



Vintermat

Jukka Karhunen

Norsen, 11.1.2023

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Mousserande sockerärtssoppa med rökt lax och purjolök.....	3
Jordärtskockssoppa med parmachips	4
Auberginegryta med fänkål och rostade kikärter	5
Fänkål och äppelslaw med krispig torsk	6

Mousserande sockerärtssoppa med rökt lax och purjolök

4 personer

45 min

Soppa:

- 250 g jordärtskocka
- 100 g sockerärter
- ½ gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 dl vatten
- 1 dl crème fraiche
- 2 dl mousserande vin
- ½ tsk sambal oelek
- 1 tsk äppelcidervinäger
- salt peppar, torkad oregano

Topping:

- 1 dl solrosfrön
- 15 cm purjolök
- 120 g kallrökt lax
- salt, peppar

Gör så här:

Skala och finhacka jordärtskockorna. Halvera sockerärtorna och hacka löken. Fräs upp smör i en kastrull och lägg i sockerärtorna och löken. När löken mjuknat, tillsätt jordärtskockorna. Tillägg vatten, salta och låt grönsakerna puttra under lock ca 10 minuter.

Rör ner crème fraiche, sambal oelek och vinäger. Kör sedan soppan till en slät smet med en mixerstav. Smaka av med kryddor.

Ställ tillbaka kastrullen på plattan tillsätt det mousserande vinet. Låt det puttra under någon minut och ställ åt sidan.

Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt solrosfrön och strimlad purjolök. Salta och låt löken mjukna, ställ åt sidan och låt svalna. Strimla laxen och blanda ihop med purjo och frön. Häll upp soppan i skålar och toppa med lax, purjo och rostade solrosfrön samt en liten kvist med oregano.

Jordärtskockssoppa med parmachips

4 personer

45 min

- 500 g jordärtskockor
- 3 potatisar
- 2 vitlösklyftor
- 1 msk smör
- 1,5 dl vitt vin
- 0,5 l vatten
- 2 hönsbuljongtärningar
- 3 dl vispgrädde
- salt, svartpeppar
- 8-10 timjankvistar till garnering
- 4 skivor parmaskinka

Gör så här:

Skala jordärtskockorna och potatisen. Skär i bitar. Finhacka vitlöken. Fräs ingredienserna med smör i en tjockbottnad kastrull.

Häll i vinet och låt det koka ihop i en minut. Tillsätt vatten och lägg i buljongtärningarna. Rör om. Låt detta koka i 15 minuter, tills allt är mjukt.

Mixa soppan med en stavmixer. Rör i grädden och värm. Smaka av med salt och peppar.

Parmachips: Gör gärna parmachipsen i förväg. Lägg skivor av parmaskinka på en bakplåtspapperklädd plåt och torka i ugnen, 150 grader i ca 5 min. Låt svalna på papper.

Garnera med parmachips, timjan och svartpeppar.

Auberginegryta med fänkål och rostade kikärter

4 personer

40 min

- 2 dl ris
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 1 aubergine
- 1 fänkål
- ½ dl smör-rapsolja
- 2 kvistar färsk timjan
- 1 dl äppeljuice
- 4 dl vatten
- 2 msk japansk soja
- salt, svartpeppar
- 1 dl crème fraiche
- 1 burk kikärter
- 1 tsk rökt paprikapulver
- salt

Gör så här:

- 1) Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
- 2) Sätt ugnen på 225 grader.
- 3) Skölj kikärterna och låt rinna av. Häll dem på en plåt med bakplåtspapper. Tillsätt paprikapulver och salt. Ringla över smör-rapsolja.
- 4) Rosta kikärterna i ugnen ca 20 min. Rör om en gång.
- 5) Skala och skiva lök och vitlök. Skär auberginen i stora bitar. Klyfta fänkålen.
- 6) Bryn auberginen runt om i smör-rapsoljan i en gryta, ta upp och lägg åt sidan. Fräs lök, vitlök, fänkål och timjan i smör-rapsoljan ca 2 min.
- 7) Tillsätt aubergine, äppeljuice, vatten, soja, salt och peppar. Koka på svag värme i ca 20 min.
- 8) Toppa eventuellt grytan med timjanblad och servera med en klick crème fraiche och rostade kikärter. Servera med riset

Fänkål- och äppelslaw med krispig torsk

4 personer

45 min

Fänkål- och äppelslaw:

- 2 msk majonnäs
- ½ dl matyoghurt
- 2 tsk finrivet citronskal
- salt och svartpeppar
- 1 fänkål, ca 300 g
- 2 msk färskpressad citronjuice
- 1 sötsyrligt äpple
- ½ dl plockad dill

Torsk:

- 500 g torskrygg
- ½ tsk salt
- ¾ dl vetemjöl
- 1 ägg
- 2 dl panko (asiatiskt ströbröd)
- rapsolja (till stekning)

Gör så här:

Fänkål och äppelslaw: Rör ihop majonnäs, yoghurt, citronskal, salt och peppar.

Hyvla fänkålen tunt, gärna på mandolin, och blanda med citronjuicen.

Halvera och hyvla eller skiva äpplet tunt. Blanda såsen med fänkålen och äpplet. Lägg slawen på ett fat och toppa med dill.

Torsk: Skär fisken i mindre bitar och krydda med salt runtom. Lägg mjöl och panko på två tallrikar. Vispa upp ägget i en skål. Vänd fisken först i mjöl sen i ägg och sist i panko. Stek i olja några minuter per sida tills fisken får fin färg. Servera med slawen.