



Höstmat

Steinerskolan, 11.10.2017

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

CROSTINI MED TRATTKANTARELLER, SHERRY OCH PARMESAN.....	3
HALSTRAD SVAMPCARPACCIO MED MUJKROM OCH CRÈME FRAICHE.....	4
JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED PICKLAD RÖDLÖK, LÖJROM OCH ROSTADE HASSELNÖTTER	5
KALVSTEK MED ROSMARIN OCH ÄPPLE	6
STEKT KYCKLINGFILÉ I GRÄDDIG CHAMPINJONSÅS, SERVERAS MED UGNSROSTAD KLYFTPOTATIS.....	7
FRASIG PAJ MED SVAMP OCH CHÈVRE PÅ SMÖRDEG..	8
SVAMPLASAGNE MED SPENAT OCH RICOTTA	9
BJÖRNBÄRSESSERT	10
MANDELKAKA MED LINGON.....	11

CROSTINI MED TRATTKANTARELLER, SHERRY OCH PARMESAN

ca 300 g trattkantareller
1 schalottenlök, finhackad
1 vitlösklyfta, finhackad
ca 2-3 msk smör
ca 1 msk kantarellfond (grönsak eller höns funkar också)
ca 1 dl vatten
1 dl vispgrädde
ca 1/2 tsk mörk soja (kinesisk)
ca 1-2 tsk sherry (torr)
salt och vitpeppar
ca 1/2 baguette
olivolja
parmesan och hackad gräslök till garnering

Värm ugnen till 200 grader. Skiva baguetten, pensla på lite olja på ena sidan och rosta i ugnen i ca 5 minuter tills de blir gyllenbruna.

Rensa kantarellerna och hacka. Stek svampen i en torr stekpanna tills vätskan har dunstat bort. Tillsätt smör, lök, och vitlök och fräs i ca 5 minuter utan att löken tar färg. Tillsätt fond, vatten, grädde och soja. Smaka av med sherry och koka upp. Låt sjuda och koka ihop i några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Fördela svampröran på brödbitarna. Riv över parmesan och strö över hackad gräslök.

HALSTRAD SVAMPCARPACCIO MED MUJKROM OCH CRÈME FRAICHE

4 personer

Tid: 10 minuter

4 portabellosvampar (rensade och tunt skivade)

smör (till stekning)

salt och peppar

3 dl crème fraiche

1 liten ekologisk citron (zest + 1 msk citronsaft)

6–8 champinjoner (rensade och tunt skivade)

2–3 msk jungfruolivolja

flingsalt

Börja med att steka den skivade portabellosvampen försiktigt på båda sidor i smöret till fin färg. Salta och peppra. Låt rinna av på en bit hushållspapper. Vispa crème fraiche och citronsaft luftigt några minuter.

Lägg ut den skivade stekta svampen och de skivade färska champinjonerna på ett fat. Ringla över en fin jungfruolivolja och två nypor flingsalt. Toppa med dill, klickar av mujkrom och citronzest.

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED PICKLAD RÖDLÖK, LÖJROM OCH ROSTADE HASSELNÖTTER

4 pers

Picklade rödlökshjärtan:

2 röda steklökar
1 dl vatten
1 msk socker
2 tsk ättika

Jordärtskocksoppa:

600g jordärtskocka
1 gul lök
2 dl vitt vin
3 dl grädde
6 dl vatten
salt, peppar

Topping:

extra virgin olivolja
1 dl hasselnötter
8 tsk löjrom eller sikrom
1 ask smörgåskrasse

Värm smör i en kastrull och lägg i palsternacka och lök. Fräs i 10-15 minuter tills det har

Koka upp vatten och blanda med i socker och vinäger. Rör om tills sockret löst upp sig. Halvera lökarna. skär av ändarna och ha ner lökarna i lagen. Låt ligga och dra i cirka 1 timme.

Skala och hacka lök och jordärtskockor. Fräs upp löken i smör. Tillsätt vitt vin och låt det puttra ihop så att cirka 1 tredjedel blir kvar av vätskan. Tillsätt grädde och vatten, ha ner de hackade jordärtskockorna och koka dem mjuka i cirka 10-15 minuter. Mixa soppan och smaka av med salt och peppar.

Rosta hasselnötterna i en torr panna och gnugga sedan av skalen med hjälp av en handduk. Slå upp soppan i skålar och ringla över lite olivolja. Fördela ut löjrom, picklade rödlökshjärtan, hasselnötter och klippt smörgåskrasse. Slå soppan över vid bordet.

KALVSTEK MED ROSMARIN OCH ÄPPLE

- 6 personer
- Tid: 1 timme och 20 minuter

1 kalvstek ca 1 1/2 kg
smör
salt och peppar
10–12 schalottenlökar
3–4 röda äpplen
12 potatisar
3–4 vitlösklyftor
färsk rosmarin
2 dl vatten
2 1/2 dl grädde
2 msk
kalvfond
eventuellt en skvätt calvados

Stek köttet runt om i smör tills det fått fin gyllene färg runt om, salta och peppra. Lägg det i ett ugnsfast fat och sätt in ugnen i 30 minuter.

Ta sedan ut steken ur ugnen och lägg på hela lökar, äpplen och potatisar i halvkor eller klyftor, hela vitlösklyftor och några fina kvistar färsk rosmarin.

Häll på vattnet och ställ in i ugnen igen på 175° i ytterligare cirka 30 minuter eller tills kötttermometern visar cirka 70°. Vänd gärna köttet under tiden. Ta ut köttet och häll på grädde, kalvfond och eventuellt en skvätt calvados.

Blanda runt och smaka av med lite salt och peppar om det behövs. Vill man ha en tjockare sås går det bra att reda av den med lite maizenamjöl. Servera direkt ur fatet, gärna med några fina kvistar rosmarin på.

STEKT KYCKLINGFILÉ I GRÄDDIG CHAMPINJONSÅS, SERVERAS MED UGNSROSTAD KLYFTPOTATIS

45 minuter
4 portioner

4 kycklingfiléer

smör
rapsolja
salt
svartpeppar

Sås

1 gul lök, finhackad
10 champinjoner, skivade
1 gul paprika, skivad
1 röd paprika, skivad
1/2 msk mild paprikapulver
vatten
1 1/2 kycklingbuljong
1 msk maizena + 3-4 msk vatten
2 1/2 dl vispgrädde
1 dl persilja, finhackad
salt
svartpeppar

Ugnsrostad klyftpotatis

10 potatisar
2 vitlösklyftor (pressad)
salt
svartpeppar
rasolja
smör

Garnering

kruspersilja

Stek kycklingfiléerna rikligt med smör och olja. Salta och peppra. Det är bra att dela en kycklingfilé i två delar, då får man tunna, fina filéer som går fort att steka. Lägg åt sidan.

Stek lök och champinjoner i samma stekpanna tills dom mjuknar. Tillsätt paprika samt paprikapulver och låt stekas i några minuter till. Fyll stekpannan med vatten så alla grönsaker nästan täcks. Ha i kycklingbuljongtärningarna och låt puttra i 2 minuter. Blanda maizena och vatten i ett glas och häll långsamt ner blandningen i stekpannan (häll inte ned allt, utan tills du får en lagom krämig konsistens) Lägg i kycklingfiléerna i såsen och häll i grädde och persilja. Smaka av med salt och peppar.

Skala potatisarna och dela i klyftor. Lägg potatisklyftorna i en ugnssäker form och pressa på vitlök. Salta och peppra. Ringla över generöst med olja och hyvla över smör. Rosta i ugnen tills färdiga och gyllenbruna.

Servera i en djup tallrik med den goda såsen och garnera med persilja.

FRASIG PAJ MED SVAMP OCH CHÈVRE PÅ SMÖRDEG

4- 6 personer
30 minuter

Ingredienser:

färdig smördeg på rulle
200 g blandad svamp
1-2 vitlösklyftor
1/2 gul lök
1 msk smör
3 msk färskriven parmesan
2 skivor chèvre
50 g färsk spenat
salt och peppar efter smak

Till dekoration:

blandade örter, till exempel lila basilika och slätbladig persilja

Sätt ugnen på 175°. Rensa och skär svampen i stora bitar. Stek svampen tillsammans med lök, så att vätskan försvinner, tillsätt smör, vitlök och krydda efter smak. Ställ åt sidan, svampen ska vara fuktig. Rulla ut smördegen och skär ut en oval. Picka degen med en gaffel så att den delen inte höjer sig när den gräddas. Täck botten med riven, färsk parmesan. Blanda svampen med 1 1/2 skiva chèvre (spara en halv skiva till dekoration) och färska spenatblad. Strö svampblandningen över botten och lämna en bit fri ut till kanten.

Vik in kanterna en liten bit över fyllningen och pensla dem med uppvispat ägg. Grädda i ugn i cirka 15 minuter tills smördegen fått färg och blivit frasig. Strö resten av chèvren och blandade örter över pajen innan servering.

SVAMPLASAGNE MED SPENAT OCH RICOTTA

4–6 personer

35 minuter

Ingredienser:

500 g kantareller

smör

salt och peppar

1 gul lök

1 vitlöksklyfta

200 g färsk spenat

olivolja

1 citron

1 burk ricottaost

1 1/2 dl crème fraiche

1 paket färska lasagneplattor

1 1/2 dl grovriven parmesanost

Stek kantarellerna gyllenbruna i smör, salta och peppra. Finhacka löken och vitlöken och blanda ner tillsammans med svampen. Låt allt fräsa ihop och blanda ner spenaten och några matskedar olivolja.

Tvätta citronen noga och riv över skalet, blanda ner ricottaost och crème fraiche och smaka av med salt och peppar. Varva sedan svamp- och ricottablandningen med lasagneplattor i en smord ugnsfast form. Avsluta med svampblandning och strö till sist över rikligt med riven parmesanost. Grädda mitt i ugnen i 10–15 minuter på 220°, eller tills osten har fått en fin gyllene färg.

BJÖRNBÄRSESSERT

8 st

Deg

40 g socker

50g vetemjöl

50g smör

Fyllning

2dl vispgrädde

1,5 msk florsocker (beror på hur söta bären är)

1tsk vaniljsocker

250 gr björnbär

(spara 15-20 bär till dekaration)

Sätt ugnen på 175°. Blanda socker och mjöl i en skål. Smält smöret i en kastrull på svag värme, tillsätt socker och mjöl, rör samman till en jämn smet.

Ta av kastrullen från värmen. Rulla degen till en lång korv, ev på bakplåtspapper, och dela i 8 lika stora bitar. Rulla varje bit till en boll, lägg bollarna på bakplåtspapper och platta till dem lite. De ska vara ca 6 cm i diameter när de är gräddade.

Gräddas mitt i ugnen 7–8 minuter. Låt kakorna svalna på ett galler.

Vispa grädden, tillsätt florsocker och vaniljsocker, rör samman. Vänd försiktigt ner björnbären i grädden med en sked. Lägg en klick björnbärsgrädde mellan två kakor.

Servera kakorna toppade med färska björnbär och ev gurkörtblommor. Pudra över lite florsocker.

MANDELKAKA MED LINGON

10 bitar

45 min

Ingredienser

- 1 dl hel, skållad sötmandel
- 1 citron
- 100 g rumstempererat smör
- 1,5 dl strösocker
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 ägg
- 4 dl mandelmjöl (4 dl motsvarar ca 140 g)
- 1,5 tsk bakpulver
- 1,5 dl frysta lingon (1,5 dl motsvarar ca 75 g, behöver inte tinas)
- florsocker

Sätt ugnen på 175°.

Smörj en pajform, ca 24 cm i diameter (för 10 bitar), med lite smör.

Hacka mandeln grovt. Skölj citronen och riv skalet fint.

Rör smör, socker och vaniljsocker smidigt. Rör ner ett ägg i taget. Vänd ner mandel och citronskal. Blanda mandelmjöl och bakpulver och rör ner i smeten. Vänd sist ner lingonen. Bred ut smeten i formen.

Grädda mitt i ugnen ca 30 minuter.

Låt kakan kallna. Sikta florsocker över kakan.