



Sallader

17.01.2018

Hecca Vilén



Innehållsförteckning

| | |
|-------------------------------------|----|
| Kvällens program | 3 |
| Potatissallad á la Ben | 4 |
| Knaprig Sallad med Parmesan | 5 |
| Fyllig sallad | 6 |
| Salade Nicoise | 7 |
| Bacon- och Champinjonsallad | 8 |
| Enkel Lax- och Halloumisallad | 9 |
| Caesarsallad | 10 |

Kvällens program

- Snabb genomgång av recepten
- Tillredningen av maten börjar med de arbetsskeden som kräver mest tid
- Alla grupper deltar i dukningen när tillredningen av maten tillåter detta
- Rätterna serveras
- Årsmötet hålls
- Vi kommer ihåg att duka ut, diska och städa enligt Steinerskolans föreskrifter

Potatissallad á la Ben

Fast eller medelfast potatis, Siikli, Nicola mm.

Cornichons (små ättiksgurkor)

Kapris

Groddar, bladpersilja, dragon, basilika, rödlök/ny lök/purjo, selleri

Crème fraiche

Majonnäs

Dijon senap

Flytande honung

Räkna med 125 g potatis per person, övriga ingredienser så att portionen blir 150 – 170 g.

Tvätta potatisen noga. Om skalet är tunt, så behöver den inte skalas. Skär potatisen i portionsbitar, skölj i kallt vatten bort en del av stärkelsen. Sätt potatisen i kallt vatten och koka i lätt saltat vatten, tills potatisen är nästan färdig. Får inte bli mosig.

Häll bort vattnet och ställ potatisen i en stor och rymlig skål och låt den ånga tills ytan är torr.

Häll över vinägretten och bland försiktigt, låt sedan potatisen svalna i rumstemperatur.

Sätt skurna Cornichons, krossad kapris och eventuellt andra råvaror ss. (groddar, bladpersilja, dragon, basilika, finskuren ny lök /rödlök /purjo /selleri) i potatisen, när den svalnat.

Blanda ihop sås på lika delar crème fraiche och majonnäs, tillsatt dijonsenap och flytande honung. Häll över potatisen och blanda ihop. Det behövs inte så mycket sås, när potatisen är redan mättad med vinägretten.

Vinägrett

10 min, 4 dl

1 dl Ljus vinäger eller citronsaft

3 dl Neutral olja

1 msk Dijon senap

1 tsk Salt

1 tsk Dragon, torkad

Använd stavmixer och lämplig hög skål.

Sätt salt, dragon, senap, och vinäger i skålen. Häll över oljan och vispa med stavmixer tills vinägretten emulgerat.

Ben / Hencca

Knaprig Sallad med Parmesan

ca 10 portioner

Ingredienser

| | |
|---------|---------------------------|
| 80 g | Parmaskinka |
| 250 g | Körsbärstomater |
| 1 msk | Olivolja |
| | Svartpeppar enligt smak |
| 150 g | Gurka |
| 500 g | Gröna druvor eller melon |
| 0,5 dl | Pinjefrön |
| 50 g | Parmesan |
| 150 g | Provence salladsblandning |
| 1 kruka | Rucola |

Dressing

| | |
|---------|-------------------------|
| 2 msk | Olivoljan |
| 1 msk | Balsamvinäger |
| 0,5 msk | Flytande honung |
| | Svartpeppar enligt smak |
| | Salt enligt smak |

Bred ut parmaskinka skivorna på ett bakplåtspapper. Halvera körsbärstomaterna och ställ dem med den skurna sidan uppåt på plåten med skinkan. Droppa olivolja på dem och mala litet svartpeppar ovanpå. Stek i 225 graders ugn ca 10 min. Låt svalna.

Strimla gurkan och halvera druvorna eller skär melonen i små bitar. Stek pinjefröna på en torr stekpanna. Smula skinkskivorna. Skär med osthyveln små skivor av parmesanen.

Häll salladsblandningen på ett fat. Tillsätt Rucolan.

Bland ihop dressingen och häll över.

Tillsätt gurkan, melonen eller druvorna, körsbärstomaterna, pinjefröna, parmesanskivorna och den smulade skinkan.

Servera med ljust bröd.

Pirkka köket

Fyllig sallad

Sallader t.ex. Lollo Rosso, Rucola, Basilika

Parmesanost

Färsk sparris

Serranoskinka eller annan lufttorkad skinka

Marinerad rödlök (Socker, olja, balsamicovinäger)

Mogen Avokado

Persika eller annan frukt enligt smak

Soltorkad tomat (eller vanliga om man vill ha mildare smak)

Valnötsolja

Limesaft

Här är det bara din egen fantasi som sätter stopp för smakerna. Kom bara ihåg **salt, surt, sött och bittert.**

Viktigt att syra, olja och eventuellt salt blandas i rätten före serveringen.

Annars blir allt blött, mjukt och helt platt.

Låt salladen ligga i isvatten 5 – 10 min före den blandas med resten, så får du en fin och knaprig konsistens. Slunga salladen så att den inte är vattendrypande.

Salade Nicoise

6 personer

Ingredienser

- 2 st. Tonfiskfiléer, eller burkfisk
- 4 st. Potatis, kokt och av fast sort
- 100 g Gröna bönor
- 3 st. Hårdkokta ägg
- 6 st. Körsbärstomater
- 12 st. Svarta oliver

Anjovis eller sardeller enligt smak

Blandsallad, Romano, Frisée, ekbladssallad eller dylikt. Toppa med litet Rucola, så får man rikligt med smak. Gärna även större blad.

Brödkrutonger och rostade pinjenötter, som ger extra smak. Man kan även använda morot, paprika, gurka och rädisor, mm.

Vinägrett

- 3 dl Olivolja
- 3 msk Balsamvinäger
- 1 tsk Dijonsenap
- Salt och peppar enligt smak
- Dragon, Persilja, Körvel och Gräslök
- 1 tsk Worcestershiresås
- Kapris och schalottenlök, finhackad

Finhacka örter och övriga ingredienser samt blanda dem med resten av ingredienserna för vinägretten. Koka potatisen och kyl ned den, skala och skär i skivor. Koka äggen, kyl och skär i klyftor. Smörj fiskfiléerna med olivolja och salt. Stek i mycket het panna ca 1 min per sida (akta dig för att överstekta, den skall var rå i mitten) Lyft åt sidan och låt kallna. Gör krutongerna, stek i olivolja-smörblandning, smaksätt med eventuellt vitlök. Rosta pinjenötterna i en torr panna. Koka börnorna ca 10 min, låt svalna. Bygg upp salladen i en skål, underst salladsbladen, salladen, den rivna tonfisken, äggklyftorna, anjovisen. Häll överst vinägretten.

Bacon- och Champinjonsallad

6 personer

| | |
|------------------|---|
| 3 olika sallader | Rucola, isbergssallad och ekbladssallad |
| 170 g | Bacon (1 paket) |
| 200 g | Champinjoner |
| 100 g | Färsk spenat |
| 1 ask | Körsbärstomater |
| 100 g | Parmesan eller Pecorino-ost |
| 1 krm | Salt |
| 1 krm | Peppar |

Dressing

| | |
|----------|-------------|
| 1 dl | Olivolja |
| 1 – 2 dl | Vinäger |
| 2 tsk | Dijonsenap |
| 1 krm | Salt |
| 1 krm | Svartpeppar |
| 1 tsk | Rosmarin |

Skölj salladen och riv den för hand, slå av vattnet först.

Arrangera den på ett stort fat eller en vid skål.

Häll över dressingen, just innan garneringen och serveringen.

Stek baconbitarna knapriga, låt dem rinna av på hushållspapper.

Stek den skivade champinjonen och den grovhackade spenaten och sätt på salladsbädden.

Salt och peppra och blanda om.

Klyv tomaterna och lägg ovanpå, hyvla lite ost överst.

Enkel Lax- och Halloumisallad

15 min, 4 personer

| | |
|--------|------------------------|
| 400 g | Varmrökt lax |
| 150 g | Örtkryddad halloumiost |
| 2 | Hårdkokta ägg |
| 1 påse | Blandade salladsblad |
| 1 | Gurka |
| 300 g | Körsbärstomater |

Vinägrett

| | |
|-------|-------------------------|
| 1 tsk | Vitvinsvinäger |
| 2 msk | Olivolja med citronsmak |
| 1 msk | Vatten |

Att äta till: Citron, Bladpersilja, Lantbröd

Koka äggen och kyl ner dem. Blanda salladsbladen med halverade körsbärstomater och gurkaskuren i bitar. Lägg upp salladsblandningen i portionsskålar.

Bryt ner laxen i skinn- och benfria bitar. Skär halloumiosten i små bitar. Sprid fisk och ost över salladsportionerna. Blanda vinäger, olja och vatten i en liten skål. Slå en knapp matsked av vinägretten över varje portion. Avslut med ägghalva, persilja och citron. Rosta tjocka skivor lantbröd i en torr het stekpanna. Servera brödet varmt med salladen och stänk litet citron överst.

Hbl

Caesarsallad

20 min, 4 personer

| | |
|-------|----------------------|
| 2 st | Romanosalladshuvuden |
| 3 st | Tomater, mogna |
| 2 msk | Gräslök, klippt |
| 1 dl | Parmesanost, hyvlad |

Till dressingen

| | |
|-------|----------------------------------|
| 1 | Ägg |
| 1 msk | Vitvinsvinäger |
| 1 msk | Sardellpasta eller mosad sardell |
| 1 | Vitlösklyfta |
| 1 msk | Dijonsenap |
| 1 dl | Olivolja |
| | Salt och peppar |

Att äta till: Vitt matbröd, olivolja

Gör så här:

Koka ägget högst 2 minuter. Knäck det i en skål och finfördela det med en stavmixer eller kraftig visp. Lägg allt utom oljan och vispa samman. Tillsätt sedan oljan i fin stråle och arbeta in den till slät dressing. Smaka av med salt och peppar.

Lägg upp romanosalladen och tunna skivor tomat på tallrikar. Hacka gräslök och strö över. Ringla över dressingen och avsluta med hyvlad parmesan. (riktigt tunna skivor får man med en potatisskalare)

Servera med små sockerbitsstora vita brödbitar stekta i olivolja. Låt pannan vara ordentligt het, så brödet får en knaprig yta, utan att suga upp för mycket olja.

Hbl