



# **Nordisk mat**

Fridrik Andersen

Steinerskolan, 18.05.2016

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fiskterriner.....	3
Citrongrässockum.....	4
Palsternackssoppa.....	5
Rödbetsvåffla.....	6
Tredubbel krona av lamm med fruktfyllning.....	7
Karamelliserad potatis.....	9
Ålandspannkaka med sviskonkräm.....	10
Plommontårta med mandelmassa och mördeg.....	11

## Fiskterriner

10-15 skivor

100 g smör  
400 g gäddfile, skinn och benfri  
200 g laxfile, skinn- och benfri  
2 tsk salt  
1 krm cayennepeppar  
4 äggvitor  
2 msk torr vermouth  
2 dl grädde  
4 äggulor



Skiva smöret och låt det stå i rumstemperatur så det blir mjukt. Skär fiskfiléerna i bitar och lägg dem i en matberedare tillsammans med salt. Kör till en finfördelad färs. Tillsätt cayennepeppar och äggvitorna en i taget under gång. Minska hastigheten och tillsätt vermouth, grädde, det mjuka smöret samt äggulorna. Fördela färsen i en smord ungsäker, avlång 1 ½ liters form. Skaka formen litet eller slå den lätt mot köksbänken så att eventuella luftfickor försvinner. Täck med folie och ställ kallt ca 30 minuter.

Sätt ugnen på 150 grader och ställ samtidigt in en långpanna med vatten i den nedre halvan av ugnen. Håll gärna på varmt vatten så värms allting upp fortare. Ställ fiskformen i vattenbadet och grädda terrinen ca 1 timme eller tills färsen stannat, innertemperaturen ska vara 60 grader.

### Förrätt:

Låt terrinen svalna. Stjälp upp den och skär fina skivor. Blanda yoghurt, majonnäs, gräslök och salt till en sås. Skala räkorna och servera terrinskivorna på salladsblad tillsammans med kall sås och garnera med forellrom och räkor.

4 dl turkisk yoghurt eller creme fraiche  
2 msk majonnäs  
1 dl finklippt gräslök  
¾ tsk salt  
ca 8 dl späda salladsblad  
1 dl forell- eller löjrom  
500 g oskalade färska räkor

## Citrongrässkum

- 1 schalottenlök
- 1 spansk pepparfrukt
- 2 citrongräs
- 1 msk smör
- 4 dl grädde
- 5 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 2 msk pressad lime

Huvudrätt: servera terrinen varm med citrongrässkum.

Finstrimla schalottenlök, pepparfrukt och citrongräs. Fräs grönsakerna i smör i en kastrull och tillsätt grädde och mjölk (spara ½ dl att skumma med). Låt sjuda ca 20 minuter. Mixa citrongrässåsen och sila genom fin sil. Smaksätt med salt och limesaft. Skumma upp med stavmixer.

## Palsternackssoppa

4-6 pers

Smör

500 g palsternacka, skalad och hackad

1 gul lök, tärnad

1 vitlöksklyfta, krossad

1 ½ tsk mald spiskummin

2 ½ tsk curry

1 liter grönsaksbuljong

1 ½ dl vispgrädde

gräddfil till serveringen

*Palsternackschips*

1 liten palsternacka skuren i tunna remsor med potatisskalare  
vegetabilisk olja

Värm smör i en kastrull och lägg i palsternacka och lök. Fräs i 10-15 minuter tills det har mjuknat, rör om då och då. Rör i vitlök, kummin och curry, fräs ytterligare någon minut.

Tillsätt buljongen och låt det sjuda utan lock tills palsternackan är kokt.

Gör under tiden i ordning palsternackschipsen. Fyll en liten kastrull med vegetabilisk olja till ca 5 cm höjd och värm den på medelvärme. När oljan är het friteras palsternacksrem-sorna i omgångar tills de är gyllene. Låt dem rinna av på hushållspapper och strö över havssalt. Ställ dem åt sidan tills allt är klart.

## Rödbetsvåfla

### 6 våfflor

- 1 färsk rödbeta (à 100 g)
- 2 msk riven pepparrot
- 3 msk flytande honung
- 50 g smör
- 2 ägg
- 1 ½ dl vetemjöl
- ½ dl grahammjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 ½ dl mjölk
- 1 msk finhackad rosmarin
- 1 tsk rörsocker
- 150 g fetaost
- ½ påse ruccola (à 70 g)

Blanda pepparrotten med honungen. Skala och riv rödbetan grovt (man kan förkoka rödbetan tills den är mjuk om man vill). Smält smöret. Skilj äggulor och vitor. Vispa vitorna hårt och ställ kallt. Blanda båda mjölsorterna med bakpulvret. Vispa ihop äggulor och mjölk. Blanda i mjölblandningen, rödbeta, rosmarin, smält smör och socker. Vänd försiktigt ner de vispade äggvitorna. Grädda våfflor i smörat våffeljärn. Skär dem i hjärtan eller mindre bitar. Skär osten i tärningar. Servera våfflan med ruccola och tärnad ost. Ringla över lite av pepparrotshonungen.

## Tredubbel krona av lamm med fruktfyllning

3 stk revbensspjäll av lamm (rack of lamb)

### *Fyllning*

3 tsk olivolja

1 lök

50 g mandel

1 tsk malad koriander

¼ tsk cayennepeppar

½ tsk malen kanel

1 päron, skalat, skuret i små bitar

2 vitlöksklyftor

150 g torkade aprikoser

75 g russin

75 g torkade tranbär

skal från 1 apelsin

skal från 1 citron

1 knippe färsk persilja, hackad

1msk färsk timjan

salt och peppar



### *Sås*

2 msk vetemjöl

1 ½ dl rödvin

1 ½ dl demi glaze

2 tsk rödvinbärsgelé

1 mskt färska myntablåd, skurna i bitar

Värm ugnen till 200 grader

För fyllningen: Värm oljan i en stor tjockbottnad stekpanna. Tillsätt lök och stek i fem minuter under omrörning tills den mjuknat. Rör i mandel och stek i 1-2 minuter tills lätt rostade. Strö kryddorna över mandeln och löken och stek i 1 minut. Tillsätt päronbitarna i pannen och sedan vitlöken, aprikoserna, russin, tranbär, apelsin- och citronskal. Rör ihop på medelvärme i 1-2 minuter. Tillsätt örter och krydda med salt och nymalen svartpeppar. Koka i ytterligare en minut, ta bort från värmen och ställ åt sidan för att svalna.

Krydda de tre revbensspjällen med salt och nymalen svartpeppar. Placera revbensspjällen stående med kött delen nedåt i en stor ugnsfast form och knyt ihop dem på tre ställen med snöre så att de bildar en cirkel. Sätt fyllningen i cirkeln och täck ytan med aluminiumfolie. Täck ändan av revbenen med folie för att undvika att de bränns. Stek i 45 minuter om köttet skall vara rosa och 15 minuter till för medium. Ta bort aluminiumfolien från fyllningen fem minuter före slutet av tillagningstiden.



Tag ut formen ur ugnen och flytta försiktigt revbenskronan med fyllningen till ett serveringsfat. Täck med aluminiumfolie och kökshanddukar. Ställ åt sidan i 10-15 minuter.

Spara 1-2 tsk fett från stekgrytan. Värm en kastrull, strö mjölet i och koka i några sekunder. Håll långsamt i rödvin och låt bubbla i 20 sekunder, rör om kraftigt med en träslav. Rör i demi glaze, tillsätt mynta och låt sjuda i 2-3 minuter eller tills den tjocknat något. Sila såsen.



## Karamelliserad potatis

För 5 personer

500 g mandelpotatis

salt

200 g rörsocker

100 g smör

Gör så här:

Koka potatisen med skal i lättsaltat vatten. Häll av vattnet, skala och låt potatisen svalna. Smält socker i en panna och låt det karamellisera. Tillsätt smöret och blanda med det varma sockret. Tillsätt potatis och låt steka ihop tills den fått en gyllenbrun yta.

## Ålandspannkaka med sviskonkräm

1 ½ l mjölk  
1 ½ dl mannagryn  
1 ½ dl socker  
1 ½ tsk salt  
1 msk malen kardemumma  
2 dl vetemjöl  
3 ägg  
1 msk smör



Koka upp 1 liter mjölk med mannagryn under omrörning tills gröten tjocknat. Låt gröten svalna en stund, häll i lite mjölk och tillsätt socker, salt, kardemumma och vetemjöl och till sist äggen och resten av mjölken. Ställ ugnen på 200 grader. Häll smeten i en djup välsmord ugnsplåt och grädda tills pannkakan fått gyllenbrun färg.

## Sviskonkräm

200g plommon  
1 kanelstång  
1 tsk potatismjöl  
2 msk socker

Blötlägg plommonen i vatten över natten. Tillsätt en kanelstång och några deciliter vatten och koka på låg värme tills frukten mjuknat. Avred med potatismjöl så krämen får en konsistens som lös sylt, sockra enligt smak.

Servera pannkakan ljummen med sviskonkräm och vispgrädde.

## Plommontårta med mandelmassa och mördeg

15 plommon  
400 g mördeg  
1 ½ dl socker  
50 g smör  
100 g mandelmassa

Ställ ugnen på 200 grader. Skjölj, klyv och kärna ur plommonen. Kavla ut degen tunt på ett mjölat bord. Häll strösockret i en gjutjärnspanna eller metallkastrull. Smält sockret och tillsätt smör tills det får en gyllenbrun färg. Häll de heta brynta sockret i en pajform av glas eller stengods. Rada plommonhalvorna på sockret med runda sidan nedåt. Riv mandelmassan grovt över plommonen och täck med den utkavlade degen. Skär bort överlopps deg som hänger över formens kant. Grädda 20-25 minuter i ugnen tills tårtans yta är gyllenbrun. Ta ut tårtan och skär med en liten kniv runt kanten så att degen lossnar från formen. Täck tårtan med ett serveringsfat och tryck den mot degytan. Vänd på formen och fatet så att tårtan stjälpas upp på serveringsfatet. Servera med vispgrädde eller glass.

## Mördeg 1-2-3

Mördeg är en grunddeg till småkakor och många olika desserter. Degen kallas ibland för 1-2-3-deg efter ingrediensernas proportioner:

100 g socker  
200 g smör  
300 g vetemjöl

Man kan också tillsätta ett ägg eller en äggula vilket ger smidigare deg, mörare kakor och bättre färg. Vill man ha mindre söta kakor kan sockermängden minskas ner till hälften. Mördegskakor gräddas i 175-200°C mitt i ugnen.