

Alla recept från Vällingträsket.se till inspirationsmenyn december 2008

Fisk i papper

4 port

150 g fiskfilé per person. Välj hoki, sej, alaska pollock eller flundra.

salt
purjolök
selleri
bakplåtspapper.

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg varje filé på ett halvt ark bakplåtspapper och salta. Hacka purjo och selleri och lägg i en driva på fisken. Vik ihop till ett paket. Ca 10 min i ugnen.

Morotssoppa med räkor, saffran och apelsin

4 port

500 g morötter
1 gul lök
2 msk finhackad röd chilifrukt (kan uteslutas)
2 msk olivolja
8 dl vatten
2 msk koncentrerad kycklingfond
2 msk koncentrerad apelsinjuice
2 dl tomat- och saffranskryddad crème fraiche
1 tsk salt
1 krm peppar

1/2 kg räkor med skal eller 250-300 g skalade

Skala och hacka morötter och lök. Fräs lök, morötter och chili i olja i en gryta ett par minuter. Tillsätt vatten, fond och apelsinjuice. Låt koka under lock 20 minuter. Vispa i tomat- och saffranscrème fraiche oc låt koka upp. Mixa soppan slät med mixertav eller i matberedaren. Smaka av med salt och peppar. Servera med räkor, bröd och (västerbotten)ost.

Spenat- och majsmos

4 port

8 st potatisar
1 1/2 dl gräddmjölk
1 smk smör eller margarin
salt, peppar
100 g djupfrost hackad spenat
riven muskot
1 dl majskorn från burk eller djupfrost
1/2 tsk gurkmeja

Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten i en kastrull. Häll av vattnet och låt potatisen ånga av. Pressa eller mosa potatisen med matfettet och späd med varm gräddmjölk, lite i taget. Smaka av med salt och peppar. Värm spenaten i en kastrull och pressa ur all vätska. Blanda med hälften av potatismoset och smaksätt med riven muskot. Värm majskornen i lite spad eller vatten i en kastrull. Mixa kornen till puré med mixerstav eller i matberedare. Blanda purén med restan av potatismoset och tillsätt gurkmeja.

Couscous di Mare

4 port

1/2 - 1 purjolök
3 dl vatten
1 vitlösklyfta
1/2 paket saffran
2 msk hummer- eller fiskfond
peppar
2 msk olivolja
1 msk socker
200 g sockerärter (frysta)
3 dl couscous
200 g skalade räkor (Allra bäst är KRAV-märkta räkor.

I andra hand väljs norska eller grönländska nordhavsräkor då deras fiskeregler minimerar bifångster.)
100 g crabfish
1 burk musslor i vatten (ca 250 g) (Eller färska, repoplade som funkar som reningsverk i havet.)

Hacka löken. Koka upp vattnet med saffran, lök, vitlök, fond, peppar, olja och socker. Tillsätt sockerärter och cosucous och rör om. Ta kastrullen från värmen och låt svälla under lock ca 5 minuter. Blanda ner räkor, crabfish och musslor.

Pasta med lövbiff

4 port

Pasta
300 g lövbiff
smör eller margarin
soja (kinesisk)
150 g färska champinjoner (välj hellre burksvamp än växthusodlad så här års)
1 hackad lök
3-4 msk ljus fransk senap och
ca 2 msk vanlig senap
3 dl vispgrädde eller hälften grädde och hälften creme fraiche
4 äggulor

Koka pasan enligt anvisning och låt rinna av väl. Gör såsen under tiden: Fräs hackad lök och skivade champinjoner. Strimla och bryn köttet och stänk över lite soja. Blanda i svamp och lök, senap och grädde. Låt hastigt puttra ihop och smaka av. Lägg upp pastan med riven parmesan, lövbiffsåsen och äggulor, portionsvis eller på uppläggningsfat.

Alla recept från Vällingträsket.se till inspirationsmenyn december 2008

Jambalaya

4 port

1 lök
1 vitlöksklyfta
2 syrliga äpplen
1 msk olja
1 burk hela champinjoner
2 msk vetemjöl
2 dl buljong
4 msk tomatpuré
1 tsk oregano
1 msk senap
2 dl grädde (valfri fetthalt)
ananasringar till dekorerings

Jambalayan gör du medan riset kokar. 1 tsk gurkmeja i vattnet gör det ännu festligare. Sätt alltså först på riset.

Kacka lök, vitlök och äpplen. Fräs i olja tillsammans med champinjonerna. Strö mjölet över och rör runt. Tillsätt buljongen (du kan ta vatten först och smula ner ärning/pulver sen) och rör om igen så mjölet rörs ut lite i vätskan. Tillsätt tomatpurén och kryddorna (välj gärna andra kryddor efter eget tycke och smak). Låt koka några minuter. Rör ner grädden.

Vacker makrillomelett

4 port (dela gärna upp i två stekpannor)

fryst broccoli/haricot verts
majs
8 ägg
1 dl vatten, mjölk eller grädde
1/2-1 tsk salt
(margarin att steka i)
2-3 burkar makrillfilé i tomatsås

Koka upp vatten i vattenkokare och slå över de frysta grönsakerna. Låt dem stå medan du förbereder omeletten.

Vispa ägg, vatten/mjölk/grädde och salt lätt. Slå vattnet av grönsakerna (skär ev i mindre bitar) och blanda ner dem i äggsmeten. Smält margarinet i stekpannan och slå i äggsmeten. Fördela makrillfillén över. Rör försiktigt då och då så att äggsmeten rinner ner och kan stelna. Servera med bröd.

Helenas fiskbiffar

4 port

400 g fiskfilé, till exempel sej, hoki, alaska pollock
1-2 ägg
1/2 dl vetemjöl
1/2 - 1 tsk salt

Du kan också variera biffarna genom att byta ut saltet mot fetaost.

Lägg fisk, ägg, mjöl och salt i en matberedare och kör till en färs. Klicka ut i varm panna och stek.

Servera med ris eller pressad potatis, broccoli, morötter och en sås på filmjök, kaviar och rödlök eller lägg i ett gott bröd med grönsaker.

Enkel kycklingfilé med thaismak

Kycklingfilé
Olja
Kryddmix, thai
Kokosmjölk
Konserverad krossad ananas

Skär filén i strimlor och stek i olja. Strö över kryddmix och rör om. Häll på kokosmjölk och låt puttra en stund. Häll i en burk krossad ananas. (Eller låt den rinna av och smaka sedan av med spadet så du får så mycket ananassmak du önskar.) Servera med ris och grönsaker.