



Gilleblads- recept

Ben Wiberg
Steinerskolan 13.12.2017

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Avokadosoppa med kräftstjärtar	3
Gös med pepparrot.....	4
Halstrad sik med rödbeta och kapis	6
Gris inre filé à la Wellington	8
Crème Brûlée.....	10
Plommonpaj.....	11

Avokadosoppa med kräftstjärtar

Portioner: 10
Förberedelser: 20 min

600 g	Avokadon	Medelstora, kärnan och skalet borttagna, ca 4 st
0,5 dl	Lime	Saften
½ tsk	Salt	
1 liter	Hönsbuljong	
2 dl	Grädde	
200 g	Kräftstjärtar	Eller räkor

Halvera avokadon och tag ut kärnan, gröp ur avokadoköttet med en sked och sätt i en matberedare. Häll över limesaften, hönsbuljongen och salt och kör tills avokadon är helt mosad. Skrapa ner eventuella avokadobitar från kanterna, sätt på maskinen och häll i grädden.

Kolla konsistensen, är den för mjuk så tillsätt lite buljong. Förvara soppan i kylskåp i en skål täckt med plastfolie direkt över ytan på soppan, får den luft blir den brun.

Häll soppan i små skålar, glas eller kaffekoppar just före serveringen, torka kräftstjärterna på hushållspapper och trä dem på en cocktailpinne och lägg pinnen över koppen och servera.



Tips. Köp avokadorna råa och förvara dem på en torr plats i en papperspåse tillsammans med ett äpple. De blir då mogna på några dagar. Var dock försiktig så att de inte blir övermogna, mognar de för snabbt så ta ut äpplet och sätt avokadorna i kylskåpet. Se dock till att de hela tiden får luft, annars möglar de.

Gös med pepparrot

10 personer

Förberedelser: ca 20 min

Tillagningstid: ca 15 min

Ingredienser:

1,5– 2	kg	Gösfiléer	10 st
500	g	Pepparrot	Färsk, skalad och riven
250	g	Smör	skirat
		Salt	

Skira smöret genom att smälta det på låg värme i en liten kastrull. Skumma sedan bort den vita hinnan och håll det genomskinliga smörfettet i ett annat kärl så att vassle på botten av kastrullen inte kommer med.

Fräs den rivna pepparroten i små satser i det skirade smöret tills pepparroten är gyllenbrun. Observera att det måste vara färsk pepparrot för att det skall lyckas. Ta ut pepparroten ur pannan och lägg på en tallrik täckt med hushållspapper. Spara smöret.



Torka fiskfiléerna med papper och salta dem lätt. Stek filéerna, 1-2 filéer per gång, på hög värme i pepparrotssmöret med filéns yttre sida nedåt. Ös den övre sidan med det heta smöret under stekningen. När steksidan fått färg, ef-

ter 2-3 minuter, så tar du fisken ur pannan och lägger den på t.ex. en ugnsplåt. När alla fiskfiléer är stekta strör du av den stekta pepparroten på filéerna. Fisken kan bra stå framme en stund, t.ex. medan förrätten äts. Värm sedan filéerna i het ugn (>250 °C) i ca 5 minuter innan du serverar dem. Hätta upp pepparrotssmöret och håll litet av det över fiskfilén.



Efter en mättande förrätt kan fisken bra serveras utan tilltugg, men om du vill kan du servera den med t.ex. kokt potatis, ugnsbakade rotsaker eller bara lite ångade grönsaker.

Halstrad sik med rödbeta och kapris

ca 10 personer

Ingredienser:

Ca 1,5 kg	Sikfiléer
2 msk	Socket
1 msk	Salt
1 krm	Vitpeppar
5 st.	Rödbetor
1 dl	Kapris
3 st.	Citroner
1 knippe	Dill
	Smör och olja

Sikfiléerna skall vara fjällade och benade. Du kan istället för sik använda även abborre, gös eller filéer av annan mager vit fisk. Abborre eller gösfiléer skall dock vara skinnade, deras skinn är för tjockt för att stekas, skinnar man däremot siken faller den sönder då man steker den.

Allra bäst blir den här rätten om du får tag på riktigt färska små rödbetor (servera då en per man). Be då att få rödbetorna med bladen med och använd bladen i salladen.

Koka rödbetorna med skalet på tills de är mjuka. Låt rödbetorna svalna och skala dem (det går behändigt att ”torka” bort skalerna med en bit hushållspapper om rödbetorna är färska). Skär upp rödbetorna i medelstora kuber, skölj kaprisen med kallt vatten så att de inte är för syrliga och blanda kaprisen och rödbetorna med en klick smör. Värm upp dem i en panna just innan de skall serveras.

Putsa upp sikfiléerna, d.v.s. skär bort eventuella fenor och fett från slaksidan och skär av den bakersta smala biten. Halvera filéerna om de är stora (det skall bli 120–150 gr fisk per person). Snabbgrava siken. Lagg filéerna på en plåt och strö över salt socker och peppar. Låt stå i 15–30 minuter.

Värm upp en rymlig stekpanna riktigt het, sätt i litet smör och olja och stek filéerna snabbt med köttssidan nedåt. Vänd sedan filéerna och stek med skinnssidan nedåt tills fisken börja anta en vit färg, känn litet på fisken medan du steker den, den får inte bli överstekt. Lagg upp fisken på tallrikar, håll över rödbets-kaprisblandning, garnera med en ordentlig citronskiva och dill, servera med nypotatis.



Om du har många gäster kan du steka fisken på förhand (max 2 timmar innan den skall serveras) och sedan värma den i ugn innan serveringen. Var dock noga med att inte göra fisken för färdig, om det börjar synas vit vätska som sipprar ut mellan köttfibrerna håller fisken på att bli övermogen. Kom ihåg att fisken skall serveras varm men inte het.

Gris inre filé à la Wellington

60 minuter, 4 personer

Ingredienser:

Ca 700 g	Inre filé av gris, putsad
500 g	Smördeg
100 g	Bacon
100 g	Svamp, finskuren
2 st.	Lökar, finskuren
150 g	Socket ärter
500 g	Kålrot, skuren i små kuber
500 g	Potatis, mjölig, skalad
100 g	Smör
1 dl	Grädde
1 tsk	Honung
	Salt, peppar och riven muskot



Koka potatisen i saltat vatten tills den är mjuk. Häll ut vattnet (ta vara på några dl av det) och låt potatisen ånga av tills ytan är torr. Tillsätt grädden och ca 50 g smör och mosa potatisen med en potatimosare eller bara genom att röra om med en träslav. Tillsätt av kokvattnet om moset är för torrt (moset kan vara ganska löst för den blir

fastare i ugnen). Krydda med salt, vitpeppar och riven muskot, lägg i en ugnsfast form.

Fräs kålrotskuberna i smör tills de är nästan mjuka igenom (de får vara litet råa, de blir färdiga i ugnen). Tillsätt salt och honung, rör om och flytta sedan till en ugnsfast form.

Torka av köttet med litet papper, salta ytan och stek i het stekpanna 2-3 minuter per sida så att köttet får färg (köttet kan lagas i portionsbitar om man vill). Tag ur pannan och låt svalna.

Täck en ugnsplåt med bakplåtspapper och lägg 8 st baconskivor på papperet så rakt som möjligt. Värm i ugnen, 200 °C, ca 10 minuter, tag ut ur ugnen och flytta baconskivorna på hushållspapper, låt svalna.

Fräs löken och svampen i smör tills de mjuknat men inte fått färg, låt svalna. Kavla ut en skiva smördeg per köttbit (degen skall vara ca 3 gånger större än köttbitens bas). Skär ett snitt i längsgående riktning på köttbitens övre sida, ca $\frac{3}{4}$ av köttets tjocklek. Krossa en baconskiva per man och blanda med lök- och svampblandningen. Fyll köttskåran med blandningen, lägg degen över köttet och vik den under köttet så att sömmen blir under. Stick en kötttermometer i köttet så att spetsen är vid köttets tjockaste del (stick den inte i fyllningen). Grädda i ugn, 200 °C, tills innertemperaturen är 56 °C för medium -, 58 °C för medium och 62 °C för well done. Tag köttet ur ugnen och låt vila på ett galler (viktigt att köttet får luft underifrån, annars blir degen blöt) 10-15 minuter innan det serveras.

Lägg några smörklickar på potatismoset och värm moset och kålroten i ugnen med köttet.

Koka sockerärterna några minuter, häll ur vattnet, låt dem torka en stund, tillsätt litet smör och salt och värm upp dem just innan serveringen.



Crème Brûlée

Portioner: 6
Förberedelser: 20 min

125 g	Äggulor	ca 6 st.
90 g	Socker, fint	Blandas med äggulorna
8 dl	Grädd	
2 st.	Vaniljstänger	
½ tsk	Salt	
125 g	Socker, fint	Bränns på toppen

Halvera vaniljstängerna på längden och skrapa ur fröna. Sätt stängerna och fröna i en kastrull med grädden, värm upp men låt inte koka.

Blanda äggulor och socker och rör om tills smeten tjocknar en aning och får en litet ljusare färg. Tag vaniljstängerna ur grädden och håll grädden över ägg/sockerblandning under omrörning, tillsatt saltet och rör om.



Lägg 6 st. små ramaker (1,5–2 dl styck) på en kökshandduk i en form som är ungefär lika hög som ramaker (handduken skall vara där för att isolera ramaker från botten). Fördela smeten jämnt mellan ramaker, håll hett vatten i formen så att ramaker är täckta upp till lite mera än hälften

av höjden. Grädda i ugn 175 °C, ca 30 minuter eller så att smeten nätt och jämnt stelnat. Tag ut ur ugnen och låt svalna, sätt i kylskåp.

Tag ramaker ur kylskåpet just innan de skall serveras. Täck ytan med ett tunt lager socker och bränn sockret med en gaslåga eller under en het grill. Var mycket försiktig vid detta skede, sockret brinner nämligen snabbt och blir då beskt. Skulle detta hända så avlägsna försiktigt endast socker lagret och gör om det.

Plommonpaj

40 minuter, 4 personer

Ingredienser:

200 g	Plommon, torkade
300 g	Vatten
4 st.	Gelatinblad
2 st.	Stjärnanisbitar
1 st.	Kanelstång
	Socket
500 g	Pepparkaksdeg
2 dl	grädde



Lägg plommonen i en kastrull tillsammans med vattnet, stjärnanisen och kanelen. Blötlägg för ca 30 min. Koka sedan upp blandningen och låt sjuda tills plommonen blivit mjuka, ca 30 min. Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten ca 10 min.

Tag bort kanelen och stjärnanisen från plommonen, blanda i gelatinbladen och sockret och låt svalna till rumstemperatur.

Kavla pepparkaksdegen så att den är ca ½ cm tjock. Sätt degen i en pajform, du kan använda en stor eller flera små. Täck degen i formen med bakplåtspapper, fyll formen med torkade ärter, ris eller små kulor och blindbaka i 200 °C 5-6 minuter. Tag ut formarna och avlägsna papperet och tyngderna och baka ytterligare i 2-3 minuter. Tag ut formarna och låt svalna. Täck och låt stå i kylskåp i minst 2 timmar innan den serveras. Bäst blir den om den lagas kvällen innan den skall ätas.

Skär pajen i portionsbitar och servera med vispgrädde. Vill du ha litet lyxigare vispgrädde så kan du använda vaniljsocker i stället för vanligt socker när du lagar den.