

Ungsbakad fisk med kantareller, gräddsås & blomkålsmos

500 g vit fast fiskfilé, t.ex. torsk, sej eller pangaseus

1 dl hackade champinjoner

2 dl hackade kantareller

3 msk finhackad lök

1 tsk salt

½ citron

2 dl vitt torrt vin

Smör

3 dl vispgrädde

2 äggulor

Cayennepeppar

Salt

Ost

1-2 blomkålshuvuden

ca 1,5 dl grädde

Salt, peppar och smör

Fisk: Lägg fisken i en ugnsfast form. Strö salt, lök och svamp över fisken. Pressa en halv citron över. Häll vinet runt om, klicka 4-5 små smörklickar ovanpå allt. Grädda 20 min på 225 grader.

Gräddsås: Medan fisken tillagas; håll upp grädden i en kastrull, koka upp och låt den tjockna lite, dra ifrån värmen. När det svalnat något vispa i äggulorna, krydda. Häll över såsen, höj ugnen till 275°C och gratinera i 5 min.

Blomkålsmos: Gör blomkålsmos som vanligt potatismos, dvs. koka blomkålen tills den mjuknar. Häll av vattnet och vispa samman den med grädden. Salta, peppra och rör ner en klick smör.

Baconpaj med chevré & saltorkade tomater

1,5 burk Kesella

4 ägg

Salt och peppar

Chevré

Soltorkade tomater

Oliver

Bacon

Timjan



Det finns två sätt att göra denna paj på. Antingen gör du en pajbotten med fyllning enligt beskrivningen nedan.

Eller så gör du en snabb och god variant där du blandar både pajbotten- och fyllningsingredienserna direkt och så in i ugnen tills pajen fått en gyllenbrun färg.

Pajbotten: Vispa äggen porösa, blanda i kesella och smaka av med salt och peppar. Häll i en form. Grädda i 200 grader tills smeten blivit fast. Lämna ugnen på.

Fyllning: Lägg fyllningen på den förgratinerade pajbotten och gratinera i ugn tills pajen fått en gyllenbrun färg.

Köttfärsfylld aubergine med fetaost

2 auberginer
600 g köttfärs
2 vitlöksklyftor
2 morötter
1 lök
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 buljongtärning (välj helst buljong från hälsokosthyllan utan härdat fett och utan E621/glutamat)
Färska eller torkade örter, t.ex. timjan, oregano och rosmarin
150-200 g fetaost
Salt och peppar

Dela auberginerna på längden och gör några små snitt i innanmätet. Grädda dem i 200 grader i ugnsfast form i 10 minuter. Insidan ska ligga uppåt.

Hacka löken och riv morötterna. Pressa vitlöken. Fräs detta i smör och tillsätt köttfärsen. Stek.
Tillsätt tomatpuré, krossade tomater och buljongtärningen. Salta och peppra.
Tillsätt örterna, men lämna t.ex. lite rosmarin att garnera med sist.

Tryck ned insidan i auberginhalvorna så att de bildar små skålar. Fyll dem med köttfärssåsen. Smula fetaost över.
Grädda ytterligare 10 minuter i 200 grader.

Dekorera med färsk rosmarin (eller annan ört). Servera med valfri sallad och eventuellt en klick crème fraiche.

Kyckling med cheddarsås

4 kycklingfiléer
Ca 100 g smör
3 vitlöksklyftor
Timjan
Salt och peppar

Ca 50 g cheddarost
2 dl crème fraiche

Lök
Vitlök

Valfria blandade ovan-jord-grönsaker, t.ex. aubergine, zucchini, paprika och svamp

Cheddarsås: Riv cheddarosten, Koka upp crème fraichen och tillsätt den rivna osten. Rör ihop och ställ sedan svalt.

Ugnstrostade grönsaker: Smörj en form. Hacka alla grönsaker och lägg i formen. Rosta i ugnen vid 175 grader i ca 20-30 minuter.

Kyckling: Skär kycklingen i centimetertjocka strimlor.
Lägg hälften av smöret i pannan och stek kycklingstrimlorna medan du pressar ner vitlöken. Salta och peppra.
När kycklingen börjar bli färdigstekt så klicka ut det sista smöret så att det smälter över kycklingen och strö timjan över.

Servera kycklingen med den kalla cheddarsåsen samt de ugnstrostade grönsakerna



Foto: Suat Eman, FreeDigitalPhotos.net

Saftiga hamburgare i portobellobröd

8 st stora portobellosvampar

400 g nötfärs

½ gul lök

1 vitlöksklyfta

1 ägg

1 morot

½ squash

½ msk spiskummin

½ msk oregano

¾ tsk örtsalt

2 krm svartpeppar

1 msk fiberhusk

8 st stora portobellosvampar

1 vitlöksklyfta

Oliv- eller rapsolja

Majonnäs eller: 2 äggulor

1 tsk dijonsenap (går att utesluta)

1 msk vitvinsvinäger

4 dl rapsolja

Salt och peppar

Hamburgare: Finriv morot och squash, krama ur en del av vätskan. Finhacka löken och pressa en vitlöksklyfta. Mortla kryddorna till fint pulver. Blanda samman alla ingredienser. Forma hamburgare, stek i smör i panna eller grilla i halster.

Portobellobröd: Dela vitlöksklyftan och gnugga den mot svamparnas släta sida. Pensla med lite olja, grilla 3-4 minuter på varje sida, på grill eller i panna. Lägg på tallrik med hushållspapper på för att suga upp ev. fukt ur svampen.

Tillbehör: Montera hamburgaren med portobellobrödet, sallad, lök, tomat och majonnäs (helst hemmagjord enligt nedan recept)

Hemmagjord majonnäs:

Alla ingredienser måste vara rumstempererade, annars skär sig majonnäsen. Blanda ihop ägg senap och vinäger. Blanda i oljan droppvis under konstant omrörning (kör t.ex. elvisp på låg effekt). Smaka av med salt och peppar.



Semifreddo

Ingredienser (4 små portioner):

2 dl grädde

2 ägg

100-200 g mörk choklad (70-80%)

ca 1 dl nötter, t.ex. valnötter eller mandel

äka vaniljpulver eller vaniljstång (inte vaniljsocker)

honung

Hacka chokladen och nöterna. Vispa grädden.

Blanda ner choklad- och nöthacket i grädden. Separera äggulor och äggvitor. Skrapa ur en vaniljstång och håll skrapet, alternativt äka vaniljpulver, i äggulorna. Tillsätt en klick honung (ju mindre desto nyttigare). Vispa äggvitorna till ett fast skum. Rör försiktigt ner röran med äggulor i grädden. Vänd sedan ner detta försiktigt i de vispade äggvitorna. Häll upp i fyra små skålar och ställ i frysen i minst en timme, låt den mjukna i kylskåp 10 minuter före servering

Stek med champinjonsås

Ca 1 kg kött i bit, t.ex. fransyska
3 dl grädde
Ca 200 g champinjoner
3 klyftor vitlök
2 msk kalvfond eller buljong (välj helst fond och buljong utan härdat fett och utan E621/glutamat)
En skvätt portvin
Salt och peppar
Timjan
Smör

Lök
Vitlök
Valfria blandade ovan-jord-grönsaker, t.ex. aubergine, zucchini, paprika och svamp

Stek köttet i mycket smör för att få en fin yta. Salta, peppra och rulla det i timjan.
Lägg köttet i ugnsfast form. Stick in en köttermometer i köttbiten. Tillaga köttet i ugn vid ca 150 grader tills köttets mitt fått en temperatur på 65-70 grader (det får då en fin rosa färg i mitten)
Ta ut köttet och os över skyn som runnit ut i formen över köttet. Låt köttet vila under aluminiumfolie i 5-10 minuter.

Ugnsröstade grönsaker: Smörj en form. Hacka alla grönsaker och lägg i formen. Rosta i ugnen vid 175 grader (eller vid 150 grader om du har dem inne samtidigt med köttet) i ca 20-30 minuter.

Under tiden tillreder du såsen. Skiva och stek champinjonerna i smör och pressa ner vitlöken.
Salta och peppra och tillsätt grädden. Häll skyn från ugnformen ner i såsen och tillsätt fonden. Puttra i ett par minuter och tillsätt en liten skvätt portvin.

Fisksoppa

300 g lax
300 g vit fisk, t.ex. torsk
300 g räkor med skal
200 g färdigkokta musslor
1-2 fänkål
1-2 lök
4 tomater
5 dl vitt vin
2 dl passerade tomater
Basilika (färsk eller ca 2 tsk torkad)
3-4 msk fisk-, hummer- eller grönsaksfond, alternativt buljong (välj helst utan härdat fett och utan E621/glutamat)
En bit färsk ingefära (ca 3-4 cm)
4 vitlöksklyftor
Färsk persilja
Färsk koriander
Parmesanost

2 äggulor
3- 4 dl rapsolja
2-3 vitlöksklyftor
Ev. sambal olek
Salt och peppar

Grovhacka lök och fänkål. Dela varje tomat i ca 8 bitar. Lägg allt i en kastrull och häll på vatten så att det nästan täcks.
Tillsätt basilikan och fonden och koka tills fänkål och lök är mjuk, ca 10 minuter. Låt grytan stå kvar på varm platta.

Skala räkorna och spara skalerna.
Lägg räkskalen och vinet i en egen kastrull och koka detta i knappt 10 minuter. (gör detta medan lök och fänkål kokar)

Receptet fortsätter på nästa sida!



Foto: Carlos Porto,
FreeDigitalPhotos.net

forts. från föregående sida!

Använd en sil och håll ner räk-/vinspadet i lök-/fänkålgrytan medan du silar bort räskalen.

Riv ingefäran, hacka persiljan och pressa vitlöken. Tillsätt ingefära, vitlök, persilja och passerade tomater.

Skär fisken i bitar. Ta av grytan från värmen och tillsätt fisken samt koriander. Låt detta stå i ca 5 minuter så tillagas fisken av eftervärmen.

Allra sist tillsätter du räkorna och musslorna, samt river parmesanost och strör över fisksoppan.

Servera med fördel fisksoppan med aijoli: Alla ingredienser bör vara rumstempererade, annars skär det sig lätt. Kläck äggen i en skål. Blanda i oljan droppvis under konstant omrörning (kör t.ex. elvisp på låg effekt) tills det ser ut som majonnäs. Pressa ner vitlöken, tillsätt eventuellt en liten klick sambal olek och smaka av med salt och peppar.