



Lätt mat efter julen

Jukka Karhunen

Norsen, 14.1.2026



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Mousserande sockerärtssoppa med rökt lax och purjolök.....	3
Skummig soppa med chorizo och rostad paprika.....	5
Böngryta med salami picante	7
Äppelkaka med citron och mandellikör.....	8

Mousserande sockerärtssoppa med rökt lax och purjolök

4 personer

45 min

Soppa:

- Jordärtskocka 250 g
- Sockerärter 100 g
- Gul lök ½ lök
- Vitlöksklyfta 1 klyfta
- Vatten 3 dl
- Crème fraiche 1 dl
- Mousserande vin 2 dl
- Sambal oelek ½ tsk
- Äppelcidervinäger 1 tsk
- Salt peppar, torkad oregano

Topping:

- Solrosfrön 1 dl
- Purjolök 15 cm
- Kallrökt lax 120 g
- Salt, peppar

Gör så här:

Skala och finhacka jordärtskockorna. Halvera sockerärtorna och hacka löken. Fräs upp smör i en kastrull och lägg i sockerärtorna och löken. När löken mjuknat, tillsätt jordärtskockorna. Tillägg vatten, salta och låt grönsakerna puttra under lock ca 10 minuter.

Rör ner crème fraiche, sambal oelek och vinäger. Kör sedan soppan till en slät smet med en mixerstav. Smaka av med kryddor.

Ställ tillbaka kastrullen på plattan tillsätt det mousserande vinet. Låt det puttra under någon minut och ställ åt sidan.

Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt solrosfrön och strimlad purjolök. Salta och låt löken mjukna, ställ åt sidan och låt svalna. Strimla laxen och blanda ihop med purjo och frön. Häll upp soppan i skålar och toppa med lax, purjo och rostade solrosfrön samt en liten kvist med oregano.

Skummig soppa med chorizo och rostad paprika

4 personer

Ingredienser:

- Paprikor, röda 2 st
- Purjolök 1 st
- Lök, gul 1 st
- Vitlök, klyftor 2 st
- Rapsolja 1 msk
- Timjan, färsk 1 msk
- Lagerblad 1 st
- Vatten 6 dl
- Grönsaksbuljong 2 tärningar
- Vita bönor, kokta 230 g
- Mjök 1 dl
- Vispgrädde 1 dl
- Crème fraiche 1 dl
- Salt och peppar
- Chorizokorvar 3 st

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Dela, kärna ur och lägg paprikorna med skalet uppåt och rosta mitt i ugnen i 15 minuter tills paprikorna börjar bli mörka. låt svalna och dra av skalet.
3. Skölj och skiva purjolöken. Skala och hacka lök och vitlök. och fräs all lök i olja i en gryta.
4. Lägg i timjan och lagerblad. Tillsätt vatten och buljongtärningarna och koka i 10 min.

5. Skölj av bönorna och lägg ner i grytan och koka i 10 minuter. Ta upp lagerbladen och mixa soppan slät.
6. Koka upp med grädde, mjölk och crème fraiche och smaka av med salt och peppar. Tärna chorizon fint och stek den tills den börjar få färg och strimla paprikan. Servera soppan med chorizoströssel och strimlad paprika. Toppa gärna med lite timjan.

Böngryta med salami piccante

4 personer

Ingredienser:

- Lök, gul, hackad 1 st
- Morot, tärnad 1 st
- Selleristänger, tärnade 2 st
- Vitlök, klyftor, hackade 3 st
- Olivolja, extra jungfru 1 dl
- Tomater, saltorkade 6 st
- Tomater, krossade 1 förpackning
- Vatten 3 dl
- Grönsaksbuljongtärning 1 st
- Kikärter 1 förpackning
- Svarta bönor 1 förpackning
- Lagerblad 2 st
- Timjan $\frac{1}{2}$ tsk
- Salami Chili/Piccante 1 förpackning
- Rödvinvinäger 2 matskedar
- Salt, svartpeppar, extra jungfruolivolja

1. Fräs alla grönsaker i rejält med olivolja utan att de tar färg.
2. Tillsätt saltorkade tomater, krossade tomater, vatten, buljongtärning, kikärter, bönor, lagerblad och timjan.
3. Låt koka ihop under 10 minuter.
4. Dra skinnet av salamin och tärna den, stek den i olivolja.
5. Blanda ner den i grytan och smaka av med vinäger, salt och peppar. Ringla lite olivolja över och servera med surdegsbröd.

Äppelkaka med citron och mandellikör

10 bitar

Tid: 1 h

Ingredienser

- Smör 150 g
- Strösocker 2 dl
- Ägg 2 st
- Mandellikör 0,5 dl
- Citron, rivet skal 1 st
- Mynta eller citronmeliss, hackad 2 tsk
- Vaniljsocker 1 msk
- Vetemjöl 3 dl
- Bakpulver 1 tsk
- Äpplen, skalade och grovrivna 2 st
- Pinjekärnor, för dekoration 50 g

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj och bröa en rund form, ca 24 cm i diameter.
3. Rör smör och strösocker pösigt. Tillsätt ett ägg i taget och vispa smeten fluffig. Tillsätt mandellikör, citronskal, mynta och vaniljsocker.
4. Blanda vetemjöl och bakpulver i en skål och sikta ner i smeten. Tillsätt de rivna äpplena och rör om. Bred ut smeten i formen och strö över pinjekärnorna.
5. Grädda kakan i nedre delen av ugnen, cirka 35 min. Låt kakan svalna något i formen innan den tas ut ur formen.