Snårets Receptbok

Goda rätter

**Av**

Claes-Erik Rydberg

© Copyright (Insert year of publishing) by (Insert author or publisher name) - All rights reserved.

It is not legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or printed format. Recording of this publication is strictly prohibited.

This book is dedicated to:

Innehåll

[Innehåll iv](#_Toc129691978)

[Introduction 1](#_Toc129691979)

[Kött 2](#_Toc129691980)

[Biff 2](#_Toc129691981)

[Viltbiff 2](#_Toc129691982)

[Rostbiff 3](#_Toc129691983)

[Griljering av vildsvinsjulskinka 4](#_Toc129691984)

[Vildsvinsrevbensspjäll 5](#_Toc129691985)

[Beef jerky 6](#_Toc129691986)

[Vildsvinsfilé i bakform 7](#_Toc129691987)

[Köttfärs 8](#_Toc129691988)

[Pannbiff 8](#_Toc129691989)

[Viltfärsspett 9](#_Toc129691990)

[Köttbullar 9](#_Toc129691991)

[Hamburgare 10](#_Toc129691992)

[Lyxhamburgare 11](#_Toc129691993)

[Salcicciahamburgare 12](#_Toc129691994)

[Korv 13](#_Toc129691995)

[Salciccia 13](#_Toc129691996)

[Gryta 14](#_Toc129691997)

[Vildsvinsragu som i Toscana 14](#_Toc129691998)

[Burgundisk gryta 15](#_Toc129691999)

[Rådjursgryta 16](#_Toc129692000)

[Viltgryta med trattkantareller 17](#_Toc129692001)

[Prinskorvgryta 18](#_Toc129692002)

[Biff stroganoff (otestad) 19](#_Toc129692003)

[Sås/soppa 20](#_Toc129692004)

[Viltfärssås 20](#_Toc129692005)

[Viltlasagne 21](#_Toc129692006)

[Övrigt 22](#_Toc129692007)

[Viltpytt 22](#_Toc129692008)

[Fisk 22](#_Toc129692009)

[Sås/soppa 23](#_Toc129692010)

[Lax och purjolökssås 23](#_Toc129692011)

[Pasta 24](#_Toc129692012)

[Spaghetti med räkor, vitlök och tomat 24](#_Toc129692013)

[File’ 25](#_Toc129692014)

[Karins lax med gröna enbär 25](#_Toc129692015)

[Fantastisk fiskpaj 26](#_Toc129692016)

[Fågel 28](#_Toc129692017)

[Indiskt 28](#_Toc129692018)

[Vildand tikka masala 28](#_Toc129692019)

[Vegetariskt 30](#_Toc129692020)

[Asiatiskt 30](#_Toc129692021)

[Bibimbap 30](#_Toc129692022)

[Tillbehör 31](#_Toc129692023)

[Potatis 31](#_Toc129692024)

[Hasselbackspotatis 31](#_Toc129692025)

[Såser 32](#_Toc129692026)

[Löksås 32](#_Toc129692027)

[Vitvinssås 33](#_Toc129692028)

[Grönpepparsås 34](#_Toc129692029)

[Ostsås 35](#_Toc129692030)

[Enkel gräddsås 36](#_Toc129692031)

[Sallader 37](#_Toc129692032)

[Cole slaw 37](#_Toc129692033)

[Glaze och marinad 38](#_Toc129692034)

[Jack Daniels Glaze 38](#_Toc129692035)

[Jack Daniels Marinad 39](#_Toc129692036)

[Mustiga marinaden 40](#_Toc129692037)

[Chilimarinad 41](#_Toc129692038)

[Fonder 42](#_Toc129692039)

[Fisk 42](#_Toc129692040)

[Räkfond 42](#_Toc129692041)

[Kött 43](#_Toc129692042)

[Köttfond (Otestad) 43](#_Toc129692043)

[Bakning 44](#_Toc129692044)

[Frukost 44](#_Toc129692045)

[Scones 44](#_Toc129692046)

[Bröd 44](#_Toc129692047)

[Öster Malma fröknäcke 44](#_Toc129692048)

[Öster Malma Torpestalimpa 45](#_Toc129692049)

[Ej provade 46](#_Toc129692050)

[Fisk 46](#_Toc129692051)

[Lax med enbär 46](#_Toc129692052)

[Kött 47](#_Toc129692053)

[Carnitas 47](#_Toc129692054)

[Epilogue/Conclusion 47](#_Toc129692055)

[Bibliography 48](#_Toc129692056)

[Acknowledgments 50](#_Toc129692057)

[About the Author 51](#_Toc129692058)

# Introduction

Insert content here…

# 

# Kött

## Biff

### Viltbiff

Ursprung: okänt

Biff

Salt

Vitpeppar

Smör

Rosmarin

Timjan

Tina i kyl över natten.

Ta ut och låt bli rumstempererad

Salta rikligt runt om en timme innan tillagning, man kan peppra nu också

Efter en timme med saltet, stek på högsta temperatur runt om, saftigheten ska stängas in.

Om man har tid kan man låta den svalna innan ugnen.

Förpacka i aluminiumfolie med liten klick smör i. Om man har, rosmarin eller timjankvist i.

Sätt in i ugnen på 125 grader med köttermometer som mäter mitt i köttet. Exakt vilken måltemperatur man ska ha beror på hur man vill ha den. Normalt skulle jag sätta 56-58 grader men Mufflon verkar bli lite rödare än annan.

Helst ska den stå typ 10 min innan man käkar.

Serveringsförslag: Potatis och sås

### Rostbiff

Ursprung: https://www.spisa.nu/recept/hjortrostbiff-med-rotsaker-i-apelsin-och-senapsvinaigrette-4

Dovrostbiff

Salt

Svartpeppar

Tina i kyl över natten.

Ta ut och låt bli rumstempererad

Salta rikligt runt om en timme innan tillagning

Gnid in salt och peppar innan stekning.

Stek på högsta temperatur runt om, saftigheten ska stängas in.

Om man har tid kan man låta den svalna innan ugnen.

Sätt in på galler lågt i ugnen på 100 grader med köttermometer som mäter mitt i köttet. Vänta tills det är 57 grader i.

Låt vila tills det svalnat.

Serveringsförslag: Potatissallad

### Griljering av vildsvinsjulskinka

Ursprung: https://swedishwild.se/blogs/recept-pa-viltkott/julrecept-pa-viltkott

Vildsvinsjulskinka 1.5-2 kg

1-2 äggulor

2 msk farinsocker

4 msk skånsk senap

1 dl ströbröd

Sätt ugnen till 225 grader

Lägg skinkan på ett ugnssäkert fat

Blanda äggulor, farinsocker, senap och kryddblandningen. Pensla blandningen på skinkan och strö över lite ströbröd. Försök att få det på alla sidor.

Griljera skinkan mitt i ugnen tills den får fin färg, ca 10-15 min. Ös eventuellt med lite skinkspad så blir paneringen extra spröd.

### Vildsvinsrevbensspjäll

Ursprung: Viltkokboken

Tjocka revben från vildsvin

Salt

Cayennepeppar

2dl sirap

2dl äppelcidervinäger

1dl japansk soja

1 vitlöksklyfta, hackad

0.5 röd chili, hackad eller chiliflakes

2 tsk riven färsk ingefära

Salta och cayennekrydda revbenen. Vakuumförpacka och sous-vida i 70 grader i 6-12 timmar.

Blanda sirap, äppelcidervinäger, soja, vitlök, chili samt ingefära och koka ihop tills glazen är tjockflytande.

Pensla på rikligt med glaze på revbenen och sätt in i ugnen i 200 grader i 30 min. Halvtid, 15 min, så pensla på mer glaze.

Serveringsförslag: Coleslaw

### Beef jerky

Ursprung: Lina

1 bit dovfransyska

Marinad: Jack Daniels marinad, Mustiga marinaden, Chilimarinad eller experimentera

Skär halvfrysta köttet i strimlor, 1.3 mm tjocka, 2-3 cm breda. Skär mot fibrerna.

Marinera cirka 24 timmar.

Torka bort fett.

Salta.

Bred ut på galler med plåt under (för att inte droppa inne i ugnen) i ugnen (testa varmluft).

Torka i 70 grader i cirka 8 timmar tills köttet är torrt men lite segt.

Packa när det svalnat.

Serveringsförslag: som tilltugg

### Vildsvinsfilé i bakform

Ursprung: Lina

1 vildsvinsytterfilé ca 1 kg, alt. Vildsvinsfilé

3 dl vispgrädde

1 dl lingonsylt, färdig eller koka själv på frysta lingon, vatten och socker

1 kött/grönsksbuljongtärning

2 msk japansk soja, ej kinesisk

½ tsk sambal oelek

½ tsk salt

½ tsk svartpeppar

Sås:

1 dl vispgrädde

3 msk vetemjöl

1 dl vatten

Spadet från formen

Lägg den putsade filen hel i en avlång sockerkaksform. Blanda ihop grädde, lingon, smulad köttbuljong, sambal oelek, salt och peppar i en skål. Häll såsen över köttet och ställ in formen nederst i ugnen på 175 grader. Låt stå ca 1,5 timme (ytterfilé, 1 timme för filé). Ta upp köttet och håll det varm under aluminiumfolie.

Sila av spadet från formen ned i en kastrull. Tillsätt grädden och låt koka upp. Rör ut mjölet i kallt vatten och häll ned i såsen under omvispning. Låt puttra några minuter under omrörning. Späd med vatten om det blir för tjockt. Smaka av med salt och peppar.

Serveringsförslag: Hasselbackspotatis, grönsaker/sallad och gelé eller lingonsylt.

## Köttfärs

### Pannbiff

Ursprung: Restaurangakademiens matlagningskurs

1 kg viltfärs

15 g salt

3 g mald svartpeppar

2 ägg

300 g vatten

100 g ströbröd

1 msk dijonsenap

1 finraspad lök

1 lök, finhackad och brynd

Blanda färsen med salt tills det börjar binda.

Häll i ströbröd och peppar och blanda tills helt utlandet.

Häll i ägg, vatten, dijon och lök och blanda ihop till homogen smet.

Forma pannbiffar och stek kort på högsta värma i olja (ev smör) i stekpanna.

Baka färdigt i ugn på 150 grader tills innertemperaturen är 60-70 grader.

Serveringsförslag: potatismos och löksås

### Viltfärsspett

Ursprung: Viltkokboken

500 g viltfärs (vildsvin testat)

1 tsk salt

1 ägg

1 vitlöksklyfta, pressad

0.5 gul lök, finriven

1 tsk paprikapulver

1 knivsudd sambal oelek

Blanda färsen och saltet tills det börjar binda

Blanda resten

Forma grillspett

Stek runtom på högsta värme

Stek färdigt på lägre värme i stekpanna med lock. Klar när inner temp är kanske 60-70 grader

Serveringsförslag: tzatziki och bröd

### Köttbullar

Ursprung: Mamma

1 dl vispgrädde

0.75 dl kruskakli

1 ägg

1 riven lök

500g viltfärs

1 tsk salt

1 tsk svartpeppar

Vispgrädde och kruskakli blandas och låt svälla i 10 min

Blanda saltet med köttet så det börjar binda. Blanda ihop övriga ingredienser och blanda slutligen med köttet.

Provstek en liten bit om du vill kontrollera kryddningen.

Doppa en matsked i ett glas vatten och ta upp lagom stor smetbit och forma till en bulle. Lägg dem på en vattensköljd bräda tills du har lagom många för att steka i en väldigt het stekpanna med olja och smör i. Låt dem brynas ordentligt runtom för att sedan lägga över dem i en stekgryta. Låt stå på låg temperatur en stund. Testa en att den är klar, om inte låt stå ett tag till.

Serveringsförslag: Potatismos och gräddsås

### Hamburgare

Ursprung: Mamma

1 dl vispgrädde

0.75 dl kruskakli

1 ägg

1 riven lök

500g viltfärs

1 tsk salt

1 tsk svartpeppar

Kryddvarianter: A: 2 tsk cayennepeppar, B: 2 msk rökig whiskey

Vispgrädde och kruskakli blandas och låt svälla i 10 min

Blanda saltet med köttet så det börjar binda. Blanda ihop övriga ingredienser och blanda slutligen med köttet.

Provstek en liten bit om du vill kontrollera kryddningen.

Forma till hamburgare i hamburgerpress. Stek i en väldigt het stekpanna med olja och smör i. Låt dem brynas ordentligt runtom för att sedan lägga över dem i en stekgryta. Låt stå på låg temperatur en stund.

Serveringsförslag: Hamburgerbröd

### Lyxhamburgare

Ursprung: Hamburgare och texmex boken, sid 31

1 dl vispgrädde

3msk creme fraiche

0.75 dl kruskakli

1 ägg

1 krm torkad rosmarin

2 finrivna vitlöksklyftor

2 msk finhackade marinerade soltorkade tomater

500g viltfärs

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

Vispgrädde och kruskakli blandas och låt svälla i 10 min

Blanda saltet med köttet så det börjar binda. Blanda ihop övriga ingredienser och blanda slutligen med köttet.

Provstek en liten bit om du vill kontrollera kryddningen.

Forma till hamburgare i hamburgerpress. Stek i en väldigt het stekpanna med olja och smör i. Låt dem brynas ordentligt runtom för att sedan lägga över dem i en stekgryta. Låt stå på låg temperatur en stund.

Serveringsförslag: Hamburgerbröd

### Salcicciahamburgare

Ursprung: Mamma och Restaurangakademiens matlagningskurs

1 dl vispgrädde

0.75 dl kruskakli

1 dl vatten och en matsked viltfond (el. 1 dl grönsaksbuljong)

Timjan

1 vitlöksklyfta

Fänkålsfrön

1 ägg

500g vildsvinsfärs

Hel svartpeppar

1 tsk salt

1 tsk svartpeppar

Vispgrädde och kruskakli blandas och låt svälla i 10 min

Koka upp buljong med timjan och hel svartpeppar, sila av och kyl.

Lägg vitlöken i kokande vatten en minut, kyl av med vatten och/eller is. Riv fint på rivjärn.

Blanda saltet med köttet så det börjar binda. Blanda ihop övriga ingredienser och blanda slutligen med köttet.

Späd färsen med buljongen till önskad konsistens.

Blanda med fänkålsfrön och vitlök.

Provstek en liten bit om du vill kontrollera kryddningen.

Forma till hamburgare i hamburgerpress. Stek i en väldigt het stekpanna med olja och smör i. Låt dem brynas ordentligt runtom för att sedan lägga över dem i en stekgryta. Låt stå på låg temperatur en stund.

Serveringsförslag: Hamburgerbröd

## Korv

### Salciccia

Ursprung: Restaurangakademiens matlagningskurs

1 kg vildsvinsfärs

30 g salt

3 dl grönsaksbuljong (testa gärna viltbuljong)

1 knippe timjan

2? vitlöksklyftor

Svartpeppar

Fänkålsfrön, hur mkt?

Svinfjällster

Koka upp buljong med timjan och hel svartpeppar, sila av och kyl.

Lägg vitlöken i kokande vatten en minut, kyl av med vatten och/eller is. Riv fint på rivjärn.

Kyl färsen till 4 grader, blanda i kyld bunke (tex i isbad) med saltet tills den börjar binda.

Späd färsen med buljongen till önskad konsistens.

Blanda med fänkålsfrön och vitlök. Stek lite för provsmakning.

Fyll i fjälltur.

Sous vide i 80 grader i 20 min.

Ta ut och kyl korven.

Stek till servering.

Serveringsförslag: Korvbröd

## Gryta

### Vildsvinsragu som i Toscana

Ursprung: Viltkokboken

600 g vildsvinskött i små tärningar (ytterlår testst)

Ca 1 liter rödvin

1 rödlök, hackad

1 morot i små tärningar

2 stjälkar bladselleri i små tärningar

1 kvist färs rosmarin

1 lagerblad

2 klyftor vitlök, hackade

1 burk krossade tomater

Olja till stekning

Lägg köttet i skål, häll över rödvin och låt stå över natten.

Låt köttet rinna av, torka och bryn bitarna i olja. Lägg i gryta.

Fräs lök, morot och selleri i olja och lägg i grytan.

Tillsätt rosmarinen, lagerbladet, vitlöksklyftorna och de krossade tomaterna.

Häll på 5 dl rödvin.

Sjud på lägsta värme 2-3 timmar eller tills köttet är så mört det nästan faller isär.

Smaka av med salt och peppar.

Serveringsförslag: Tagliatelle

### Burgundisk gryta

Ursprung: ICA recept

1 kg grytbitar (bogstek från vilt)

nymalen peppar

Salt

1 msk tomatpuré

2 msk vetemjöl

1/2 dl balsamvinäger

2 dl grönsaksbuljong (vatten + fond)

1/2 flaska rödvin (à 75 cl)

200 g champinjoner

2 vitlöksklyftor

1 burk syltlök (à 275 g)

2 stora morötter

1 stor palsternacka

1 - 2 timjankvistar

1 - 2 persiljekvistar

2 lagerblad

Bryn champinjonerna (i kvartar) med hackade vitlöken. Skär köttet i bitar, salta bitarna rikligt och låt ligga i upp till en timme. Bryn.

Blanda vetemjölet med buljongen och rör ordentligt. Häll i lerform och ha i övriga ingredienser. Se till att vätskan täcker ingredienserna.

Ställ in lerformen i ugnen på 175 grader. Låt stå i minst 2 timmar. Rör om efter en timme.

Serveringsförslag: Kokt mjölig potatis

### Rådjursgryta

Ursprung: https://www.koket.se/radjursgryta-med-morotter-och-hostsvamp

600 g rådjursbog, tärnat

1 dl olivolja

2 tomater

6 schalottenlökar

0,25 fänkål

50 cl vitt vin

8 dl kalvbuljong (eller grönsaksbuljong), el. 8 dl vatten med 3 msk viltfond

citron

1 knippe morot (blandade sorter)

4 klyftor vitlök

färsk timjan

2 lagerblad

300 g karljohansvamp/taggsvamp/champinjon, färsk och skivad (eller den svamp ni hittar)

salt

vitpeppar

svartpeppar

1 knippe grönkål

Bryn köttet väl i olja samt salta och peppra. Lägg sedan köttet i en lerform.

Hacka/skiva tomater, lök, morötter och fänkål.

Fräs grönsakerna.

Slå på buljongen och vinet.

Finhacka vitlök och tillsätt.

Tillsätt timjan och lagerblad.

Tillsätt svampen, skivad.

Sätt in formen i ugnen på 175 grader i ungefär två timmar. Det ska bli riktigt mört.

Vänd ner finplockad grönkål när det är en kvart kvar.

Smaksätt med salt, svartpeppar och finrivet citronskal.

Serveringsförslag: Kokt potatis.

### Viltgryta med trattkantareller

Ursprung: Svensk Jakt Norma reklam

600 g grytbitar av vilt

2 gula lökar

2 morötter

200 g rotselleri

2 msk tomatpure’

3 msk viltfond

20g torkade trattkantareller eller 200g färska trattkantareller

Färsk timjan

1 tsk rosmarin

2 lagerblad

4 enbär

2 msk svartvinbärsgele

1 msk majsstärkelse

2-3 vitlöksklyftor

Salt peppar

Bryn köttet väl i olja samt salta och peppra. Lägg sedan köttet i en lerform.

Hacka/skiva tomater, lök, morötter och fänkål.

Fräs grönsakerna. Lägg i trattkantareller, hackad vitlök och tomatpure’ och låt fräsa lite till.

Lägg i lerformen.

Tillsätt fond, enbär, svart vinbärsgele och vatten så att det täcker.

Lägg i timjan, lagerblad och rosmarin.

Sätt in formen i ugnen på 175 grader i ungefär två timmar.

Red med majsstärkelse.

Smaka av med salt och peppar.

Serveringsförslag: potatis.

### Prinskorvgryta

Ursprung: https://www.elinaomickesmat.se/prinskorv-gryta/

500 g prinskorv

1 gul lökar

1 tsk torkad oregano

1 msk tomatpure’

2.5 dl grädde

2 dl creme fraiche

1 msk dijonsenap

salt

svartpeppar

ev. hackad persilja

Skär prinskorv i mindre bitar.

Skala och skär löken.

Hetta upp en panna med stekfett och fräs löken utan att den tar färg. Tillsätt prinskorven och stek tills prinskorven får fin färg.

Tillsätt tomatpuré och oregano och stek i någon minut.

Tillsätt grädde, creme fraiche och dijonsenap. Rör om, koka upp och smaka av med salt och peppar. Sänk värmen och låt grytan sjuda i några minuter.

Precis innan servering strö över hackad persilja.

Serveringsförslag: ris eller pasta

### Biff stroganoff (otestad)

Ursprung: https://www.jaktjournalen.se/recept/klassisk-stroganoff-pa-alg/

1 kg älgkött

2-3 stora gula lökar

Salt och peppar

6 msk tomatpure’

5 msk fransk ljus senap

2 köttbuljongtärningar

3-4 dl grädde

5dl Creme Fraiche

1-2 msk paprikapulver

Skär köttet i strimlor, 3–4 centimeter långa. Skala och hacka löken. Bryn löken i stekpanna.

Ta upp löken. Bryn köttet, salta och peppra efter smak.

Lägg köttet i en stekgryta och tillsätt lök, tomatpuré, senap och buljongtärningar. Häll på grädde och crème fraiche, krydda med paprikapulver och smaka av med salt och peppar.

Låt sjuda tills köttet är mört, 1–1,5 timme.

Servera gärna med favoritriset och ett mustigt rött vin.

Serveringsförslag: ris och ett mustigt rött vin.

## Sås/soppa

### Viltfärssås

Ursprung: Viltkokboken

1 kg viltfärs

3 gula lökar, fint hackade

3 stjälkar blekselleri, tärnade

1 morot, tärnad

4 vitlöksklyftor, fint hackade

3 msk matpure’

1 burk krossade tomater

100 g hackade soltorkade tomater

1 tsk timjan

1 tsk oregano

4 dl vatten + 2 msk viltfond

3 dl rödvin

1.5 tsk socker

Salt

Peppar

Bryn köttet. Lägg sedan köttet i en lerform.

Fräs grönsakerna.

Tillsätt tomatpure’, timjan och oregano och låt fräsa någon minut till.

Lägg i lerformen.

Tillsätt fond, vatten, vin, tomater och socker.

Sätt in formen i ugnen på 150 grader i ungefär en till två timmar.

Smaka av med salt och peppar.

Serveringsförslag: spaghetti eller som del i viltlasagne.

### Viltlasagne

Ursprung: Viltkokboken

300 g viltfärssås (se receptet för det)

C:a 12 lasagneplattor

Ostsås (se receptet för det)

Varva med ostsås, lasagneplattor och viltfärssås i en ugnsäker form. Avsluta med ostsås, lasagneplattor, ostsås. Grädda lasagnen i 225 grader i 30 minuter. Raspla lite parmesanost ovanpå när det är 5 minuter kvar.

Serveringsförslag: med enklare sallad.

## Övrigt

### Viltpytt

Ursprung: Vilkokboken

C:a 400 g viltkött i tärningar (rådjursrygg tex)

1-2 gula lökar, hackade

2-4 potatisar

Rotfrukter, tex morot, gulbeta, rödbeta, palsternacka

Stek löken på låg värme i smör tills den är mjuk, lägg åt sidan. Stek potatisen och rotfrukterna tills de är mjuka. Stek köttet på högsta värme tills det fått yta. Blanda allt.

# Fisk

## Sås/soppa

### Lax och purjolökssås

Ursprung: ?

1 purjolök, skivad

1 msk smör

200 g kallrökt lax i bitar

3 dl creme fraiche

1 msk ljus redning, maizena

1 msk hummerfond, koncentrerad

Salt

Svartpeppar

0.5 dl gräslök, skivad

Fräs purjolök i smör tills den blir blank.

Tillsätt laxbitarna och rör om.

Tillsätt creme fraiche, ljus redning och hummerfond.

Låt koka upp under omrörning.

Smaka av med salt och peppar.

Tillsätt gräslök och rör om.

Serveringsförslag: linguine

## Pasta

### Spaghetti med räkor, vitlök och tomat

Ursprung: https://www.koket.se/malin\_soderstrom/huvudratter/fisk\_och\_skaldjur/spaghetti\_med\_rakor\_\_vitlok\_och\_tomat

400 g spaghetti

4 klyftor vitlök

5 msk olivolja

1 röd chilifrukt

12 körsbärstomater

400 g skalade tomater

100 g spenat (el mangold), grovhackad

Salt

Peppar

0.5 citron

1. Börja med att koka spaghettin efter anvisningarna. Skala, hacka och fräs under tiden vitlök i olivoljan i en stekpanna tills den börjar mjukna.

2. Kärna ur och hacka chilin och tillsätt den. Låt allt fräsa en minut och lägg sedan i tomaterna och koka ihop tills hälften av vätskan försvunnit.

3. Vänd ner spaghettin i stekpannan och låt den bli varm. Vänd ner räkorna och spenaten och smaka av med salt och peppar.

4. Tvätta och torka citronen och riv över lite av citronskalet på pastan. Pressa även över lite citronsaft.

Serveringsförslag: Med vitt vin

## File’

### Karins lax med gröna enbär

Ursprung: https://sverigesradio.se/artikel/5904710

1 kg laxfile

3 msk gröna enbär, färska/torkade

1 citron, rivet skal och saft

”en tumme” färsk ingefära, riven

1 vitlöksklyfta

2-3 msk rapsolja

Salt, peppar

Värm ugnen till 80°.

Mosa/mal enbären med lite citronsaft och rivet skal. Tillsätt riven ingefära och mosa ner en vitlöksklyfta. Runda av med rapsolja. Smaka.

Lägg laxbiten i en ugnsform. Salta och peppra lätt.

Bred hälften av blandningen över laxen.

Stick in en ugnstermometer i den tjockaste delen och ställ formen mitt i ugnen tills laxen är 48-49°, inte över 50°. Laxen ska fortfarande vara härligt mjuk i mitten.

Ta ut laxen och bred över resten av enbärsröran.

Serveringsförslag: Med potatismos

### Fantastisk fiskpaj

Ursprung: Den nakna kockens återkomst, bok

500 g sejfile

5 stora potatisar, skalade och tärnade i 2.5 cm bitar

2 ägg

2 rejäla nävar färsk spenat

1 gul lök, finhackad

1 morot, finhackad

Extra fin jungfruolja

3 dl vispgrädde

2 rejäla nävar parmesan

Saften från en citron

1 rågad tesked engelsk senap

1 rejäl näve slätbladig persilja, finhackad

Värm ugnen till 230 grader

Lägg potatisen i kokande saltat vatten i 2 minuter.

Lägg i de hela äggen och låt koka i 8 minuter, då är potatisen också färdig

Ånga spenaten i durkslag ovanför potatisen i 1 minut. Krama ur vattnet ur spenaten.

Skala äggen och skär i fyra delar

Stek lök och morot i 5 minuter

Tillsätt vispgrädde och låt koka upp

Lägg i ost, citronsaft, senap och persilja

Lägg spenat, fisk och ägg i ugnsfast form och blanda, häll över den gräddiga grönsakssåsen

Mosa potatisen och lägg på fisken

Ställ in i ugnen 25-30 minuter tills potatisen fått fin färg

Serveringsförslag: Med ärtor

# Fågel

## Indiskt

### Vildand tikka masala

Ursprung: Middag i en gryta s. 80

600g vildandbröst (vegetariskt: quornbitar)

Marinad:

4 vitlöksklyftor

2 dl naturell yoghurt

1 msk hackad färsk ingefära

0.5 citron, pressad saft

2 tsk malen spiskummin

2 tsk paprikapulver

2 tsk garam masala

1 tsk salt

Garnityr:

Grovt hackad rostad mandel

Färsk koriander

Sås:

1 gul lök

6 vitlöksklyftor

2 msk finhackad färsk ingefära

3 msk rapsolja

2 tsk malen spiskummin

2 tsk gurkmeja

3 tsk paprikapulver

2 tsk mortlade korianderfrön

2 tsk garam masala

2 tsk mortlad torkad chili

1 msk tomatpuré

500 g passerade tomater

2.5 dl vispgrädde

2.5 dl vatten

2 tsk salt

1.Skär anden i lagom stora bitar som går att trä upp på spett

2.Skala och finhacka vitlöken, blanda med övriga marinadingredienser och marinara andbitarna i kylen minst en timme

3.Värm ugnen till 250 grader, grill eller varmluft

4.Skala och finhacka lök och vitlök till såsen. Fräs lök, vitlök och ingefära i olja i en gryta i cirka 3 minuter. Tillsätt kryddorna och fräs vidare några minuter. Blanda ned tomatpurén och fräs en stund till. Häll i tomater, grädde, vatten och salt och låt såsen koka ihop i cirka 20 minuter

5.Ta upp andbitarna ur marinaden och trä upp dem på spett. Lägg spetten på en plåt och grilla i ugnen i cirka 12 minuter

6.Lossa kycklingbitarna från spetten och lägg ner dem i grytan. Ge grytan ett uppkok och kontrollera att kycklingen är genomlagad. Om inte, koka mer

7.Toppa med mandel och gärna lite färsk koriander

Serveringsförslag: Ris och naanbröd

# Vegetariskt

## Asiatiskt

### Bibimbap

Ursprung: https://www.ica.se/recept/bibimbap-727370/

2 msk japansk soja

1 msk strösocker

2 tsk sesamolja

1 msk vitt vin

2 rivna vitlöksklyfta

300 g tofu eller strimlat viltkött (testa hjortentrecôte)

Ris

2 ägg

3 dl kimchi

1 sats grönkål

1 sats böngroddar

Sriracha sås

Blanda sojan, strösockret, sesamoljan, vita vinet och vitlöken till en marinad och blanda tofun/köttet respektive grönkålen/groddarna med marinaden. Låt stå minst 20 minuter.

Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

Stek tofun/köttet i en stekpanna på hög värme ca 5 minuter.

Stek äggen i oljan.

Serveringsförslag: Lägg allt sorterat på tallrikar. Blanda om man vill.

# Tillbehör

## Potatis

### Hasselbackspotatis

Ursprung: recepten.se

8 st (ca 600 g) jämnstora potatisar

ca 2-3 msk (ca 25-40 g) smör

0,5 tsk salt

0,5 dl ströbröd

Ställ ugnen på 225 °C över och under värme.

Skala potatisen.

8 st (ca 600 g) jämnstora potatisar

Skär potatisen i tunna skivor men inte helt igenom.

Lägg potatisarna med den skårade sidan uppåt i en ugnssäker form.

Använd gärna bakplåtspapper så slipper du diska.

Skär smör med osthyvel och lägg på varje potatis.

Ställ in potatisen mitt i ugnen i 225°C i 25 minuter.

Ta ut potatisen från ugnen och ha på ytterligare smör som smälter ner i skårorna.

Strö på salt och ströbröd.

Ställ in potatisen i ugnen igen och baka ytterligare minst 20 minuter eller tills den är mjuk, känn med en provsticka.

Serveringstips: Till något annat

## Såser

### Löksås

Ursprung: https://www.ica.se/recept/loksas-724253/

3 gula lökar

25g smör

2.5 msk vetemjöl

3.5 dl mjölk

2 dl vispgrädde

0.5 grönsaksbuljongtärning

Salt

Vitpeppar

Skala och skiva löken i tunna skivor. Stek den mjuk i smöret på medelvärme i en stor kastrull eller stekpanna.

Strö vetemjölet över löken och rör runt. Tillsätt mjölk och grädde under omrörning. Smula ner buljongtärningen. Sjud löksåsen 5-10 minuter på svag värme och rör om då och då.

Späd eventuellt med mer mjölk så att såsen får lagom såskonsistens. Smaka av med salt och vitpeppar.

Serveringstips: Till pannbiff och kokt potatis

### Vitvinssås

Ursprung: https://www.youtube.com/watch?v=HfCv0iZEwZE

1 schalottenlök el. Halv gul lök

2 dl vitt vin

3 dl fiskbuljong el. 2 msk fiskfond och 3 dl vatten

3 dl grädde

Salt och vitpeppar

Hacka löken och stek i grytan i smör.

Häll på vitt vin.

Reducera ned till hälften.

Häll i buljongen.

Reducera ned till hälften.

Sila bort löken.

Reducera ned till hälften

Häll i vispgrädde.

Reducera till lagom tjocklek.

Serveringstips: Till gös och kokt potatis

### Grönpepparsås

Ursprung: https://www.foodfolder.se/ikoketmedanders/gronpepparsas/

1 gula lök eller 3 scharlottenlökar

50g smör

1 burk grönpeppar i lag (Santa Maria

0.5 dl whiskey

3 dl vispgrädde

1.5 msk koncentrerad grönsaksfond blandad med 3 dl vatten

1 msk japansk soya

Salt

Svartpeppar

Hacka lök och häll av grönpeppar.

Fräs lök och grönpeppar i smör en stund tills löken mjuknar.

Häll på whiskey, inte under fläkten om det skulle börja flamma upp, tillsätt sedan fonden och koka ner till hälften (kan ta mindre vatten till fonden så går det fortare).

Ha i grädde, soya och eventuellt lite steksky om du steker lite kött samtidigt.

Koka ner till önskad konsistens och smaka av med salt och svartpeppar.

Serveringstips: Till dovbiff/lax och kokt pressad potatis

### Ostsås

Ursprung: https://www.javligtgott.se/vegansk-lasagne-med-bartafars/

75 g margarin el. smör

1 dl vetemjöl

1 liter Oatly mjölk

200 g ost

1 krm muskot, efter smak

Rikligt med salt och vitpeppar

Hetta upp en kastrull på åtminstone 1,5 liter med margarin i botten. När margarinet har smält rör du ner mjölet och vispar så allt blandas.

Fortsätt bryna mjöl och smörblandningen i någon minut så mjölet tillagas lite. Då blir det godare och du slipper mjölsmaken.

Vispa därefter ner 2-3 dl Oatly i taget, vispa bort alla klumpar och låt koka upp innan du häller i nästa omgång. Detta förhindrar klumpar och ger dig kontroll över hur tjock sås du vill ha. När all dryck är nervispad är du klar. Rör konstant om i botten så länge såsen står på plattan, den bränns lätt i botten annars.

Smaka av med salt, vitpeppar och muskot. Du vill ha en smakrik och mustig sås.

Riv osten på grova sidan av ett rivjärn.

Sänk värmen på plattan rejält och vänd ner osten i såsen. Rör om tills den smält, utan att såsen kokar upp. Smaka av på nytt och justera med mer ost om du inte tycker att det smakar ostigt nog. Håll såsen varm tills det är dags att använda den, kallnar den så stelnar den.

Serveringstips: som ingrediens i viltlasagne.

### Enkel gräddsås

Ursprung: https://www.mytaste.se/recept/enkel-gr%C3%A4dds%C3%A5s-4-portioner-806918507

3 dl grädde

2 msk grönsaksfond (konc)

maizena

1 tsk soja

1 Häll ner grädde, kalvfond och soja i en kastrull och låt det koka upp under omrörning.

2. Sänk värmen och låt såsen småkoka ett par minuter.

3. Häll i maizena efter behag och smaka av med salt och peppar.

Serveringstips: till kött och potatis.

## Sallader

### Cole slaw

Ursprung: Meine Kochrezepte (vitkål och morot dubblad för mindre krämighet)

400 g vitkål

2 morötter

0.5 gul lök

1 dl creme fraiche

0.5 dl majonnäs

1 tsk dijonsenap

0.5 tsk salt

0.5 krm svartpeppar

Strimla vitkålen med större hålen och morötterna med mindre. Finhacka löken. Rör ihop allt och låt stå i kylen minst 1 timme.

Serveringsförslag: Tillbehörssallad för annan rätt.

## Glaze och marinad

### Jack Daniels Glaze

Ursprung: https://www.kokaihop.se/recept/tgi-fridays-jack-daniels-glaze

1 st vitlök (hel)

1 msk olivolja

1.6 dl vatten

2.4 dl Juice från ananas

0.6 dl teriyaki sås

1 msk japansk soya

2 dl honung

3 msk Saft från pressad citron

3 msk finhackad silverlök

1 msk Jack Daniels

1 msk krossad ananas

0.25 tsk chipotle

1 Kapa av toppen på vitlöken så att innehållet tittar fram. Se till så att löken står stadigt, eventuellt kan du behöva kapa av lite av botten. Ställ den i en ugnfastform.

2 Ringla över olivoljan och ställ in i ugnen vid 160 grader i ca 60 minuter.

3 Ta ut vitlöken och låt stå på sidan och svalna.

4 Under tiden häller du vatten, ananasjuice, teriyakisås, soja och farinsocker i en kastrull och låter koka upp på spisen.

5 Sänk värmen och låt den sjuda.

6 Kläm ut den rostade vitlöken och lägg ner 2 msk rostad vitlöksmassa i kastrullen.

7 Tillsätt resten av ingredienserna och låt sjuda i 40 – 50 min eller tills ca 3 dl återstår.

Konsistensen när den har svalnat ska vara ungefär som sirap

8 Sila av i en ren behållare.

Serveringsförslag: På biff eller lax.

### Jack Daniels Marinad

Ursprung: <https://www.tasteline.com/recept/jack-danielsmarinad/>

1 dl ananasjuice

3 msk soja

1.5 tsk ingefära

1 klyfta vitlök, riven eller pressad

1/2 dl whisky, Jack Daniels

1. Blanda ingredienserna och marinera köttet innan grillning.

2. Använd såsen under grillningen för att pensla på i omgångar.

Serveringsförslag: Marinera biff, lax eller beef jerky

### Mustiga marinaden

Ursprung: https://www.zeta.nu/recept/mustiga-marinaden/

1 dl Extra jungfruolivolja Classico

2 msk Balsamvinäger Sigillo Rosso

2 finrivna vitlöksklyftor

1 msk Tomatpuré

1 msk soja

1 msk sambal oelek

1 1/2 msk flytande honung

2 krm svartpeppar nymalen

Blanda alla ingredienser till marinaden i en liten skål eller kanna.

Lägg köttet i dubbla plastpåsar och häll över marinaden.

Knyt ihop påsarna och låt marinera i kylskåpet i minst 1 timme (gärna längre).

Låt köttet rinna av väl.

Salta köttet strax innan grillningen.

Serveringsförslag: Beef jerky

### Chilimarinad

Ursprung: https://www.zeta.nu/recept/chilimarinad/

1 vitlöksklyfta finriven

2 msk Extra jungfruolivolja Classico

1 tsk mortlade torkade chili (gul tested)

2 krm svartpeppar nymald

Blanda alla ingredienser till marinaden i en liten skål eller kanna.

Lägg ner köttet eller fisk i dubbla plastpåsar och häll över marinaden.

Knyt ihop påsarna och låt marinera i kylskåp minst en timme (gärna längre).

Låt marinaden rinna av väl och salta straxt innan grillning.

Serveringsförslag: Beef jerky

# Fonder

## Fisk

### Räkfond

Ursprung: <https://receptfavoriter.se/recept/rakfond-av-skal>

400 gram räkor med skal eller 200 gram räkskal med huvud och ev. rom.

6 dl vatten

1 msk olivolja

1/2 morot

1/2 gul lök

Skala räkorna. Lägg de skalade räkorna i en skål och täck över samt sätt i kylen tills dess du ska använda dem. Spara skalen i en skål. Du kan ha med huvud och rom.

Skala och tärna morot samt lök.

Värm olivolja i en kastrull med tjock botten. Tillsätt och fräs runt morot, lök och räkskal i 3-4 minuter.

Tillsätt vatten och koka med eller utan lock i 10 minuter.

Sila av skalen och ta vara på räkfonden som är klar att användas till sås, stuvning eller soppa med mera.

Det blir en rätt koncentrerad räkfond så du kan späda fonden med vatten efter smak när du använder den i maten. Använd så mycket du tycker du behöver för smakens skull. Förslagsvis 2/3 räkfond och 1/3 vatten.

Serveringsförslag: I fisksoppa

## Kött

### Köttfond (Otestad)

Ursprung: Kocken & jägaren s78

2-3 kg huggna viltben

2 gula lökar

3-4 timjankvistar

4-5 liter vatten

Sätt ugnen på 225 grader.

Rosta benen mitt i ugnen 30 minuter, vänd runt benen i halvtid.

Dela lökarna på mitten och rosta snittsidan av lökarna i het stekpanna tills de nästan är svarta.

För över ben, utom fett till kastrull. Tillsätt timjan och lök och täck med kallt vatten. Ställ kastrullen på hög värme på spisen och låt det få ett uppkok. Skumma av fonden och sänk till låg värme. Låt fonden sjuda lätt cirka 4 timmar, fyll på med vatten om inte benen täcks.

Sila bort lök och ben från fonden och låt den få ett rejält uppkok. Sila och sänk till medelvärme. Reducera till hälften återstår. Sila igen.

Serveringsförslag: I grytor.

# Bakning

## Frukost

### Scones

Ursprung: ICA recept

4 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

2 krm salt

50 g smör

2 dl Oatly havremjölk (vanlig mjölk går säkert bra)

Sätt ugnen på 250 grader

Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i bunke.

Skär smöret i små kuber och finfördela i bunken.

Tilksätt mjölken och rör ihop till deg. Lägg till lite mer mjöl för att få den lätthanterlig.

Forma 6 bullar på ett bakplåtspapper på en bakplåt och sätt in i ugnen.

Kolla efter 10 min och ta ut när de ser färdiga ut.

Låt stå 5 min.

Serveringsförslag: smör och västerbottenost eller Philadelphia och sylt.

## Bröd

### Öster Malma fröknäcke

Ursprung: Öster malma

1 dl solroskärnor

1 dl sesamfrö

0.5 dl linfrö

2 dl dinkelfullkornsmjöl

0.5 tsk salt

0.5 dl rapsolja

2 dl varmt vatten

Flingsalt

Blanda allt och låt det stå upp till c:a en kvart.

Bred ut smeten på en plåt med bakplåtspapper på.

Strö över lite flingsalt.

Grädda i 150 grader i 50 min.

Serveringsförslag: med bregott.

### Öster Malma Torpestalimpa

Ursprung: Öster malma

1 l filmjölk

7 dl vetemjöl

5 dl fyrkornskross (hälften vetekross, hälften rågkross i ursprungsreceptet)

2.5 dl kruskakli (vetekli i ursprungsreceptet)

2 dl solroskärnor

2 dl linfrö

1.5 dl (3 dl ursprungsrecept) russin

3 dl mörk sirap

1.5 msk bikarbonat

1 tsk salt

Skålla eller blötlägg över natten krossen.

Blanda och häll ned i två smorda formar.

Grädda i 150 grader i 1.5 timme.

Serveringsförslag: bregott, västerbottenost, rökt dovhjort och tunna gurkskivor.

# Ej provade

## Fisk

### Lax med enbär

Ursprung: <https://sverigesradio.se/artikel/5904710>

Du behöver till 4 personer:

1 kg laxfilé, hel urbenad bit med skinn

en näve gröna enbär

1 citron, rivet skal och saft

”en tumme” färsk ingefära, riven

1 vitlöksklyfta

2-3 msk god rapsolja, gärna med citronsmak

salt, peppar

Värm ugnen till 80°.

Mosa enbären med lite citronsaft och rivet skal. Tillsätt riven ingefära och mosa ner en vitlöksklyfta. Runda av med rapsolja. Smaka, vill du ha mer citron? Mer olja? Mer ingefära?

Lägg laxbiten i en ugnsform. Salta och peppra lätt.

Bred hälften av blandningen över laxen.

Stick in en ugnstermometer i den tjockaste delen och ställ formen mitt i ugnen tills laxen är 48-49°, inte över 50°. Laxen ska fortfarande vara härligt mjuk i mitten.

Ta ut laxen och bred över resten av enbärsröran.

Serveringsförslag: färskpotatis.

## Kött

### Carnitas

Ursprung: https://www.jof.se/recept-pa-langkok/ <https://www.arla.se/recept/carnitas/>

# Epilogue/Conclusion

Ät och ha det gott.

# Bibliography

Below is an example of a list of works cited using APA style. Arrange your list of references alphabetically.

When citing books, use the format as shown in the following examples, applying Bibliography style to the format:

Author’s last name, first initial or initials. (Publication date). *Book title*. Additional information. City, State of publication: Publishing company.

King, S. (2000). *On writing: A memoir of the craft.* New York, NY: Pocket Books.

When citing online resources, use the format as shown in the following examples:

For internet documents

Author’s last name, first initial or initials. (Date of publication). Title of article. *Title of work*. Retrieved from full URL

Amir, N. (2018, October 17). 4 tips for staying on track with your writing. *Write Nonfiction now!* Retrieved from http://writenonfictionnow.com/tips-staying-track-writing/

For online periodicals

Author’s last name, first initial or initials. (Date of publication). Title of article. *Title of Periodical*, volume and page numbers. Retrieved from full URL

Brewer, R. L. (2018, October 4). How to write better titles: 7 effective title tips for books, articles, and conference sessions. *Writer’s Digest.* Retrieved from http://www.writersdigest.com/whats-new/how-to-write-better-titles

When citing magazines, use the format as shown in the following examples:

For magazines and periodicals

Author’s last name, first initial or initials. (Publication date). Article title. *Title of periodical*, *volume number (issue number if available*), inclusive pages.

McPhee, J. (2013, April 29). Draft No. 4. *New Yorker*, *89*, 20-25.

For more details and guidelines, consult the APA Publication Manual.

# Acknowledgments

Insert content here…

Thank the key people who inspired you and helped you throughout the process of writing and publishing your work. This is somewhat similar to the dedication page, except here you can elaborate and include more people.

# About the Author

Insert content here…

Write this page in the third person. (For example, use “the author” or your name, not “I.”) The information within establishes your credibility with readers. Avoid being too wordy. Simply provide your background and expertise on the topic of your book, as well as other information that will build trust. For example:

* Professional and personal achievements related to the topic at hand
* List of other published works and a link to your website
* Educational background
* Mention other notable experts in the field that you have worked with
* Your area of residence, family status, hobbies, etc.