



SOPPOR OCH GRYTOR

Ben Wiberg

Helsingfors, 12.10 2022

Innehållsförteckning

Trattkantarellsoppa	3
Köttgryta.....	4
Soppa på rotsaker.....	5
Sellerigryta med thai-smak.....	6
Rotsakssoppa med thai-smak.....	7

Trattkantarellsoppa

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

2,5 l	Färska trattkantareller eller
2,5 dl	Torkade trattkantareller
5 st	Schalottenlökar
2 st	Vitlöksklyftor
25 gr	Smör
25 gr	Vetemjöl eller Maizena
2 l	Hönsbuljong
0,7 l	Grädde
2 dl	Sherry
	Salt och peppar
	Persilja

Om du använder torkad svamp så blötlägg den i rikligt med vatten, först ca 15 min, byt vatten och blötlägg i ytterligare 30 min. Släng vattnet.

Blanda rumstempererat smör med vetemjöl.

Fräs svampen i smör tills vattnet avdunstat.

Finhacka och fräs löken och vitlöken i smör.

Blanda lök och svamp och häll över buljongen, låt sjuda i ca 15 minuter. Tillsätt grädden (häll litet varm buljong i grädden innan du häller den i soppan så försäkrar du dig om att den inte skär sig) och sherryn. Smaksätt med salt och peppar och justera tjockleken med att blanda i smör vetemjöl –blandningen (eller maizenan). Låt sjuda ytterligare ca 15 minuter. Garnera med finhackad persilja.

Köttgryta

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser:

1 kg Inre stek av nötkött
2 liter Buljong av nötkött
250 g Finskuren lök
500 g Morötter
500 g Sellerirot
500 g Kålrot
500 g Palsternacka
Smör
Timjan, rosmarin och persilja
Smetana

Skär köttet i jämnstora kuber och stek det i små satser. Sätt i en stor gryta och häll över buljongen. Låt sjuda (inte koka) tills köttet är mörkt, ca 30 minuter.

Skär rotsakerna i ganska grova bitar. Fräs dem i smör tills ytan börjar mjukna. Tillsätt löken, timjan och rosmarin och fortsätt fräsa tills löken mjuknat. Sätt med i grytan med köttet. Låt sjuda tills rotsakerna är mjuka.

Servera från djupa tallrikar och garnera med persilja och smetana.

Soppa på rotsaker

40 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1 kg	Sellerirot
1 kg	Palsternacka
1 kg	Finskuren lök
2 liter	Hönsbuljong
0,5 liter	Grädde
	Salt och vitpeppar
	Smör

Skär rotsakerna i kuber och fräs i smör tills ytan mjuknat, tillsätt löken och fräs tills löken är mjuk. Häll över buljongen och sjud tills rotsakerna är mjuka.

Finfördela med stavmixer. Om du vill ha en riktigt mjuk och len soppa så passera den genom en finmaskig sil.

Krydda och tillsätt grädden, sjud upp och servera. Garnera med tex persilja.

Sellerigryta med thai-smak

1 timme, 10 personer

Ingredienser

2 kg	Sellerirot
1 kg	Finskuren lök
1 liter	Kokosmjölk
	Kokosolja
	Citrongräs, lime, vitlök och chili
	Fisksås
	Ingefära
600 g	Ris

Skär citrongräs, limeskal, vitlök, chili och ingefära i grova bitar. Fräs dem i kokosolja i ca 10 minuter. Sila dem därefter och ta vara på oljan.

Skär sellerin i tärningar. Fräs dem med löken i den smaksatta kokosoljan tills sellerin är mjuk. Tillsätt kokosmjölken och sjud några minuter. Smaksätt med limesaft och fisksås. Servera med ris.

Tillredning av riset:

Skölj riset i flera omgångar kallt vatten (tills vattnet inte mera blir grumligt). Häll ut vattnet. Tillsätt ca 1 tsk salt och häll över kokhett vatten så att vattnet når ca 1 cm ovanom riset. Koka upp och rör om en gång. Sätt lock på och koka på låg värme i 10 minuter. Stäng värmen och låt dra i ytterligare 10 minuter. Lyft INTE på locket medan riset kokar. Låt riset ånga en stund innan det serveras.

Rotsakssoppa med thai-smak

Ovanstående gryta kan göras med olika rotsaker och även med en blandning av rotsaker. Använd tex morötter, palsternacka, jordärtskockor, kålrot, kålrabbi, mm.

Du kan även göra en soppa av denna genom att tillsätta 1 liter grönsaks- eller hönsbuljong (eller kokosmjölk) och sedan finfördela och passera den.

Variera mängden chili, vitlök, lime och fisksås enligt smak.