.)

- 1 kg rödkål**
- 1 gul lök**
- 2 syrliga äpplen**
- 2 msk smör**
- 5 malen kryddnejlika**
- 3 kryddpepparkorn**
- 1 tsk salt**
- 1 msk vinäger**
- 2 msk vinbärsgelé**

Gör så här:

Skär bort mittstocken på kålen.

Strimla kålen fint.

Skala löken och kärna ur äpplena. Skär dem i tunna klyftor.

Fräs löken i smör i en gryta eller stor stekpanna.

Tillsätt de övriga ingredienserna.

Koka på svag värme under lock 40-45 min. Rör om då och då.

Rösti potatis

500g potatis

örtsalt

2st vitlöksklyftor

körvel

Grovriv den skalade potatisen, smaksätt med salt vitlök och körvel.

Stek i smör eller olja i medelvarm panna.

Bred ut massan i pannan, stek ca 7 min. på vardera sidan.

Stjälp upp kakan och skär i lämpliga bitar.

Flygande Jakob

INGREDIENSER (4 pers.)

**500g kycklingbitar
1 st banan
2 dl vispgrädde
1,5 dl chilisås
2 tsk curry
150 gram rimmat fläsk eller bacon
1 dl salta jordnötter
150g champignoner
2,5dl ris**

- 1. Koka riset, lägg det i en ugnssäker form.**
- 2. Sätt ugnen på 225 grader. Bena ur kycklingen. Skär köttet och champignonerna i mindre bitar, stek dem och lägg dem på riset.**
- 3. Skala bananen, skär i skivor. Lägg bitarna ovanpå kycklingen.**
- 4. Skär fläsket eller baconet i småbitar. Stek dem knapriga i medelvarm stekpanna. Strö fläsket eller baconet och jordnötter över kycklingen.**
- 5. Vispa grädden. Blanda den med chilisås och curry. Fördela blandningen över kyckling- och bananbitarna. Gratinera mitt i ugnen ca 20 minuter.**

Coq au Vin

4 pers

500g kycklinglårfilé eller kycklingfilé

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

100g rökt sidfläsk

2 vitlöksklyftor

1 purjo

150g färska champignoner

smör och rypsolja

3dl rödvin

1dl vatten

2msk kycklingfond

3 lagerblad

1tsk timjan

1tsk majsstärkelse

Skär kycklingen i stora bitar, krydda med salt o. peppar.

Strimla fläsket. Skala och hacka vitlöken. Grovstrimla purjon.

Skär svampen i lämpliga bitar.

Bryn kycklingen runt om i smör och rypsolja tills den fått färg och är färdig.

Lägg över kycklingen i en gryta. Häll på vin och vatten.

Tillsätt fond, lagerblad och timjan. Låt koka under lock ca. 5 minuter.

Fräs under tiden fläsk, vitlök, purjo och svamp i smör och rypsolja i stekpannan. Lägg ner det i grytan. Koka på svag värme ytterligare några minuter.

Kontrollera att kycklingen är klar genom att sticka en tandpetare i köttet, om vätskan är ljus är köttet klart.

Garnera gärna med färsk timjan och servera med ris eller kokt potatis.



Svartsoppa

**Nedan finns 4 resept på svartsoppa.
Tag det resept du vill, eller kombinera dem.**

Skriv upp vad du använde och hur du gjorde, så skriver vi rent det som "Gillekockarnas Svartsoppa".

På sista sidan ser du resultatet.

Ingredienser

Det här receptet är inmatat enligt en gammal standard för {0} port.
medlemsrecept. Den innehåller därför ingen ingredienslista utan allt står i
receptbeskrivningen

Tillagning

Ingredienser 10 port.:

Gör gärna soppan en dag i förväg, så att den får stå till sig.

Blandning 1:

2 liter kraftig buljong (av kalv, oxen eller gås)

(1/2 dl ljus sirap)

2 1/2 msk strösocker

90 g (3/4 dl) röd vinbärsgele

1 1/4 dl rödvin

2 dl madeira (eller sherry)

knappt 2 msk konjak

1/2 dl vinäger

25 g smör

Blandning 2:

(2 msk malen kanel)

(1 msk malen kryddpeppar)

2 tsk malen nejlika

1 tsk malen vitpeppar

1 msk timjan

1 msk mejram

Blandning 3:

2 dl färskt gåsblod (eller grisblod)

3 msk vetemjöl

Så här gör du:

Koka ihop alla ingredienserna i blandning 1 cirka 30 minuter.

Gör blandning 2 och krydda med den, lite i taget så att det inte blir för starkt och låt
koka vidare i cirka 30 minuter.

Mixa ihop blandning 3 till en slät vätska.

Lyft soppkastrullen från spisen och vispa i blandning 3 i soppan. Det är viktigt att inte
koka soppan efter att blodblandningen tillsatts för då kan soppan skära (flocka) sig.

Sila soppan genom en finmaskig duk eller sil och servera den med kräs och ett glas fin
madeira.

Gåskräs:

Koka hals, mage, hjärta och vingar i en liten kastrull med så mycket buljong
(kycklingfond + vatten) att det täcker inälvorna m m.

Koka först hals och mage cirka 20 minuter, lägg i hjärta och vingar och fortsätt koka
cirka 20 minuter tills köttet lossnar från halsbenen. Obs! Spara buljongen efter
kokningen.

Lägg katrinplommon, 2-3 per portion, i vatten. Värm försiktigt 2-3 gånger så suger
plommonen upp vätskan bättre än vid bara blötläggning.

Koka upp äppelhalvor av små syrliga äpplen, 1-2 halvor per portion, i vatten med
socker och lite citronsaft i.

Skär hjärta och mage i tunna skivor. Lägg upp dem tillsammans med katrinplommon
och äppelhalvor på serveringsfat så får gästerna själva ta för sig.

OBS! Kom ihåg att beställa gåsblod i god tid!

Ingredienser

Portioner: 8



- krås från 1 gås (hals, vingar, muskelmage och hjärta)
- vatten till kokning
- 2 tsk salt
- 2 l buljong från kråskoket + ev kycklingbuljong (fond + vatten)
- 1/2 dl vetemjöl
- 4 dl grisblod
- 1/2 dl konc äppeljuice
- 2 - 1/2 dl konjak
- 2 1/2 msk socker
- 1 - 1 1/2 msk vinäger
- 1 - 1 1/2 tsk salt
- 1 tsk mald ingefära
- 1/2 tsk malda nejlikor
- 1 1/2 krm mald vitpeppar

Så här gör du

1. Skölj kråset och lägg i en gryta. Häll på vatten så att det precis täcker och tillsätt salt. Låt koka upp, skumma och sjud sedan under lock ca 1 tim.
2. Ta upp kråset och håll varmt under aluminiumfolie. Sila buljongen och mät till 2 l (för 8 port), späd annars med kycklingbuljong. Koka upp buljongen i en gryta.
3. Vispa ut vetemjålet med lite av blodet. Vispa ner i buljongen och tillsätt resten av blodet. Låt koka under vispning ca 5 min.
4. Ta grytan från värmen och vispa i äppeljuice och konjak. Smaka av soppan med socker, vinäger och kryddor.
5. Servera soppan riktigt het med kråset till på en assiett brevid.

1. Soppan: Lägg alla ingredienser utom blod och vetemjöl i en kastrull. Koka upp, låt koka ca 5 min så att all smak kommer ur kryddorna. Dra kastrullen av värmen.

2. Vispa ihop blod och mjöl i en bunke och vispa ner det i soppan. Vispa livligt i ytterligare 3 min på svag värme tills soppan tjocknat. Sila soppan och smaka av med salt och ev mer armagnac och ev lite mer mörk sirap.

3. Krås: Koka upp vatten, fond, hals och mage i en kastrull och koka ca 30 min. Lägg i hjärta och vingar och koka 20 min eller tills köttet lossnar från halsbenen. Sjud med levern (om den inte används till terrinen) på slutet i ca 2 min.

4. Servera soppan rykande het med krås, äppelklyftor och portvinsinkokta katrinplommon. Garnera med strimlad persilja.

RECEPT FRÅN ALLT OMMAT

Ingredienser 8 - 10 person(er)

3 dl gås, färskt blod från gås
0,5 tsk salt
2 msk smör
1,5 msk vinäger, rödvinsvinäger
1 l vatten
0,5 tsk vitpeppar, nymald
3 msk vetemjöl
2 msk kanel, stötta stänger
1 msk kryddpeppar, stötta korn
1 dl portvin, rött
1 msk timjan
1,25 dl rödvin
1 dl kycklingfond, koncentrerad
0,5 dl sirap, mörk
1 msk ättiksprit, (12 %)
1 dl Madeira
1 tsk nejlikor, stötta
1 dl äppeljuice, koncentrerad
0,75 dl svartvinbärsgele
1 dl armagnac

Krås:

5 dl vatten
0,5 dl kycklingfond, koncentrerad
gås, hals, mage, hjärta, vingar och lever

Servering:

persilja, strimlad
katrinplommon,
portvinskokta
äppelklyftor,
sockerstekta klyftor

Svartsoppa

Antal portioner (Portionsvikt: 423 gram)

Ingredienser

Grisblod	2.0 dl
Hönsbuljong	1.2 liter
Vetemjöl	2.0 msk
Vinbärsgele	1.0 dl
Vinäger	3.0 msk
Konjak/brandy	2.0 msk
Rött vin	1.0 msk
Portvin	1.0 msk
Sirap	1.0 msk
Timjan (torkad)	1.0 tsk
Svartpeppar (nymald)	2.0 krm
Kryddpeppar mald	2.0 krm
Kryddnejlika	1.0 krm
Ingefära	3.0 krm
Kanel (mald)	1.0 krm
Salt	

Tillbehör:

Katrinplommon
Gåskrås
Leverkorv
Äppelmos

Tillagning (40 min + 20 min)

1. Koka buljong med kryddor, sirap och vinbärsgele på medellåg värme i cirka 20 minuter.
2. Vispa ihop blod, vetemjöl och vinäger. Häll blodblandningen i den varma buljongen under vispning. Tillsätt rödvin, portvin och konjak. Ställ åt sidan och låt soppan stå och dra i 20 minuter.
3. Värm soppan under vispning utan att den kokar.
4. Servera gärna med leverkorv, gåskrås, katrinplommon och/eller äppelmos.

Kockens kommentar

Svartsoppa tillagas egentligen på gåsblod, men numera är det vanligare med grisblod. Svartsoppa finns ofta att köpa i november till mårtensgås färdiglagad. Värm denna och smaksätt t.ex. med lite portvin.

Gillekockarnas Svartsoppa

Buljong:

2 liter köttbuljong
Kråset från 1 gås
4 st kryddnejlika, krossade
5 kryddpepparkorn, krossade
1 tsk mejram
1 tsk timjan
2½ msk riven ingefära
1 msk svartvinbärsgele
2 cl cognac
2 dl rödvin
ca 2 tsk salt
2+2 msk smör

Blodsås

5 dl nötblod
6 msk vetemjöl
6 msk vinäger

Skär upp bitarna från kroset och fräs dem i smör. Häll över buljongen och tillsätt de övriga ingredienserna för buljongen. Låt sjuda i 15-20 minuter.

Sila upp buljongen.

Vispa ihop blodsåsen.

Vispa ner den i den heta buljongen.

OBS! efter detta får soppan inte koka, då skär den sig!

Låt stå ca. 20 minuter så den tjocknar. Rör om då och då.

Värm upp soppan försiktigt utan att koka den, tillsätt 2 msk smör och rör om tills smöret smält, servera i uppvärmda kärl.