



VÅRMAT I MAJ

Hencca Vilén
Ben Wiberg

Steinerskolan 9.5.2018

Innehållsförteckning

Vårlig meny, förrätt, varmrätt, efterrätt	x
Citron-strömmingsrullader	
Somrig grönsakssoppa	x
Mousse på rökt (skräp)fisk	x
Morsdags vårfisk	x
Murkelstuvning	x
Waldorfsallad	

Den vårliga menyn har jag hittat i boken

Carl Jans Klassiker, mer än en kokbok.

Carl-Jan Granqvist är en svensk krögare, vinkännare, TV-profil och matguru. Han är bl.a. adjungerad professor i matkonst vid Norsk Hotellhögskole. Carl-Jan var källarmästare vid Grythyttans gästgivaregård och ansvarade för att bygga upp Måltidens Hus och Restauranghögskolan i Grythyttan.

De övriga recepten tycker jag passar också bra så här på våren och sommaren.

Kim Björkwall presenterar viner som passar till denna vårliga meny.

x Hencca föreslår att dessa rätter tillredes

NÄSSEL OCH KIRSKÅLSOPPA MED VAKTELÄGG, Carl-Jan

Nässlor	300 gr
Kirskål	300 gr
Gräslök	1 knippe
Smör	3 msk
Vetemjöl	3 msk
Hönsbuljong	1,5 l
Anis	en aning
Fänkål	en aning
Vaktelägg	2 halvor per portion
Vitpeppar, salt	

Rensa och skölj nässlorna och kirskålen. Koka upp lätt saltat vatten och lägg i bladen. Koka högst 5 min, häll i durkslag och spola med kallt vatten. Krama ur och hacka spenaten och gräslöken riktigt fin (detta kan du även göra i matberedaren) Gör en redning av smör, vetemjöl och fräs upp det utan att det får färg. Späd ut med hönsbuljongen och låt koka med anisen och fänkålen i ca 10 min.

Sila soppan i en ny kastrull och tillsätt sedan nässel-kirskålpurén. Smaka av med nymalen vitpeppar och salt. Servera 2 halvor av vaktelägg i varje portion, eventuellt även med briochebröd.

I brist på färska nässlor och kirskål, så använder vi spenat!

Vårkyckling med Sparris och Dragonsås, Carl-Jan

Vårkyckling	4 st
Vit Sparris	1 kg
Smör	
Salt	
Peppar	
Smör	100 gr
Vetemjöl	4 msk
Hönsbuljong	4 dl
Grädde	4 dl
Dragon	1 dl
Persilja	0,5 dl
Citron	

Fyll kycklingarna med nedre delen av de halverade sparrisarna, som skärs i en cm breda skivor. Täck med hyvlade smörskivor, salta och peppra.

Ugnstek i 200 graders ugn 30 – 45 min tills kycklingarna fått fin färg. Ös kycklingarna flera gånger under stekningen.

Ta ut och låt vila under folie.

Koka de halverade sparrisknopparna i 4 – 5 min, beroende på hur kraftiga de är. Fräs dem sedan lätt, med rikligt med smör, ett par minuter. Halvera kycklingarna och servera med sparris, såväl de som bakats inuti kycklingen och de smörstekta knopparna.

Smält smöret i en kastrull och rör i vetemjölet. Vispa i buljongen och grädden. Sjud några minuter och rör sedan i de färska finhackade dragon bladen och persiljan, Sjud till önskad konsistens. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.

RABARBERSMULPAJ MED VANILJGLASS, Carl-Jan

Rabarber	600 gr
Socker	60 gr
Smör	100 gr
Vetemjöl	100 gr
Mandel, mald	100 gr
Salt	

Skär rabarbern i centimetertjocka skivor och pudra över med socker. Detta gör du helst dagen innan. Efter 8 timmar hälls rabarbern över i en sil och får rinna av.

Mixa smöret, vetemjölet och mandeln och en knivsudd salt i matberedaren till en smuldeg, som får vila någon timme i kylan. Lägg rabarbern i en ugnssäker form. Fördela smuldegen jämt över hela formen och baka i ugn 170 grader i 30 – 40 minuter, tills ytan fått vacker färg.

CITRON-STRÖMMINGSRULLADER, Ruokatorstai

Strömmingsfiléer	600 gr
Salt	0,5 tsk
Dill	1 knippe

Lag	
Vatten	6 dl
Lök	1 st
Citronsaft	1 dl
Socket	2 msk
Salt	1 tsk
Vitpeppar	12 st
Kryddpeppar	12 st
Lagerblad	1 st

Samksätt filéerna med salt och hackad dill. Rulla dem. Lägg dem i en låg panna.

Koka upp lagen. Håll den heta lagen på strömmingsrulladerna. Koka upp rulladerna och låt dem badda på svag värme under ca 8 minuter.

Låt rulladerna kallna i sitt spad.

Pryd serveringsfatet med citronklyftor och dillkvistar.

Serveras kalla med kokt potatis

SOMRIG GRÖNSAKSSOPPA

Receptet är skrivet som ett restaurantrecept för a la carte servering

Soppan heter ängamat i Sverige och snålsoppa i Finland

Mängderna är för en portion om inte annat nämns

3 st små blomkålsfloreter
3 st små broccolifloreter
½ liten morot skuren i små rundlar
2 dl vatten
½ dl grädde
¼ äggula
1 cm bit av purjo skuren i tunna strimlor

Till grönsaksbuljongen
Trimningarna av grönsakerna ovan
Palsternacka, lök och sellerirot skurna i små bitar
2% örtsalt och 0,5% socker i förhållande till vattenmängden

Koka upp vatten med salt och socker, blanchera floretterna i 2 minuter och morötterna i 3 minuter, kyl omedelbart ned i isvatten

Koka grönsaksbuljong
Blanda äggula och grädde enligt portionsmängd, håll litet av den varma buljongen i blandningen (=tempererad liason)
Värm upp grönsakerna i den varma buljongen och lägg grönsakerna på tallrikarna
Blanda liasonen i buljongen och håll över grönsakerna
Garnera med purjon och servera



MOUSSE PÅ RÖKT (SKRÄP)FISK

Receptet per portion

50 gr putsad rökt fisk

20% crème fraiche

5% sweet chilisås

Malen svartpeppar

Eventuellt 2,5%% xanthangummi

Kör allt i mixer, sätt i spritpåse, håll kallt. Servera på tex bröd.

MORSDAGS VÅRFISK, Ruokatorstai

Gösfiléer	600 gr
Salt	0,5 – 1 tsk
Vitpeppar	1 krm
Vårlök	2 st
Tomater	4 st
Olja	1 msk
Timjankvistar	2 st
Gräslök	

Lägg fiskfiléerna i en smord ugnform. Smaksätt med salt och vitpeppar. Hacka löken. Doppa tomaterna i kokande vatten för en minut och tag av skalet och ta ut kärnorna. Skär tomatköttet i kuber. Fräs löken och tomaterna. Lägg till timjan och den skurna gräslöken. Lägg fyllningen på filéernas bakre halva. Lägg bakplåtspapper på formen och sätt i ugnen. 200 grader och 20 – 30 min. Serveras lämpligen med potatis och salad.

MURKELSTUVNING, Ruokatorstai

Kokade murklor	600 gr
Smör	75 gr
Lök	2 st
Vetemjöl	0,75 dl
Grahammjöl	0,75 dl
Mjölk-gräddblandning	1 l
Salt	0,5-1 tsk
Svatpeppar	

OBS! Murklorna är giftiga. Färska murklor bör kokas två gånger i rikligt vatten, 1 del svamp och 3 delar vatten. Kokas minst i 5 min per gång. Kokvattnet skall kastas bort. Spolas mellan kokningarna. Torkade murklor skall blötläggas minst 2 timmar i rikligt vatten (2 l vatten / 100 gr torkade svampar). Svamparna kokas på samma sätt som de färska.

De förvällda svamparna skärs i små bitar. Likaså löken. Fräs i smör tills de är genomskinliga. Sätt till mjölet och rör om till en jämn konsistens. Häll i vätskan och låt sjuda i 15 minuter. Avsmaka med salt och peppar. Serveras med kokt potatis eller stekt gös eller sik.

WALDORFSALLAD, Ruokatorstai

Äppel	2 st
Skaften till bladselleri	4 st
Valnötter	0,5 dl

Majonnäs	1,5 dl
Naturell yoghurt	1,5 dl
Salt	
Svartpeppar	

Bladsallad	
Valnötter	0,5 dl

Skala äpplena och selleriskaften. Skär dem i små biter, hacka nöterna grovt kross. Blanda ihop majonnäs och yoghurt, smaksätt med salt och peppar. Blanda ihop salladsingredienserna och såsen. Sätt salladsblad antingen i portionsskålarna eller på serveringsfatet. Häll salladen på bladen och dekorera med valnötter. Serveras lämpligen som förrätt.