

Familjens Larssons
Matvanor



Nina i matlagningstagen i köket på Fiversättra Gård, Ornö.

- enkla recept för helg och vardag

Nina Larsson

Förord

Larssons matvanor, Ninas favoriter, Snabbt & Lätt, Gourmetgott... vilket namn skulle jag ge min första nedtecknade receptsamling? Jag kom fram till att namnet egentligen inte var det viktiga.

Mat hamnar långt upp på min lista av livets glädjeämnen. Mina restaurangbesök innebär ofta en ordentlig utmaning för serveringspersonalen då jag sällan kan bestämma mig för bara en rätt. Är krogen serviceminded och tillmötesgående brukar jag få ett hopplock av menyens godbitar.

Bland det roligaste jag vet, är att komponera ihop en lyckad meny som harmonierar i doft, smak och utseende. Jag kan bli helt och hållet lycklig av en god måltid. Det finns personer i min närhet som skulle kunna avslöja pinsamma historier om vad som inträffar då jag får för lite kantarellstuvning...

Genom åren har det blivit en del middagsfavoriter, vissa recept är "tillpiffade" plagiat, andra halvfabrikat och en del helt egna sammansättningar. På följande sidor delges Ni några av de många måltider som intas hemma hos familjen Larsson.

Smaklig spis!



Nina i författartagen.

Alltid på inköpslistan och hemma

TV-serien "Här är ditt kylskåp" gick ut på att göra det man kunde av en kändis' skrala kylskåpsinnehåll. Det är lätt att göra bra måltider om man har ett schyst urval av ingredienser. En del saker ser jag alltid till att ha hemma.

I frysen

Med gott om plats i frysen kan man lagra t ex falukorv, köttfärs, bacon, kycklingfilé, laxfilé, räkor, hallon, glass, spenat, små fina ärtor...

I kylskåpet

Det är lätt för fantasin att spela fritt om kylskåpet innehåller grönsaker, rotfrukter, sambal oelek, grön tabasco, pressad citron, senap, buljong...

På bänken och i skåpet

Färsk basilika (Obs! Tål inte kyla och behöver vattnas ofta), färsk timjan och färsk oregano är dyrt att ha på bänken för jämnheten om man köper i butik. Ett tips är att odla själv, dock lyxar jag till det ganska ofta i synnerhet vad gäller basilikan... Torkade kryddor jag inte kan vara utan är salt, mellanmalen svartpeppar, cayennepeppar, italiensk salladskrydda m fl.

I skafferiet står nästan alltid en burk musslor. Konserverade krossade och/eller passerade tomater är på gränsen till ett "måste". Olivolja klarar jag mig inte utan, oavsett vad trenden säger...

I övrigt beror maten i hyllor och skåp på "the flavour of the month", vad vi är sugna på och vad säsongen har att erbjuda.

Pasta

<i>Pasta frutti di mare</i>	5
<i>Pasta med spenat, ädelost och skinka</i>	6
<i>Ninas grekiska pasta</i>	7

Kött

<i>Lammgryta med koriander</i>	8
--------------------------------	---

Fisk

<i>Laxwok</i>	9
<i>Elins fisk- och skaldjursgryta</i>	10

Fågel

<i>Chicken Garam Masala</i>	11
-----------------------------	----

Sallad

<i>Cous cous</i>	12
------------------	----

Soppa

<i>Fuskfisk- och skaldjur</i>	13
<i>Snabb kycklingsoppa</i>	13

Dessert

<i>Kladdkaka i kastrull</i>	14
<i>Ananaspaj</i>	15

Tilltugg

<i>Chorizorullar med chevre</i>	16
<i>Minicaprese</i>	17
<i>Välkomstdip</i>	18

Såser

<i>Fisksås</i>	19
<i>Guacamole på 2 sätt</i>	19
<i>Tzatsiki</i>	19
<i>Fetaostcrème</i>	20
<i>Skagenröra</i>	20

<i>Bonusrecept: Drömlig rabarberkaka</i>	21
--	----

Pasta Frutti di Mare

Många recept har Olle inspirerat till, följande är ett av dessa. Tillsammans har vi tagit fram en slutlig version som vi båda gillar och som Anton fullkomligt älskar. Elin håller sig till spagetti utan sås...

Ca 3 personer

1/3 purjolök
smör eller margarin
1 tärning fiskbuljong
vatten
tomatpuré
1 kartong krossade tomater

torkad basilika, oregano & italiensk salladskrydda, mellanmalen svartpeppar & salt
några stänk grön tabasco & lite cayennepeppar

200 g räkor
1 burk musslor
frysta bläckfiskringar (om man vill lyxa till det – ofriterade såklart)

valfri pasta

Skiva purjolöken och fräs den mjuk på medelvärme i lite smör eller margarin. Använd gärna en stekpanna med lite högre, rundade kanter. Slå på ca 1 dl vatten och smula i en tärning fiskbuljong. Krama ur ca 1 1/2 msk tomatpuré i pannan och rör om. Tillsätt de krossade tomaterna. Låt puttra på svag värme.

Tillsätt kryddorna och låt koka ihop. Koka upp pastavatten (med salt och lite olivolja). Följ anvisningarna på paketet till den utvalda pastan (vi äter nästan alltid vanlig spagetti). När det är ca 4 minuter kvar av koktiden – lägg i bläckfisken i såsen. Rör ner räkor och musslor precis före servering. Det är rusligt snyggt att toppa såsen med några kvistar färsk basilika (eller timjan, eller oregano...).



Pasta med spenat, ädelost och skinka

På Lärarhögskolan höll jag ihop med två tjejer, den ena heter Åsa och bor numer i Dalarna. Den andra heter Ia och henne har jag tyvärr ingen kontakt med längre. Vid ett tillfälle var jag och Åsa hembjudna till Ia och det var då hon bjöd på en variant av denna pastarätt.

Ca 3 personer

valfri pasta men gärna spaghetti, linguine eller tagliatelle

smör eller margarin

ca 400 g spenat (frost bladspenat eller hackad, eller kanske färsk)

1 Kvibille ädelost

1 liten bit gorgonzola (inte nödvändigt men gott)

1 burk crème fraiche (fet eller lätt)

rökt skinka (i bit eller som pålägg)

vitpeppar & lite salt

Smält smöret/margarinet i panna med höga kanter eller kastrull. Fräs spenaten, peppra och salta (var dock försiktig med saltet – ta bara pyttelite). Smula ner osten och låt smälta långsamt. Tillsätt crème fraiche och strimlad/hackad skinka. Låt puttra ihop och servera med valfri pasta.



Ninas Grekiska Pasta

Denna rätt härstammar från min tid i Holmviksskogen. Typiskt recept à la "Här-är-ditt-kylskåp"...

Ca 3 personer

1 pkt bacon
1 vitlöksklyfta
1 kartong krossade tomater
1 buljongtärning (kött- eller grönsaks...)
tomatpuré
1 mellanstor gul lök
svarta oliver (helst kalamata)
en liten bit fetaost
paprika om det finns, gärna gul...
svartpeppar
ev cayennepeppar och/eller sambal oelek

valfri pasta

Fräs baconet med en pressad vitlöksklyfta, "svartpeppra" lite. Hacka löken, strimla paprikan och lägg med. Stek på medelvärme så löken blir genomskinlig. Häll över krosstomaterna och kläm i lite tomatpuré. För lite "sting" tillsätt en knivsudd sambal oelek eller krydda med ett par "stänk" cayennepeppar. Smula i buljongtärningen. Koka valfri pasta. Ett par minuter före servering, tillsätt oliver och tärnad fetaost.



Lammgryta med koriander

*Ytterligare ett av Olles bidrag i boet. Från början ett recept som han lärde sig av Abuqars väninna, Paris. Detta är den enda rätten som jag ätit för mycket av. Jag åt bokstavligen tills jag *hrmm*...ja, jag låter det vara oskrivet.*

Ca 4 personer

ca 1 kg lammkött (grytbitar av lamm)
olivolja och smör
4 mellanstora gula lökar
2-3 vitlöksklyftor
tomatpuré
2 kartonger krossade tomater

mellanmalen svartpeppar, några stänk cayennepeppar, salt
ev en knivsudd sambal oelek

2 krukor färsk koriander

Bryn lammköttet i smör och olja på medelhög värme i en gryta. Klyfta löken och lägg i, sänk värmen något. Kläm ur ca 3 msk tomatpuré i grytan och håll i en kartong tomater. Pressa eller hacka ner vitlöken. Hacka en kruka koriander och rör ner, tillsatt peppar, salt och sambal samt den andra kartongen tomater. Låt puttra på svag värme i minst 30 minuter. Hacka den andra krukans koriander och rör ner före servering. Godast till är basmatiris.



Koriander i mittenkrukan, t v timjan och t h basilika.

Laxwok

En egen påfunnen akutlösning som jag tillredde i somras inför en mammalunch, när jag inte hunnit handla. Jag tog de stumpar och rester köket hade att erbjuda för tillfället.

Ca 3 personer

3 st Coops/Icas/Willys styckinfrysta laxfiléer
purjolök
färsk ingefära
vitlök
soja
citron
röd chili
1 morot
1 bit grön squash
olivolja
salt och svartpeppar

1/2 paket risnudlar

Blanda ca en 1/2 dl olivolja med saften av en citron, soja, hackad chili, riven ingefära (en liten ”knöl”, ca 4 cm), pressad vitlök, salt och peppar. Skär den halvtinade laxen i stora tärningar, 3-4 bitar per filé och vänd ner i marinaden. Skiva en morot tunt – gärna på snedden för ett läckert utseende. Värm en wokpanna till medelhög temperatur och woka morotsbitarna i lite av marinaden. Lägg över dem på ett fat när de är nästan klara. Lägg ner laxbitarna i pannan – spara resten av marinaden till senare! Tillsätt skivad purjolök och strimlad squash, vänd försiktigt hela tiden. Koka nudlarna enligt anvisning på paketet och vänd sedan ner dem i woken. Slå över resten av marinaden och ev lite extra soja. Ät!

Tips! Byt ut/lägg till grönsaker efter vad hushållet har hemma för tillfället. Minimajs, champinjoner, paprika, böngroddar och/eller bambuskott är också godsaker man kan slänga ner i denna wok.

Elin's fisk- och skaldjursgryta

Det finns många myter om hur man sätter igång en förlossning, en är att proppa i sig fisk och skaldjur. Dagen innan Elin föddes åt vi kopiösa mängder av denna gryta till middag. Vi utgår från samma recept som till Pasta Frutti di Mare, men ändrar vissa mängder och lägger till en del ingredienser...

1/3 purjolök
smör eller margarin
1 tärning fiskbuljong
vatten
tomatpuré
1 kartong krossade tomater
1 kartong passerade tomater

torkad basilika, oregano & italiensk salladskrydda, mellanmalen svartpeppar & salt
några stänk grön tabasco & lite cayennepeppar

Ovanstående kokas ihop till en god grund för fiskgrytan! Tillsätt sedan i tur och ordning (fast fisk först, "lösare" sist):

1 påse saffran (stött med lite salt)
laxfilé i bitar
vit fisk i bitar (t ex kolja, gös eller torsk)
bläckfisk
räkor

Vid tillfället för middagen den 26 september 2002 hade jag färska blåmusslor i grytan, finns att köpa i nätpåse i fiskdisken. Tvättas/borstas med rotsaksborste i kallt vatten innan de kokas under lock tills de öppnat sig. De musslor som förblir stängda ska slängas, de andra läggs med fördel överst i grytan före servering. Lantbaguette är gott till.



Chicken Garam Masala

Detta recept har Olle fört in i vårt hem. Det var under sin karriär som datakonsult på Affero – affärsdataskolan, som han lärde känna kollegan Ramin från Persien. Till en julfest hade Ramin lagat denna utsökta kyckling.

Ca 3 personer

- 1 kyckling eller kycklingdelar i motsvarande mängd
- 2 msk Garam Masala (krydda i asiatiska hyllan)
- 3 msk malen ingefära
- 3-4 dl yoghurt naturell
- 3 dl sweet chili sås (t ex Thai chilli sauce)

Dela kycklingen. Blanda till yoghurtmarinaden i en bunke och lägg ner kycklingdelarna, se till att marinaden täcker alla ytor. Låt dra i kylskåp några timmar. Värm ugnen till 225 grader. Lägg kycklingdelarna på grillgaller med skinnsidan nedåt. Skjut in en folieklädd långpanna under för att undvika kladd i möjligaste mån. Stek i ugnen i 15-20 minuter. Vänd delarna och stek i ytterligare 15-20 minuter. Servera med ris och grönsallad.



Cous cous sallad

I bland känner vi inte för ris, potatis pasta eller bröd. Då faller tanken lätt på cous cous som är gott till det mesta. Denna variant kan man äta som tillbehör eller som ensamrätt. Hos oss förekommer den mest till sommargrill eller till kyckling.

Ca 4 personer

cous cous

vinägrett {
citron
olivolja
äppelcidervinäger
italiensk salladskrydda, salt, mellanmalen svartpeppar

1 paket färsk babyspenat
1 liten röd lök (i skivor eller bitar)
1 knippa rädisor (i skivor eller halverade)
1 bit fetaost i tärningar
1 bit gurka (strimlad/i bitar)
1 paket körsbärstomater (hela eller halva)

Koka cous cousen enligt anvisningarna på paketet, anpassa till 3-4 personer. Låt svalna något och tillred vinägretten under tiden. Slå dressingen över cous cousen och blanda väl. Tillsätt fetaost och grönsaker.

Fuskfisk- och skaldjurssoppa

Jag imponerades djupt av väninnan Karlas färdigheter på förrättsfronten tills hon avslöjade att det hon serverade hette Kelda och kom färdigt från Arla. Jag insåg att allt välsmakande inte måste vara hemlagat...

2 personer

1 pkt (5 dl) Keldas Fisk- och skaldjurssoppa
1 burk kräftstjärtar
2 msk crème fraiche
2 dillkvistar

Värm soppan, håll upp i tallrik/serveringsskål, lägg i önskat antal kräftstjärtar och en klick crème fraiche. Lägg på en dillkvist och servera.

Snabb kycklingsoppa

Inspirerad av hur snabbt och lätt det kan vara utgick jag från nästa soppa i sortimentet i detta recept.

2 personer

1 pkt (5 dl) Keldas Thaisoppa
1 kycklingfilé
olja
salt & vitpeppar
1 morot ev malen ingefära
4 färska champinjoner
1 bit purjolök

Skär kycklingfilén tunt i strimlor och bryn i lite olja. Salta och peppra. Ta upp kycklingen. Skiva morot och stek i lite olja till tuggvänlighet – krydda gärna med lite malen ingefära och salt. Lägg med champinjoner och purjolök. Slå över den färdiga soppan och låt koka upp. Ät!



Kladdkaka i kastrull

Kladdkaka är lätt och gott som dessert. Än lättare än den ursprungliga varianten är denna som rörs ihop i kastrull. Jag har fått receptet av min granne, Suss, en stor vän av effektivitet då hon är heltidsarbetande projektledare med två barn i skol- och dagisålder.

100 g smör
2 dl strösocker
2 ägg
1 ½ dl vetemjöl
3 msk kakao
1 tsk vaniljsocker

Smält smöret i tjockbottnad kastrull. Ta av från spisen och låt svalna av några minuter. Ta lite smör på pensel och pensla en form med löstagbar botten (inte större än ca 24 cm i diameter) – ”bröa” med ströbröd. Vispa ner socker och ägg i kastrullen. Blanda mjöl, kakao och vaniljsocker för sig och rör sedan ner i smeten. Häll smeten i formen och grädda i ugn 175 grader i 15-18 minuter. Jag brukar servera med hallon och vispgrädde. Det är tjusigt att sikta florsocker i sil över kakan!



Ananaspaj

Till ämneskonferenserna i svenska på Kvarnbergsskolan brukade vi turas om att baka. Min kollega, Lena Sjögren, tog med sig denna goda paj en gång när det var hennes tur...

Mördeg

150 gram smör

1 dl strösocker

4-4 dl vetemjöl

Smält smöret. Låt svalna några minuter. Blanda socker och vetemjöl i en bunke. Tillsätt smöret och rör ihop till en smidig mördeg. Tryck ut i en pajform.

Fyllning

400 gram krossad ananas

1 ägg

1/2 dl strösocker

1 tsk vaniljsocker

2 dl crème fraiche

rivet skal av en citron

Låt ananasen rinna av i sil. Vispa ägg och socker. Tillsätt vaniljsocker, citronskal och ananas. Rör ner crème fraichen och häll sedan smeten i mördegsskalet. Grädda i ca 180 grader i 30 minuter. Vaniljglass är mycket gott till.



Chorizorullar med chevre

Svägerskan Anna introducerade för mig detta tilltugg, men utan getost – jag som gärna vill att mat ska vara fet och kladdig lade utan omsvep till en kläck chevre.

4 personer

ca 10 tunna skivor chorizo (eller bresaola om man vill vara lyxig)
en bit chevre
ruccolasallad

Bred chevreost på varje chorizoskiva. Tryck dit 3-4 ruccolablad och rulla ihop. Lägg upp snyggt på ett litet fat eller i ett cocktailglas.



Minicaprese

Jag har alltid äälskat mozzarellasallad. På detta sätt får man möjlighet att äta salladen som tilltugg. Idén gavs i Icas tidning Buffé.

4 personer

en ask minimozzarella
en ask körsbärstomater (gärna gula och röda blandat)
färsk basilika
olivolja
grovmalen svartpeppar
salt
tandpetare

Använd en vass kniv och skär av en pytteliten bit av tomaterna, så att de står stadigt och inte rullar iväg. Halvera mozzarellakulorna. Trä i tur och ordning på tomat, mozzarellabit och basilikablاد på tandpetare. Ställ på bricka och ringla olivolja över. Peppra och salta över brickan! Lägg en trave servetter bredvid brickan så inte gästerna får olja på kläderna.



Välkomstdip

Ytterligare ett tips från Icas Buffé, eller om det möjligtvis var Coops Mersmak, .. Bra idé om man inte vill gega runt i samma dip!

stjälkselleri
rädisor med fräsch blast
gurka
morötter
paprika

gräddfil
dipmix

Blanda till dipmixen (Estrellas Holiday är jättegod). Lägg i botten på lämpliga glas och ”ställ” stänger av grönsaker i (behåll blasten på rädisorna som handtag).



Kall sås till fisk

2 dl crème fraiche
1 msk majonnäs
salt
peppar
1 burk röd caviar
ev dill

Blanda ingredienserna, var försiktig när du rör ner rommen så att de flesta kornen förblir hela.

Guacamole 1

2 mogna avocado
1-2 msk saft av en citron
1-2 msk crème fraiche
1-2 pressade vitlöksklyftor
salt och peppar

Mosa avocadofrukterna med gaffel. Tillsätt citronsaft vitlök och crème fraiche, salta och peppra!

Guacamole 2

2 mogna avocado
ca 1 dl färdig salsa- eller tacosås
salt och peppar

Mosa avocadofrukterna med gaffel. Tillsätt salsa- eller tacosås, salta och peppra.



Tessans basilikasås

1 kruka färsk basilika
2 dl crème fraiche
1 msk majonnäs
salt
peppar
1 pressad vitlöksklyfta

Finhacka eller mortla basilikan. Blanda med crème fraichen, vitlöken och majonnäsen. Salta och peppra. Gott till det mesta men fantastiskt till grillat!

Tzatsiki

2 dl matlagingsyoghurt
en halv gurka
en pressad vitlöksklyfta
salt och peppar

Skala och kärna ur gurkan. Låt den rinna av i sil. Blanda ner vitlöksklyftan i yoghurten, salta och peppra. Tillsätt gurkan och toppa gärna med några svarta oliver.

Fetaostcreme

1 bit fetaost (Icas egna är bra och prisvärd)
2 dl crème fraiche
salt och peppar
ev en pressad vitlöksklyfta

Mosa fetaosten med gaffel. Blanda med
crème fraiche, salta och peppra.
Vitlöksälskaren tillsätter en pressad
vitlöksklyfta också.



Skagenröra

2 dl crème fraiche
2 msk majonnäs
hackad dill
salt och peppar
ca 200 gram hackade räkor
1 burk röd caviar
1 liten hackad röd lök
ev hackade crab sticks
ev ett hackat ägg

Blanda ingredienserna och servera på
rostat bröd eller i bakad potatis.

Bonusrecept: Drömlig rabarberkaka

För att fördriva tiden när Olle under våren 2006 snickrade och stod i köpte jag en massa inredningstidningar. I en av dessa fann jag detta recept. I snart två månader har jag inte bakat något annat än denna kaka. Till premiärbaket använde jag äkta Vattnäsrabarber från vår nya köksträdgård.

ca 4 stjälkar rabarber skurna i bitar
4-5 ägg
2 dl strösocker
200 g riven mandelmassa
2 dl vetemjöl

pärldsocker
smör

Vispa socker och ägg pösigt. Rör ned den rivna mandelmassan och sedan mjölet lite i taget. Häll i smord form och peta ned rabarberbitarna i smeten. Strö pärldsocker över och hyvla till sist tunna skivor smör och lägg dem överst. Grädda i 180 graders ugnsvärme i nedre delen av ugnen i ca 50 minuter. Servera ljummen med lättvispad grädde och jordgubbar eller hallon.



Till Sten på födelsedagen

Förlag SiestaLand, Kolviksvägen 12, 13933 Värmdö
Fritt nerladdningsbar pdf-fil
www.siestaland.com

Copyright Nina Larsson 2006
ISBN 91-631-9291-8