

## Laga VÅRMENY Torsdag 27 mars 2014 kl 18.30-21.30

Naturskyddsföreningen i Kungälv, Ann-Marie Gunnarsson, Helene Wåhlander  
Samverkan med Karin Gustavsson, Studieförbundet

### VAL AV MATRÄTTER OCH RECEPT, MOTIVERING

Tema: Ljuset och grönskan med färgerna orangegult-grönt och frisk citrus som genomgående smak.

#### 1. FÖRRÄTT

Svartrot med täcke av västerbottenost

Vårgrön ärtkräm med rivet citronskal

**Kulturellt, närproducerat, lokalt, lättlagat/lätt att förbereda,**

#### 2. VARMRÄTT

Skreitorsk med musslor, och rotsaker serverad i en läcker, kryddgrön soppa

**Kulturell, ekologisk, ekonomisk, fiskval, KRAV-märkning, närodlat, lokalt, hemlagat av råvaror, säsong**

#### 3. DESSERT

Frisk och upplivande vårvintersallad med blandad citrus och ljuvlig sås

Minimaränger, kaffe eller te

**Ekonomiskt, ekologiskt, näring, hemgjort kontra köpt, närproducerat, säsong**

## RECEPTSAMLING

### 1. FÖRRÄTT

#### Svartrot med täcke av västerbottenost

##### *Ingredienser*

600 g svartrot

1 liter vatten med 2 msk citronsaft

vatten, salt

1 msk smör eller olja (raps eller oliv)

200 g finriven Västerbottenost

##### *Gör så här*

1. Skala svartrötterna, dela dem i 15 cm långa bitar. Lägg dem efterhand i vatten med citronsaft så att de inte mörknar.
2. Koka upp vatten och salt och sjud svartrötterna i ca 15 minuter tills de är mjuka.
3. Smöra/olja ett ugnssäkert fat. Lägg ut svartrötterna i portionsgrupper på fatet.
4. Strö över osten.
5. Gratinera precis före servering, 250 grader 5-10 minuter.
6. Lägg upp på assietter. Garnera med ärtkrämen.

#### Vårgrön ärtkräm med rivet citronskal

##### *Ingredienser*

200 g frysta ärtor

1/2 kruk färs körvel eller 1 msk torkad

1 dl crème fraîche, 15 %

salt, peppar, tabasco

rivet skal av 1 tvättad ekologisk citron (eller använd ett zestjärn för att få strimlor)

##### *Gör så här*

1. Koka ärtorna enligt anvisning på förpackningen. Häll av vattnet med hjälp av sil eller durkslag
2. Blanda ner körvel och mixa blandningen tills den är slät

3. Tillsätt övriga kryddor och crème fraiche. Mixa ihop snabbt, smaka av
4. Ställ kallt
5. Vid serveringen, spritsa ut ärtkrämen med en slät tyll och strö över citronskalet

## 2. VARMRÄTT

### Skreitorsk med musslor, och rotsaker serverad i en läcker, kryddgrön soppa

#### Presentation

- Soppan består av en skummig buljong som baseras på tre olika buljongkok, spad från kokt fänkål och kokspad från fisken
- Fisken kokas för sig i ugnen
- Garnityr till soppan är musslorna, rotsakerna från buljongkok, rostade potatistärningar, kokt fänkål, finhackat kryddgrönt
- Vid servering: Använd varma, djupa tallrikar. Lägg i fisk, rotsaker, potatis, fänkål, kryddgrönt
- Ställ fram på bordet till varje "gäst"
- Häll den skummande soppan i en kanna, håll den försiktigt över fisken, servera med kryddgrönt och eventuellt riven parmesan

#### Koka buljong på tre olika sätt:

##### 1. Fiskbuljong

###### Ingredienser

1 fiskskrov dvs ryggbenet av torsken

3 dl vatten

1/2 tsk salt, 1 lagerblad, 10 svartpepparkorn

persiljestjälkar, stjälkar av körvel, 1 bit persiljerot, 1 bit palsternacka, 1 bit morot, några bitar grönt från purjolök

###### Gör så här

1. Koka fiskskrovet med kryddor, grönsaker och rotfrukter i 15 minuter
2. Sila av och tag vara på spadet/buljongen

##### 2. Grönsaks/rotfruktsbuljong

###### Ingredienser

1-2 palsternacka

1-2 morot

1 gulbeta

20 cm purjolök, tunna ringar

smör eller olja

peppar, salt, lagerblad,

3 dl vatten

-----

##### 1 fänkål

###### Gör så här

1. Skala, strimla och fräs palsternacka, morot, gulbeta och purjolök i olja eller smör
2. Tillsätt kryddor och vatten, koka 10 min
3. Sila av och tag vara på rotsakerna för sig och spadet/buljongen för sig

- 
4. Koka finskuren fänkål 5 minuter, sila av, tag vara på spad och fänkål var för sig

##### 3. Musslor till buljong

###### Ingredienser

1 bunt persilja

1 kg musslor

3 schalottenlökar

1 msk olja  
2 dl vitt vin  
1/2 dl vatten  
salt, peppar, timjan

#### *Gör så här*

1. Dela persiljan i blad och stjälkar, använd bladen till garnityr och stjälkarna till musslorna
2. Borsta musslorna och kontrollera att de är levande, dvs stänger sig direkt då man tar i dem
3. Finhacka löken och fräs den i olja i en stor gryta
4. Blanda ner musslorna, vin, persiljestjälkar, kryddor och vatten och koka under lock på stark värme 10 minuter, skaka grytan då och då under tiden
5. Lyft upp musslorna med hålslev, sila spadet/buljongen och tag vara på det till soppan
6. Tag ur musslorna ur skalen men spara 1-2 musslor med skal, de används till garnering i varje sopptallrik

### **Råstekt potatis**

#### *Ingredienser*

4 potatisar  
olja eller smör

#### *Gör så här*

1. Skala och skär potatisen i små tärningar
2. Stek i ugn, 250 grader i 15-20 minuter till fin färg och frasighet

### **Ugnsbakad skreitorsk**

#### *Ingredienser*

##### **Välj mellan:**

- torskrygg, 600-800 g (kokas i ugnen, delas i portionsbitar efter kokning)
- 2-3 stora filéer, sammanlagt 1 kg, använd ryggbitar, dvs skär bort slaksidor och stjärtbitar och spara till ett annat tillfälle (kokas i ugnen, delas i portionsbitar efter kokning)
- en stor stjärtbit med skinn och ben, ca 1,2 kg (kokas i ugnen, skinnet tas bort efter kokning och fisken delas i portionsbitar)
- en hel torsk ca 1,5 kg (huvudet kokas för sig till buljong, fisken kokas i ugnen, skinnet tas bort efter kokning och fisken delas i portionsbitar)

salt, 1 1/2 tsk  
smör eller olja till fatet  
smörpapper att täcka med  
vatten

#### *Gör så här*

1. Smöra eller olja ett ugnssäkert fat, strö på salt
2. Lägg fiskfiléerna på fatet och salta
3. Koka i ugn, 125-150 grader tills fiskens innertemperatur är 56 grader. (Det är en smaksak hur hög innertemperatur man tycker att fisken ska ha, 60 grader är också bra). Vid lägre ugnsvärme får fisken en jämnare konsistens och efter tillagning stiger temperaturen ca 2 grader medan en högre ugnstemperatur (175-200 grader) ger ett ojämnare resultat och efter tillagning stiger temperaturen ca 4 grader.

### **Soppan**

#### *Ingredienser*

fiskbuljong, grönsaksbuljong, musselbuljong, fänkålspad (ca 9 dl)  
2-3 dl vitt vin  
2 dl vispgrädde  
1-2 tsk torr vermouth  
cayennepeppar, salt, svartpeppar  
1-2 msk smör

kokspadet från fisken

*Gör så här*

1. Koka ihop de olika buljongerna med vin och grädde till ca 2/3 dvs ca 9 dl
2. Smaka av med vermouth och kryddor
3. Smaka på det koncentrerade kokspadet från fisken för att kolla sältan och blanda ner det i soppan
4. Montera med smör
5. Skumma eventuellt upp med mixerstav eller spiralvisp

**Servering:**

1. Värm djupa tallrikar i ugn, 50 grader
2. Lägg rotsaker, råstekta potatistärningar och kokta fänkålstärningar i grupper i tallrikarna, lägg en torskbit i varje tallrik, strö över finhackade örter - persilja, dill, körvel
3. Ställ fram på bordet till var och en
4. Häll den varma buljongen försiktigt direkt i tallrikarna
5. Finriven parmesan och extra kryddgrönt kan stå i små skålar på bordet

### 3. DESSERT

**Frisk och upplivande vårvintersallad med blandad citrus och ljuvlig sås**  
**Minimaränger, kaffe eller te**

*Ingredienser och tillagning*

**Sallad**

Citrusfrukter, olika sorters apelsiner; blonda, navels, blod, gärna någon grapefrukt, kanske en bit lime för färgen

- Filea citrusfrukterna och blanda dem, ställ dem svalt

**Sås**

1 ägg, 1 äggula, 1 dl socker, rivet skal och saft (1 dl) av citron och apelsin

1. Vispa samman alla ingredienser, ställ i hett vattenbad och vispa medan såsen värms upp
2. Tag upp ur vattenbadet när den börjar tjockna dvs när en temperatur omkring 75 grader
3. Vispa då och då medan såsen svalnar
4. Kan serveras avvalnad eller kall

**Maränger**

3 äggvitor (1 dl)

1 1/2 dl strösocker

1/2 kryddmått ättiksprit

3 msk brun farin eller mörkt muscovadosocker

1. Använd väl rengjorda redskap - en stor rostfri bunke och en spiralvisp
2. Vispa äggvitan med stora tag så att äggvitetrådarna tänjs ut, vispa sedan med mindre tag till en fast, skummande massa
3. Blanda ner 1/2 dl socker och vispa några tag till
4. Byt till el.visp, vispa på högsta hastigheten, tillsätt 1 dl socker efter hand och vispa till ett fast, blankt skum
5. Byt till en träsked eller ren gummiskrapa
6. Vänd försiktigt ner brun farin eller muscovadosocker
7. Klicka eller spritsa ut små toppar på bakplåtspapper
8. Grädda i ugn 125 grader ca 30 minuter