

Projektet Vår mat presenterar

Recepten från Matresan



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden

Hushållnings
sällskapet



Recepten från Matresan

Recepten i det här häftet är framtagna för youtube-serien Matresan, som är en del av Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbottens projekt Vår mat.

Recept: Pelle Johansson, matkonsult Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten

Omslagsbild: Yours kommunikationsbyrå

Bilder och illustrationer i inlagan är AI-genererade i illustrativt syfte.



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden

Hushållnings
sällskapet



Innehåll

AVSNITT 1

Pannrökt laxfilé	5
Midsommarsalsa	5
Surströmmingskroketter.....	6
Fisk och tjipps.....	7
Granskottsremoulad	7

AVSNITT 2

Pannkakstårta på blodplättar	9
Porterstek.....	10
Hasselbackspotatis	11

AVSNITT 3

Grillad lammjyre.....	13
Långgrillad fläksida	13
Korngrynsrisotto.....	14
Helgrillade racks av tacka.....	15



AVSNITT 1

Försommarbuffé



Det här blir en fin försommarbuffé, till exempel runt midsommar, till sex medelhungriga personer.



Pannrökt laxfilé

- 1 kg laxfilé
 - 25-30 g salt
1. Salta laxen med 30 g salt per kilo fisk och låt den ligga i kylan några timmar eller över natten.
 2. Fyll botten av en oöm stekpanna med enris eller valfritt rökspån och lägg laxbiten med skinnet nedåt ovanpå. Klä pannen med folie, gärna i två lager, och sätt den över eld eller glödande kol så att det börjar ryka från riset.
 3. Laxen är färdig när den är färdig, det är omöjligt att ange en tid eftersom det är så beroende av vilken värme som utvecklas. Är du osäker kan du använda en digital stektermometer, laxen är klar när den nått 55 grader i innetemperatur.
 4. Servera med tunnbröd och jordgubbssalsa.



Midsommarsalsa

- Ett äpple
 - 250 g jordgubbar
 - En dl färska örter, finhackade
 - Färsk chili, sort och mängd efter smak
 - Juice från en lime
 - Salt
1. Finhacka äpple, jordgubbar, eventuell chili och de örterkryddor du råkar ha hemma. Koriander och mynta är en bra smakkombination men dill, persilja och gräslök ger en lite svenskare ton. Du kan också blanda hejvilt.
 2. Salta och häll över limejuice, rör om och låt stå ett tag så att det hinner vätska sig lite. Vill du ha en rinnigare sås går det naturligtvis utmärkt att köra allt i en mixer också.
 3. Servera med tunnbröd och pannrökt laxfilé.



Surströmmingskroketter

Det här receptet har jag skamlöst snott från utmärkta matbloggen Feeders – som ni med fördel kan besöka – och utvecklat en liten smula.

- 1 kg mandelpotatis
 - 5-6 rensade, finhackade surströmmingar
 - 1 finhackad rödlök
 - 200 g riven västerbottensost
 - 3-4 ägg
 - 3-4 dl mjöl
 - 3-4 dl panko, japanskt ströbröd
 - Rybsolja till fritering
 - Svartpeppar
 - Ev salt
 - Finhackad gräslök
 - Gräddfil
1. Koka potatisen, skala, låt kallna och mosa den. Finhacka löken och blanda den med potatis, surströmming och riven ost. Krydda med svartpeppar, sannolikt behövs inget salt men provsmaka för säkerhets skull. Blir moset svårt att forma kan du blanda i lite av surströmmingsspadet.
 2. Forma små (OBS, tänk köttbulle snarare än palt) bollar av potatismeten och platta ut dem lite. Vänd dem i vetemjöl.
 3. Knäck äggen i en djup tallrik och vispa upp dem. Häll pankon i en annan djup tallrik. Vänd kroketterna i ägg, lyft över dem till pankon och vänd runt så att de täcks fullständigt.
 4. Fritera några bitar i taget i olja, gärna rybsolja från Pesulas lantbruk i Kukkola, tills de blivit varma och fått en gyllene yta. Låt de färdiga kroketterna rinna av på hushållspapper innan du serverar med finhackad gräslök och gräddfil.

Fisk och tjipps

- 500 g strömming
- Saltlake 10 procent (9 dl vatten, 100 g salt), sval

Det går naturligtvis utmärkt att torrsalta strömmingen också, men lakesaltning är utmärkt till framför allt fryst, mindre fisk. Min kompis Per Huuva har lärt mig att det bara är att ta fram den frysta fisken, ploppa ner det i laken och låta det stå över natten.

På morgonen är fisken både tinad och salt. Sedan är det bara att lägga strömmingen på ett halster och grilla över glöden tills den blivit lite lagom sotig. Servera med råstekta potatisskivor, remouladsås och tunnbröd.

Granskottsremoulad

- 2 äggulor
- 2.5 dl olja
- Saften från en halv citron
- Salt
- Svartpeppar
- 1 dl inlagda granskott
- En halv rödlök, finhackad
- Ett knippe dill, finhackad

Blanda äggulor och citronsaft. Tillsätt oljan under konstant vispning, droppvis i början och sedan i en försiktig stråle. Vänd ner granskott, rödlök och dillen samt smaka av med salt och peppar.



Tack för maten!

Producenter i avsnitt 1

Bockön Surströmming

Läs mer ►

Hundsjö bageri, Lena Karlberg

Läs mer ►



AVSNITT 2

Tvårätters innan frosten



Det här blir en tvårättersmeny för fyra personer, recepten går utmärkt att utöka om ni känner för det.



Pannkakstårta på blodplättar

Ingredienser Blodplättar

- 5 dl renblod
- 3 dl vatten
- 2 dl öl
- 3-4 dl mjöl (vete, rågsikt eller en blandning)
- Några nypor finmald nejlika och kanel
- Salt

Tillbehör: Stekt märg

- Tunt skivat varmrökt hjärta av lamm, ren, älg eller annat djur
- Creme fraiche med pepparrot (om du är lat kan du bara ta färskost med pepparrotssmak)
- Friterat korn (förkokas och torkas så gott det går innan fritering)
- Havtorn, alternativt lingon
- Finhackad persilja

1. Vispa ihop allt och låt smeten svälla så länge du orkar.
2. Förbered tillbehören. Märgen steks på medelvärme under lång tid tills fettets smält ut ordentligt och det bara är krisp kvar.
3. Lyft ur märgen, fyll på med neutral olja i stekpannan och fritera det förkokta kornet.
4. Skiva hjärtat, vispa en burk creme fraiche tills den är fluffig och rör i ett par matskedar riven pepparrot.
5. Stek plättarna i smör och montera förrätten direkt.

Porterstek

- *Två ytterlår av ren (det går naturligtvis utmärkt med vilket kött som helst, men tillagningstiden kan ändra sig)*
- *Två morötter*
- *Två gula lökar*
- *En halv rotselleri*
- *En halvliter porter*
- *En halv dl koncentrerad svartvinbärssaft eller två dl Svart och fyra tsk strösocker*
- *Några mägben av ren, förkokta och hårt rostade med märgen utrensad*
- *Två msk soja*
- *En msk fisksås eller fyra ansjovisfiléer*
- *Tre krossade enbär*
- *En tsk timjan*
- *Tre färskkorvar av renkött*



1. Bind upp och salta köttbitarna, stek dem sen ordentligt i olja. Slarva inte med ytan. Ta upp dem och lägg åt sidan.
2. Hacka lök, rotselleri och morot ganska grovt. Stek med torkad timjan på medelvärme tills löken är genomskinlig. Salta. Lägg tillbaka köttbitarna i grytan. Häll på porter, Svart, soja och fisksås eller ansjovis. Tillsätt enbär. Om vätskan inte täcker, fyll på med skummat kokspad från mägbenskoket. Koka upp och ställ sedan in grytan med locket på i ugnen på 125 grader.
3. Titta till grytan då och då, om vätskenivån blir för låg kan du fylla på med mer kokvatten. Stek korvarna försiktigt, lägg ner dem i grytan när det är ungefär en halvtimme kvar.
4. Ta upp kött och korv. Varmhåll. Sila av kokspadet och koka ihop tills ungefär hälften är kvar. Smaka av med salt och peppar. Toppred såsen med antingen maizena eller vetemjöl och vatten och låt puttra några minuter.
5. Skiva kött och korv grovt, servera med hasselbackspotatis, smörstekta grönsaker, inlagd rödkål och massor av sås.

Hasselbackspotatis

- *Omjöljig potatis, 2-3 st per person*
 - *Olja*
 - *Smör*
 - *Ströbröd eller kokt matkorn*
 - *Salt*
 - *Peppar*
1. Sätt ugnen på 200°C.
 2. Skala potatisen (eller tvätta den bara om du inte känner för att skala) och skär täta skivor ner till drygt halva potatisen. Lägg dem i en ugnssäker form och lägg på en smörklick. Strö över lite av det förkokta kornet på varje potatis, salta och peppra. Ställ in formen i ugnen.
 3. Ös potatisen med det smälta smöret i formen så ofta du hinner och ids. Ju fler gånger du öser, desto bättre blir potatisen. Den är klar när den mjuknat och fått fin färg.



Tack för maten!

Producenter i avsnitt 2

Arvidsjaur Renslakt

Läs mer ►

Strömnäsgården

Läs mer ►



AVSNITT 3

Grillbuffé



Det här räcker till en rejäl grillbuffé för ungefär åtta personer. Dra ifrån eller lägg till om det behövs.



Grillad lammnjure

- *Lammnjure, ca 400 g*
- *Salt*
- *Peppar*
- *Saften från en halv citron*

Njure är gott, särskilt om du hittar dem från unga djur.

1. Elda igång grillen till i stort sett så hög temperatur du kan. Dela njurarna och skär bort senknuten i mitten. Trä dem på spett, salta strax innan grillning.
2. Grilla dem hårt och snabbt så att de får krispig yta utan att förkolnas, men har en kärna som i stort sett är rå.
3. Ta bort dem från grillen, peppra, droppa över citronsaft och servera direkt, till exempel med en lättare grönsallad. Ids du kan du riva över yttre delen av skalet från citronen också. Tänk på att folk är rädda för inälvsmat nu för tiden så det kommer inte att gå några mängder av den här rätten – men min erfarenhet är att många tycker det är kul att testa.

Långgrillad fläksida

- *1 kg sidfläsk*
 - *25 g salt*
 - *3-4 matskedar kråkbärssirap*
1. Skär bort svålen, alternativt skåra den i ett ruttmönster. Salta fläsket minst en halvtimme innan grillning, men gärna upp till ett dygn i förväg.
 2. Försök hålla grillen runt 130 grader, du kan naturligtvis köra varmare än så men det kräver mer passning och kortare tid. Fläsket är klart när det nått en innertemperatur runt 67 grader, men kan med fördel köras betydligt högre. Tre-fyra timmar brukar vara lagom.
 3. Pensla med bärssirap och låt karamellisera sista halvtimmen på grillen. Om du vill kan du naturligtvis använda dina favoritkryddor på fläsket några timmar innan grillningen, men jag var ute efter att kråkbären skulle få ordentligt smakgenomslag och valde bort det. Ett kilo fläsk är naturligtvis mycket om du serverar det på en grillbuffé, men ingen har någonsin grinat över att ha fläskrester i kylan. Gör hellre för mycket än för lite.

Korngrynsrisotto

- *En morot, finhackad*
- *En liten bit rotselleri, finhackad (ungefär halva mängden av moroten)*
- *En schalottenlök, finhackad*
- *En vitlöksklyfta, finhackad*
- *En tesked torkad timjan*
- *2 dl god pilsner, t ex Lager på lager från Bottenvikens Bryggeri*
- *4 dl Bertejauregrötblandning, alternativt korngryn*
- *6 dl buljong*
- *En smednäve torkade trattkantareller*
- *Minst 2 dl riven lagrad ost, t ex Tarsmyran från Svedjan Ost eller Gerda från Mathantverket i Vuollerim*
- *50 g smör*
- *Saften från en halv citron*



1. Börja med att lägga kantarellerna i blöt. Fräs sedan lök, morot och rotselleri i smör tills löken är genomskinlig, addera vitlök och timjan, fräs några minuter till och salta.
2. Häll på vinet och låt det koka in i grönsakerna tills det bara är kvar lite vätska i botten av kastrullen
3. Lägg i grötblandningen eller korngrynen samt hälften av buljongen tillsammans med den urkramade svampen. Häll inte i vattnet som svampen legat i, då får du med eventuellt skräp och jordrester.
4. Låt koka tills konsistensen är bra och späd med mer buljong vid behov, det ska likna en lös gröt
5. Avsluta med att röra ner den rivna osten, en klick smör och eventuellt lite citronsaft strax innan servering, smaka av med salt och peppar och smula gärna över grillad bladkål.

Helgrillade racks av tacka

- Ett rack från tacka, ca 600 g
- Salt
- Peppar

Köttet från utslagstackor är underskattat, jag tycker att det generellt har bättre karaktär och mer smak än lamm och jag använder gärna så gamla tackor som möjligt så länge de haft ett bra sista år i livet och fått äta upp sig utan att fokusera på att vara mammor.

1. Salta köttet ordentligt, minst en halvtimme innan tillagning, och grilla sedan på låg, indirekt värme – runt 130 grader – tills det nått 58-60 grader. Bränn sedan på det ordentligt över kraftig direkt värme så att det snabbt får rätt yta.

Om du vill köra en grillbuffé till många gäster är det enkelt att komplettera med färska korvar, eldost och lamm- eller fläskkotletter för att mätta alla magar.

2. Ta sedan av det från gallret, låt vila fem minuter och skiva sedan racksen mellan benen, salta och peppra vid behov. Den här metoden kan med fördel användas till i stort sett alla större köttbitar du kan tänka dig, också vid tillagning inomhus men då i ugn respektive stekpanna.
3. Servera gärna köttet med smulad mögelost, till exempel Svedjans Rustik, istället för en sås.

Producenter i avsnitt 3

Bertejaure Gård (Fjällfrö)

Läs mer ►

Burträsk Saluhall

Läs mer ►

Svedjan Ost

Läs mer ►

Tack för maten!



Följ med på matresan



Avsnitt 1

Matresan lägger ut från kaj och ger sig i kast med att hitta den ultralokala midsommarmaten. Håkan och Pelle bakar bröd, sjunger gamla schlagers och lagar surströmmingskroketter.



Avsnitt 2

Hösten nalkas och Matresan lägger beslag på lokalproducerade grönsaker innan frosten nyper dem. Håkan och Pelle klappar ren, dricker öl och skäller på varandra.



Avsnitt 3

Matresan åker till Västerbotten och träffar vad som potentiellt kan vara världens gladaste grisar. En stund senare hamnar de på grillen och då är det mest Håkan och Pelle som är glada.

[Se alla avsnitt på hushallningsallskapet.se](http://www.hushallningsallskapet.se)

Matresan – en del av projektet Vår Mat

Vår Mat är Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbottens projekt för att stärka känslan för det lokalproducerade. Det gör vi genom en föreläsningsturné och en digital informationsinsats för att förändra konsumtionsmönstret, så att fler väljer lokalproducerad mat.

Läs mer på www.hushallningsallskapet.se



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



Hushållnings
sällskapet