



KÖTT
—
RECEPT

78

DILLFÄRSERAD LAMMBRINGA

Dillfrö är inte nödvändigt utan går bra att byta ut mot andra torkade och färska örter eller kryddor. Kombinationen dill och kött är väldigt god, särskilt till lamm.

1 lambringa
15 g salt/kg färs
Lite vatten
1 msk krossat dillfrö
Nymalen vitpeppar
Plockad dill

01.
Väg av lambringan och mätta upp salt. Krossa dillfröna, mal vitpeppar efter smak.

02.
Putsa lambringan så att den blir jämn i tjocklek, skär även till kanter så att den är lika tjock överallt.

03.
Mal putset till färs och krydda med en del av saltblandningen,

blanda hastigt ihop en smidig färs. Tillsätt eventuellt några droppar vatten.

04.
Krydda lambringan med resterande salt på bägge sidor. Bred ut färsen på insidan av lambringan. Lägg på plockad dill. Rulla ihop hårt till en korv, fixera sedan bringan med aluminiumfolie.

05.
Baka av lambringan över natten, 8–12 timmar. Kyl ner. Skiva upp och servera bräckt på hög värme.

80

BLODPUDDING

En av de rätter som många i Sverige vuxit upp med som skollunch. Men lagad från grunden smakar blodpudding helt annorlunda. Det är inte ovanligt att personer som får smaka riktig blodpudding första gången utbrister ”är det så här blodpudding ska smaka? Då vill jag äta det igen!”

1 liter grisblod
6 dl grovt rågmjöl
1 dl vanligt rågmjöl
2 lättöl à 33 cl
2 gula lökar
2 röda äpplen
2 dl ljus sirap
300 g späck
1 dl russin
2 msk salt
2 msk mejram
1 tsk vitpeppar
1 tsk malda kryddnejlikor
1 tsk ingefära
2 krm kanel
100 g brynt smör

01.
Sila grisblodet genom en finmaskig sil. Tärna späcket, finhacka lök och äpple.

02.
Mätta upp mjöl och kryddor. Blanda med det brynta smöret, håll sedan på blod, rör så att det blir en slät smet. Häll i öl, sirap, russin samt smörkokt lök.

03.
Baka av blodpuddingen i inplastade formar. 150 grader i vattenbad tills blodpuddingen har ”stelnat”, det vill säga att den inte är kladdig när du provsticker.

79

ÄGGAKA

Om du ska äta äggakaka en gång i livet så se till att avnjuta den på Margretetorps Gästgäfvaregård i Skåne. Men laga och njut för all del hemma också. Äggkaka är ungefär som en matigare pannkaka med mer ägg. Serveras med stekt fläsk och rårörda lingon.

500 g rimmat sidfläsk
9 ägg
2,5 dl mjölk
5 dl grädde
2 msk strösocker
1 dl mjöl
1 tsk salt

01.
Stek fläsket och lägg åt sidan. Blanda samman till en smet.

Stek smeten på låg värme i stekpannan från fläsket, vänd försiktigt efter halva stekningen.

02.
Lägg fläsket på äggakakan och grädda klart den i ugnen på 170 grader tills den stelnat.

81

BRUNA BÖNOR

Smaken i bruna bönor balanseras med det svenskaste vi har, ättika och sirap.

Torkade bruna bönor
Vatten
Sirap
Ättika
Salt
Kryddnejlika
Lök
Lagerblad

01.
Blötlägg bönorna i rikligt med kallt vatten över natten. Dagen efter, håll av blötläggningstvattnet och spola bönorna i ett durkslag.

02.
Koka upp vatten enligt paketet tillsammans med skivad gul lök, lagerblad och ett par kryddnejlikor.

03.
Mot slutet av kokningen, smaka av sältan i bönorna. Balansera fram en sötsyrlig smak genom avvägningen mellan ättika och sirap.

Koka gärna bönorna dagen före och värm på med lite vatten, då de mognar väldigt mycket i smak över natten.



ANDERS SMÅLÄNDSKA ISTERBAND

När Anders stolt som en tupp skulle bidra med sina fantastiska isterband utbrast jag "det här var en riktigt god stångkorv!" När Anders senare fick frågan om hur det hade gått svarade han förtvivlat "det gick bra, men Tor degraderade mina isterband till stångkorv". Till Anders och alla andra ger jag en enkel förklaring på detta vid receptet för stångkorv.

400 g korngryn + vatten eller buljong
2 kg fett fläskkött
2 gula lökar
3,5 msk salt
2 msk mald kryddpeppar
1 msk mald vitpeppar
2 tsk mald ingefära
6 m grisfjälster

01.

Lägg korngrynen i blöt, helst över natten. Koka dem i vatten eller buljong till en fast gröt som får kallna.

02.

Mal löken tillsammans med fläskköttet och arbeta samman alla ingredienser. Fyll smeten i vattensköljda fjälster (lägg i en skål vatten dagen före, byt vatten några gånger) och gör så långa korvar som önskas.

03.

Torka av korvarna och häng dem på en stång i rumstemperatur tills isterbanden är torra och lite syrliga i smaken.

Obs! Lägg gamla tidningar under isterbanden, de kan droppa första dygnet!

04.

Stek i lagom stora bitar och servera till stuvad potatis och inlagda rödbetor. Isterbanden kan även kokas, särskilt till jul då man kan hålla över lite av skinkspadet i en mindre kastrull. Personligen både steker och kokar jag isterbanden till vårt julbord och serverar i munsbitar cirka 3-4 cm långa.



FALUKORV

Alla äter falukorv, alla har en uppfattning om hur falukorv smakar. Men hur många har faktiskt gjort falukorv från grunden? Och hur många har fått smaka falukorv lagad från grunden? Försvinnande få, tror jag. Och det är synd. Tillagningen är krävande och tar tid, men belöningen är en rätt som förvandlas från vardagsgod till delikatess på högsta nivå.

500 g fläskkarré
250 g magert nötkött, till exempel ytterlår
200 g späck
350 g vatten fryst till is
27 g utblandad nitrit
2 gula lökar, finhackade
20 g smör + 1 msk vatten
2 g vitpeppar
2 g muskot
2 g malen ingefära
100 g kokt potatis
20 g potatismjöl

01.

Smörkoka löken med en liten skvätt vatten tills den är mjuk, kyl ner.

02.

Skär kött och späck i tärningar. Lägg sedan kött- och späck-tärningarna i frysen i ungefär en timme.

03.

Mal därefter kött och späck till en färs. Mal två gånger på köttkvarnens finaste skiva. Lägg tillbaka den dubbelmalda färsen i frysen medan du förbereder det sista.

04.

Mal potatisen tillsammans med den smörstekta löken på kvarnens finaste skiva. Placera sedan den nedkylda färsen, salt och kryddor i en blandarbunke. Kör blandaren på låg fart i ungefär 3 minuter

samtidigt som du matar i den krossade isen, ungefär en tredjedel av isen per minut. Höj hastigheten något, vänd i potatis, lökfärs och potatismjöl. Blanda ytterligare en minut.

05.

Ner med smeten i en korvspruta. Stoppa korven i ett vanligt krokfjälster, då blir resultatet en lite smalare falukorv än man är van vid och som därmed är lättare att hantera vid rökning och tillagning.

06.

Varmrök korven cirka 30 minuter. Koka upp 3-procentig saltlake med lök, lagerblad, vitpeppar och kryddpeppar. Sjud korven till 60 grader, låt sedan vila i 10 minuter utan kokning.

07.

Kyl sedan korven snabbt i isvatten. Lyft upp korven ur det kalla vattnet och flytta den till kylan där den får ligga ett par timmar och "sätta sig".

08.

Tillaga sedan din falukorv precis som du är van, men så klart med ett extra mått av andakt.

34

FLÄSKKORV MED ROTMOS

Som bäst på vintern då man plockar upp sina rotsaker ur jordkällaren och kokar dem i fläskbuljongen på den gris som nyligen fått sitt liv släckt.

3 kg magert griskött
300 g späck
500 g kall kokt potatis
1,5 dl potatismjöl
1 dl salt
1,5 msk krossad vitpeppar
1,5 msk krossad kryddpeppar
1 msk malen ingefära
1,2 liter mjölk
0,5 liter vatten
7 meter krokfjälster
1 kålrot
2 morötter
1-2 potatis
Smör efter behag

01.

Putsa och mal ner kött, potatis samt späck. Lägg i en blandare tillsammans med salt, kryddor och potatismjöl. Späd med mjölk och vatten under långsamt blandande.

02.

Spola av fjälstren ordentligt och fyll dem sedan. Sjud korven i lättsaltat vatten med lagerblad och kryddpeppar.

03.

Skär ner kålroten i mindre bitar. Morötterna slantas. Potatisen skalas och läggs hel i fläskspad från exempelvis julskinka, alternativt vilken buljong som helst. Det går även att koka i vatten, även om det inte blir lika smakrikt. Koka tills rotsakerna är mjuka.

04.

Häll av vätskan. Lägg i några rejäla smörklickar. Stöt med en ballongvisp så att allt blir krossat. Vispa runt till ett luftigt mos, späd eventuellt med lite av den varma buljongen.

05.

För att addera en liten spets till rotmoset kan lite ingefära rivas i. Alternativt finstött kryddpeppar. Rotmos serveras även med fördel till kokt, rimmad fläsklägg eller rimmad oxbringa.

35

KANTARELLFÄRSERADE
FLÄSKRULADER

Ett roligt sätt att göra en väldigt fin maträtt på väldigt vardagliga råvaror. Här har vi valt en mousselinefärs att fylla ruladerna med. Den färsen återkommer ofta i boken, och vi vill understryka att det är en väldigt bra fyllningsfärs.

4 portioner

8 skivor fläskytterfilé à 60 g
200 g kantareller
1 schalottenlök
300 g mager fläskfärs
10 g salt
1 äggvita
3 dl grädde

01.

Lägg fläskfärsen i en matberedare tillsammans med saltet. Kör matberedaren på full fart i cirka 15 sekunder, tills färsen blivit slät och saltet blandats in.

02.

Tillsätt äggvitan, kör matberedaren igen tills färsen återigen blivit homogen. Öppna locket till matberedaren och skrapa ner eventuell färs som satt sig på kanterna.

03.

Sänk farten något på matberedaren, starta och håll den iskalla grädden i en jämn

stråle. När den sista grädden arbetats in i färsen, öppna åter locket, skrapa ner färsen från kanterna. Kör färsen i matberedaren en kort stund så att allting verkligen har blandats.

04.

Platta ut den skivade fläskytterfilén med ett platteringsjärn.

05.

Stek kantarellerna med löken och kyl ner. Blanda svampen med mousselinefärsen. Klicka ut färsen på fläskskivorna, rulla ihop som rulader. Fixera med tandpetare och bryn i stekpanna.

06.

Baka klart i ugn till 70 grader innertemperatur. Servera med gräddsås, stekta äpplen och potatispuré smaksatt med västerbottensost.



FÄRSK KORV

Grundrecept

600 g fläskkött, lamm eller kalv. Helst av kollagenrikt kött
300 g späck
200 g vatten i form av is
20 g salt
Kryddor
Svintarm eller fårtarm beroende på ändamål

01.

Mal fläskkött och späck för sig till önskad konsistens och blanda köttet med finkrossad is och salt. Låt blanda på låg temperatur. Mata in späcket i omgångar.

Det är viktigt att hålla färsen kall för att inte fett i korven ska släppa. Så kallt som möjligt är ett riktmärke. Fyra plusgrader ger bra resultat.

02.

Kryddningsförslag: fänkål, salvia, rosmarin, timjan, korianderfrö, vitlök, mejram, muskot, plockade bitar av ost, till exempel västerbottensost eller prästost. Välj det som du tycker om, testa dig fram.

03.

Stoppa korven i fjälster utifrån önskad tjocklek. Får- eller svintarm. Knyt korvar och låt dem gärna hänga i kyl över natten

04.

Korven är perfekt att grilla och steka från rå till färdig. Korven går också bra att baka av i ugn på strax under 100 grader till innertemperatur på 70 grader för att sedan kylas ner och stekas på.



PLOMMONSPÄCKAD KARRÉ

"Skånestek"

1 bit fläskkarré, cirka 1 kg
100 g torkade katrinplommon
Salt, peppar, malen ingefära
Smör
2 gula lökar
2 morötter
2 äpplen
Lagerblad
Vatten
Bindgarn

01.

Skär upp karrén längs sidan och vik ut som en bok. Krydda

köttet med salt, peppar och ingefära.

02.

Lägg två strängar med plommon inuti karrén. Rulla ihop och bind upp karrén.

03.

Bryn steken runt om i smör tillsammans med lök, äpplen och morötter i en stekgryta. Häll på vatten så att det täcker halva karrén, låt den sedan bräsa i 1 timme.



FÄRSERADE GRISFÖTTER

Mikael Einarssons hjärta klappar för grisfötter, och han sammanfattar sina känslor för rätten så här: "Om du har lagt all den tid, energi och kärlek som krävs för att laga färserade grisfötter till dina vänner och de inte uppskattar smaken – då är det inte dina vänner."

8 grisfötter

7 dl kalvbuljong

1 flaska rödvin

2 gula lökar

1/4 rotselleri

6 lagerblad

8 vitlöksklyftor

1 msk salt

2 kvistar rosmarin

2 kvistar salvia

Mousseline:

300 g fläskfärs

10 g salt

1 ägg

3 dl gräddde

200 g plockad (fri från senor och hinnor) och kokt kalvbräss

200 g stekta och hackade kantareller

200 g fintärnat och knaperstekt varmrökt sidfläsk

1 vitlöksklyfta

Några kvistar repad timjan

Salt

Nymalen svartpeppar

01.

Lägg fläskfärs i matberedare tillsammans med saltet.

Kör matberedaren på full fart i cirka 15 sekunder, tills färsen blivit slät och saltet blandats in.

02.

Tillsätt äggvitan, kör matberedaren igen tills färsen åter blivit homogen. Öppna locket till matberedaren och skrapa ner eventuell färs som satt sig på kanterna.

03.

Sänk farten något på matberedaren, starta och håll den iskalla grädden i en jämn stråle. När den sista grädden arbetats in i färsen, öppna åter locket, skrapa ner färsen från kanterna och kör färsen i matberedaren en kort stund så att allting verkligen har blandats.

04.

Blanda färsen med mindre bitar av kalvbräss, sidfläsk och kantareller.

05.

Bena ur och koka en sky på grisbenen som fått bryna tillsammans med lök, vitlöksklyftor och rotselleri. Häll på kalvbuljong och rödvin. Låt koka 5 timmar, sila.

06.

Sjud grisfötterna 2 timmar i skyn tillsammans med rödvin, salvia och rosmarin. Lyft upp grisfötterna, plocka bort benbitarna förutom yttersta tårna och eventuellt brosk.

07.

Fyll med färsen och rulla ihop fötterna i foliepaket. Sjud foliepaketen till en inner-temperatur på 65 grader. Reducera spadet till en kort och limmig sås. Plocka ut grisfötterna ur foliepaketen och värm på i den färdiga såsen.



SLOTTSSTEK

En nötstek som påminner om kalvsteken, kan med fördel koka längre. Ansjovis är en viktig smaksättare i såsen.

1 fransyska
2 morötter
2 gula lökar
4 lagerblad
10 kryddpepparkorn
4 kryddnejlikor
1 burk ansjovis
10 vitpepparkorn
0,5 liter kalvbuljong
0,5 liter grädde
Salt och vitpeppar

01.
Här är ansjovisen viktig!
Putsa fransyskan och bind upp den med bindgarn.
Bryn köttet runt om i smör, krydda med salt och peppar. Lyft upp fransyskan ur stekpannan eller grytan.

02.
Fräs ur pannan med grönsakerna, lägg sist i timjan och håll på kalvbuljongen. Låt det puttra i ett par minuter.

03.
Lägg fransyskan i vätskan, låt den sjuda cirka 1,5 minuter, den ska ha en innertemperatur på 58 grader. Ös steken ofta!

04.
Lyft upp steken och låt den vila i cirka 30 minuter. Om det rinner någon saft ur köttet, låt den då hällas ner i skyn från fransyskan. Håll i grädden och låt det koka ihop till en god sås.



FÅR I KÅL

Äts på hösten, går även att laga på lamm. Rätten uppfanns i det oljerika landet i väst.

2 kg får- eller lammrevben
1 kg vitkål
50 g smör
1 dl sirap
1 msk salt
1 liter vatten
Vitpepparkorn, lagerblad

01.
Skär ner vitkålen grovt.
Bryn den vackert gyllengul i smör. Ringla över sirap mot slutet av stekningen.
Deglacera pannan med hälften av vattnet.

02.
Skär ner revbenen i 5-centimeterbitar, bryn dem i stekpanna, krydda med salt och vitpeppar. Deglacera stekpannan med resten av vattnet.

03.
Lägg alltsammans i en rymlig stekgryta. Skumma av eventuellt fett. Låt sjuda i 2 timmar eller tills köttet är mört. Behövs det lite färg och extra smak kan du smaksatta med ett par matskedar japansk soja.



KALOPS

Det finns regionala skillnader huruvida kalopsen ska innehålla morötter eller ej vid servering. Vår uppfattning är att det känns onödigt att slänga grönsaker som fått så god smak av kött, kryddor och kärlek.

1 kg högrev
15 grovkrossade kryddpepparkorn
2 gula lökar
4 morötter
0,5 liter kalvfond, hemkockt
Ansjovisspad
Salt, vitpeppar
Vatten

01.
Skär högrev i 3x3 centimeter stora bitar. Skala och slanta morötterna i 1 centimeter tjocka skivor. Skiva löken.

02.
Bryn köttet ordentligt i stekpanna. Krydda med salt och peppar. Bryn löken lätt. Lägg kött och lök tillsammans med lagerblad och krossad kryddpeppar i en rymlig gryta. Täck köttet med vatten. Låt köttet

sjuda 2 timmar under lock, kontrollera att köttet är mört.

03.
Ta med hjälp av en slev upp fett som lagts på ytan och kasta. Lägg morötterna i grytan och låt det sjuda tillsammans i 30 minuter. Sila av köttet från skyn som bildats i grytan. Lägg köttet åt sidan.

04.
Smaka av såsen med lite ansjovisspad samt ytterligare salt och peppar. Red av såsen en aning till simmig konsistens. Lägg tillbaka köttet och morötterna i såsen och låt det bli varmt.

05.
Servera med kokt potatis och inlaga rödbetor.



REVBENSSPJÄLL

1,5 kg tjocka revbensspjäll, sågade
Lök
Morot
Honung
Soja

01.
Torrimma revbensspjällen med salt, svartpeppar, torkad ingefära och cayennepeppar. Bryn revbensspjällen. Bryn grönsakerna.

02.
Lägg alltsammans i en gryta. Bräsera tills det släpper från benet.

03.
Koka ner skyn till cirka 2 msk per portion. Servera med potatispuré – eller på julbordet.



KALV I DILL

Sötsyrlig kalvblanquette (eller kalvfrikassé) med en unik och lätt pikant smak av ättika och socker.

1 kg kalvbringa eller kalvbog
2 gula lökar
2 morötter
1 purjolök
Dillstjälkar
Lagerblad
2 msk ättiksprit (12 %)
2 msk socker
5 dl grädde
Dill

01.

Koka upp lättsaltat vatten. Skär ner kalvköttet i 3x3 centimeter stora bitar. Lägg köttet i det kokande vattnet och låt det koka upp i 2 minuter. Spola det kallt.

02.

Skär upp morötter, lök och purjolök i mindre bitar och placera i en gryta tillsammans med kalvköttet och några lagerblad samt vitpepparkorn och 1 msk salt. Fyll på med vatten så att det precis täcker.

03.

Låt köttet sjuda varsamt cirka 3 timmar, tills det är mört. Sila av buljongen, låt den reducera till 5–6 dl. Häll i grädden, låt koka ner något, smaka av såsen med ättika och socker.

04.

Red av såsen och smaka av med salt och nymalen vitpeppar. Eventuellt mer socker och ättika. Smaken behöver alltid balanseras inför servering för att få fräschören av ättikan.

05.

Värm upp köttet i den färdiga såsen och vänd sist i rikligt med finskuren dill.

Rätten går lika bra att göra på lamm, då blir det lamm i dill!



KORV STROGANOFF

Falukorv går att variera i det oändliga. Korvens ursprung sägs vara att tyska gruvarbetare slaktade sina arbetshästar. Kanske var det hemlängtan som fick dem att införa det tyska korvhantverket i den svenska matkulturen. Korv Stroganoff serveras förslagsvis med kokt ris eller pressad potatis. Precis som till biff Stroganoff passar smetana och saltgurka bra som tillbehör.

1 falukorv (cirka 800 g)
3 gula lökar
1 röd paprika
2 msk tomatpuré
4 msk tomatketchup
2 msk dijonsenap
2 dl grädde
3 dl mjölk

1 msk vetemjöl
3 msk smör
Paprikapulver
Salt och peppar

Se recept Biff Stroganoff sid 263.



KOKT FÄRSK OXBRINGA

Kokt kött över huvud taget och överblivet kött är givet att spara till pytt i panna, smörgåspålägg, använda i stuvningar, lägga på grillen eller till soppa.

Oxbringa
Vitpeppar, lagerblad
Lök, morötter, purjolök
Vatten
Salt

Pepparrotssås:

4 dl buljong från oxbringan
3 dl grädde
1 dl mjölk
Beurre manié
Pepparrot
Salt och vitpeppar

01.

Lägg oxbringan i kallt vatten och låt den sakta koka upp. Skumma av kastrullen ordentligt. Lägg sedan grönsaker, salt och kryddor i kastrullen.

02.

Låt oxbringan sjuda under lock 2–3 timmar, tills den är klar. Köttet är klart när det inte gör något motstånd och släpper lätt när det provsticks med en kniv.

03.

Lyft upp oxbringan och låt den svalna under press (exempelvis en gryta vatten, alternativt en skärbräda med tyngd på) i kyl. Skiva upp den när den är kall och värm på i lite av buljongen från oxbringan.

04.

Pepparrotssås: Koka upp 4 dl buljong från oxbringan. Tillsätt en klick beurre manié och låt den få önskad konsistens.

05.

Låt såsen koka på svag värme i 3 minuter. Tillsätt grädde och mjölk, låt koka ytterligare ett par minuter.

06.

Smaka av såsen med salt och vitpeppar. Tillsätt mot slutet rikligt med riven pepparrot.



KALVSTEK

Perfekt till smörgåspålägg, buffé och som söndagsstek.

1 kalvfransyska
2 morötter
1 bit rotselleri
2 gula lökar
2 lagerblad
0,5 liter kalvbuljong
5 dl grädde
Några kvistar timjan
Salt och vitpeppar

01.
Putsa fransyskan och bind upp den med bindgarn. Bryn kalvsteken runt om i smör, krydda med salt och peppar. Lyft upp kalvsteken ur stekpannan eller grytan.

02.
Fräs ur pannan med grönsakerna

och lägg sedan i timjan och håll på kalvbuljongen. Låt det puttra i ett par minuter.

03.
Lägg kalvsteken i vätskan, låt den sjuda cirka 40 minuter, den ska ha en innetemperatur på 56 grader. Lyft upp kalvsteken och låt den svalna helt.

Om det rinner ut någon saft ur kalvsteken, låt den då hållas ner i skyn. Håll i grädden och låt det koka ihop till en god sås.

04.
Smaka eventuellt av såsen med lite svartvinbärsgelé och ansjovisspad.



JÄRPAR

”Märk, mellan gårdsgårdars krökta led / hur torpet det sluttar ner; / till vänster bland granars mossiga hed / den vägen man rundad ser, där bonden tung med rullande hjul / illfänas till sitt rankiga skjul / och i solgången hinner fram / med kycklingar, kalvar och lamm.”

–Fredmans Epistel nr 80

Järpar görs på ljust kött. Förslagsvis kyckling, kalv eller lamm, precis som Carl Michael Bellman skriver om. I epistel 80 läser vi om bonden som transporterar det fina köttet till vad som mest troligt är en finare middag. Formen och namnet kommer från en tid då järpe ansågs som lyx, en imitation av ett järpbröst.

En korrekt lagad kalvfärsjärpe är inte långt ifrån Wallenbergare. Järpen förtjänar minst samma goda anseende som Wallenbergaren. Fördelen med kalvfärsjärpen är att den inte behöver göras på lika finputsat kött som Wallenbergare och där rivebrödets inblandning i färsen hjälper till att göra järpen likvärdigt saftig och fluffig. Just de egenskaper som sammanfattar karaktären för Wallenbergare.

Ett ytterligare steg är att klicka rejält med smör över järparna när de steks i ugnen. Tillaga en enkel gräddsås genom att fräsa lite mjöl i fettet från ugnstekningen, lite kalvbuljong och grädde. Glasera järparna med såsen strax före servering.

1 kg kalvkött, gärna finmalet
25 g salt
3 dl ströbröd
4 dl grädde
4 ägg
Lite epice riche, ej
nödvändigt, annars nymalen
vitpeppar

01.
Blanda samman grädde och rivebröd. Blanda köttet med salt, tillsätt äggen, blanda ytterligare tills smeten blir

homogen. Tillsätt grädd- och rivebrödsblandningen under omrörning.

02.
Forma små järpar med hjälp av en sked. Grädda av i ugn på 170 grader tills innetemperaturen når 60 grader. Låt sedan järparna vila 5 minuter för att låta kärntemperaturen stabiliseras och köttet bli helt tillagat.



UPPSALASTUVNING

En ”blöt” rotsakspytt i panna med oxbringa. Hälsomat!

Kokt rimmad oxbringa
Buljong från oxbringan
Morötter
Potatis
Kålrot
Palsternacka
Gul lök
Persilja

01.
Finhacka löken. Skär den kokta oxbringan och rotsakerna i 1,5x1,5 centimeter stora kuber. Koka upp buljongen från oxbringan, smaka av sältan, eventuellt behöver den spädas något om buljongen är salt.

02.
Sjud rotsakerna i buljongen tills de är mjuka, cirka 30 minuter. Lägg sist i oxbringan, ge det hela ett uppkok och låt det bli varmt.

03.
Smaka av med salt (inte säkert att det behövs mer salt). Servera i djupa tallrikar tillsammans med buljongen, strössla rikligt med hackad persilja.



KÅLDOLMAR

Härstammar ursprungligen från Turkiets vindolmar. Återigen ett bevis för att husmanskosten är levande och ständigt tar intryck av olika kulturer.

1 stort vitkålshuvud
500 g fläskfärs
1 dl rundkornigt ris
3 dl mjölk
15 g salt
1 gul lök
5 ansjovisfiléer
Smör
1 ägg
1,5 dl mjölk
1 dl sirap
Kryddpeppar
2 msk kalvfond

01.
Koka riset i mjölk, låt svalna. Hacka lök och svetta den i smör, lägg i ansjovis och låt den smälta ner i löken. Krossa kryddpeppar fint och tillsätt i löken. Låt allt svalna.

02.
Blanda fläskfärsen hastigt med ägget, späd med mjölk.

Vänd i det kalla riset och lökblandningen.

03.
Sätt en gryta på spisen med lättsaltat vatten. Lägg i kålhuvudet och låt koka tills bladen mjuknar allteftersom och plocka då upp bladen. När alla bladen är färdigkokade, ta bort roten.

04.
Lägg ut bladen och klicka i färsen, rulla ihop till kåldolmar. Lägg i välsmord ugnform, håll över sirap och kalvfond. Bräsera i ugn på 170 grader tills de fått en vacker färg.

Samma recept fungerar lika bra till både kåldolmar och kålpudding. Det kräver bara olika tillagning.

”Det hände sig en gång för länge sedan att Tore Wretman skulle servera svenskt smörgåsbord vid en tillställning i det som då kallades Fjärran östern. Tore sände i förväg Erik Lallerstedt och Leif Mannerström att förbereda tillsammans med den lokala personalen.

En av rätterna som skulle serveras var kåldolmar på svenskt vis. Erik och Leif instruerade kockarna att forma nätta kåldolmar, nästan som munsbitar. – Det rådde kadaverdisciplin i det köket, så det var inga svårigheter att få stil och fason på de svenska specialiteterna, säger Erik Lallerstedt.

Men när rätt antal kåldolmar åstadkommits fanns det ändå drygt ett kilo köttfärs kvar. Det var då ynglingarna bestämde sig för att busa med nestorn. De lät göra tre gigantiska kåldolmar. Dessa presenterades på smörgåsbordet som Tore Wretman skulle godkänna vid sin ankomst.

– Han började formligen steppa vid åsynen, säger Erik Lallerstedt. Efter en stund fann han sig och föreslog diplomatiskt att vi kanske skulle kunna skiva kåldolmarna.

Då drog herrar Lallerstedt och Mannerström undan skynket som dolde de riktiga kåldolmarna.

– Ni har bestämt busat med mig, sa Wretman.”



JULKÖTTBULLAR

Julbordet är en tradition som utgår från grisens läckerheter, så att inte använda 50 procent fläskfärs vore tokigt. Om man tänker efter.

1 kg blandfärs
16 g salt*
2 msk ansjovisspad
2 msk senap av lite grövre ”julmodell”
4 kryddnejlikor, finkrossade
4 kryddpepparkorn
Några riv muskot
Några varv på vitpepparkvarnen
2 ägg
1 dl rivebröd
3 dl mjölk
1 tsk potatismjöl eller majsena
2 gula lökar
Salt
Smör och olja

**Något mindre salt än normalt, men tack vare senap, ansjovisspad och lite saltad lök kommer det att jämnas ut sig.*

01.
Finhacka löken, stek den sedan på låg värme i smör, gärna minst en halvtimme för att få fram den goda brynta smaken. Smaka av löken med lite salt och ställ åt sidan på ett fat för att svalna.

02.
Blötlägg rivebrödet i mjölk minst 15 minuter. Rör om ett par gånger för att det inte ska bli några klumpar.
Mortla sönder kryddorna fint.

03.
Blanda köttet i en rymlig bunke tillsammans med salt, ansjovisspad och kryddor försiktigt några varv tills saltet lösts

upp i färsen. Knäck äggen i smeten, blanda tills smeten återigen blivit homogen. Häll i det blötlagda rivebrödet i två omgångar så att det blandas in noggrant. Pudra över stärkelsen, vänd runt några varv och vänd sist i den brynta löken.

04.
Den stora hemligheten är att inte arbeta för mycket med färsen. Mindre satser köttfärs, upp till två kilo, är nästan bäst att göra för hand. Kör ett stekprov för att säkerställa kvaliteten. Eller om inte annat för att det är gott!

05.
Trilla färsblandningen till mer eller mindre runda köttbullar mellan handflatorna. Hetta upp en stekpanna med mycket smör som precis fått bryna.

06.
Lägg i köttbullarna och låt dem ligga en liten stund. Se till så att de inte bränns vid. Sänk i så fall temperaturen eller klicka i mer smör.

07.
Vänd köttbullarna varsamt två gånger och låt dem stekas runt om. Skaka om pannan och lägg dem i ett durkslag så att fettet får rinna av. Klart att njuta!

101

KÖTTBULLAR

Det finns historier och rykten om att restauranger kan stoppa vad som helst i köttfärssmet. Så är det inte. Karl-Heinz Krücken vid Ulriksdals värdshus, överträffad i konsten att servera köttbullar lagade från grunden, dementerar bestämt att rester och inälvor har i en fin färs att göra.

Köttbullar som varmrätt borde vara Sveriges nationalrätt. Att blanda fläsk i färsen är för många en välbevarad hemlighet, men en förutsättning för riktigt goda köttbullar.

1 kg blandfärs
18 g salt
2 ägg
1 dl rivebröd uppblött i mjölk
3 dl mjölk
2 finhackade smörkokta lökar
1 msk dijonsenap

01.
Sveta löken i smör, kyl ner. Blötlägg rivebrödet i mjölk minst en kvart. Rör om ett par gånger.

02.
Blanda köttfärsen med salt, peppar och senap. Knäck i äggen, rör om tills smeten blivit homogen. Tillsätt rivebröd- och mjölkblandningen.
Vänd sist i löken.

Samma recept fungerar bra till både pannbiff och köttfärslimpa.

102

PORTERSTEK

Öl, grädde, kalvfond. Goda grönsaker till. Ytterligare en söndagsstek.

1 högreve, cirka 700 g
1 flaska porter
2 dl kalvbuljong
3 dl grädde
2 msk japansk soja
Vitpeppar, salt

01.
Putsa högreven och bind upp den med bindgarn. Bryn runt om i smör, krydda med salt och peppar. Lyft upp köttet ur stekpannan eller grytan.

02.
Fräs ur pannan med lök och lägg sedan i timjan och porter och håll på kalvbuljongen.

Låt det puttra i ett par minuter. Lägg köttet i vätskan, låt det sjuda cirka 40 minuter, det ska ha en innertemperatur på 56 grader.

03.
Lyft upp köttet och låt det vila. Om det rinner någon saft ur köttet, låt den då hällas tillbaka ner i skyn. Under tiden, håll grädde i buljongen och låt puttra till önskad koncentration.

04.
Servera med saltgurka och råstekt brysselkål.

103

MEJRAMKORV

Mejramkorven är starkt förknippad med Örjan Klein och restaurang Konstnärsbaren. Fantastisk till ärtsoppa, god att grilla eller steka. Mejram används alldeles för sällan i mat.

1 kg fläskkarré
250 g späck
200 g is
17 g salt
5 g nitritsalt
5 g vitpeppar
2 g kummin
2 msk torkad mejram
5 meter svinfjälster

01.
Lägg fjälstret i ljummet vatten cirka en timme. Väg upp kryddor och salt.

02.
Tärna allt kött i kuber, blanda köttet (ej späcket) med kryddorna och saltet. Hälften läggs i frysen i 1 timme. Resterande mals i köttkvarn.

03.
Mal sedan allt späck. Hälften av späcket läggs i frysen.

04.
Det malda köttet blandas

i degblandare på låg fart. Tillsätt andra halvan av späcket under omrörning i degblandaren. Stäng av blandaren.

05.
Lägg krossad is i matberedare och kör tills den är som snö. Lägg åt sidan.

06.
Lägg allt som legat i kylan i matberedaren och kör tills en slät smet uppnås. Lägg i is då och då. När en jämn smet uppnåtts tillsätts blandningen i degblandaren tillsammans med övrigt kött och späck. Blanda cirka en minut till en homogen smet.

07.
Spola ur fjälstren med ljummet vatten. Stoppa korvsmeten i fjälstren. Knyt till korvar i önskad storlek. Låt hänga i kyl över natten.

104

OXRULADER

Goda saker blir gott tillsammans.

Cirka 700 g nötytterlår, tunt skivat och utbankat à cirka 80 g
300 g varmrökt sidfläsk i 1 cm tjocka stavar

4 saltgurkor

Dijonsenap blandat med senapspulver lika delar + lite vatten
1 liten flaska lättöl (33 cl)

3 dl kalvfond

3 gula lökar

100 g smör

Lagerblad

Vitpeppar

5 dl grädde

(Eventuellt lite majsena)

Rönnbärsgelé (sid 70)

01.

Skiva löken och låt den koka i cirka 80 grader varmt smör tills den är mjuk. Salta och peppra löken, håll av överblivet smör.

02.

Platta ut köttet, bred på senapsblandningen. Lägg på en

bit saltgurka, en bit fläsk och lök. Rulla ihop köttet. Vik in kanterna, fixera rullarna med en tandpetare.

03.

Bryn ruladerna i smör, krydda med salt och peppar. Flytta över dem till en gryta, håll på kalvfond, öl och lagerblad. Låt ruladerna bräsa under lock i cirka 2 timmar tills köttet är mört.

04.

Lyft upp ruladerna, sila av såsen i en kastrull, tillsätt grädde och koka ihop till en god sås, red eventuellt av med lite majsena.

Smaka av såsen med en matsked rönnbärsgelé. Servera ruladerna med gräddsås, potatis, rönnbärsgelé och saltgurka.

105

SENAPSSTUVAD
KALVLEVER

2 portioner

1 bit kalvlever à 400 g

2 gula lökar, skivade

2 rejäla matskedar dijonsenap

0,5 dl kalvfond

1,5 dl grädde

Vetemjöl

Smör

01.

Stek löken på låg värme cirka 20 minuter i smör så att den blir härligt karamelliserad, gyllene och söt.

Lyft upp löken ur stekpannan och håll den varm.

02.

Koka upp grädde tillsammans med kalvfond i en rymlig gryta, låt reducera något.

03.

Skär upp levern i ganska stora bitar, så att det blir 5-6 bitar per person. Vänd dem i vetemjöl blandat med lite salt och peppar. Stek levern vackert gyllene på utsidan.

04.

Lyft upp levern ur smöret. Levern ska vara rosa inuti. Lägg de stekta leverbitarna i såsen. Ge det ett uppkok och låt såsen täcka leverbitarna.

05.

Dra grytan åt sidan, vänd sist i dijonsenap och den stekta löken. Smaka av om det behövs ytterligare salt och peppar. Servera med kokt potatis och rårörda lingon (sid 69).

106

KOLBULLE

Skogshuggartradition med starkt fäste i Hälsingland. Att ätas vid kolmilan, därav namnet. Eller bara laga för att njuta som tilltugg.

Vetemjöl

Vatten

Salt

Rimmat sidfläsk

Ister (smör eller olja går också bra)

01.

Rör ihop mjöl och vatten till en klumpfri smet med filmjölks-

liknande konsistens. Smaksätt med lite salt.

02.

Tärna fläsket. Stek i flott på låg värme. Tillsätt smeten. Låt steka på fortsatt låg värme. Vänd kolbullen och stek den färdigt. Kolbullen ska vara frasig.

107

PÖLSA

Många maträtter i Sverige har ett oförtjänt dåligt rykte. Pölsan är en av dessa. För den som inte är bekväm med att äta inälvor går det bra att göra endast på kött. Helst både gris- och nötkött för att få en god saftighet. Här är sålunda ett recept helt utan inälvor, vilket gör pölsan attraktiv för en bredare publik. För er som saknar inälvorna går det bra att byta ut en del av köttet mot hjärtslag, lungor och lever.

1 kg nötkött	02.
1 kg fett fläskkött	Skiva löken och låt småkoka
4 gula lökar	i smör utan att få färg, cirka
5 dl korngryn	10 minuter.
2,5 liter buljong från köttkoker	
6 lagerblad	03.
Vitpepparkorn	Koka upp buljongen, tillsätt
1 msk mejram	korngryn och sjud något kortare
Ansjovisfiléer efter smak	än enligt paketets anvisningar.
inklusive spad	Tillsätt det malda köttet och
2 msk kryddpepparkorn	löken. Smaka av med ansjovis,
Smör	mejram och krossade krydd-
	pepparkorn. Salta och späd
	eventuellt pölsan med lite
	vatten.
	04.
	Tillsätt ett par rejäla smör-
	klickar i pölsan, servera med
	stekt fläsk, stekt ägg, inlagda
	rödbetor och kokt potatis.

108

BIFF À LA LINDSTRÖM

Biff à la Lindström har berättats om i många kokböcker. Men det finns flera versioner av rättens uppkomst. En handlar om kapten Henrik Lindström, som sitt namn till trots var ryss och uppvuxen i Sankt Petersburg. Han besökte Sverige under 1800-talet och beställde fram råvarorna till bordet, blandade råvarorna varpå han skickade ut dem tillbaka till köket att halstras.

En halstrad råbiff med rödbetor är alltså en variant på en rå råbiff med rödbetor och skulle även kunna ätas utan att halstras. Parisersmörgås är en variant då den halstrade råbiffen serveras på smörstekt toast och toppas med ett lättstekt ägg. Perfekt vickningsrätt! Rätten går att variera lite grann, men här är ett recept som går att utgå ifrån.

Nymalen, mager nötfärs,	01.
den ska alltså vara så pass	Blanda en god smet av nötfärs,
nymalen att den går att äta	smaksätt med salt, nymalen
rakt upp och ner	peppar, rödbetor, lök och
Inlagda rödbetor, fint hackade	kapris efter smak.
Kapris, grovhackad	
Röd eller gul lök, finskuren	02.
	Forma till biffar och halstra
Eventuella smaksättare: senap,	i het panna. Servera med
saltgurka, kall kokt potatis,	persiljesmör (sid 65) och stekt
ansjovis, persilja, äggula.	potatis.