



# **Nordisk mat**

Fridrik Andersen

Norsen, 15.01.2025

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Lammgryta .....	3
Gryta på hjort.....	4
Torsknacke med parmaskinka och vittvinsgräddsås.....	5
Krämig tomatsoppa och grillat ostbröd .....	7
Äppelpaj.....	9
Rökt lamm.....	10

## Lammgryta

6 personer, 45 min

### **Ingredienser:**

Lammkött                    **1 kg**  
Gula lökar                    **2 st**  
Svamp (tex champinjoner) **250 g**  
Grädde                        **3 dl**  
Dijonsenap                  **2 msk**  
Honung                        **2 msk**  
Vitlösklyftor                **4 st**  
Olivolja  
Salt och vitpeppar  
Timjan  
Rosmarin

Putsa lammköttet och skär det i kuber. Fräs i olivolja, tillsätt löken och svampen och låt sjuda en stund. Tillsätt övriga ingredienser och låt sjuda på låg värme tills köttet är mört, ca 30 minuter.

## Gryta på hjort

10 personer, 1 timme

### Ingredienser:

Hjortkött	<b>2 kg</b>
Buljong på viltfond	<b>1 l</b>
Rödvin	<b>3 dl</b>
Madeira	<b>1 dl</b>
Rotfrukter (morötter, selleri, palsternacka, lök, purjo),	<b>1 kg</b>
Svamp	<b>300 g</b>
Smör	
Kryddor (salt, peppar, rosmarin, timjam, mm.)	
Svartvinbärsgelé	
Maizena	
Soja	

Skär köttet i tärningar och fräs det i smör i en gryta. Häll över rödvinet. Tärna och fräs rotfrukterna i smör, glasera med buljongen och häll allt i grytan. Krydda, tillsätt litet gelé eller saft och sätt i en förvärmad ugn, 150°C, ca 1 timme. Fräs svampen i smör och tillsätt till grytan före serveringen tillsammans med madeiran och litet sojasås. Tillsätt litet maizena om du vill göra såsen tjockare. Grytan kan varieras med olika kryddblandningar, t.ex. en av följande:

- **Thai** - chili, citrongräs, lime och litet socker (helst mörkt)
- **Indisk** - kardemumma, nejlika, stjärnanis och spiskummin
- **Fransk** - timjan, rosmarin, fänkål, lagerblad och purjo

## Torsknacke med parmaskinka och vittvinsgräddsås

6 personer

### Ingredienser:

Torsknacke	<b>800 g</b>
Parmaskinka	<b>6 skivor</b>
Vittvin eller vatten	<b>2 dl</b>
Lite citronsaft	
Dijonsenap	<b>1 msk</b>
Kapris	<b>1 liten burk</b>
Gräddfil	<b>2 burkar</b>
Salt, peppar och smör till stekning	



Börja med att skära torsknackarna i ungefär sex lika stora bitar och vira en skiva parmaskinka runt varje bit.

Hetta upp en panna och smält lite smör. Stek bitarna väl på båda sidor och lägg över på en tallrik.

Häll det vita vinet i pannan och låt det koka ner till hälften.

Tillsätt senap och kapris tillsammans med gräddfil och låt sjuda på svag värme. Smaka av med salt och peppar.

Tillsätt torskbitarna i såsen och koka dem några minuter.

Servera med blomkålsmos eller en grönsallad.

### Blomkålsmousse

Stort blomkålshuvud	<b>1 st</b>
Smör	<b>1 msk</b>
Färskost	<b>2 msk</b>
Salt och peppar	

Skär blomkålen i bitar och ta bort stjälken.

Lägg blomkålen i en kastrull och håll över vatten just så det täcker blomkålen.

Koka tills blomkålsbitarna är mjuka (10-15 minuter).

Häll sedan av vattnet och låt blomkålen stå i den öppna grytan på låg värme i 5 minuter eller tills allt vattnet har avdunstat helt.

Häll i smöret och färskosten och mosa blomkålen med en stavmixer.

Krydda väl med salt och peppar och smaka av.

## Krämig tomatsoppa och grillat ostbröd

4 personer

### Ingredienser

Stora väl mogna tomater  
(ca 750 g)      **5 st**  
Vitlösklyftor **4 st**  
Stor rödlök      **1 st**  
Olivolja          **3 msk**  
Balsamvinäg. **1 msk**  
Tomatpuré        **2 msk**  
Hack. tomater **1 burk**  
Hett vatten        **5 dl**  
Grönsaksbuljongtärning,  
alt. motsvarande mängd  
grönsaksfond, **1 st**  
Färskost med tomater  
och basilika,    **1 burk**  
Färsk basilika  
Salt och peppar



Lägg de grovskurna tomaterna, löken och hela vitlösklyftorna på en ugnsplåt eller i en form, häll över olivolja och vinäger, salta och peppra, grädda i 200 grader i 30-40 minuter. Lägg över de bakade grönsakerna i en stor kastrull, tillsätt en burk tomater, tomatpuré, vatten, grönsaksfond och värm något.

Mosa med en stavmixer så du får en sammetslen konsistens på soppan.

Tillsätt färskosten tillsammans med grädde och färsk basilika efter smak.

Smaka av med salt och peppar.

Om du tycker att soppan är för tjock kan du späda den med mer vatten.

### **Grillat ostbröd**

Vitt surdegsbröd, **8 skivor**

Mjukt smör

Salta ostar

Lägg två brödskivor tillsammans med mycket ost emellan.

Pensla utsidan av mackorna med smör och stek på båda sidor i en medel varm panna tills osten har smält.

Servera med soppan.



## Äppelpaj

10 portioner, 1 timme

### Ingredienser

Syrliga äpplen	<b>2 kg</b>
Vatten	<b>2 dl</b>
Socker	<b>5 dl</b>
Kanel	<b>1 bit</b>
Ägg	<b>6 st</b>
Rivna hasselnötter	<b>200 g</b>
Grädde	<b>2 dl</b>

Skala äpplena, kärna och skär i klyftor. Koka upp vattnet, 3 dl socker och kanelen. Lägg i äppelklyftorna och sjud tills äpplena är mjuka. Sätt äpplena i en pajform. Separera gulorna från äggvitorna. Vispa äggvitorna till fast skum. Vispa äggulorna med 2 dl socker tills smeten är ljus och fluffig. Blanda i hasselnötterna. Vänd försiktigt äggskummet i smeten. Bred ut smeten över äpplena och grädda i 175 °C ca 40 minuter. Vispa grädden med lite socker och servera med pajen.

## Rökt lamm



Lägg köttet i en gryta med kallt vatten så att det flyter över köttet. Skruva upp värmen och låt köttet stå vid kokpunkten i 40 minuter.

Ta av grytan från värmen och låt köttet svalna i buljongen. Detta kan ofta göras ett dygn innan köttet ska ätas och det är bäst att låta den stå i grytan över natten.

Skär i vackra skivor och servera med potatis, rödkål, gröna bönor och smördeg.

### Bechamelsås

Smör                **50 g**  
Vetemjöl         **50 g**  
Mjök                **8 dl**  
Socker  
Salt och peppar  
Muskot  
Kokt och  
skalad potatis **600 g**

Smält smöret i en kastrull och rör ner mjölet. Tillsätt mjök lite i taget, rör hela tiden.

Låt det koka på svag värme i 20 min. och rör om regelbundet under tiden. Smaka av med salt, peppar, muskotnöt och socker. Tillsätt potatis på slutet och värm upp i såsen.

## **Rödkål**

Rödkål	<b>1/2 huvud</b>
Rödvinsvinäger	<b>2 dl</b>
Rött vin	<b>2 dl</b>
Socker	<b>2 dl</b>
Lagerblad	<b>1 st</b>
Salt	<b>1/2 tsk</b>
Smör	<b>2 msk</b>

Skär kålen i tunna strimlor, lägg alla ingredienser i en kastrull och låt koka på svag värme i 1 timme