



# Ugnsrätter

Carl-Johan Thodén

Steinerskolan, 13.03.2019

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Forell Ohrid .....	3
Räk - Champinjon - Kronärtskock ugnslåda.....	4
Fänkål - Broilergratin (Petti con finocchi al gratin).....	5
Purjo - Bacon ugnslåda .....	6
Shakshuka med feta .....	7
Waldorfsallad .....	8

## Forell Ohrid

1,5 kg forell (hel fisk)  
4 - 6 ägg  
200 g persilja  
olivolja  
1,5 dl vinättika  
3 - 4 vitlösklyftor  
1,5 dl vatten  
citronsaft  
salt  
svartpeppar

Sätt den finhackade persiljan och vitlöken i en smörjd ugnspanna. Placera fisken med ryggsidan uppåt i pannan och häll på olja, vinättika och vatten. Ställ ugnen på 175°C och stek med stektermometer till 56°C eller tills fisken är färdig.

Lyft fisken från ugnspannan på ett serveringsfat. Häll citronsaften och äggen i ugnspannan och rör om under uppvärmning tills äggen är färdiga och bildar en jämn sås. Tillsätt salt och peppar efter smak. Serveras med ris.

Namnet Ohrid forell kommer från en stor sjö, Ohrid på gränsen mellan Nordmakedonien och Albanien där det finns en speciell forellart, den utrotningshotade Ohrid forellen.

## **Räk - champinjon - kronärtskock ugnslåda**

2 burkar kronärtskockshjärtan i saltvatten  
500 g skalade räkor  
500 g champinjoner som steks i litet smör  
1 dl riven Parmesanost  
Paprikapulver till garnering

### **Bechamelsås:**

50 g smör  
25 g vetemjöl  
5 dl mjölk

Smält smöret, rör ned mjölet under omrörning låt inte bli brunt, tillsätt litet mjölk åt gången under omröring, se till att det inte bildas klumpar, koka en stund.

Den färdiga såsen smaksätts med  
0,5 dl torr sherry  
1 msk Worcestershire sauce  
salt och peppar efter smak.

Halvera kronärtskockorna och placera ut dem på en oljad ugnform.  
Fyll på med räkorna. Lägg champinjoner överst och håll över Bechamelsåsen. Strö över parmesanosten och garnera med 3 - 4 ränder paprikapulver tvärs över ugnformen.  
Stek i 175°C i 30 - 45 min.  
Serveras med ris.

## Fänkål - Broilergratin (Petti con finocchi al gratin)

2 broiler bröstfiléer

2 fänkålshuvuden

Parmesanost

muskot

salt

peppar

**Bechamel** sås enligt föregående recept

Smaksätts denna gång med malen muskot, salt och peppar

Tillred bröstfilérna i till exempel Sous-Vide eller på annat lämpligt sätt. Skär dem i bitar.

Putsa fänkålen och koka den i 7 - 9 minuter. Skär den i strimlor.

Sätt broilern och fänkålen i en ugnform och häll över Bechamelsåsen och strö över osten.

Grädda i ca 30 - 45 min i 175°C tills ytan får en vacker färg.

## **Purjo - Bacon ugnslåda**

3 - 4 purjolökar  
200 g bacon  
200 g bastupalvad skinka  
3 - 4 dl grädde  
1 liten burk tomatpure  
tomater  
timjan  
smör

Klyv purjon så du kan tvätta bort eventuell jord och smuts mellan bladen. Skär sedan i ca 1 cm bitar som steks i smör.  
Skär bacon och skinkan i strimlor.

Tomatskivor läggs i botten på ugnformen, lägg sedan i hälften av purjon, följande lager blir bacon, skinka och timjan, därefter resten av purjon.

Smaksätt grädden med tomatpuren, tillsätt peppar och salt, häll över purjon, bacon och skinkan.

Täck med tomatkivor.

Grädda i ca 60 min i 175°C tills ytan får en vacker färg.

Serveras med ris.

## Shakshuka med feta

3 msk olivolja  
1 stor lök  
1 stor paprika  
3 vitlöksklyftor  
1 tsk spiskummin  
1 tsk paprikapulver  
1/8 tsk cayennepulver  
1 burk små tomater  
salt  
peppar  
1pkt fetaost  
6 ägg  
färsk koriander

Stek den uppskurna löken och paprikan i oljan på låg temperatur i ca 20 minuter, tillsätt vitlöken och fortsätt ett par minuter, lägg till spiskummin, paprikapulver och cayennepulver. Tillsätt de grovt hackade tomaterna, salt och peppar.

Koka ca 10 minuter tills blandningen blivit mera tjockflytande.

Smula in fetaosten. Överför blandningen i en låg ugnform, knäck äggen över så att äggulan förblir hel.

Stek i ugn 7 - 10 minuter i 175°C.

Servera med färsk koriander. Fungerar tex. som lunchrätt.

## Waldorfsallad

(4 pers.)

2 äpplen

rotselleri enligt egen smak

citron

yoghurt

creme fraiche

rostade valnötter

vindruvor

salladsblad

Gör julienne stickor av äpplena och sellerin på en mandolin. Tillsätt citronsaften och litet valnötsolja.

Blanda lika mängd yoghurt och crème fraiche, tillsätt salt och vitpeppar rör in dressingen i äppel-selleriblandningen tillsätt halva vindruvor (ta bort kärnorna).

Lägg upp på tallriken med salladsblad under, garnera med (rostade) valnötter.

### **Rostade valnötter:**

Till en äggvita från ett ägg tillsättes litet socker och paprika, rör i valnötterna. Lägg upp på bakningspapper och rosta en stund i ugn så att valnötterna får litet färg.