



MÅLTIDSGESTALTNINGSKURS

MED MONIKA AHLBERG

HUSET VID STRAND I ÅRJÄNG 2009-08-16



INNEHÅLL

SMÅ TUNNBRÖDKORGAR MED RÖKT KÖTT ELLER RÖKT FISK	2
OSTBOLLAR RULLADE I KAVRINGSMULOR.....	2
SVAMP PÅ VINBLAD MED SIDFLÄSK.....	2
STEKTA PLOMMON MED ÄDELOST, ROSTAD MANDEL OCH SMULOR AV RÅGBRÖD	2
JUNGFRUSALLAD MED GURKA OCH JORDGUBBAR.....	3
DRESSING	3
LITEN BÖNCAPUCCINO.....	3
APELSINKOKTA MORÖTTER MED SVARTA SESAMFRÖN	4
BLÅBÄRSCHÉVRE, ca 1 kg.....	4
SALLAD PÅ OXFILÈ I SKÅLAR AV GURKA.....	4
BETA MED PESTO OCH FETA	5
PESTO	5
ABBORRE I PAKET	5
FÄRSKPOTATISSALLAD MED SPARRIS OCH JORDGUBBAR.....	6
DRESSING	6
BASILIKAPOTATIS	6
SOMMARTÅRTA	6
UGNSBAKAD HEL GÄDDA.....	7

SMÅ TUNNBRÖDKORGAR MED RÖKT KÖTT ELLER RÖKT FISK

1 1/2-2 kg benfri rökt fisk
1 liter turkisk eller grekisk yoghurt
5 dl Bostongurka
5-6 msk senap
5-6 msk finklippt dill
Salt och nymalen svartpeppar

TILL GARNERING

Blanda alla ingredienser till såsen och förvara svalt fram till servering.
Fördela den rökta fisken i korgarna och klicka över såsen. Garnera med dill.

Kommentar: Använd en liten, tunn tunnbrödsform.

OSTBOLLAR RULLADE I KAVRINGSMULOR

500 g färskost av ”philadelphiatyp”
500 g roquefortost
15 skivor kavring
Rör ihop ostarna till en jämn smet. Skär bort kanterna på kavringen och mixa sedan skivorna till ströbröd. Rulla bollar av ostmassan och rulla sedan varje boll i kavringmulorna.
Kommentar: Bollarna skall göras små, så att man hellre äter två.

SVAMP PÅ VINBLAD MED SIDFLÄSK

Liten svamprätt som ser lyxig ut med sitt stora vinblad. Vinbladen kan naturligtvis bytas ut mot något salladsblad liksom svampsorterna mot andra.
50-60 vinblad, eller 50-60 fina salladsblad
5 kg svamp, t ex kantareller, trumpetsvamp, skogschampinjoner
500 g sidfläsk
Smör till stekning
2-3 krukor basilika
Gourmetsalt och nymalen vitpeppar

Skölj och rensa vinblad och svamp. Grovhacka sidfläsket.
Hetta upp en torr panna och kantarellerna. Lägg i en rejäl klick smör när pannan tystnar.
Grovhacka och tillsätt sidfläsket och trumpetsvampen. Fortsätt steka i några minuter. Tillsätt basilikan klippt i mindre bitar. Smaka av med salt och peppar.
Lägg ut ett vinlöv till varje person. Placera svampen ovanpå och servera.
Kommentar: Rökt sidfläsk ger mer smak, gärna en större mängd, 700-800 g.

STEKTA PLOMMON MED ÄDELOST, ROSTAD MANDEL OCH SMULOR AV RÅGBRÖD

Ca 15-20 skivor rågbröd, smulade
1 liter mandel, grovhackad
2 1/2 dl raps- eller olivolja
Ca 80 plommon, i klyftor, urkärnade
Knapt 1 liter persilja, finhackad
Drygt 1 kg ädelost, smulad
Flingsalt och nymalen svartpeppar

Stek rågbrödssmul och mandelhack i ett par matskedar av oljan.
Stek därefter plommonklyftorna i resten av oljan, några minuter på varje sida.
Lägg upp dem på ett fat och strö över smulblandning, persilja och ädelost. Salta och peppra.
Kommentar: Minska mängden ädelost till ca 800 g

JUNGFRUSALLAD MED GURKA OCH JORDGUBBAR

Jordgubbar kan i många fall ersätta tomater i sommarens fräscha sallader.
Ca 2 1/2 kg jungfrusallad eller annan späd sallad, t ex. mangoldskott, rucolasallad
5 gurkor, i tunna skivor
5 liter jordgubbar

DRESSING

2 dl balsamvinäger
5-6 dl olivolja
5 krukor röd basilika (eller grön)
Flingsalt och nymalen svartpeppar
Skölj salladen och jordgubbarna. Låt rinna av. Ta bort blomfästet och dela jordgubbarna i bitar. Skala gurkan med en osthyvel och skiva den ganska tunt.
Lägg upp salladen på ett stort fat, blanda med gurkskivor och jordgubbar.
Vispa ihop dressingen och smaka av den med grovt hackade eller klippta basilikabladd, flingsalt och nymalen svartpeppar.

Kommentar: Vi använde gurkkulorna (urgröpet) från gurkskålarna till oxfilén. Mycket dekorativt! Fyll sedan på med mer gurka, skalad och i skuren i lite större bitar.

LITEN BÖNCAPUCCINO

Vilken sensommarsoppa! En skummig liten capuccino med lätt kokta bönor blir en härlig inledning på måltiden. Servera den i små koppar eller glas.

1 1/2 kg vaxbönor
1 1/2 kg brytbönor
1 kg sockerärtor
5 broccoli
5 liter grönsaksbuljong
5 äggulor
5 dl vispgrädde
Salt och peppar

TILL SERVERING

Ca 3 dl pesto
Brödpinnar
Repa bönor och sockerärtor. Skär bönorna i mindre bitar. Dela broccolin i små buketter.
Koka upp buljongen. Tillsätt grönsakerna och koka ytterligare några minuter. Ta upp grönsakerna och håll dem varma. Ta kastrullen från värmen.
Rör ihop äggulan med grädden. Vispa ner blandningen i soppan. Mixa soppan skummig.
Fördela grönsakerna i koppar och håll på den skummiga buljongen. Toppa med en sked pesto och en brödpinne.

Kommentar: Minska mängden buljong till 4 liter.

APELSINKOKTA MORÖTTER MED SVARTA SESAMFRÖN

Vackert så det förslår.

6 knippen späda morötter

15 dl färskpressad apelsinsaft

Flingsalt och nymalen svartpeppar

1 1/2 dl svarta sesamfrön, vita går också bra

Skala morötterna lätt. En bit av blasten kan vara kvar. Koka morötterna i apelsinsaften i 5-10 minuter. Lägg upp dem på ett fat. Smaka av med salt och svartpeppar. Garnera med sesamfrön.

Kommentar: Det skall vara saft från apelsiner inte juice. Istället för svartpeppar använd rosépeppar. Svarta sesamfrön är dekorativast!

BLÅBÄRSCHÉVRE, ca 1 kg

Istället för smör till brödet...

2 rullar chévre, ca 1 kg

500 g blåbär

knappt 1 dl flytande honung

Blanda samman chévre, blåbär och honung. Låt stå kallt en stund i kyl att "sätta sig".

Servera sedan som "smör" till brödet.

Kommentar: Blåbären måste mosas innan de blandas med ost och honung.

SALLAD PÅ OXFILE I SKÅLAR AV GURKA

Små praktiska sallader av marinerad strimlad oxfilé serverad i skålar av gurka. Perfekt på mingelpartyt!

MARINAD;

1 dl sesamolja

1 1/2 dl limesaft

1 1/2 dl ketjab manis

6 vitlösklyftor

2 röda chili

1 kg oxfilé av mittbit

10 gurkor

SALLAD;

200 g ruccolasallad

6 kvistar koriander

10 kvistar persilja

10 kvistar körvel

4 röda chilifrukt

1 1/2 dl limesaft

1 dl sötsur sås

Grovhacka vitlöken. Dela, skölj bort fröna och finhacka chilifrukten. Blanda alla ingredienser till marinaden i en skål. Lägg ner oxfilén och marinera i kylskåp i minst 3 timmar eller över natten. Tag ut köttet i rumstemperatur i god tid innan det ska tillagas.

Grilla köttet i en grillpanna i 5-8 minuter på båda sidor. Det ska inte vara helt genomstekt utan lite rosarött inuti.

Låt köttet svalna och skär det sedan i strimlor.

Skär bort ändarna på gurkorna och dela sedan varje gurka i 4 cm tjocka bitar. Gröp sedan ur varje gurkbit med ett kuljärn så att det blir en skål c:a 2 1/2 cm djup.
Grovhacka ruccola, koriander, persilja och körvel. Skölj, dela och tag bort de små fröna från chilifrukten. Strimla den sedan mycket fint. Blanda alltsammans med limesaft och sötsur sås. Tillsätt till sist köttstrimlorna.
Fyll varje gurkskål med rikligt av salladen och servera.

BETA MED PESTO OCH FETA

Färggrant och gott!

Ca 60 små betor i blandade färger, rödbetor, polkabetor,

800 g fetaost

Ca 2 dl pesto

Kommentar: Använd knappt 800 g fetaost. Fördela betorna på två fat så undviker du att det blir ”grötigt”

PESTO

150 g pinjenötter

6 krukor basilika

4-6 vitlöksklyftor

ca 300 g parmesanost

ca 4-5 dl olivolja

gourmetsalt, ev svartpeppar från kvarn

Börja med peston. Rosta pinjenötterna i en torr panna.

Stöt basilika och pinjenötter i en mortel, eller kör i en mixer eller matberedare. Lägg i vitlök och lite av oljan. Fortsätt att stöta. Tillsätt sedan den rivna parmesanosten och rör om.

Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.

Koka rödbetorna nätt och jämt mjuka i lättsaltat vatten. Skala dem under rinnande kallt vatten.

Halvera dem om de är stora, låt de annars vara hela och lägg dem på ett fat. Smula över fetaosten och ringla till sist över peston.

ABBORRE I PAKET

Trevliga paket som doftar underbart.

50 abborrfiléer alt. gösfiléer

8-10 fänkål, tunt skuren

5 knippen rädisor, skivade

1 knippe dill

6-8 morötter, strimlade

4 medelstora purjolök, strimlad (ca 225 g)

400 gram smör

4 dl vitt vin

1-1 1/2 dl pressad citron

Flingsalt och vitpeppar

50 stora ark folie- eller bakplåtspapper

Fördela fisk och övriga grönsaker på smorda folie- eller bakplåtspapper, klicka över smöret, skvätt över vinet och vik ihop dem så att sömmen hamnar uppåt.

Baka dem på en grill eller i ugn på 200° i cirka 25 minuter.

Låt var och en öppna paketet själv och njuta av ångan med dofterna.

FÄRSKPOTATISSALLAD MED SPARRIS OCH JORDGUBBAR

En färgrann potatissallad som gör mig glad!

5 kg färskpotatis

6 röda lökar

6 knippen sparris (eller sockerärter)

3 liter jordgubbar

3 krukor röd basilika

450 g späd sallad

DRESSING

2 dl rapsolja

2 citroner, skalet och 4 msk saft

1/2 dl flytande honung

Salt och nymalen peppar

Koka potatisen nästan mjuk i lättsaltat vatten. Häll av.

Skiva löken tunt och dela sparrisen på mitten.

Koka upp lättsaltat vatten och låt sparrisen (eller sockerärtorna) koka i 1 minut, häll av och skölj i kallt vatten så behåller de sin vackra färg.

Halvera jordgubbarna om de är stora.

Blanda samman basilikablåd, jungfrusallad, jordgubbar, sparris, rödlök och potatis i en skål.

Vispa eller skaka ihop dressingen och häll den över salladen.

BASILIKAPOTATIS

Basilikapotatis är lika gott till fisk som till kött. Den kan serveras varm, ljummen eller kall och själva basilikasåsen har jag alltid en flaska av på hyllan i mitt kök. Den har räddat många middagar med spontana gäster. God på pasta, på sallad, som grillsås eller sås till fisk!

5 kg potatis (drygt)

Basilikasås

5 krukor basilika

10 vitlöksklyftor

ca 3 dl vit balsamvinäger

Ca 1 liter olivolja

Salt och peppar

Koka potatisen nått och jämnt mjuk i lätt saltat vatten.

Lägg alla ingredienser till basilikasåsen i en mixer. Mixa till en slät sås. Smaka av med salt och peppar. Häll såsen över den varma potatisen.

SOMMARTÅRTA

Vi gör 4 stycken!!!!

Krispig variant av Pavlovatårtan med äggsmörkräm, röda bär och vispgrädde, jag lovar succé!
X4!

4 äggvitor

3 dl socker

4 dl rice krispies

FYLLNING:

5 äggulor

1 dl socker

2 tsk vaniljsocker

2 msk vetemjöl
1 1/2 dl vispgrädde
150 g rumstempererat smör

TILL GARNERING:

5 dl vispgrädde
Drygt 1 liter Jordgubbar, hallon, smulbär, smultron

Vispa äggvitorna mycket hårt. Tillsätt 1 dl av sockret i taget och vispa under tiden. Vänd försiktigt ner rice krispies.

Bred ut smeten i en stor rundel på en plåt med bakplåtspapper. Markera mitten av tårtan så att kanten runt blir lite högre. Grädda i 2 timmar på 125°.

Blanda allt till äggsmörkrämen utom smöret i en gryta. Värm försiktigt under ständig omrörning. Ta av från värmen när den börjar tjockna. Tillsätt smöret klickvis medan krämen svalnar. Låt sedan krämen kallna helt i kylan.

Bred krämen på botten. Fyll på med bär. Vispa grädden och bred den ovanpå. Garnera med resten av bären och pudra med lite florsocker.

Kommentar: På en tårta använde vi blåbär och på den andra röda- och svarta vinbär. Gott med den syrliga smaken...

UGNSBAKAD HEL GÄDDA

800 g ryggbit av gädda (fjällad)

Grovt salt

1 bunt rosmarin

2 citroner

Svartpeppar

1-2 klyftor vitlök

1 bit rotselleri

1/2 stjälk blekselleri

2-3 morötter

2 bananschalottenlökar

4 msk smör

2 dl vitt vin

TILL SERVERING

2-3 dl creme fraiche

Ev, dijonsenap

Skala rotfrukterna och skär dem i stavar.

Skiva bananschalottenlöken i skivor.

Tvätta gäddan och skär snitt i köttet.

Tvätta citronerna noga, torka och riv av skalet. Finhacka rosmarinen och blanda med citronskalet, salt och peppar. Gnid in gäddan med blandningen.

Lägg rotsakerna och löken i botten av en ugnsfast form och placera gäddan ovanpå. Klicka på smör och håll sedan på vinet. Baka i ugnen på 200° cirka 15-20 minuter. Servera med en klick crème fraiche eventuellt smaksatt med dijonsenap.

Kommentar: Ett annat alternativ är att fylla gäddan med grönsakerna och sedan sy ihop/fästa ihop buken.

I mesta möjliga mån använde vi lokala ostar, grönsaker, rotfrukter, bär, fisk och kött.