



**Mat från havet.**

**Steinerskolan, 16.3.2016**

**med  
Karl-Erik Kallis  
och  
Anders Mattas**



## Innehållsförteckning

<b>Toast Skagen.....</b>	<b>3</b>
<b>Ceviche på pilgrimsmusslor.....</b>	<b>4</b>
<b>Musslor kokta i vitt vin.....</b>	<b>5</b>
<b>Pasta med gräddig kräftsås.....</b>	<b>6</b>
<b>Wormö Bouillabaisse.....</b>	<b>7</b>

## **Toast Skagen**

**6 pers.**

**600 g oskalade räkor**

**1 dl majonnäs**

**½ dl hackad dill + dill till garnering**

**6 skivor vitt bröd (vetetoast)**

**3 msk smör till stekning**

**200 g löjrom eller sikrom**

**Skala räkorna och hacka dem grovt. Blanda räkor, majonnäs och dill. (använder du frysta räkor var noga med att torka dem så du undviker en vattnig blandning)**

**Kantskär brödsnivorna och stek dem gyllenbruna (men icke brända) och knapriga i smöret.**

**Fördela räkorna på de avsvalnade brödsnivorna och toppa med en sked rom.**

**Garnera med dillkvist och servera.**

## **Ceviche på pilgrimsmusslor**

**Pilgrimsmusslor skurna i tunna skivor**

**Koriander**

Dressing:

**olja**

**vitlök, finskuren**

**rödlök i ringar**

**lime-juice**

**peperoncino (stark)**

**vitpeppar**

**salt**

**Pilgrimsmusslorna bör vara väl tinade och så torra som möjligt.**

**Låt musslorna stå i dressingen ett tag före serveringen (ca 1 timme).**

**Lägg i koriandern just före serveringen.**

**Serveringsförslag:**

**Guacamole, tomatklyftor (skalade och utan kärnhuset)**

**En bit rå tonfisk passar också bra med cevichen.**

## **Musslor kokta i vitt vin**

**100 levande musslor (som förrätt 10-15 st. per person)**

**1 flaska vitt vin**

**2 gula lökar**

**3 vitlöksklyftor**

**1 msk timjan**

**1 knippe hackad persilja**

**1 liter fiskbuljong**

**2-3 msk smör**

**(ev. 1 msk vetemjöl)**

**Skrapa och borsta musslorna väl och se till att de är slutna.**

**Fräs hackad lök i smör i en stor gryta så att den mjuknar.**

**Tillsätt hackad persilja timjan och vitlök, fräs en stund och tillsätt sedan vinet och fiskbuljongen.**

**Låt puttra i 10 min och öka värmen innan du lägger i musslorna och koka dem under lock på stark värme i 5-6 min. så att de öppnar sig och själva musslan blir kokt. Skaka grytan och rör om så att musslorna byter läge. (Rör ev. samman mjöl och ett par skedar vatten och håll i redningen.) Rör om och låt allt sjuda ett par minuter.**

**Kommentar: Du kan även koka musslorna i två omgångar och då använda samma spad.**

## **Pasta med gräddig kräftsås**

**6 personer**

**ca 300 g skalade kräftstjärtar**

**2 tomater (eller 12 körsbärs tomater)**

**½ purjo**

**3 selleristjälkar**

**3 msk olja**

**1 tsk vetemjöl**

**4 dl vispgrädde**

**1 msk tomatpure**

**¾ dl torr vermouth**

**1 tsk pressad citron**

**1 tsk salt**

**några droppar tabasco eller en knivsudd cayennepeppar**

**Pasta tagliatelle passar bäst.**

**Skålla och skala tomaterna, kärna ur och skär i bitar eller dela körsbärstomaterna.**

**Skölj purjo och selleri. Strimla purjon i 3 cm längder. Finskiva selleristjälkarna.**

**Tillagningen av såsen liksom pastakoket tar bara några minuter och görs i sista minuten.**

**Häll oljan i het stekgryta eller wok. Vänd snabbt ner purjo och selleri, pudra över mjöl och tillsätt grädde, tomatpure, vermouth, citron, salt och peppar.**

**Ge såsen ett uppkok och blanda ner kräftstjärtarna och tomaterna.**

**Smaka av och servera omgående.**

## **Wormö Bouillabaisse**

**6 pers. 10 portioner a 2,5 dl**

**Fond 1,5 liter på Wormö fisk (rens av gös, abborre, sik gädda och hela idar, braxen, strömming) Ju fler sorter dess bättre, men man tar vad havet ger.**

**Koka fonden i 20 min, inte mer än 25 min. (kan frysas)**

Grönsaker

**1 purjo**

**1 lök**

**4 tomater**

**1 fänkål**

**5 vitlösklyftor**

**500g tomatkross**

Kryddor

**½ krukä färsk timjan**

**4 matskedar söt chilisås**

**4 lagerblad**

**0,5 g saffran**

**2 matskedar salt**

**2 dl torrt vittvin**

**Olivolja**

**Fiskbuljongtärning**

**Strimla grönsakerna och timjanen och stek en sort i taget i olja och lägg i fonden.**

**Tillsätt de andra ingredienserna och låt koka svagt i 60min.**

Fisk och skaldjur

**Tillsätt i bitar skurna fiskfiler av befri gös, abborre eller gädda ca 300-400 g koka upp**

**Tillsätt 350g frysta räkor (stora) och koka upp**

**Tillsätt 500g (frysta eller färska och hellre små) blåmusslor med skal och låt koka upp.**

**Låt soppan dra i 5 min och servera med nybakad baguett.**



Drycker.

**Aperitiv Pastis med vatten,**

**Torrt vitt vin Riesling, Torrt Rose (Provence)**

Servering

**Serveras fransk enkelt på rutig bordduk med brödet i korg.**

**Havsutsikt och fransk musik.**