



Svamprätter

Jukka Karhunen

Steinerskolan, 11.9.2019

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Aubergine- och svampsoppa	3
Svampsoppa med champinjoner och jordärtskockschips	4
Pankofriterad svampkroket med chorizo- och bönkräm.....	5
Kycklinggryta med svamp- och baconfräs och fetaost.....	6
Biffgryta med svamp och rödvin.....	7
Torsk i paket med jordärtskocka, svamp och chèvre.....	8
Torskrygg med potatispuré, champinjoner och bacon.....	9
Spenatpannakakor med prosciutto och svamp	10

Aubergine- och svampsoppa

4 portioner
Tid: 45 min

Soppa:

1 aubergine
300 g trattkantareller (eller annan svamp) ca ½ liter
1 gul lök
3 msk smör
6 dl vatten
1 dl vitt matlagingsvin
3 dl vispgrädde
2 grönsaksbuljongtärningar
½ tsk timjan
salt och peppar

Topping:

140 g pancetta
100 g parmesanost
½ krukgräslök

Till servering:

bröd

Gör så här

Soppa: Ansa och skär auberginen i små tärningar. Ansa och skär svampen grovt. Skala och hacka löken.

Fräs aubergine, svamp och lök i smöret i en stekpanna i omgångar och lägg över i en stor kastrull. Häll på vatten, vin, grädde och smula i buljongtärningarna och timjan. Låt soppan koka ca 15 min.

Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar.

Topping: Stek pancettan i en stekpanna. Hyvla eller riv parmesanen och hacka gräslöken fint.

Till servering: Servera soppan med pancetta, parmesan, gräslök och gärna bröd.

Svampsoppa med champinjoner och jordärtskockschips

4 portioner

Tid: 60 minuter

Jordärtskockschips:

1 msk olivolja

½ dl vatten

3 jordärtskockor

2 krm flingsalt

Svampsoppa:

250 g champinjoner

1 schalottenlök

1 vitlösklyfta

2 msk smör

2 dl vitt vin

3 msk konc. kantarellfond

6 dl vatten

3 dl vispgrädde

1 dl mjölk

salt och vitpeppar

Till serveringen:

färsk timjan

tryffelolja

Gör så här

Sätt ugnen på 125°C

Jordärtskockchips: Blanda olja och vatten i en skål. Tvätta jordärtskockorna noga och hyvla dem tunt, gärna på mandolin. Doppa skivorna i vätskan och sprid ut dem på en bakpappersklädd plåt. Strö över salt. Ställ in i mitten av ugnen ca 40 min. Ta ut och låt svalna.

Soppa: Ansa eller skölj svampen. Skiva den. Skala och finhacka lök och vitlök. Häll svampen i en kastrull. Tillsätt 1 dl av vattnet och låt svampen förvällas på låg värme tills all vätska kokat bort. Fräs lök och vitlök i smör i en stor kastrull på medelvärme tills den mjuknar. Tillsätt svampen och vinet, låt koka ihop några minuter. Tillsätt fonden, resten av vattnet och grädden. Koka 10 min på svag värme. Tillsätt mjölken. Krydda ned salt och peppar och mixa slät med stavmixer.

Till serveringen: Servera soppan med jordärtskockschips, färsk timjan och litet tryffelolja.

Pankofriterad svampkroket med chorizo- och bönkräm

4 portioner

Tid: 60 min

Svampkroket:

900 g potatis

300 g svamp t ex kantareller (ca ½ liter)

1 msk smör

salt och peppar

1 tsk majsstärkelse

1 dl riven lagrad ost

1 dl vetemjöl

1 ägg

1 dl panko

7 dl fritureolja eller rapsolja

Bönkräm:

150 g färsk chorizo

390 g stora vita bönor

0,75 dl mjölk

Till servering:

En kruk sallad

Gör så här

Kroketter: Skala och koka potatisen

Skär svampen i mindre bitar. Stek svampen i smöret och krydda med salt och peppar. Låt svalna.

Krossa potatisen och blanda med majsstärkelse, ost och svampen. Krydda med salt och peppar. Forma små kroketter ca 16 st och lägg i frysen en stund

Bönkräm: Kläm ut korvfärsen och smula i mindre bitar. Stek chorizon krispig. Mixa bönorna och chorizon slätt tillsammans med mjölken.

Kroketter: Häll upp mjöl, uppvispat ägg och panko på tre olika tallrikar. Rulla de kalla kroketterna först i mjölet, sen i ägget och sist i panko.

Värm oljan till ca 180°C och fritera kroketterna till fin färg.

Till serveringen: Servera kroketterna med bönkrämen och sallad.

Kycklinggryta med svamp- och baconfräs och fetaost

4 portioner

Tid: 45 minuter

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
250 g champinjoner
125 g bacon
150 g fetaost
3 msk olja
500 g strimlad filé av kyckling
3 dl mjölk
1 dl vispgrädde
1 tsk oregano
1 msk majsstärkelse
salt och svartpeppar
1 msk smör
1 dl rostad lök

Till serveringen:

sallad

ris (kokt potatis eller potatismos)

Gör så här:

Skala och hacka vitlök.

Ansa och skär champinjonerna i kvartar. Skär baconet i ca 3 cm stora bitar. Smula fetaosten.

Stek lök och vitlök i 1/3 av oljan i en stor gryta tills den är mjuk och ljusbrun. Lyft ur och ställ åt sidan. Stek kycklingen i resten av oljan i grytan på hög värme till ljusbrun stekyta.

Vispa ihop mjölk, grädde, oregano med majsstärkelsen och rör ner i grytan tillsammans med den stekta löken. Låt koka sakta ca 3 min. Smaka av med salt och peppar.

Stek bacon och champinjoner i smöret i en stekpanna till fin stekyta. Dra av från värmen och vänd ner fetaost och rostad lök. Toppa grytan med champinjonblandningen.

Till serveringen: Servera grytan med sallad och ris, kokt potatis eller potatismos.

Biffgryta med svamp och rödvin

4 portioner

Tid: 45 min

Potatispuré

900 g potatis

2 dl mjölk

1 msk smör

salt och peppar

Biffgryta:

500 g biff

150 g svamp

1 rödlök

1 msk olja

1 vitlöksklyfta

1 tsk strösocker

½ tsk timjan

2½ dl köttbuljongtärning eller fond

2 msk majsstärkelse

10 g färsk persilja

Gör så här:

Potatispuré: Skala potatisen och skär den i mindre bitar och koka den mjuk.

Biffgryta: Strimla biffen och skär svampen i grova bitar. Skala och skiva löken. Bryn kött, svamp och lök i oljan i omgångar i en gryta och pressa i vitlöken. Lägg tillbaka allt i grytan och tillsätt socker, timjan, vin och buljong blandad med majsstärkelsen. Sjud grytan ca 5 min och smaka av med salt och peppar.

Potatispuré: Häll av vattnet från potatisen och låt ånga av. Stöt sedan ihop potatisen med varm mjölk och smör, smaka av med salt och peppar.

Hacka persiljan och rör i grytan. Servera grytan med potatispurén.

Torsk i paket med jordärtskocka, svamp och chèvre

4 portioner
60 minuter

100 g svamp
100 g purjolök (ca en halv purjolök)
500 g jordärtskockor
600 g skinn- och benfri torskfilé
2 krm salt
1 krm peppar
2 dl frysta, tinade sojaböner
250 g körsbärstomater
3 dl grädde
1 msk koncentrerad fiskfond
200 g chèvreost (getost)

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Skär svampen i skivor. Ansa, skölj och strimla purjolöken. Skala och skiva jordärtskockorna tunt.

Skär fisken i 4 bitar. Klipp ut 4 ark bakplåtspapper ca 35 x 35 cm, och lägg i 4 skålar. Lägg en fiskbit på varje papper. Krydda med salt och peppar.

Fördela svamp, purjolök, jordärtskocka, sojaböner och tomater ovanpå fisken.

Fördela grädde, fiskfond och smula chèvre i paketen. Knyt ihop paketen med steksnöre.

Lägg dem i en ugnssäker form och ställ in i mitten av ugnen ca 25 min.

Torskrygg med potatispuré, champinjoner och bacon

4 portioner

Tid: 45 minuter

Torsk:

700 g torskrygg
salt
1 msk smör till stekning

Tillbehör:

140 g bacon eller sidfläsk
200 g färska champinjoner
½ msk balsamicovinäger
hackad persilja

Potatispuré:

1 kg mjölig potatis
peppar
1½ dl mjölk
3 msk smör

Till servering:

230 ml aioli, (gärna tryffelaioli)

Gör så här

Värm ugnen till 125°C.

Torsk: Salta torskens och låt fisken stå och rimma i 10 - 15 min.

Potatispuré: Skala potatisen och koka mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet, låt ånga av.

Tillbehör: Skär bacon eller sidfläsk i mindre bitar, champinjoner i kvartar och stek allt i varm panna. Smaka av med salt, peppar balsamico. Vänd ner hackad persilja.

Potatispuré: Pressa potatisen, värm mjölken och vispa ner i potatisen tillsammans med smör till krämig puré. Smaka av med salt och peppar.

Torsk: Stek torskens på hög värme i smör. Lägg fisken i en ugnform och ställ in i ugnen tills fiskens innertemperatur är 56°C.

Till serveringen: Servera torskryggen, potatispuré, champinjoner och bacon med tryffelaioli.

Spenatpannkakor med prosciutto och svamp

4 portioner
Tid: 45 min

Pannkakor:

65 g babyspenat
4½ dl mjölk
½ dl vatten
4 ägg
2½ dl vetemjöl
½ tsk salt
3 msk smör

Svampsallad:

250 g champinjoner
1 dl smetana
1 tsk vitvinsvinäger
2 tsk dijonsenap
salt och peppar

Till servering:

160 g hjärtsallad
240 g prosciutto

Gör så här

Pannkakor: Mixa spenat, mjölk och vatten till en slät grön smet en stavmixer tillsatt sedan äggen.

Blanda mjöl och salt. Vispa ner spenatmjölken i mjölblandningen till en slät smet.

Svampsallad: Ansa och skiva champinjonerna tunt.

Blanda smetana med vinäger och senap. Vänd ner svampen och smaka av med salt och peppar.

Pannkakor: Stek 8 pannkakor i matfettet i en stekpanna.

Till servering: Skär salladen i mindre bitar.

Servera pannkakorna tillsammans med skinkan, svampsalladen och salladen.