



# Höstmat

Jukka Karhunen & Co

Steinerskolan, 12.9.2018

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Tomat- och basilikasoppa med mozzarella .....	3
Morotsoppa med citron .....	4
Smörslungade rödbetor med kapris och persilja .....	5
Tomatströmming .....	6
Torskrygg med skummig champagnesås och ugnsbakad spetskål med brynt smör och hasselnötter.....	7
Kycklinggryta med kantareller och stekt mandelpotatis .....	8
Kantarellpaj med bacon och ruccola.....	9
Äppelkaka med citron och mandellikör .....	10

## Tomat- och basilikasoppa med mozzarella

4 portioner  
Tid: 20 min

500 g kvisttomater  
2 vitlösklyftor  
3 msk smör  
5 - 6 dl vatten  
½ krukla färsk basilika  
salt och peppar  
2 påsar mozzarellaost á 125 g  
några extra små tomater till dekoration

Skär tomaterna i bitar och riv eller pressa vitlöken. Fräs i smör. Låt sedan småputtra tills allt är mjukt och mosigt.

Späd med vatten till önskad konsistens och tillsätt basilikablåd. Mixa slätt och smaka av med salt och peppar.

Servera med skivad mozzarellaost och lite extra tomater och basilikablåd.

## Morotsoppa med citron

4 personer

Tid: 30 minuter

500 g morötter

8 dl vatten

1 st grönsaksbuljongtärning

2 dl creme fraiche

0,5 st citron

salt

Skala och skär morötterna i mindre bitar.

Koka tillsammans med vatten och buljongtärningen i 15 min.

Ta av från plattan och blanda ihop med stavmixer. Tillsätt creme fraiche och citronsaft. Smaka av med salt.

## Smörslungade rödbetor med kapris och persilja

4 personer

Tid: 1 h

4 rödbetor

75 g smör

1 msk kapris

1 msk hackad färsk persilja

finrivet skal av 1 citron

Tvätta och koka rödbetorna mjuka, ca 40 min. Skala dem. Skär rödbetorna i klyftor.

Smält smöret i en kastrull. Rör ner kapris, persilja och citronskal. Tillsätt rödbetorna och vänd runt.

**Tips!** Spola rödbetorna under rinnande kallt vatten medan du skalar dem, så slipper du att få rosa fingrar.

## Tomatströmming

6 personer

Tid: 45 minuter

600 g strömmingsfiléer

salt och peppar

3 klyftor vitlök

1 dl finhackad dill

3 - 4 st dillkronor

0,5 dl tomatpuré

2 dl grädde

Värm ugnen till 200°. Salta och peppra strömmingsfiléerna och rulla ihop dem med köttsidan utåt. Lagg dem med skarven nedåt i en ugnssäker form.

Strö på dill och dillfrö. Blanda tomatpurén med grädde och finhackad vitlök och slå blandningen över filéerna.

Sätt i ugnen i ca 30 min.

## Torskrygg med skummig champagnesås och ugnsbakad spetskål med brynt smör och hasselnötter

4 portioner  
Tid: 30 min

### Torskrygg

600 g torskrygg  
smör att hyvla över  
salt

### Champagnesås

1 stor schalottenlök, finhackad  
1 msk smör, att bryna löken i  
2 dl champagne eller mousserande vin  
1 msk koncentrerad fiskfond  
1 msk rödvinsvinäger  
2 – 3 dl grädde  
1 krm nymalen svartpeppar  
1 tsk salt  
½ dl mjölk (tillsätt innan slut-mixningen)

### Ugnsbakad spetskål med brynt smör & hasselnötter

1 stor spetskål eller 2 mindre,  
skuren i 1,5 cm tjocka runda bitar  
100 g smör  
1 tsk ljus soja  
2 – 3 msk rostade och hackade hasselnötter

### Garnering

dill

Lägg torskryggen i en ugnform med skinnet nedåt. Salta fiskköttet och låt stå i kylskåpet 15 min. Skär spetskålen tvärs över, så att du får 1,5 cm tjocka runda ”puckar” med 8 – 10 cm diameter. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Bryn smöret försiktigt gyllene och tillsätt rostade hasselnötter och soja.

### Sås

Skala och finhacka schalottenlöken, fräs försiktigt i en klick smör i en kastrull på medelhög värme. När löken är glansig och lite mjuk tillsätt vinet och låt koka ner till hälften. Tillsätt fond, rödvinsvinäger och grädde. Låt koka 3 – 4 min. Ta kastrullen lite åt sidan och mixa såsen slät. Sila sedan såsen så att alla lökresten tas bort. Smaka och tillsätt vid behov mer grädde och smaka upp med salt och nymalen svartpeppar. Tillsätt innan mixningen en skvätt mjölk för att få såsen skummig och fin.

### Torsk och spetskål

Inställ ugnen på 200° och sätt in spetskålen i övre delen av ugnen för 15 min, varefter värmen sänks till 120°. Hyvla en skiva smör över varje torskrygg och sätt in dem i nedre delen av ugnen när temp. är 120°. Låt gå tills fiskens innertemperatur har nått ca 50 grader, uppskattningsvis efter ca 15 min.

### Servering

Lägg upp den gyllene ugnsbakade spetskålen snyggt på en tallrik, lägg en bit torskrygg (utan skinnet) på spetskålen. Skumma upp såsen med mixern och skeda snyggt över anrättningen. Dekorera med en dillkvist och servera direkt.

## Kycklinggryta med kantareller och stekt mandelpotatis

6 personer  
45 minuter

### Mandelpotatis:

900 g mandelpotatis,  
eller annan mjölig potatis  
1 dl matolja  
50 g smör  
salt

### Kycklingfiléer:

6 kycklingfiléer  
2 msk olja  
salt  
svartpeppar  
smör

### Sås:

280 g bacon, fint skuren  
2 gula lökar, finhackade  
300 g trattkantareller eller kantareller  
4 – 5 dl vatten  
1 kycklingbuljong, fond du chef  
3 dl vispgrädde  
svartpeppar  
2 msk dijonsenap  
½ dl persilja, finhackad  
4 kvistar timjan  
2 msk maizena  
3 msk vatten  
½ citron + zest

**Mandelpotatis:** Skölj mandelpotatisen, dela den i mitten, och torka rent. Hetta upp en stekpanna med olja och stek potatisen ihop med smör och lite salt. Stek tills potatisen får en gyllene färg. Lägg på hushållspapper och låt rinna av.

**Sås:** Stek bacon i en stor panna tills den får lite färg. Tillsätt lök och kantareller och stek hårt tills allt vatten från kantarellerna är borta och allt blir knaprigt. Tillsätt vatten och buljong och låt koka i ca 3 min. Tillsätt grädde, svartpeppar, dijonsenap, persilja, timjan och citron plus zest. Låt sjuda på svagare värme i ca 3 min. Blanda maizena och vatten i ett glas och häll lite i såsen (inte allt) tills såsen får rätt krämighet. Tillsätt salt vid behov.

**Kyckling:** Stek kycklingfiléerna i rikligt med smör och olja. Lägg kycklingfiléerna på ett skärbräde och låt vila i 10 min täckta med smörpapper eller folie.

**Upplägg:** Skär kycklingfiléerna i skivor och lägg på den varma såsen. Lägg även i mandelpotatisen och garnera med timjan.



## Kantarellpaj med bacon och ruccola

6 portioner

Tid: 1 h 15 minuter

### Pajskal:

125 g smör

1,5 dl vetemjöl

1,5 dl siktat dinkelmjöl

1 tsk ättika

### Äggstanning:

5 ägg

2,5 dl grädde

½ tsk kajennpeppar

1 tsk salt

### Fyllning:

1 liter färska kantareller, ca 300 g

1 gul lök

2 msk smör

½ tsk salt

140 g bacon

150 g fast ost

1 påse ruccola, ca 65 g

**Pajskal:** Sätt ugnen på 200°.

Skär smöret i bitar. Arbeta ihop smöret med bägge mjölslagen och ättika för hand eller kör snabbt ihop till en deg i en matberedare.

Tryck ut degen i en pajform, nagga med en gaffel i botten och ställ i kylen 30 min.

Förgrädda pajskalet mitt i ugnen 10 min.

**Fyllning:** Rensa och skär svampen i grova bitar. skala och finhacka löken.

Stek svamp och lök i smöret i en stor stekpanna tills all vätska har kokat bort. Krydda med salt. Lägg svampfräset åt sidan.

Strimla och stek baconet i stekpannan.

Fyll pajskalet med bacon, svampfräs, riven ost och ruccola.

**Äggstanning:** Vispa ihop alla ingredienser till stanningen. Häll i pajskalet.

Grädda pajen mitt i ugnen ca 40 min, tills den har fått fin färg och stanningen stannat.

Servera gärna med en grönsallad.

## Äppelkaka med citron och mandellikör

10 bitar

Tid: 1 h

### Ingredienser:

150 g smör

2 dl strösocker

2 st ägg

0,5 dl mandellikör

1 st citron, rivet skal

2 tsk mynta eller citronmeliss, hackad

1 msk vaniljsocker

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

2 st äpplen, skalade och grovrivna

50 g pinjekärnor (för dekoration)

Ställ in ugnen på 175°.

Smörj och bröa en rund form, cirka 24 cm i diameter.

Rör smör och strösocker pösigt. Tillsätt ett ägg i taget och vispa smeten fluffig. Tillsätt mandellikör, citronskal, mynta och vaniljsocker.

Blanda vetemjöl och bakpulver i en skål och sikta ner i smeten. Tillsätt de rivna äpplena och rör om. Bred ut smeten i formen och strö över pinjekärnorna.

Grädda kakan i nedre delen av ugnen, cirka 35 min. Låt kakan svalna något i formen innan den tas ut ur formen.