

## Ugnsfalu med krämigtomatsås

Måndag

- 400–500 g falukorv av bra kvalitet
- osötad senap
- 2 dl crème fraiche
- 1 msk majonnäs
- 400 g krossade tomater
- 1 rågad matsked strimlad pepperoni
- 1 vitlökslyfta, pressad
- 2 dl riven ost
- Salt
- svartpeppar från kvarn
- Kokta grönsaker

Skär skåror i falukorven, ungefär en halv centimeter tjocka, men lämna det sista så att korven fortfarande hänger ihop i botten.

Lägg korven i en eldfast form och bred senap mellan skivorna.

Blanda crème fraiche, majonnäs, pepperoni, vitlök och tomater i en skål. Rör ner osten.

Salta och peppra – provsmaka! – och häll såsen över korven.

Grädda i 200° i 20–30 minuter tills allt puttrar ordentligt och har fått fin färg.

*Servera* med blomkålsmos, smörstekt vitkål eller kokta grönsaker, allt efter behag

## Snäll fiskgratäng

Tisdag

- 600 g MSC-märkt sejfilé, tinad
- 1 morot
- 1 vitlöksklyfta
- 1 schalottenlök
- 2 kvisttomater
- 2 dl crème fraiche
- 1 dl grädde
- 1 rågad matsked majonnäs
- färsk timjan
- olivolja
- havssalt
- svartpeppar
- Servera blomkålsmos

Sätt ugnen på 180°.

Häll en skvätt olivolja i botten på en ugnsfast form.

Riv moroten grovt och fördela den i botten av formen.

Skala och hacka löken fint och vitlöken finare och strö den över moroten.

Klyfta tomaterna och lägg i dem i formen.

Salta och peppra fisken och vik ihop fiskfiléerna till små prydliga bitar. Om du använder frusen fisk kan bitarna variera väldigt i både form och storlek. Dela de största och vik de tunna dubbelt. På så vis blir de klara samtidigt i ugnen. Lägg slutligen fiskbitarna på grönsaksbädden.

I en bunke, blanda crème fraiche, grädde och majonnäs. Klipp ner en rejäl nypa färsk timjan och krydda upp med salt och svartpeppar. Slå blandningen över fisken.

Ställ in formen i ugnen i cirka 20 minuter. Känn lite på fisken med en gaffel eller provsticka. Om den lätt faller isär är den färdig.

*Servera* med ett blomkålsmos som du gör medan gratängen står i ugnen: Koka blomkål i buljong. Slå av vattnet och mixa blomkålen slät med en rejäl smörklick. Krydda med svartpeppar och smaka av om det behövs lite extra salt.

## Kål Bolognese

- 500 g ekologisk nötfärs
  - 1 selleristjälk
  - 1 gul lök
  - 2 vitlöksklyftor
  - 50 g bra bacon eller varmrökt fläsk
  - 2 msk tomatpuré, rågade
  - 1 msk rödvinsvinäger
  - 400 g krossade tomater av bra kvalitet
  - 2 tsk worcestershiresås
  - 1 msk torkad oregano
  - Salt
  - svartpeppar från kvarn
  - smör till stekning
  - 2 msk olivolja
  - 500 g vitkål
- Serveras med riven lagrad ost

Skölj sellerin och tärna den fint. Skala lök och vitlök. Hacka löken fint och vitlöken finare. Finhacka baconet. Hetta upp en gryta, smält en rejäl klick smör och tillsätt selleri, lök, vitlök och bacon. Låt allt fräsa på svag värme i några minuter, utan att ta färg.

Tillsätt tomatpurén och låt den fräsa med någon minut, då blir smaken härligt mjuk.

Häll i vinägern och låt den koka in innan du tillsätter tomaterna och låter det hela stå och puttra under lock medan du fortsätter med kålen.

Börja med att koka upp vatten med en rejäl nypa salt i en stor kastrull.

Strimla vitkålen fint och lägg ner den i det kokande vattnet. Låt koka ett par-tre minuter tills kålen mjuknat. Slå därefter av vattnet.

Smaka av köttfärssåsen med worcestershiresås, oregano samt generöst med salt och svartpeppar. Avsluta med att röra ner olivoljan.

Lägg upp kål och köttfärssås på tallrikar och toppa med lite riven, lagrad ost.

*Servera* med riven lagrad ost

## Godaste blomkålssoppan

- 1 gul lök
- 1/2 solovitlök eller 1–2 klyftor
- 30 g + 20 g smör
- 1 msk konjak
- 600 g blomkål
- 8 dl vatten

Skala lök och vitlök och tärna dem grovt. Det är inte noga eftersom soppan ska mixas.

Hetta upp en kastrull och smält smöret tills det antar en lite brynt ton. Sänk temperaturen, tillsätt löken och låt fräsa på svag värme några minuter, tills den är blank.

## Torsdag

- 2 poddar Fond du Chef grönsaksfond
- 2 dl crème fraiche
- svartpeppar från kvarn ev. salt
- Några kvistar färsk timjan

Häll över konjaken och låt den koka in. (Här kan det vara läge att knäppa på vattenkokaren, för att skynda på middagsmaten lite.)

Lägg i blomkålen och slå på åtta deciliter vatten, gärna hett. Släng i fonden och några kvistar färsk timjan med stjälkar och allt. Låt det hela småkoka i cirka en kvart tills blomkålen är mjuk.

Ta kastrullen av plattan och mixa soppan slät med en stavmixer. Mixa ner crème fraichen.

Klicka i den kvarvarande smörklicken och ta några tag med pepparkvarnen. Mer salt behövs förmodligen inte, eftersom buljongen är ganska salt i sig.

*Servera* med några droppar god olivolja och en timjankvist

## Tacogratäng

- 500 g köttfärs
- ca 2 msk tacokrydda (recept här!)
- 2 röda paprikor
- 1 liten purjolök
- 200 g cream cheese
- 200 g crème fraiche
- 1 dl stark ajvar relish
- 1/2–1 tsk sambal oelek
- riven ost
- smör till stekning  
Tacokrydda
- 2 tsk spiskummin (mald)
- 2 tsk paprikapulver
- 2 tsk chilipulver
- 1½ tsk salt
- 1 tsk kanel
- 1 tsk vitlökpulver
- 1 tsk lökpulver
- 2 krm cayennepeppar
- Servera med riven ost

## Fredag

Bryn köttfärsen i smör i en stekpanna.

Tillsätt tacokryddan och eventuellt en skvätt vatten om det känns torrt, och låt färsen puttra på svag värme medan du fortsätter med resten.

Skär paprika och purjolök i mindre bitar.

Fräs grönsakerna i en smörklick i en annan stekpanna. Var lite pass på värmen, purjolök bränner lätt!

I en skål, rör ihop cream cheese, crème fraiche, ajvar och sambal oelek.

Häll blandningen i botten på en stor ugnform.

Blanda färs och grönsaker och fördela sedan i formen, ovan på paprikaröran.

Toppa med generöst med riven ost.

Gratinera i 200° grader tills ytan är gyllene och det puttrar ordentligt. Det tar omkring en halvtimme.

Tacokrydda: Dosera efter tycke och smak. Någonstans mellan en och två matskedar till 400 gram köttfärs är ett



Recept och inköpslista nummer **18**  
Alla recept för 4 personer.

riktmärke.

*Servera* gärna med en grönsallad

## Hjortgryta med svamp och bacon

**Helg**

- 1,3 kilo hjortbog med ben
- 2 gula lökar
- 50 g rotselleri
- 2 vitlöksklyftor
- 1 rejäl kvist rosmarin
- 0,5 dl balsamvinäger
- 1 dl vatten
- ca 100 g smör
- 10–12 champinjoner
- 120 g bra bacon eller varmrökt fläsk
- Havssalt
- svartpeppar
- rosmarin
- Blomkålsmos med ost
- ca 700 g blomkål, färsk eller fryst
- 1 dl riven, lagrad ost
- 25 g smör
- havssalt & svartpeppar
- Servera blomkålsmos

Sätt ugnen på 120°.

Putsa köttet från hinnor och senor. Salta och peppra.

Skala, dela och skär löken grovt. Skär rotsellerin i små tärningar, liksom två av champinjonerna, och hacka vitlöken riktigt fint.

Hetta upp en stekgryta, ta i en klick smör och bryn köttet runt om.

Släng ner grönsakerna vid sidan om köttet i grytan tillsammans med en kvist rosmarin.

Slå på vinäger och vatten och ett par smörklickar, totalt kanske 30 gram. Sätt locket på grytan och ställ in den i ugnen. Nu kan du göra något annat i fyra timmar.

När fyra timmar har gått plockar du ut grytan och lyfter upp köttet. Det är mycket mörkt så det är lätt att plocka ur benet. Skär köttet i bitar och lägg tillbaka det i grytan. Smaka av med salt och peppar.

Kvarta resterande champinjoner och strimla baconet. Lägg dem i en kall stekpanna och vrid på värmen. Baconet och svampen ger i från sig en del vätska. Först när den kokat bort tillsätter du en smörklick och fräser det hela gyllenbrunt.

Toppa grytan med svamp- och baconblandningen och riv ner lite extra rosmarin.

Koka blomkålen mjuk i lättsaltat vatten. Slå av vattnet och låt ånga av en aning. Tillsätt ost och smör och mixa moset slätt med stavmixer. Smaka av med salt och peppar.

*Servera* med det krämiga moset

**Grönsaker**

1 vitlökslyfta, pressad  
 Kokta grönsaker  
 1 morot  
 1 vitlöksklyfta  
 1 schalottenlök  
 2 kvisttomater  
 1 gul lök  
 2 vitlöksklyftor  
 1 selleristjälk  
 500 g vitkål  
 1 gul lök  
 1/2 solovitlök eller 1–2  
 klyftor  
 600 g blomkål  
 2 röda paprikor  
 1 liten purjolök  
 2 gula lökar  
 50 g rotselleri  
 2 vitlöksklyftor  
 10–12 champinjoner  
 ca 700 g blomkål, färsk eller  
 fryst

**Frukt**
**Mejeri**

Smör (att steka i)  
 2 dl crème fraiche  
 1 msk majonnäs  
 2 dl crème fraiche  
 1 dl grädde  
 1 rågad matsked majonnäs  
 30 g + 20 g smör  
 2 dl crème fraiche  
 200 g crème fraiche  
 smör till stekning  
 ca 100 g smör  
 25 g smör

**Ost**

2 dl riven ost  
 riven lagrad ost  
 200 g cream cheese  
 riven ost  
 1 dl riven, lagrad ost

**Chark**

400–500 g falukorv av bra  
 kvalitet  
 500 g ekologisk nötfärs  
 50 g bra bacon eller  
 varmrökt fläsk  
 500 g köttfärs  
 1,3 kilo hjortbog med ben  
 120 g bra bacon eller  
 varmrökt fläsk

**Fryst** (köp hellre färskt om  
 det finns tillgängligt)  
 600 g MSC-märkt sejfilé,  
 tinad

**Skafferi**

Salt  
 Peppar  
 400 g krossade tomater  
 osötad senap  
 1 rågad matsked strimlad  
 pepperoni  
 färsk timjan  
 olivolja  
 havssalt  
 2 msk tomatpuré, rågade  
 1 msk rödvinsvinäger  
 400 g krossade tomater av  
 bra kvalitet  
 2 tsk worcestershiresås  
 1 msk torkad oregano  
 2 msk olivolja  
 1 msk konjak  
 2 poddar Fond du Chef  
 grönsaksfond  
 Några kvistarfärsk timjan  
 ca 2 msk tacokrydda  
 1 dl stark ajvar relish  
 1/2–1 tsk sambal oelek  
 2 tsk spiskummin (mald)  
 2 tsk paprikapulver  
 2 tsk chilipulver  
 1 tsk kanel  
 1 tsk vitlökspulver  
 1 tsk lökpulver  
 2 krm cayennepeppar  
 1 rejäl kvist rosmarin  
 0,5 dl balsamvinäger  
 rosmarin

**Specialaffär**

Kokosfett att steka i

*OBS! När det står t.ex. "3dl skivade champinjoner" så är det alltså den mängd champinjoner som **mot svarar** 3 dl skivade champinjoner, du köper dem troligen hela.*

Tips på att ha hemma för att göra snabba luncher/snacks: konserver med tonfisk i vatten, makrill i tomatsås, skinka, keso, avokado, Babybel, Brie-ost, nötter, kokta ägg, korv med högt köttinnehåll.