



SÅS OCH SOPPA
—
RECEPT



BULJONG OCH FOND

Buljong och fond är ofta bidragande och ibland helt avgörande faktorer för en lyckad maträtt. Buljong är den vätska du får ut efter att kokat en råvara. En fin buljong ska helst vara klar i utseendet, men det är inte nödvändigt. I vår svenska husmanskost används det ibland kalvbuljonger, skyar, stekspad och fonder för att koka och bräsera köttbitar.

Fonder och buljonger är alltså smaksättare. Ibland utvinns dessa i samband med kokning eller bräsering – en överskottsprodukt som är en verklig bonus. Ibland är själva syftet att framställa en fond eller en buljong.

Men vad ska man ha den till? Det är inte alltid helt enkelt att förstå om man inte har en plan redan från början. Att bara koka fiskfond för sakens skull kan kännas meningslöst när man står där med flera liter genomskinlig vätska som knappt smakar någonting. Men jag hoppas att den här texten ska hjälpa dig att förstå finessen. Jag vill visa hur fonder kan användas.

Det tål att upprepas att det här är mina personliga åsikter, inget är helt rätt eller fel när det gäller fonder och buljonger

Buljong är en förutsättning för att kunna göra en ljus grundsås, som på franska heter velouté. Velouté var en gång i tiden en viktig hörnsten i den franska gastronomin, en av de fyra grundsåserna. Numera tas det alltför många genvägar även i fransk matlagning, men det är mödan värt att lägga grunden med velouté. Den bygger på en buljong som reds av med smör och mjöl och som får bryna i en kastrull för att sedan spädas till lagom konsistens. Veloutén i sig är ofta inte en smakexplosion, men som med mycket annat är det en tolkningsfråga och handlar om hur förarbetet och sista avsmakningen görs.

Fond eller sky får man ut av att bräsera, det vill säga koka ur brynta råvaror. Det här ger en mörkare och intensivare vätska. Oftast kokar man skyar på kalvben eller kycklingben. Brynt kalvfond har länge varit en viktig bas i gastronomin överlag. Denna sky är förutsättningen för att kunna göra en annan väldigt klassisk sås – espagnole. Äkta rödvinssås lagas enligt gamla recept utifrån espagnole.

Om man för en stund blir lite filosofisk och tar in mjuka värden i alla dessa recept och mått kan jag ibland känna att det är synd att de här gamla fonderna och rekommendationerna är på väg ut. För mig är det här på största allvar!

FISKFOND

3 kg fiskben, helst från sjötunga eller piggvar, (eller slätvar, på Pontus inrådan)

5 liter vatten

3 schalottenlökar

01.

Skölj fiskbenen noga. Hugg upp dem i mindre bitar, cirka 5x5 centimeter. Inget blod och inga rester från skinn får finnas med, det kommer bli förödande för färgen. Det gäller att ge fonden bra förutsättningar från början!

02.

Koka upp 5 liter vatten i en ren och rymlig kastrull. Sänk värmen så att det precis sjuder. Lägg i fiskbenen, låt det småputtra några minuter. Ta med hjälp av en hålslev upp skum som stiger.

03.

Skiva schalottenlöken och låt skivorna följa med fiskbenen ner i kastrullen. Låt det sjuda ytterligare cirka 20 minuter. Stäng av värmen helt och låt buljongen vila cirka 30 minuter.

04.

Sila fiskfonden. Låt den sedan reducera tills 1 liter återstår. Skumma hela tiden.

Om ni har följt receptet noggrant utlovar jag succé när ni senare använder denna buljong till att koka en vitvinssås!

KYCKLINGFOND

Ungefär samma princip gäller för en riktigt ljus och klar kycklingbuljong. Det går bra att förvälla kycklingskroven först för att bli kvitt lite orenheter som finns i benen. Det är ytterst lite smak som går förlorad. Kycklingen får dock sjuda i cirka 3 timmar istället för bara en halvtimme som gäller för fisken.

KALVFOND

Vid kokning av kalvfond eller kalvbuljong kan tiden ytterligare fördubblas från kycklingen. 8–12 timmar räcker. Om den kokar för länge kan konsistensen bli limmig och smaken riskerar att inte komma till sin rätt. Med det sagt är det inte alltid dåligt beroende på vilket slutresultat man önskar. Men förutsättningarna för en fond bör vara så rena som möjligt. Det är lättare att lägga till smaker senare än att ha med dem från början.



DANSK REMOULADE

1 gul lök, finhackad
1 äpple, finhackat
0,5 dl olja
3 msk gult currypulver
1 msk socker
1 liter majonnäs
Finhackad kapris och saltgurka
(saltgurka går att byta ut mot
blandade pickles)

01.
Sveta lök och äpple i matolja
på låg värme. Tillsätt socker.
Lägg i curry och låt svetta.
Dra av från värmen. Låt svalna.

02.
Blanda pickles och curryfräset
med majonnäs.



ENBÄRSGRÄDDSÅS

Gräddsås som i huvudsak passar till vilt.

1 gul lök
2 msk + 2 msk smör
1 msk krossade enbär
2-3 dl viltfond, beroende på
vad såsen ska serveras till
(exempelvis fond från hare
eller tjäder)
3 dl grädde
1 msk konjak eller sherry
Majsena utrört i lite vatten

01.
Sveta enbär och lök i 2 mat-
skedar smör i en kastrull. Häll
på viltfond och ge ett uppkok.

02.
Tillsätt grädde, låt sjuda
i 10 minuter. Red av med lite
majsena utrört i vatten.
Smaka av med salt och en
matsked konjak eller sherry.

03.
Dra kastrullen åt sidan och
tillsätt ytterligare 2 mat-
skedar smör för att få en slät
och fin sås.



OXSVANSCONSOMMÉ

En väl "klarad" consommé är vacker hälsomat med noll fett. En god entrérett.

Buljong:
Oxsvans
Lök
Vitpepparkorn
Selleri
Vitlök
Timjankvist
Purjolök
Morötter
Vatten
Vitt vin

Klarifiering:
Salt
Kall buljong
Äggvitor
Kött
Lök
Morötter
Rotselleri

01.
Koka oxsvansen mör med grönsaker.
Plocka köttet medan det är
varmt och lättarbetat, lägg åt
sidan.

02.
Låt buljongen sjuda ner till en
lagom koncentrerad konsistens.
Låt buljongen svalna.

03.
Blanda äggvitor och köttet som
hackats till smet med hackad
lök, morot och selleri.
Blanda med den kalla buljongen
och låt den sakta sjuda upp
under omrörning. Nu kommer
äggvitan, köttet och
grönsakerna att "fånga upp"
alla partiklar och orenheter
som finns i buljongen.

04.
Lyft av äggvitan som stigit
till toppen med en hålslev.
Sila sedan buljongen genom en
finmaskig sil.
Resultaten blir en klar, bärn-
stensfärgad buljong som är
väldigt elegant.

05.
Värm upp vackert skurna grönsaker
och bitar av oxsvans i lite
färdig consommé.
Arrangera på tallrik och håll
på den klara buljongen vid
bordet.



COCKTAILSÅS

En av våra mest kända salladsdressingar som förekommer på allt ifrån enkla lunchserveringar till lyxiga hummersallader. En god cocktailsås är snarlik rhode island-såsen och funkar bra till sallad och skaldjur.

3 dl majonnäs
2 dl chilisås
2 msk eau de vie
Lite cayennepeppar
1 tsk socker
Saften av en halv citron
Salt

Det går utmärkt att "lätta upp"
såsen med lite vispad grädde
som tillsätts precis på slutet.
Fantastiskt gott!



BEARNAISESÅS

Av många ansedd som såsernas sås. Bearnaise passar förutom till halstrat kött väldigt bra till fågel, fisk och kokta grönsaker.

3 msk rödvinsvinäger
3 msk vatten
1 schalottenlök
Stjälkar från dragon och persilja
4 vitpepparkorn
5 äggulor
700 g smör
1 knippe dragon
1 msk finhackad kruspersilja
2 msk finhackad körvel
Salt
Cayennepeppar
Eventuellt lite citron

01.
Koka upp vinäger tillsammans med vatten och stjälkar från dragon och persilja samt vitpepparkorn. Sätt lock på kastrullen, dra åt sidan och låt den stå ett par minuter.

02.
Skira smöret.

03. Finhacka schalottenlök, lägg i en kastrull och sila över dragonvinägern. Låt det reducera tills hälften återstår.

04.
Dra kastrullen åt sidan och låt reduktionen svalna något. Sänk värmen på plattan. Tillsätt äggulorna i reduktionen, vispa kraftigt och länge på svag värme tills det först blir ett luftigt skum och till slut en tjock kräm. Dra kastrullen med äggkrämen åt sidan.

05.
Temperaturen på det skirade smöret ska vara 60–70 grader. Vispa därefter i smöret först droppvis och sedan i en jämn stråle. Blir såsen för tjock, slå i lite vatten. Skulle såsen bli för tunn, se till att ha lite extra smör skirat som kan hållas i. Den exakta konsistensen är en smaksak, och olika konsistenser passar till olika maträtter. Salta ungefär halvvägs in i matningen av smöret, så att saltet verkligen får lösas upp. Krydda med en nypa cayennepeppar, örterna och eventuellt några droppar citron.



BECHAMELSÅS

Vit grundsås, modersåsen till många andra såser. Kallas i Sverige även för vitsås.

1/2 liter mjölk
1 liten lök, skivad
5 vitpepparkorn
1 kryddnejlika
Salt
60 g beurre manié

01.
Koka upp mjölk tillsammans med kryddor, lök och lite salt under omrörning.

02.
Tillsätt ljus beurre manié. Låt småputtra i 10 minuter under omrörning så att det inte bränner i botten. Smaka av såsen med salt. Sila såsen.



BEURRE MANIÉ

Mjöl och smör som får brynas i olika steg beroende på vilken typ av sås som ska beredas. Beurre manié går även att knåda ihop, för att sedan klickas i såser, men då försvinner egenskapen att mjölet sätter smak på såsen.

Majsstärkelse eller arrowrot utrört i lite kallt vatten är en snabb variant som dock inte ger samma resultat, men kan i många fall fungera som en tjänlig mellanväg.

5 dl vetemjöl
5 dl smör

svettas ett par minuter utan att ta färg.

01.
Smält smör i en kastrull. Tillsätt vetemjöl och låt det

02.
Dra åt sidan och använd för att göra såser tjockare.



HUMMERSOPPA

Skal från 4 humrar
Morot
Gul lök
En bit rotselleri
Fiskbuljong
Vitt vin
Cayennepeppar
Paprikapulver
Konjak
Grädde
Pernod

01.

Krossa hummerskalen i matberedare till en smet. Skär ner grönsakerna i mindre bitar.

02.

Bryn kräftskalerna på medelhög värme i smör. Tillsätt grön-

sakerna mot slutet och låt dem svettas en stund.

03.

Tillsätt vinet, låt koka upp. Häll på fiskbuljongen och låt allt sjuda på låg värme i 30 minuter.

04.

Stäng av värmen helt och låt fonden dra ytterligare 30 minuter. Sila fonden, låt reducera en stund.

05.

Tillsätt grädden. Red av med majsena. Smaka av med salt, Pernod och cayennepeppar mot slutet.



KLIMP TILL KÖTT SOPPA

I många delar av världen hittar vi denna typ av tillbehör, till exempel Asiens gyoza, Tysklands knödel och Italiens gnocchi.

1 dl kall buljong

1 ägg

Vetemjöl

Köttbuljong (se recept)

01.

Lägg kall buljong och ägg i en skål, rör i mjöl till en konsistens som liknar sockerkakans.

02.

Klicka i smeten i sjudande, lättsaltat vatten.

Sjud klimpen tills den flyter upp.

Servera i buljongen till köttsoppa.



RÖDVINSSÅS

Rödvinssås har på senare tid mer och mer blivit en grundsås. Att kunna koka en god och enkel rödvinssås är värt mödan och fungerar som en grund till egen skaparfrihet. Denna förenklade version ersätter till dels den klassiska espagnolesåsen.

5 dl rödvin

2 schalottenlökar

5 dl kalvfond

1 kvist timjan

1 klyfta vitlök

1 tsk rödvinsvinäger

Salt och svartpeppar

(2-3 msk smör)

01.

Finhacka löken. Lägg i en kastrull tillsammans med rödvinet. Låt koka ner till hälften.

02.

Häll på kalvfond, vitlök och timjan. Låt koka ner till simmig konsistens.

03.

Sila och smaka av med salt, peppar, vinäger och eventuellt några droppar vin.

Montera i ett par matskedar smör för att runda av smaken något.



NÄSSELSOPPA

Elegant, men nästintill smaklös utan anis och fänkål.

Korrekt tillagad smakar nässelsoppa mineraler, järn och vär.

Vänd med fördel i vispad grädde.

2 liter nässlor

1,5 liter ljus kycklingbuljong

Anis och fänkål (torkad)

Pernod

Beurre manié

Smör

Gräslök

01.

Skölj och förväll nässlorna.

Hacka nässlorna fint.

Sveta nasselhack tillsammans

med gul lök och gräslök.

Krydda med anis och fänkål.

Häll på kycklingbuljongen och

låt koka upp.

02.

Smaka av med salt, samt några droppar Pernod. Vispa grädde lätt och klicka i soppan vid servering. Ej nödvändigt, men vackert och gott.

Servera med löskokta ägg.



MURKELSÅS

Av hälsoskäl rekommenderar vi endast toppmurklor. Stenmurklan är mycket god, men farlig.

100 g murklor
3 msk + 2 msk smör
1 schalottenlök
3 dl kalvfond
5 dl grädde
0,5 dl eau de vie
1 klyfta vitlök
Lite majsena utrört i vatten
Nymalen svartpeppar, salt

01.
Sveta murklor, vitlök och lök i 3 matskedar smör i en kastrull. Häll på kalvfond och

ge ett uppkok. Tillsätt grädde, låt sjuda i 10 minuter.

02.
Red av med lite majsena utrört i vatten. Smaka av med salt, peppar och en matsked eau de vie.

03.
Dra kastrullen åt sidan och tillsätt ytterligare 2 matskedar smör för att få en slät och fin sås.



KÖTTSOPPA

Pot au feu, allting i samma gryta. Buljongen baseras på grönsaker, och det är de som ger djupet i smakupplevelsen. Fettringarna som bildas på soppan är rena hälsokosten – för själen! Kortfattat kallas maträtten "husmanskost" i Västmanland.

1,2 kg oxbringa med ben
300 g vitkål
2 morötter
2 gula lökar
1 liten kålrot
6 fasta potatisar
Lagerblad
Vitpeppar
Kryddpeppar
2 mörghben
Några blad libbsticka
2 liter vatten

01.
Lägg hela oxbringan, kryddpeppar, vitpeppar, lagerblad, mörghben och libbsticka i kallt vatten och ge det ett långsamt uppkok. Skumma med en hålslev vid behov.

02.
Låt köttet koka mörjt, 2–3 timmar. Mörghbenet kan du ta upp efter 30 minuter och låta svalna. Lyft upp köttet och låt svalna något.

03.
Skär grönsakerna i lagom storlek och lägg i grytan. Börja med grönsakerna som behöver mest koktid i följande ordning: kålrot, morötter, lök, potatis och sist vitkålen.

04.
Skär ner oxbringan i lagom storlekar, plocka ur mörghbenet och skär i mindre bitar. Lägg allt i grytan och ge ett uppkok samt smaka av med salt och peppar.



POTATIS- OCH PURJOLÖKSSOPPA

1 liter kycklingbuljong
300 g potatis
2 purjolökar
1 gul lök
2 kvistar timjan
2 lagerblad
10 vitpepparkorn
4 msk smör
3 dl vitt torrt vin
3 dl grädde
1 tsk vitvinsvinäger

01.
Koka upp kycklingbuljongen tillsammans med timjan, lagerblad och vitpepparkorn.

02.
Skär purjolöken på längden, tvätta den noga från eventuell jord som kan finnas inuti. Skala gul lök och potatis. Strimla gul lök och purjolök, skär potatisen i tärningar.

03.
Smörkoka purjolöken och den gula löken ett par minuter utan att de tar färg.

04.
Lägg i potatisen, slå på vinet, sila över kycklingbuljongen som fått smak av lite timjan och kryddor. Låt koka 40 minuter, tills potatisen är mjuk.

05.
Mixa soppan, häll i grädde, smaka av med salt, vitpeppar och vinäger.

Härlig att servera i sin enkelhet med ett gott bröd. Knaperstekt bacon, rimmad lax eller skaldjur är också passande tillbehör.



DILLAIOLI

2 äggulor
2 vitlösklyftor
1 msk dijonsenap
Saften av en halv citron
3 dl matolja
1 dl olivolja
Salt, svartpeppar
2 msk dill

01.
Gör dillaiolin på samma sätt som majonnäsen.

02.
Tillsätt finrivna vitlösklyftor tillsammans med äggulorna. Vänd i finskuren dill allra sist.



SKARPSÅS

Skarpt läge.

2 ägg
1 äggula
4 dl majonnäs
3 msk senap
2 msk vinäger
1 dl grädde

Hackad dill och gräslök
Salt och peppar

01.

Koka äggen i 12 minuter. Avbryt kokningen genast genom att spola äggen under rinnande kallvatten. Medan äggen svalnar, vispa grädden.

02.

Gröp äggulorna ur de hårdkokta äggen, blanda med en rå äggula, senap och vinäger. Vispa i majonnäs.

03.

Vänd sist i den vispade grädden, hackad dill och gräslök. Smaka av såsen med salt och peppar.



TRATTKANTARELLSÅS

Görs med fördel på torkade trattkantareller. Torkad svamp ger smaken ytterligare en dimension. De flesta svampar passar att torka, dock inte vanliga kantareller.

30 g torkade trattkantareller
3 msk smör
1 schalottenlök
2 dl kalvfond
5 dl grädde
1 dl portvin
Lite majsena utrört i vatten
Nymalen svartpeppar, salt

01.

Blötlägg kantarellerna i portvin cirka 20 minuter. Krama ur kantarellerna, men släng inte portvinet.

02.

Svätta kantarellerna tillsammans med lök i smör, tillsatt portvinet och låt koka in.

03.

Häll på kalvfond och grädde, låt sjuda en stund. Red av med lite majsena utrört i vatten. Smaka av med salt och peppar.



ÄRTER MED FLÄSK

Ärtsoppan har spelat en viktig roll i svensk mathistoria, äts traditionellt av Svenska Akademien och är en återkommande torsdagsrätt på många bespisningar i hela landet. Och vem har inte hört historien om ärtsoppan som förgiftade Erik XIV? Kort och gott så är detta en bit svensk mathistoria.

Den här ärtsoppan är avskalad och enkel att göra. Om ärtsoppan kokas någon dag tidigare, tänk då på att göra den en aning lösare eftersom den "sätter sig" något. Själva föredrar vi en ärtsoppa som inte är sönderkokt utan där ärtan känns och bidrar med struktur. Om en krämigare ärtsoppa önskas, låt soppan koka ett par minuter till och rör om med ballongvisp.

500 g torkade gula ärter
1 rimmad fläsklägg eller fläskbog
4 liter vatten,
Vitpepparkorn
Lagerblad
2 gula lökar
Mejram, timjan, salt,
nymalen vitpeppar
Fläskkorv (se recept)
Mejramkorv (se recept)
Grovkornig senap (se recept)
Färsk mejram till garnering

01.

Blötlägg de torkade ärterna över natten i rikligt med kallt vatten. Dagen efter, häll av och spola ärterna ordentligt. Låt ärterna rinna av i durkslag.

02.

Fyll en kastrull med vatten, lägg i den rimmade fläskläggen. Låt vattnet koka upp, avlägsna eventuellt skum som stiger under första halvtimmen av kokningen med en hålslev.

03.

Tillsätt lök och kryddor. Låt fläskläggen sjuda i cirka 3 timmar, tills köttet är mört.

Lyft upp fläskläggen och låt den svalna på ett fat i kylan.

04.

Medan fläsket svalnar, sila och koka ner buljongen till 2,5 liter. Lägg undan 0,5 liter buljong till att värma upp fläsklägg och fläskkorv. Lägg ärterna i resterande 2 liter buljong. Låt ärtsoppan sjuda under omrörning med ballongvisp cirka 2 timmar.

05.

Vid omrörningen kommer skalerna från ärterna att lossna och fastna på ballongvispens trådar. Använd även en hålslev för att plocka bort skal som flyter upp till ytan.

06.

Skiva fläskläggen och fläskkorven och varm försiktigt i en separat kastrull. Smaka av ärtsoppan med salt, mejram, timjan och nymalen vitpeppar.

Servera fläsket vid sidan av ärtsoppan tillsammans med grovkornig senap.



SVARTSOPPA

2 liter gåsfond (kalv- eller kycklingbuljong, eller en blandning av båda, går också bra)

50 g gåsfett eller smör
2 gula lökar, i klyftor
3 äpplen, i klyftor
2 msk kanel
1 msk kryddpeppar
2 tsk malen kryddnejlika
1 tsk vitpeppar
1 msk timjan
1 msk mejram
1 dl vetemjöl
1 dl ljus sirap
2 msk strösocker
1 dl svartvinbärsgelé
0,5 dl vinäger
2 dl rött vin
2 dl sherry eller madeira
2 dl gåsblod
3 msk konjak

01.

Bryn fettet lätt i en stor kastrull.

Tillsätt lök, äpple och alla kryddor.

02.

När det fått fräsa ett par minuter, pudra över mjölet och späd med buljongen tills soppan fått en lätt simmig konsistens. Tillsätt sirap, socker, gelé, vinäger, vin och starkvin.

03.

Medan soppan sjuder blandar du blod och konjak i en bunke och rör om. Sänk värmen så att soppan endast sjuder, tillsätt sedan blod och konjak. Rör hela tiden. Efter att blodet hamnat i soppan får den inte koka mer, då blir det klumpar.

04.

Sila och smaka av soppan med eventuellt ytterligare kryddor, vin och salt.



SVENSK GRÄDDSÅS

Varje matlagare har sin egen variant och egen smakpalett. Här har vi sammanfattat grunden och kommer även skriva ut några olika smaksättare. Ju mer smaker du tillsätter, desto mer komplex kommer slutprodukten att bli!

0,5 liter buljong/fond
1 liter grädde
2 dl mjölk
Salt, peppar, lagerblad, timjan
Redning

Förslag på olika smaksättare:

Japansk soja, ansjovisspad, kryddpeppar, senap, lingonspad, spadet från pressgurka, inläggninggurka, ädelost.

Gräddsåsen behöver nästan alltid redas, hur tjock är en smaksak. Men en för tunn gräddsås känns inte rätt i munnen. Våga ta ut svängarna när du reder såsen. Oavsett om den reds med majsstärkelse, vatten eller med beurre manié på smör och vetemjöl. Blir den för tjock kan man alltid späda lite med kokväska, vatten eller mjölk.



LÖKSÅS

Sveta skivad gul lök.
Smaka av med salt och peppar.

Rör sedan i bechamelsås till önskad konsistens.



ÖRTAGÅRDSSÅS

En majonnäs med färska örter för smakens skull och spenat för färgsättning. Som med mycket av den svenska husmanskosten har vi tagit en del inspiration från Frankrike.

4 dl majonnäs
1 vitlöksklyfta, finhackad
100 g spenat
1 knippe utav vardera dragon, gräslök och dill, finskuret
Lite citron
Salt

01.

Finhacka spenaten till en slät massa i matberedare.

02.

Tillsätt majonnäsen, blanda runt ett par varv. Smaka av med salt och några droppar citron. Tillsätt örterna och vitlöken.