



Crêpes, Pajer

Fridrik Andersen

Steinerskolan, 13.02.2019

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Squash pirog	3
Paj med lax och citron	4
Getostpaj med tomat och rostade frön	6
Crêpes med champinjoner och sojaböner	8
Crêpes med räkor och dill	9
Sharon- och bananfyllda crêpes med apelsinsås	10
Toscacrêpes	11

Squash pirog

Deg
250 g smör
250 g vetemjöl
1 tsk bakpulver
250 g kvarg

Blanda ihop smör, vetemjöl och bakpulver, tillsätt kvarg.
Låt stå i kylskåp 1 timme. Degen räcker för två pajbottnar.

Fyllning:
250 gr squash
1 lök
grönpeppar
grönsaksbuljongtärning
vitpeppar
1 burk grynost
riven ost

Om squashen avger mycket vätska, tillsätt ett ägg.
Grädda först pajdegen till halvfärdig, 200°C
Tillsätt sedan röran och baka tills osten får färg.

Dubbeldos fyllning är passligt för en sats deg.

Paj med lax och citron

6 - 8 portioner

Ingredienser

Pajskal:

100 g smör
1 dl kesella (kvarg)
2,5 - 3 dl vetemjöl
1 dl grahamsmjöl
1 tsk salt

Fyllning:

1 st purjolök
150 g färsk spenat
300 g färsk lax
citronskal, rivet från 1 citron
4 st ägg
2,5 dl mjölk
1 dl grädde
1 dl dill, finhackad
0,5 dl ost, riven
salt, peppar

Så här gör du

Sätt ugnen på 225°C. Pajskal: Dela smöret i kuber och blanda med mjöl och salt. Tillsätt kesella och arbeta snabbt ihop till en deg.

Pajdeg med kesella blir elastisk och ganska svår att kavla ut. Tryck i stället ut degen i en pajform, cirka 20 cm i diameter. Nagga den och låt formen stå minst 30 minuter i kylan.

Förgrädda pajskalet i cirka 10 minuter.

Fyllning: Strimla purjolöken fint och fräs den mjuk på svag värme i en kastrull. Tillsätt spenaten och låt den bli mjuk. Häll bort överflödiga vätska.

Skär laxen i små bitar. Blanda ägg, mjölk och grädde till en stanning. Salta och peppra efter smak.

Fördela purjolök, spenat och lax i pajskalet. Strö över dill och rivet citronskal. Häll över stanningen och strö över den rivna osten. Grädda i 30–40 minuter.

Getostpaj med tomat och rostade frön

Deg

100 g kallt smör
3 dl vetemjöl
3 msk kallt vatten
färsk timjan och rostade pumpakärnor till garnering

Fyllning

2 gula lökar
2 vitlösklyftor
1 msk smör
1 tsk torkad timjan
1 krm salt
1 krm nymalen svartpeppar
200 g getost av chèvre typ
ca 250 g tomater (gärna olika färg och storlek)

Äggstanning

3 ägg
2 dl mjölk
1 dl vispgrädde
1 dl riven Västerbottenost
1 krm salt

Gör så här

Skär smöret i tärningar. Blanda mjöl och smör till en smulig massa, gärna i matberedare. Tillsätt vattnet, lite i taget, och arbeta snabbt ihop till en deg.

Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter (för 12 portioner). Låt degen gå upp 4–5 cm på kanten. Nagga botten med en gaffel. Ställ i kylen 30 minuter.

Sätt ugnen på 200°C.

Förgrädda pajskalet mitt i ugnen 10 minuter. Ta ut pajskalet. Sänk värmen till 175°C.

Fyllning: Skala löken och skär i tunna skivor. Skala och finhacka vitlöken.

Fräs den gula löken mjuk i smöret på medelhög värme utan att den tar färg, ca 5 minuter.

Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare 5 minuter. Krydda med timjan, salt och peppar.

Lägg lökfräset i pajskalet. Smula/skiva getosten och strö över.

Skär tomaterna i skivor. Behåll eventuellt små tomater hela. Lägg på tomaterna.

Äggstanning: Vispa ihop ingredienserna till äggstanningen i en bunke. Häll den över pajen.

Ställ in pajen i mitten av ugnen och grädda tills äggstanningen har "stannat" fått en vacker och gyllene färg, ca 45 minuter.

Ta ut pajen och låt den svalna.

Garnera pajen med timjan och pumpakärnor vid servering.

Crêpes med champinjoner och sojaböner

Ingredienser

18 pannkakor
2 askar champinjoner (à 250 g)
2 msk smör eller margarin
4 msk majsstärkelse
5 dl mjölk
250 g frysta sojaböner
1/2 ask färsk persilja (à 20 g)
salt och peppar
150 g riven ost
200 g röd råkostmix

Gör så här

Sätt ugnen på 225°C.

Ansa och dela champinjonerna i bitar och bryn dem i matfettet i en stekpanna.

Blanda majsstärkelsen med mjölken. Rör ner i pannan och låt det koka under omrörning några minuter. Vänd ner sojabönorna och låt dem tina och bli varma.

Hacka persiljan och blanda med såsen. Dra pannan från värmen. Smaka av med salt och peppar.

Lägg en klick stuvning mitt på varje pannkaka och vik över som en halvmåne. Lägg dem på en plåt.

Strö på osten och gratinera mitt i ugnen ca 12 minuter. Starta timern.

Servera crêpes med sallad.

Crêpes med räkor och dill

4 portioner

Ingredienser

6 ägg
3 dl vispgrädde
2 msk fiberhusk
1 krm salt
smör till stekning
1 lök
250 g spenat
500 g räkor med skal
1 dl crème fraîche
ett par kvistar färsk dill
ca 100 g riven ost till gratinering

Så här gör du

Sätt ugnen på 200 °C. Vispa äggen fluffigt, blanda ner grädden, fiberhusken och salt och låt svälla i 15 minuter. Stek på medelvärme i rikligt med smör.

Hacka löken och fräs i smör tillsammans med spenat. Tillsätt crème fraîche och smaka av med salt och peppar. Ta av från värmen. Skala räkorna och rör ner dem i spenat-såsen. Hacka dillen och rör ner den.

Fördela fyllningen på crêpsen, rulla ihop och lägg dem sedan på ett ugnssäkert fat. Strö över riven ost och gratinera i ugnen tills osten fått en fin färg, cirka 10 minuter. Servera med en god sallad.

Sharon- och bananfyllda crepes med apelsinsås

Ingredienser

- 1 ägg
- 2 dl mjölk
- 4/5 dl vetemjöl
- 1 krm salt
- 1/2 tsk socker
- 25 g smör eller margarin
- 2 sharonfrukter
- 1 - 1 1/2 bananer

Apelsinsås

- 2 dl pressad apelsinsaft
- 1 msk socker
- 1 msk smör eller margarin
- 2 tsk potatismjöl

Garnering

- 1 dl flagad mandel

Gör så här

Vispa samman ägg, mjölk, mjöl, salt och socker till en klimpfri smet. Smält matfettet i en crêpespanna eller liten stekpanna. Häll det smälta matfettet i smeten. Grädda crêpes i pannan.

Lägg dem på ett fat med en remsa smörgåspapper mellan varje crêpe så att de inte klibbar ihop.

Skölj och tärna sharonfrukterna. Skala och tärna bananen. Fördela frukten på crêpesen och rulla ihop.

Garnering: Lägg dem på ett fat och strö över mandeln.

Sås: Blanda alla ingredienserna till såsen i en kastrull och låt den koka upp under omrörning. Servera apelsinsåsen varm till crêpesen.

Toscacrèpes

Ingredienser

4 pannkakor
2 apelsiner
50 g smör
1/2 dl socker
1 påse mandelspån (à 50 g)
vaniljglass till servering

Gör så här

Sätt ugnen på 250°C.

Stek pannkakor från receptet Pannkaksmet. Skär hinnfria klyftor av apelsinerna. Ta vara på juicen.

Vik ihop pannkakorna. Lyft upp en flik och fyll med apelsinklyftor. Lägg pannkakorna i en ugnssäker form.

Smält smör i en kastrull. Tillsätt socker och mandelspån och rör om. Tillsätt apelsinjuicen och låt koka ihop till en simmig konsistens. Skeda såsen över pannkakorna.

Gratinera i ugn tills pannkakorna fått fin färg, ca 6 minuter. Lägg upp i små skålar. Servera med vaniljglass.