

Måndag: Stekt fisk med kokt ny lök med blast och smörfrästa nässlor

- ca 600 gram fiskfilé, gärna ljus fisk som t.ex. abborre eller sik
- smör för stekning
- salt, peppar
- 4 nya lökar med blast
- nyplockade nässlor, ungefär ett ämbar
- mer smör, ca 150 gram
- 100-200 gram fetaost

Bena eller skär bort de beniga partierna från fiskfiléerna. Salta och peppra dem.

Lämna bort eventuella grova stjälkar från nässlorna. Ifall du plockat bara blad och toppar kan allt åka med. Koka dem i lätt saltat vatten i ca 10 minuter. Häll av vattnet (du kan hålla det i trädgården efter att det svalnat) och låt nässlorna rinna av i ett durkslag. Lägg dem sedan på ett skärbräde och hacka dem ganska smått med en stor kniv. Fräs dem sedan i smör i en kastrull på medelhög värme under omrörning. Under det skedet ska du koka löken och steka fisken.

Koka de hela lökarna med blast och allt i lättsaltat vatten som nått och jämnt täcker lökarna tills de är nått och jämnt mjuka. Låt dem sedan rinna av.

Stek fiskfiléerna i en rejäl klick smör så att de nått och jämnt blir genomstekta. Det tar bara ett par minuter per sida.

Tärna fetaosten.

Lägg upp fiskfiléerna på tallrikar. Lägg upp nässlor på tallriken med fetaosttärningar ovanpå samt bredvid fisken en hel kokt lök med blast och smör som får smälta på den.



Tisdag: Nötfärsbiffar med chevrefyllning, stekt äggplanta och paprika

- ca 500 gram nötfärs
- ca 100 gram chevre (getost)
- salt, peppar
- smör att steka i
- två äggplantor
- mera salt
- en röd paprika
- gul olivolja eller annan olja du tycker om att steka i
- peppar
- persilja eller timjan

Skär äggplantorna på längden i 1 cm tjocka skivor. Varva skivorna på en stor tallrik med salt mellan varven och låt dem stå minst 20 minuter, gärna 30-40 minuter. Krama sedan ur skivorna så det rinner vätska och salt ur dem. Stek sedan skivorna på medelhög värme i stekpanna på bägge sidor. De ska få lite färg och vara helt "slaka". Skär paprikan i stora strimlor och stek paprikastrimlorna också, de brukar rymmas mellan äggplantsskivorna i pannan. Du behöver steka några få äggplantsskivor åt gången så det tar en stund. Peppra dem.

De färdigstekta skivorna och strimlorna kan du lägga i 75 grader varm ugn för att vänta och mjukna färdigt eller i en gryta på riktigt låg värme.

Rör ner salt och svartpeppar ur kvarn i nötfärsen. Du behöver en knapp tesked salt. Nötfärsen ska inte vara stekmalen, utan den mer feta varianten. Rör färsen väl och forma till runda, men inte helt platta, biffar i dina händer. Skär skivor av chevresten. Göm en bit ost i varje biff så att färsen täcker den runt om.

Stek biffarna i smör på bägge sidor.

Servera biffarna med äggplantan och paprikan, och strö till sist hackad persilja eller timjan över hela portionen.



Onsdag: Lyonsallad

- nya maskrosblad, en hel skål. Du kan också blanda dem med lite kirskål eller olika sallader från butiken, gärna lite beskare sorter, och rucola.
- 150-200 gram bacon
- 1-2 dl hemlagad majonnäs (1 ägg, 1-2 dl gul olivolja eller rypsolja, en nypa salt, 1 tsk senap, 1 tsk vinäger)
- 1 dl crème fraiche
- 1-2 tsk senap
- salt, peppar
- 4 ägg

Gör först majonnäsen: Knäck ägget i en smal skål som stavmixern passar i. Tillsätt 1 tsk senap och 1 tsk vinäger. Stavmixa. Fortsätt stavmixa medan du håller i olja i en tunn stråle tills konsistensen har blivit som majonnäs.

Blanda majonnäsen med 1 dl creme fraiche. Smaka av med mera salt, peppar, senap och vinäger.

Riv bort alla eventuella mjölkiga bladnerv från maskrosbladen. Är de riktigt små behövs det inte. Se bara till att de är rena och torra och lägg i en stor skål.

Stek baconremorna knapriga på låg till medelhög värme. Det tar en god stund, men är värt det. Lägg dem sedan på ett papper som får suga upp extra fett. Skär dem sedan i strimlor.

Pochera de fyra äggen i lättsaltat kokande vatten så att vitan stelnar med gulan ännu är åtminstone delvis lös.

Blanda strax innan serveringen ihop bladen med baconet. Lägg de pocherade äggen ovanpå och häll såsen på överst (eller servera bredvid).

Detta recept kommer ursprungligen från en gammal fransk kokbok jag har i min kokbokssamling.



Mejerifritt!

Torsdag: Grisbog i ugn med stekta maskrosknoppar och smörkokt timjanmorot

- Ca 1 kg grisbog eller annan grisbit, t.ex. från ryggen, som har både ben och fettrand
- 10 nejlikor
- 2-3 lagerblad
- salt, 10-15 hela pepparkorn
- en matsked honung
- 2-3 matskedar pressad citron
- 1-2 dl maskrosknoppar (plocka sådana som är nära markytan, inte på långa skaft, och knip bort allt av skaftet för det innehåller besk vit saft)
- smör att steka i
- 2-3 medelstora morötter (eller två knippor nya morötter)
- ca 100 gram smör
- ett par skedar av köttets kokvatten
- en stor handfull färsk timjan eller persilja

Lägg grisköttet att koka i en kastrull så att vattnet nätt och jämnt täcker köttet. Lägg i nejlikor, lagerblad, salt och pepparkorn. Koka köttet i 1,5-2 h.

Mot slutet av koktiden, rör ihop honung och 2 msk citronsaft i en liten kastrull och koka det tills det precis börjar tjockna, det tar några minuter. Bred ut denna glaserung över det kokta köttet som du först låtit rinna av och lagt i en ugnsfast form. Lägg köttet i 175-200 grader varm ugn för ca 10-15 minuter tills det fått lite färg.

Skiva morötterna. Ifall du har nya morötter skär du bara bort blasten och kanske halverar morötterna. Fräs moroten i smöret och håll på 2-3 skedar buljong från köttkoket. Låt puttra sakta – för gamla morötter 15-20 minuter, för nya räcker 5-10 minuter. Servera med finhackad timjan eller persilja.

Fräs maskrosknopparna i smör på låg värme i ungefär 4-5 minuter. Krydda med nymald svartpeppar och lite pressad citron.

FÖRBERED!

Köttet kan kokas på förhand. Då tar det bara en halv timme att tillreda hela rätten.



Mejerifritt!

Fredag: Röding i ugn med smörkokt squash

- ca 800 gram rödingfilé eller annan laxfisk
- färsk dill om du råkar ha det
- salt, peppar
- 4 små squaschar (zucchini) eller 2 lite större
- salt
- ca 100 gram smör

Skiva squascherna kanske tunt, ca 5 mm skivor, inte på längden utan runda skivor ska det vara. Varva skivorna med lite salt i en skål och låt stå 15-30 minuter. Krama sedan ur skivorna, en handfull skivor åt gången, så det rinner vätska och salt ur dem. Lägg smöret i en kastrull, sedan squaschskivorna, och låt dem puttra först på medelhög värme, som du sedan efter ca 10 minuter sänker till låg värme. Rör om emellanåt så alla skivor hinner få kontakt med smöret. När skivorna börjar gå sönder och är helt slaka är de färdiga.

Under tiden grejar du fisken. Salta och peppra filén eller filéerna, som har skinnet kvar, på bägge sidor. Lägg dem med skinnet uppåt i en ugnsfast form, gärna i glas. Du kan använda bakplåtspapper under om du vill komma lättare undan med diskandet. Uppskatta filéns tjocklek på tjockaste stället. Lägg formen i 175 grader varm ugn. Fisken är färdig när det gått 1 minut för varje mm tjocklek: t.ex. en 25 mm tjock filé är klar efter 25 minuter. Klipp dillen över till allra sist.

Receptet på squaschen fick min familj ursprungligen av en irländsk vän till mig när jag var i tonåren.



Mejerifritt!

Helg: Hel kyckling i ugn med grillad grön sparris samt sallad av kirskål och maskrosblommor

- En hel kyckling
- 3-4 msk smör
- hackad persilja, timjan eller basilika
- 2 vitlöksklyftor
- en tesked salt, peppar
- ett knippe grön sparris
- en stor skål vilda ätbara växter från naturen, t.ex. kirskål, våtarv, mjölkört, maskrosblad
- maskrosblommor
- 2 msk hasselnöts- eller rypsolja
- 1-2 msk äppelcidervinäger
- en nypa salt

Börja med att hacka persilja, timjan eller basilika, eller en blandning av dem, fint. Pressa vitlöksklyftorna. Rör sedan ihop örterna och vitlöken med smöret, och tillsätt salt och peppar.

Skär ett eller ett par snitt i kycklingens skinn på bröstsidan. Lyft upp skinnet och stick in fingrarna så att skinnet lossnar från köttet så lång väg som möjligt. Gärna ända till låren. Annars kan du göra nya snitt på låren också. Peta sedan in av kryddsmöret så att det kommer på alla ställen. Det är petigt jobb, men värt besväret!

Lägg kycklingen i en ugnsfast form och stek den först i 200 grader i 10 minuter, och sänk sedan temperaturen till knappt 175 grader. Låt den gräddas där i en dryg timme, tills låren lossnar ganska lätt och utan att det rinner ut klarröd vätska.

Under tiden går du ut och plocka vilda växter! Kirskål, våtarv, mjölkört och maskrosblad passar bra och är ganska lätta att känna igen. Ta unga skott av kirskålen, mjölkörten och maskrosorna. Plocka maskrosblommorna så att du inte får med någon stjälk alls, för där sitter besk vit mjölk.

Skär av eventuella träiga ändor på de gröna sparrisarna. Om de är tjocka behöver du kanske skala den nedersta delen. Oftast behövs det inte. Stek dem sedan i panna i smör eller bra olja i några minuter, och lägg dem sedan med i kycklingens ugnsfarm, ifall det finns plats, för de sista 10 minuterna. I annat fall låter du dem mogna färdigt i stekpannan.

Riv de vilda bladen till en stor sallad. Våtarven ska du finhacka till salladen eller så bara riva av bladen, stjälkarna är lite sega. Maskrosbladen ska du också dra nerven bort från så blir de inte för beska.

Gör en dressing av lite kallpressad ryps- eller nötolja, äppelcidervinäger och en nypa gott salt och håll över dressingen först strax innan serveringen. Maskrosblommorna lägger du sedan överst som dekoration. De får gärna vara riktigt många!

Kostrådgivarna

Så mycket godare!

Frukt & grönt	Mejeri & ost
<p>4 nya lökar med blast</p> <p>två äggplantor</p> <p>en röd paprika</p> <p>persilja eller timjan</p> <p>1 citron</p> <p>2-3 medelstora morötter (eller två knippor nya morötter)</p> <p>en stor handfull färsk timjan eller persilja</p> <p>färsk dill om du råkar ha det</p> <p>4 små squaschar (zucchini)</p> <p>hackad persilja, timjan eller basilika</p> <p>2 vitlöksklyftor</p> <p>ett knippe grön sparris</p>	<p>Smör 150 gram+100 gram+ 100 gram</p> <p>100-200 gram fetaost</p> <p>ca 100 gram chevre (getost)</p> <p>1 ägg + 4 ägg</p> <p>1 dl crème fraiche</p>
Chark	Frysdisen (välj hellre färskt för smakens skull!)
<p>ca 500 gram nötfärs</p> <p>150-200 gram bacon</p> <p>Ca 1 kg grisbrog eller annan grisbit, t.ex. från ryggen, som har både ben och fettrand</p>	<p>ca 600 gram fiskfilé, gärna ljus fisk som t.ex. abborre eller sik</p> <p>ca 800 gram rödingfilé eller annan laxfisk</p> <p>En hel kyckling</p>
Specialvaror (att beställa, hälsokost eller annat)	Kolonialt
<p>nyplockade nässlor, ungefär ett ämbar</p> <p>nya maskrosblad, en hel skål. Du kan också blanda dem med lite kirskaål eller olika sallader från butiken, gärna lite beskare sorter, och rucola.</p> <p>1-2 dl maskrosknoppar (plocka sådana som är nära markytan, inte på långa skaft, och knip bort allt av skaftet för det innehåller besk vit saft)</p> <p>en stor skål vilda ätbara växter från naturen, t.ex. kirskaål, våtarv, mjölkört, maskrosblad, maskrosblommor</p> <p>= 1-2 dl hemlagad majonnäs</p>	<p>1-2 dl gul olivolja eller rypsolja</p> <p>10 nejlikor</p> <p>2-3 lagerblad</p> <p>10-15 hela pepparkorn</p> <p>1-2 msk äppelcidervinäger</p>

Recept och inköpslista nummer **13** Menyn är denna vecka komponerad av:
kostrådgivare **Nina Westerback** som du hittar på www.tosiruoka.fi/pa-svenska/