

28 ÅNGANDE RECEPT

KÖTT · FISK · FÅGEL · DESSERT · BRÖD

Av Petter Sjöström – Chef de Cuisine, Siemens



NÄR DET SKA VARA GOTT, NYTTIGT OCH ROLIGT. DÅ ÄR ÅNGUGNEN ETT SJÄLVKLART VAL.

Ända sedan jag var 14 år och fick praktisera på en lokal restaurang i Sundsvall har jag vetat vad jag vill göra. Och till saken hör att restaurangyrket är en riktig kick. Med tempot, de dagsfärska råvarorna, de nya recepten och alla idéer som dyker upp när man minst anar det.

En del av dessa idéer hittar du i den här samlingen. Liksom så många andra läser jag gärna kokböcker, och till viss del hämtar man som kock nya tankar och element från de främsta i branschen. Men lika ofta kommer inspirationen just i ögonblicket, i doften och smaken – där något plötsligt bara vill fram.

Recepten du hittar här bygger på ångugnens speciella egenskaper och möjligheter. Idag är ångugnen en självklarhet på de bättre restauranger du besöker. Ångugnen ligger bakom många av de bästa smakerna, de lockande färgerna och inte minst den riktigt smakliga konsistensen du kan njuta av under en god måltid.

Myten säger att ångugnen är mest lämpad för fisk och grönsaker. Det är sant att den skapar små underverk med fisk och primörer, och att den bibehåller smaker och näringsämnen på ett mycket bra sätt. Men nötkött, fågel och inte minst brödet gör sig också på ett förunderligt sätt i ångugnen.

Jag hoppas att jag kan bevisa det med mina senaste recept i denna bok.

Jag önskar er många smakliga måltider!



Petter Sjöström
Chef de Cuisine, Siemens







INNEHÅLL

Förrätter	9 – 18
Huvudrätter	19 – 28
Efterrätter	29 – 38
Bröd	39 – 43
Menyförslag	45 – 47
Säsongens råvaror	49 – 56
Kryddlexikon	57 – 66
Tips och tricks	67 – 71
Framtidens ugn	72 – 73



FÖRRÄTTER

Du får aldrig en andra chans att göra ett första intryck, brukar man säga. Och när det gäller förrätten är det helt sant.

Här kan ångugnen ge dig den säkra inledning du behöver. Bland förrätterna har jag tagit med ett par fisk-entréer. Och de är bra exempel på den precision som du får när det gäller smak, konsistens och den exakta tillagningen som fisk ofta kräver. Ibland tycker jag mig märka att folk är lite rädda för fisk, och man steker gärna lite för länge för säkerhets skull, vilket gör smakupplevelsen torr och tråkig.

Med ångugnen kan du se till att middagen inleds just som du tänkt dig. Temperaturen hålls just där den ska. Tiden blir varken för kort eller för lång. Och fisken, fågeln och grönsakerna får en chans att visa sig från sin bästa sida.

KALL INKOKT LAX MED COCOBÖNSSALLAD OCH ÖRTCRÈME



Ångugn

Antal personer: 4
Tid: 55 minuter

Ingredienser

200 g laxfilé
Salt och peppar
2 dl vatten
2–5 msk vitvinsvinäger
2 lagerblad

Ingredienser

2 dl Cocobönor,
alt små vita bönor
1 schalottenlök
1 dl vitt vin
3 dl hönsbuljong
3 vårlökar
1 avokado
1 citron (juicen)
1 msk olivolja
1 tsk äppelcidervinäger
Salt och peppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 45 minuter

Ingredienser

2 dl crème fraîche
1 påse ruccola
1 kruka basilika
6 st cocktailtomater
på kvist
Salt och peppar



Kall inkokt lax

Skär laxen i bitar om 50 gram. Lägg dessa på ett fat som är högre än fisken. Koka samman en lag på vatten, vinäger, lagerblad, salt och svartpeppar. Lagen ska vara kraftig i smak, både gällande syra och sätta för att fisken ska få en bra smak när den är klar. Slå den kokande lagen över fisken så att den täcker, plasta och låt stå i ca 20 minuter. Ställ därefter in fisken i kylan.

Cocobönssallad

Finhacka schalottenlök, lägg i 1/3 bleck tillsammans med bönor, tillsätt vatten, buljong, vin och salt. Smaka av och se till att det smakar bra! Sätt in i ugnen på 100 procent ånga, 100°C i ca 45 minuter. Ta ut och sila bort eventuellt överbliven vätska, låt bönorna svalna. Tärna ner avokadon i små bitar, pressa lite citronjuice över så avokadon inte missfärgar. Strimla ner vårlök, skär den lite på snedden. Blanda ihop lök, avokado och bönor, smaka av med god olivolja.

Örtcrème

Mixa all ruccola och basilika tillsammans med halva mängden crème fraîche tills den blivit riktigt grön, vänd därefter ner den gröna krämen i resten av crème fraichen, smaka av med salt och peppar.

Skär bort kvisten på tomaterna, men lämna det sista, ånga tomaterna i 85 grader i 2 minuter.

SALLAD MED ÅNGAD SPARRIS, KNAPERSTEKT SIDFLÄSK OCH HALSTRAD PILGRIMSMUSSLA



Antal personer: 4
Tid: 25 minuter

Ingredienser

2 knippen vit sparris
1 bit rökt sidfläsk
8 st pilgrimsmusslor
1/2 knippe vårlök
1 påse babyspenat
1 påse ruccola
20 körsbärstomater på kvist
150 g brännvinsost
Kallpressad rapsolja
Balsamvinäger
Salt och peppar
Smör

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter



Ångad sparris, knaperstekt sidfläsk och halstrad pilgrimsmussla

Skölj salladen. Skala och ånga sparrisen i ca 15–20 minuter (beroende på tjocklek) i 100 procent ånga, 100°C, kyl därefter ner den snabbt. Tärna sidfläsk i centimetertjocka tärningar, stek i panna utan fett tills de är knapriga, sila av fett i en sil. Halvera tomaterna på längden, skär salladslök. Hyvla brännvinsost. Pilla bort muskeln som sitter på pilgrimsmusslan och kasta bort muskeln.

Innan servering

Blanda salladen med alla grönsaker, tillsätt olivolja, balsamvinäger och flingsalt. Stek musslan i het panna med rapsolja och smör, ca 1 minut på vardera sida, salta och peppra. Arrangera på tallrik.

SALLAD MED KALV, MELON, RÖDLÖK, VATTENKRASSE OCH KAPRIS



Stek-
termometer

Antal personer: 4
Tid: 55 minuter

Ingredienser

300 g kalvfilé
Salt och peppar
Rapsolja
Smör

- Helt bleck
- Nivå 2
- 120°C
- varmluft/ånga ca 30 minuter

Ingredienser

250 g blandsallad – mangold-
skott/ruccola/ekblad m.m
100 g vattenmelon
1 rödlök
8 romaticotomater
1 ask vattenkrasse
40 g alfa-alfagroddar
16 delikatesskapris
Olivolja
1 citron

Ingredienser

2 dl crème fraîche
Salt och peppar



Kalvfilé

Putsa kalvfilén och bind därefter upp den så att det blir en rund och fin form på filén. Bryn därefter köttet gyllenbrunt i olja/smör, salta och peppra. Efterstek i kombivärme på 120°C till en kärntemperatur på 62°C. Ta ut och låt svalna. Skär i tunna skivor och arrangeras tillsammans med salladen.

Sallad

Välj en salladskombination med lite blandade färger och storlekar, det gör salladen mer levande. Skölj salladen i rikligt med isvatten och låt den ligga i en stund. Lyft ur salladen (slå inte bort vattnet genom salladen, då slås jorden som sköljts bort genom salladen in igen) och slunga den i en salladsslunga, alternativt i en ren kökshandduk. Skär melon i bitar, lök i strimlor och dela tomater på längden. Plocka upp kaprisen ur lagen och dela på längden. Klipp krasse och blanda samman alla ingredienser i en skål, rippla över olivolja och pressa i citronjuice. Smaka av med flingsalt och nymalen svartpeppar.

Dressing

Blanda crème fraîche med salt och svartpeppar.

MUSSELSOPPA MED AÏOLI



Antal personer: 4
Tid: 30 minuter

Ingredienser

2 kg blåmusslor
2 schalottenlökar
4 msk strimlad bladpersilja
2 vitlöksklyftor
20 g smör
2 dl vitt vin
1 dl grädde
Salt och peppar

- Helt bleck och hålbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 15 minuter

Ingredienser

2 klyftor vitlök
3 msk senap
1 st äggula
2 dl rapsolja
1 tsk vinäger
Salt och peppar



Musselsoppa

Tvätta blåmusslorna och sortera bort de döda musslorna. Hacka lök och vitlök och lägg i botten på uppsamlingsfatet tillsammans med grädden och det vita vinet. Placera musslorna i det perforerade blecket. Värm ugnen med full ånga till 100°C. Placera uppsamlingsfatet på första falsen och musslorna på näst översta falsen. Ställ tiden på 8 minuter och ånga. När timern piper öppna ugnen och skaka blecket med musslorna så att all vätska rinner ned i uppsamlingsfatet. Kasta bort de musslor som inte öppnat sig under ångningen.

Vid servering; mixa i smöret i den varma buljongen, vänd i strimlad persilja. Arrangera musslorna i djup tallrik, håll över den goda skummiga buljongen.

Aïoli

Mixa äggula, senap och vitlök med en stavmixer. Tillsätt sedan oljan och mixa till en homogen aïoli, smaka av med vinäger, salt och peppar.

ANKBRÖST MED PUMPACRÈME OCH KAVRING



Stek-
termometer

Antal personer: 4
Tid: 40 minuter

Ingredienser

500 g ankbröst
Salt och peppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 90°C
- varmluft ca 20 minuter

Ingredienser

1/2 st butternut-pumpa
(Muscat-pumpa fungerar också)
1 gul lök
1 klyfta vitlök
2 msk lätt crème fraiche
Honung
Olivolja
Balsamvinäger
Salt och peppar
50 g smör
4 skivor kavring
Flingsalt
50 g röda mangoldskott
50 g späda ruccolablad

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter



Ankbröst

Stek i panna tills fettets börjar bli gyllenbrunt, vänd och låt steka. Kryssa skinnsidan på ankan, dvs. skär ett rutmönster på skinnsidan, viktigt att skära hela vägen ut på sidan. Stek i panna med skinnsidan nedåt först, utan fett, tills fettets börjar bli gyllenbrunt salta och peppra, vänd och låt steka 1 minut. Ta upp ankan och lägg på ugnsfast form, baka klart i ugn på 90°C till innertemperatur på 48°C.

Pumpacrème och kavring

Skala pumpan och ta bort kärnorna, skär i mindre bitar. Skala lök och vitlök och ånga tillsammans med pumpan i ca 10 minuter. Mixa därefter alltsammans tillsammans med crème fraiche, smaka av med olivolja, honung, salt, peppar och vinäger.

Skira smöret (smält försiktigt och ta bort det vita skummet som bildas på toppen samt undvik mjölkprotein på botten). Skär kavringen i små tärningar, eller annan form om så önskas, och lägg i kastrullen med skirat smör. Låt koka tills kavringen börjar bli lite mörkare, håll allt i en sil och låt kavringen rinna av, lägg sedan upp på hushållspapper. Strö över flingsalt medan brödbitarna fortfarande är varma. Skölj salladen och slunga den sedan i salladsslunga. Vänd upp den med olja, vinäger och flingsalt.

Vid servering

Tranchera (skär upp) ankan i tunna skivor, arrangera på tallrik med pumpacrème, sallad och kavring.

TOMATKONFITERAD RÖDING MED SYRLIG ZUCCHINI



Antal personer: 4
Tid: 2 timmar

Ingredienser

12 körsbärstomater
1 rosmarinkvist
2 vitlöksklyftor
2 lagerblad
2 dl olivolja av bra kvalitet

- Helt bleck
- Nivå 2
- 90°C
- varmluft ca 30 minuter

Ingredienser

2 rödingfiléer
Salt och peppar
Zest från 1/2 citron

- Helt bleck
- Nivå 2
- 80°C
- 100% ånga ca 10 minuter

Ingredienser

1/2 zucchini
2 dl vatten
1 dl honung
1/4 dl ättika

Ingredienser

Salladskrasse
Machésallad
Olivolja



Tomatkonfit

Halvera tomaterna och krossa vitlöksklyftorna. Lägg tomaterna med snittsidan upp i en form tillsammans med rosmarin, lagerblad och vitlök. Töm i olivolja och grädda i ugnen på 90°C i 30 minuter.

Röding

Salta och peppra rödingfilén runt om och strö över citronzest och låt marinera medan tomaterna är i ugnen. Placera rödingen på samma fat som tomaterna och sänk temperaturen till 80°C och byt till ånga. Ånga rödingen i ca 10 minuter.

Syrlig zucchini

Skala zucchini och skiva den tunt med den tunna skivan på din hushållsmaskin. Blanda honung, ättika och vatten. Lägg i zucchini och låt stå att dra i kylskåp i ett par timmar.

Sallad

Skölj salladen och blanda upp med olja och lite flingsalt.

Vid servering

Lägg upp några skivor zucchini, placera en bit fisk på och garnera med tomatialvorna och sallad.

SMÅ KROPPKAKOR MED SIDFLÄSK OCH VÄSTERBOTTENSOST, SERVERAS MED SYLTAD SVAMP



Ångugn

Antal personer: 4
Tid: 1,5 timme

Ingredienser

150 g rökt sidfläsk
60 g Västerbottensost
1 knippe persilja
1/2 dl matlagningsyoghurt
Salt och peppar

Ingredienser

600 g mjölig skalad potatis
2 äggulor
100 g vetemjöl
1 msk olivolja av hög kvalitet
Salt

- Hålbläck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter + 5 minuter

Ingredienser

200 g kantareller
6 dl vatten
4 dl socker
2 dl ättika
10 korn kryddpeppar

50 g ruccola
50 g gula mangoldskott
50 g ekbladssallad
1 msk olivolja
1 st citron
Salt och peppar



Sidfläsk och Västerbottensost

Tärna sidfläsket och knaperstek i varm panna, häll bort stekfettet och låt fläsket rinna av i sil. Riv osten på grova sidan på rivjärnet. Finstrimla persilja och blanda den med ost, yoghurt och fläsk, smaka av med salt och peppar.

Kroppkakor

Ånga potatisen mjuk på 100 procent ånga i 100°C. Riv potatisen grovt och forma den rivna potatisen till ett 5 cm högt "O" på mjölat bakbord, pudra över mjölet och tillsätt de två äggulorna samt matskeden med olivolja. Arbeta ihop till en smidig klubbfri deg, smaka av med salt.

Forma långa rullar (ca 3 cm i diameter) av degen. Skär ner rullarna i 3 cm stora bitar. Forma ett hål i potatisdegen och fyll med fyllningen. Rulla ihop dem till små fina bollar. Ånga på 100°C i ca 5 minuter, tills kroppkakorna är fasta och fina. Stek dem gyllenbruna i olja och smör.

Syltad svamp och sallad

Putsa kantarellerna och dela i mindre bitar om de är stora. Koka upp socker, ättika, vatten och kryddpeppar, slå det över svampen och låt svalna.

Skölj salladen och blanda upp med olivolja och citronzest samt juice från citronen. Smaka upp med salt och svartpeppar.

GRÖNÄRTS-CRÈME BRÛLÉ MED FRITERADE LÖKRINGAR OCH LÖJROM



Ångugn

Antal personer: 4

Tid: 50 minuter

Ingredienser

5 dl grädde
1/2 schalottenlök
2 dl gröna ärtor
Salt och peppar
1 lagerblad
6 äggulor
2 msk råsocker

- Helt bleck
- Nivå 2
- 90°C
- 100% ånga ca 10-15 minuter

Ingredienser

3 schalottenlökar, fint skivade
1/2 dl maizenamjöl
5 dl olja
Salt

Ingredienser

30 – 40 g löjrom



Grönärts-crème brûlé

Hacka löken och "svetta" den i lite olja i kastrullen. Häll över grädde och koka upp. Tillsätt de gröna ärtorna, koka i ett par minuter och smaka av med salt och peppar. Mixa smeten slät och sila den genom en finmaskig sil. Pressa ur all vätska ur ärtpurén. Rör ned smeten i äggulorna och töm upp i portionsformar. Plasta formarna en och en och ånga dem på 90°C i ångugnen i ca 10–15 minuter. Kyl ned. Innan servering bränn av dem med ett tunt lager råsocker.

Friterade lökringar

Vänd lökringarna i mjölet och damma av dem. Sätt på steksensorhällen på läge max, ställ dit stekpannan och håll i oljan. När spisen piper till har oljan rätt temperatur och det är dags att fritera ringarna. Vakta dem. När löken är gyllengul är de färdiga, lägg upp dem på hushållspapper och salta.

Löjrom

Toppa med 30–40 g löjrom och garnera med små fina friterade lökringar.



HUVUDRÄTTER

Ångugnen kan göra så mycket för dig, medan du ägnar dig åt gäster eller andra förberedelser inför måltiden. Förr i tiden fick man ständigt passa på söndagssteken, öppna och ösa skyn för att få den saftiga smaken man önskade sig.

Nu kan du ställa in steken, sätta ditt valda program och veta att resultatet blir perfekt. Och du får tid över att skapa något extra.

Att laga kött i ångugn är självklart för mig, jag bryner först köttet lite lätt i stekpannan för att få den färg som lockar ögat, och sedan sätter jag in den med stektermometer för full kontroll.

När det gäller stilen på köket är jag lite av en typisk 80-talist. Jag gick rakt in i crossoverköket och känner även för den stil som gäller nu, där vi går tillbaka till grunderna och låter säsongerna styra. Gödkalven efter vinterns grytor. Till våren primörerna, rabarberna och sparrisen. Som avlöses av rödbetorna – och den efterlängtade färskpotatisen.

Jag försöker att laga mat som har rena smaker och följer råvarornas säsonger så långt som möjligt. Efter att ha gått genom en vinter med mustiga grytor, är vårens primörer efterlängtade och smakar så mycket bättre med lite väntan. Därefter kommer en härlig sommarsäsong med alla bär och andra underbara råvaror, för att sedan glida in i höstens skafferier med rotsaker, svamp och viltkött. Var inte rädd för att byta ut råvaror från recepten till något som ni gillar bättre eller som helt enkelt passar bättre för säsongen som gäller just nu.

REVBENSSPJÄLL MED HONUNGSGLACE, FÄNKÅLSCRUDITÉ OCH ISRAELISK COUSCOUS



Kombi
Ångugn

Antal personer: 4
Tid: 2 timmar och 20 minuter

Ingredienser

800–900 g tjocka revbensspjäll
Salt
1,5 msk flytande honung
2 msk äppeljuice
1 msk riven pepparrot
1 msk grovkorning senap
1 msk rapsolja
1 tsk äppelcidervinäger

■ Helt bleck
■ Nivå 2
■ 100°C
■ 100% ånga ca 90 minuter

■ Helt bleck
■ Nivå 2
■ 200°C
■ Varmluft/ånga ca 20 minuter

Ingredienser

2 fänkål
2 citroner
1 msk olivolja
Salt

Ingredienser

4 dl Israelisk couscous
3 dl lätt crème fraiche
1/2 kruka persilja
3 vårlökar
2 paksoi
4 dl vatten
2 dl vitt vin
Salt

■ Helt bleck
■ Nivå 2
■ 100°C
■ 100% ånga ca 20 minuter



Revbensspjäll med honungsglace

Rubba in salt i revbensspjällen och placera dem på ett hålbleck med ett uppsamlingsbleck under, ånga tills de är möra, ca 1,5 timme. Ta ut och skär i önskade bitar, pensla med glace och ställ om ugnen till kombivärme 200°C. Ställ in spjällen igen och låt stå i 15 minuter, pensla 3–4 gånger med glacen.

Blanda alla ingredienser i en skål, smaka av och tillsätt eventuellt lite salt om det behövs. Är glacen väldigt tjock kan man använda lite av spadet i uppsamlingsblecket som spädning.

Fänkålscrudité

Halvera fänkål på längden och skölj den om det behövs, skär bort dåliga bitar. Skiva den så tunt som det går. Zesta citron och blanda med olja, pressa i juicen också. Blanda citron/olja med fänkål, smaka av med salt och låt sedan dra en halvtimme.

Israelisk couscous

Lägg couscous i 1/3 bleck och slå på vatten, vin samt salt. Ställ in i 100 procent ånga och koka i ca 20 minuter, de ska ha lite spänst kvar. Ta ut couscous och låt den svalna, rör runt i den när ni tar ut den. Skär och skölj paksoien i mindre bitar, strimla ner vårlök på snedden. Fräs paksoi tillsammans med lök i olja utan att de tar färg, salta och peppra. Vänd ner grönsakerna i couscousen. Mixa persilja med halva mängden crème fraiche till en riktigt grön kräm, tillsätt därefter resten av crème fraichen och smaksätt med salt. Vänd därefter ner krämen i couscoussalladen.

HELSTEKT BIFF MED BBQSÅS, PUYLINSER OCH RÖDBETOR



Antal personer: 4
Tid: 1 timme och 10 minuter

Ingredienser

800 g biff
Salt
Peppar
Rapsolja

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- Varmluft ca 30 minuter

Ingredienser

1 bananschalottenlök
2 dl puylinser
1 dl vitt vin
3 dl vatten
Salt

Ingredienser

1 dl tomatpuré
1/3 dl ketchup, Heinz
1/2 dl bostongurka
2 klyftor vitlök
1/4 färsk röd chili
2 msk flytande honung
1 msk soja
1 msk balsamvinäger

Ingredienser

800 g rödbetor
30 g smör
Flingsalt

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 25 minuter



Helstekt biff

Putsa biffen från eventuella senor och halvera den på längden. Salta, peppra och bryn sedan i rapsolja. Baka klart i ugnen på varmluft 100°C till 48 grader kärntemp. (Detta ger en rosa biff, vill man ha den mer välstekt så kan den gå upp till 53–62°C.)

Puylinser, BBQsås och rödbetor

Finhacka schalottenlök och fräs i olja tillsammans med linserna. Tillsätt vatten och vitt vin samt salt, låt koka i ca 17 minuter, dra åt sidan.

Mixa tomatpuré, ketchup, bostongurka, chili, vitlök, vinäger, honung och soja med stavmixer, smaka av med salt och peppar.

Skala rödbetorna och ånga dem sedan på 100°C tills de är klara men har lite tuggmotstånd kvar. Vänd rödbetorna med smöret och flingsaltet innan servering.

KRYDDÅNGAD LAX MED COUSCOUSSALLAD OCH CHILIJOGHURT



Antal personer: 4
Tid: 40 minuter

Ingredienser

800 g laxfilé
Stjärnanis, kryddpeppar, svart peppar, fänkål och korianderfrö

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 8 minuter

Ingredienser

3 dl couscous
1/2 dl vitt vin
2,5 dl utblandad kycklingfond
alt. grönsaksfond
1 tsk salt
1 rödlök
1/2 gurka
3 äpplen
6 tomater
1/2 dl olivolja
1 msk äppelcidervinäger
Salt och peppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 4 minuter

Ingredienser

3 dl matlagingsyoghurt
1 msk honung
1/3 chilifrukt
1 lime
Salt och peppar



Kryddångad lax

Skinna och halvera laxfilén på längden, stycka därefter i portionsbitar. Mixa kryddorna i en kryddmixer. Vänd fisken i kryddmixen med "fina sidan", lägg på smörat och saltat bleck, ånga på 100°C i ca 8 minuter.

Couscoussallad

Slå upp couscous, vin, fond och salt i ett 1/3 bleck, rör runt så att det löser sig, ställ in i ånga i 100°C i cirka 4 minuter. Ta ut och låt svalna. Skala lök och skär i båtar, skala gurka och gröp ur kärnhuset, tärna därefter den i centimeterstora bitar. Skala äpple och skär i liknande bitar. Filéa tomat och tärna i ca 12 bitar/tomat. Blanda samman alla ingredienser och smaka av med olja, vinäger och kryddor.

Chiliyoghurt

Skär bort kärnhuset och finhacka chilin, tillsätt honung, limezest och juice samt yoghurt. Smaka av med salt och svart peppar.

HELSTEKT KYCKLING MED ÅNGADE, GLASERADE PRIMÖRER OCH FETAOSTKRÄM



Antal personer: 3-4
Tid: 1 timme

Ingredienser

1 hel kyckling
1 rosmarinkvist
1 vitlöksklyfta
Rivet skal från en citron
4 msk olivolja
Salt och peppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 200°C
- Varmluft och ånga ca 50 minuter

Ingredienser

2 knippen knippmorötter
2 knippen knipprüdbetor
8 svartrötter
2 msk olja
2 msk socker
Salt och peppar

- Hållbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter

Ingredienser

150 g fetaost
3 dl lätt crème fraiche
1 msk honung
Salt och peppar



Helstekt kyckling

Dra bladen av rosmarinkvisten och krossa dem lätt i mortel eller under ett knivblad. Hacka vitlök fint och blanda tillsammans med rosmarin, citronskal och olivolja. Salta och peppra kycklingen runt om och inuti. Fördela kryddoljan runt om och inuti.

Stek kycklingen på ånga/varmluft 200°C tills kycklingen har en innertemperatur på 72°C, ca 50 minuter.

Glaserade primörer

Tvätta morötter och rödbetor, lägg dem på varsitt hållbleck, skala svartrötterna och lägg på hållbleck, ånga betor och morötter i ca 18 minuter, svartroten tar ca 10 minuter, de ska ha lite spänst kvar. Kyl sedan ner dem i isvatten. Skala rödbetorna och häll bort vattnet när grönsakerna är kalla. Fräs i olja och strö över sockret precis innan servering, smaka av med salt och peppar.

Fetaostkräm

Smula sönder fetaosten i en mixerkanna för stavmixer och tillsätt crème fraiche, mixa till en slät crème och smaka av med salt, peppar och honung.

HÄLLEFLUNDRA MED MANDELPOTATISPURÉ, KARL-JOHANSVAMP OCH ÄPPLE



Antal personer: 4
Tid: 40 minuter

Ingredienser

800 g mandelpotatis
2 dl mjölk
50 g smör
Salt
Socker

- Hålbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter

Ingredienser

800 g hälleflundrafilé
2 nypor salt

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 8 minuter

Ingredienser

150 g Karl-Johansvamp
2 bananschalottenlökar
2 svensk syrligt äpple t.ex. Katja
1 msk rapsolja
1 tsk äppelcidervinäger
Salt och svartpeppar
50 g Västerbottensost
Strimlad persilja



Mandelpotatispuré

Skala mandelpotatisen och ånga den på 100°C i hålat bleck ca 20 minuter, koka upp mjölken så att den är varm. Pressa potatisen, tillsätt rumstempererat smör och mjölken, rör till en slät puré. Smaka av med salt och lite socker.

Hälleflundra

Stycka fisken i portionsbitar, salta den och låt stå i kylan en halvtimme. Sätt in fisken på 100°C ånga ca 8 minuter.

Karl-Johansvamp och äpple

Skala och skär löken och äpplena i båtar, skär svampen i grova bitar. Fräs lök och svamp i rapsolja tills de börjar bli gyllenbruna, tillsätt äpplena och äppelcidervinägern, låt småputtra någon minut och smaka av med salt och peppar. Dra kastrullen åt sidan.

Hyvla västerbottensost och arrangera över svamp- och äppelkom-potten på tallriken, strö över persiljan.

RÖDVINSMARINERADE ANKLÅR MED SYRAD KÅL OCH ROSTADE ROTSAKER



Antal personer: 4
Tid: 3 timmar

Ingredienser

4 anklår
1 rosmarinkvist
En hel vitlök delad på hälften
Salt och peppar
1/2 dl rött vin
Fina kvistar med
körsbärstomater
(slösa, det är ju så gott)

- Helt bleck
- Nivå 2
- 130°C
- Varmluft och ånga ca 40 minuter

Ingredienser

1/4 huvud vitkål
1 msk sherryvinäger
alt balsamvinäger
1 msk honung
Salt och peppar

Ingredienser

300 g morot
300 g rödbeta
250 g palsternacka
200 g svartrot
1/2 dl olivolja
2 msk honung
Salt och peppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 200°C varmluft ca 40 minuter



Rödvinsmarinerade anklår

Skär kryss i det feta skinnet på anklåret. Hacka halva rosmarinkvisten, blanda med salt och peppar, klappa in runt om, häll över rödvinet och låt marinera i ett par timmar. Ta upp anklåren men spara marinaden. Börja med att steka den feta sidan på anklåret på medeltemperatur tillsammans med vitlök och resterande rosmarinkvist tills skinnet är alldeles krispigt och gyllenbrunt, vänd och stek den andra sidan (spar fett). Lägg på plåt, häll över stekfettet och den överblivna marinaden och stek i ugnen på 130°C ånga/varmluft i 40 minuter tillsammans med körsbärstomater.

Syrad kål

Skär kålen i önskade bitar, t.ex. strimlor, fräs i olja utan att de tar färg. Tillsätt vinäger och honung låt puttra i ca 15 minuter och smaka sedan av med salt och peppar samt eventuellt mer vinäger/honung.

Rostade rotsaker

Skala och skär rotsakerna i jämnstora bitar, blanda dem med olja, salt, peppar och honung. Rosta i varmluft 200°C i ca 40 minuter.

OXBRINGA, BÖNOR OCH PEPPARROT



Antal personer:4
Tid: 4,5 timmar

Ingredienser

1 kg rimmad oxbringa
1/2 l rödvin
1/2 dl russin
2 msk honung
1 gul lök skuren i 6 klyftor
3 vitlöksklyftor
2 rosmarinkvistar
2 dl blandad kalvfond
1 msk maizenamjöl

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 180 minuter

Ingredienser

100 g haricots verts
100 g vaxbönor
100 g plockade bondbönor
2 hackade schalottenlökar
2 krossade vitlöksklyftor
1 palsternacka skuren i tunna slantar
2x2 msk olivolja
2 skalade mjöliga potatisar, delade på hälften
4 dl vatten
1 dl vitt vin
Salt och peppar
Lagerblad

- Hålbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 5 minuter

Ingredienser

Rivet skal av en citron
2 msk riven pepparrot
2 msk klippt smörgåskrasse



Oxbringa

Lägg bringan i en djup form, häll över vinet och lägg i russin, lök, honung, rosmarin och vitlök. Ställ in i förvärd ugn 100°C full ånga. Ånga bringan i 3 timmar. Glöm inte att fylla på vattentanken varje timma. När bringan är klar, ta upp den ur rödvinet och kyl ned köttet under press. Spar buljongen. När köttet är kallt, skär det i portionsstora bitar. Grilla, ånga eller värm köttet i kastrull i lite av buljongen.

Koka ihop buljongen med 2 dl kalvfond tills bra, kraftig balanserad smak infunnit sig, red av med maizenamjöl.

Bönor och pepparrot

Plocka och snoppa vaxbönor och haricots verts. Ånga dem i ca 5 minuter, de får absolut inte bli helt genomkokta och kyl dem snabbt i isvatten. Samma sak gäller för bondbönorna, men de kan behöva lite längre tid. Plocka hinnorna av bondbönorna.

Fräs vitlök och schalottenlök i 2 msk olivolja. Häll över vatten och vin och lägg i potatis, palsternacka och lagerblad, salta och peppra. Koka tills potatisen börjar koka sönder. Mosa allt i kastrullen ordentligt så att den blir simmig och nästan slät. Koka bönorna i grytan ett par minuter, smaka av med salt och peppar. Lägg i citrusskal, pepparrot och smörgåskrasse toppa med 2 msk god olivolja – servera omgående tillsammans med bringan och buljongen.

BERGTUNGA OCH MUSSELGRATÄNG



Antal personer: 4
Tid: 50 minuter

Ingredienser

8 bergtungafiléer
Salt och peppar
1 nät färska blåmusslor
2 vitlöksklyftor
2 schalottenlökar
50 g bladpersilja
1 dl vatten
1 dl vitt vin

- Helt bleck och hålbleck
- Nivå 1 och 2
- 100°C
- 100% ånga ca 7 minuter

Ingredienser

500 g mjölig potatis
3 äggulor
50 g smör
Salt och peppar

- Hålbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 20 minuter

Ingredienser

2,5 dl musselbuljong
1/2 dl grädde
2 msk skuren dill
Bladen från bladpersiljan
Rivet skal av 1 citron
2 msk riven Västerbottensost
1 msk vetemjöl
2 äggulor
Salt och vitpeppar

- Helt bleck
- Nivå 2
- 225°C
- Varmluft ca 20 minuter



Bergtunga

Salta och peppra bergtungafiléerna, ställ in dem i kylan. Tvätta och dra tofsen av blåmusslorna. Hacka vitlök och schalottenlök. Dra av stjälkarna av persiljan och hacka dem (spar bladen till såsen). Lägg vitlök, schalottenlök och persiljestjälkar i uppsamlingsfatet, häll över vatten och vin. Lägg blåmusslorna i den perforerade formen. Sätt in i båda formarna i förvärmad ugn och ånga på 100°C i 7 minuter. Sila av och spar buljongen. Plocka ut musslorna ur skalerna.

Musselgratäng

Ånga potatisen mjuk i din ångugn och pressa den, rör ned smör. Vänd ned äggulorna när moset fått svalna lite så att inte äggulan koagulerar. Smaka av med salt och peppar.

Koka upp musselbuljongen, tillsätt grädden. Låt koka i 5 minuter och red av med vetemjöl utblandat i lite vatten, koka ytterligare ett par minuter. Lägg i persilja, dill och rivet citronskal och mixa såsen härligt grön. Blanda till sist ned ost och äggula, smaka av med salt och peppar.

Spritsa moset runt kanterna på en ugnsfast form, rulla fiskfiléerna till rullar och lägg dem i formen tillsammans med blåmusslorna. Häll över såsen och sätt in i ugnen. Grädda gratängen på 225°C i förvärmad ugn i 15–20 minuter.



EFTERRÄTTER

Att laga en tre-rättersmiddag är en utmaning. Men varför göra det svårare än nödvändigt? I mitt tycke är ångugnen en smått genial uppfinning, inte minst när det gäller bekvämlighet.

Ställ in desserten under tiden ni avnjuter huvudrätten, ta chansen att njuta lite själv och umgås med gästerna – det var väl därför du bjöd dem?

Bland desserterna har jag valt ut ett par goda exempel på vad ångugnen kan göra med frukter och bär. Det går att åstadkomma på annat sätt, men ångugnen håller spänst och konsistens perfekt till måltidens final. Det ska ju gärna bli något att minnas.

RABARBERCRÈME BRÛLÉE



Antal personer: 4
Tid: 50 minuter

Ingredienser

150 g rabarber
1 dl socker

Ingredienser

2,5 dl vispgrädde
2,5 dl mjölk
1 vaniljstång
5 äggulor
3/4 dl socker

- Helt bleck
- Nivå 2
- 90°C
- 100% ånga ca 20 minuter



Rabarbersylt

Skiva rabarber tunt och lägg i en kastrull tillsammans med socker. Koka tills rabarberna kokar sönder och har en syltliknande konsistens. Rör med träsled så att det inte bränner i botten. Förbered fyra skålar med 1/2 cm rabarbersylt.

Crème brûlée

Koka upp skårad urkärnad vaniljstång med grädden. Vispa äggulor och socker i 1 minut. Häll försiktigt under vispning på den kokheta vaniljgrädden på äggsmeten. Häll upp i portionsskålarna. Grädda i 90°C ånga i ca 15–20 minuter. (brûléetestet: skaka till brûléen, dallrar brûléen 2–3 gånger så är den klar). Låt svalna. Strö ett tunt täcke råsocker på och bränn av.

INKOKT RABARBER MED LÄTT SYRAD GRÄDDFIL, KARDEMUMMASMUL OCH RINGBLOMSGELÉ



Antal personer: 4
Tid: 2 timmar

Ingredienser

3 dl gräddfil
1 citron

- Helt bleck
- Nivå 2
- 90°C
- 100% ånga ca 8 minuter

Ingredienser

4 dl vatten
2 dl socker
4 rabarber

- Helt bleck
- Nivå 2
- 80°C
- 100% ånga ca 6 minuter

Ingredienser

50 g flytande honung
3 dl havregryn
1/2 dl fläderblomssaft
10 kardemummakärnor
2 gelatinblad
4 ätbara ringblommor

- Helt bleck
- Nivå 2
- 165°C
- Varmluft ca 20 minuter



Rabarber med gräddfil, kardemumasmul och ringblomsgelé

Stoppa in hela förpackningen gräddfil i 90°C, 100 procent ånga och låt stå i 8 minuter, sila sedan genom ett kaffefilter och ställ i kylan. Koka en sockerlag med vatten och socker, tvätta och skala rabarbern (spara skalet) och skär i lika långa bitar. Slå hälften av den varma sockerlagen över rabarbern i ett 1/3 bleck och ställ in i 100 procent ånga i 80°C i 6 minuter. Värm resterande sockerlag (om den har kallnat) och tillsätt skalet från rabarbern. Lös 1 blad gelatin per 1 dl vätska och strö över plockade ringblommor, gjut gelén i ett 1/3 bleck. Blanda havregryn och honung tillsammans med fläderblomssaften och blanda ihop med fingrarna, rosta i 165°C i ca 17 minuter. Smaka av gräddfilen med lite pressad citron efter ca 2 timmar i kylan. Skär gelén till lagom stora bitar, arrangeras på tallrik.

NYBAKADE JORDGUBBSBULLAR MED ETT GLAS KALL MJÖLK



Kombi
Ångugn

Antal personer: 8–10

Tid: ca 1,5 timme

Ingredienser

1 burk söttad kondenserad mjölk

- Hålbleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 120 minuter

Ingredienser

150 g smör
5 dl mjölk
1 dl socker
1 pkt jäst
850 g vetemjöl
1 nypa salt

100 g rumstempererat smör
1 liter jordgubbar
2 msk Dulce de Leche
1 msk potatismjöl

1 ägg
Pärlosocker

- Helt bleck
- Nivå 1 och 3
- 230°C
- Varmluft/ånga ca 10 minuter



Dulce de Leche

Ställ in konservburken öppen i 100°C ånga och värm i 2 timmar. Ta ut och låt svalna, detta blir en perfekt kolasås till glassen. Om du värmer ytterligare 30 minuter får du en jättebra kolasmet att använda till bakning eller fyllning av tårta.

Jordgubbsbullar

Smält smöret och slå i mjölken, värm till 37°C. Slå mjölken i degblandarbunken, tillsätt socker, salt och smula ner jästen. Starta maskinen och blanda tills jästen löst sig. Tillsätt därefter mjölet och blanda på högsta fart i 5 minuter (10 minuter utan maskin), låt jäsa under duk i 30 minuter.

Skär jordgubbarna i mindre bitar och blanda med dulce de lechen samt potatismjölet.

Dela degen i 4 delar och kavla ut den, bred rikligt med smör över hela degen, bred ut jordgubbsröran, rulla ihop och skär i 1,5 cm tjocka skivor. Lägg på plåt och låt jäsa i ytterligare 30 minuter. Knäck ägget och vispa upp det med lite vatten, pensla bullarna och strö sedan rikligt med pärlsocker på. Baka i ånga och varmluft 230°C i ca 10 minuter, en plåt på översta falsen och en på nedersta.

HALLONPAJ



Kombi
Ångugn

Antal personer: 4

Tid: 40 minuter

Ingredienser

500 g hallon
1 dl socker
2 lime
2,25 dl vetemjöl
3 dl havregryn
150 g rumstempererat smör
1,25 dl socker
1 tsk grovt stött kardemumma

- Helt bleck
- Nivå 2
- 180°C
- Varmluft/ånga ca 20 minuter



Hallonpaj

Zesta lime och vänd ner skalet i en bunke med hallon och socker. Lägg bären i en ugnsfast form.

Blanda alla ingredienser i en bunke med händerna tills en fast men ändå smulig deg har bildats. Smaka av degen så att den är tillräckligt söt. Smula den över bären och baka av på ånga/varmluft i 180°C i ca 20 minuter.

INKOKT PÄRON MED CHOKLADKRÄM OCH MYNTA



Antal personer: 4
Tid: 50 minuter

Ingredienser

4 päron
5 dl rött vin
1 kanelstång
10 kardemummakärnor
8 svartpepparkorn
2 dl socker

- Helt bleck
- Nivå 2
- 100°C
- 100% ånga ca 30 minuter

Ingredienser

100 g choklad
250 g grädde
1 msk socker
1/2 gelatinblad
2 myntakvistar



Inkokt päron

Skala päronen men spara skaftet, skär av botten så att päronet kan stå! Häll vin, socker och kryddor i en form och vispa tills sockret löst sig, tillsätt päron och ånga på 100°C i ca 30 minuter, känn med provsticka om päronet är klart.

Chokladkräm

Blötlägg gelatin i kallt vatten. Finhacka choklad och koka upp grädde med socker. Slå grädden över chokladen och rör till en homogen massa, tillsätt det urkramade gelatinbladet, rör om. Ställ in i kylan och låt svalna. Strimla myntan med en vass kniv. (Skär den bara en gång, att hacka över den flera gånger gör att den missfärgar och blir blöt och tråkig.) Vispa upp chokladmassan med myntan till kräm vid servering.

HJORTRONCLAFOUTIS



Kombi
Ångugn

Antal personer: 4

Tid: 45 minuter

Ingredienser

2 dl hjortron
1/3 dl Lakka hjortronlikör
1/3 dl Cointreau

1,25 dl mjöl
1 dl socker
1 vaniljstång
1 nypa salt
3 ägg
2,5 dl mjölk

- Helt bleck
- Nivå 2
- 175°C
- Varmluft/ånga ca 25 minuter



Hjortronclafoutis

Lägg hjortronen i likören cirka en timme.

Blanda samman alla torra ingredienser tillsammans med inkråmet på vaniljstången, (lägg resten av stången i en tätslutande glasburk med socker så får ni ljuvligt vaniljsocker), tillsätt äggen och blanda. Avsluta med att tillsätta mjölken och blanda. Lägg bären i botten på en smord form och toppa med smeten, baka i kombivärme på 175°C i ca 25 minuter.

Servera med lättvispad grädde.

INKOKTA STENFRUKTER MED LAKRITSGRÄDDE



Antal personer: 4
Tid: 30 minuter

Ingredienser

8 st stenfrukter, t.ex. persika
3 dl socker
4 stjärnanis
7 dl vatten

- Helt bleck
- Nivå 2
- 80°C
- 100% ånga ca 12 minuter

Ingredienser

2,5 dl grädde
25 g lakritsgranulat alt. turkisk
peppar



Inkokta stenfrukter med lakritsgrädde

Vispa socker med stjärnanis och vattnet tills att sockret är upplöst. Dela persikorna på mitten och ta bort kärnan, lägg i en form och slå sockerlagen över. Ställ in i ånga på 80°C i cirka 12 minuter.

Om turkisk peppar används så börja med att krossa den till ett fint pulver, t.ex. i en mortel eller kryddmixer, vispa sedan grädden och tillsätt pulvret på slutet.

HÄRLIG KLADDIG CHOKLADBAKELSE MED BLODAPELSINSORBET



Kombi
Ångugn

Antal personer: 4

Tid: 40 minuter

Ingredienser

175 g choklad, gärna 70%
175 g smör
4 ägg
2 äggulor
1 dl socker
1 dl mjöl
2 msk kakao
1 msk smör

- Helt bleck
- Nivå 2
- 200°C
- Varmluft/ånga ca 5 minuter

Ingredienser

1 gelatinblad
1,5 dl socker
2,5 dl vatten
15 g glukos
2 dl pressad blodapelsinsaft
1/2 citron (saften)



Chokladbakelse

Finhacka choklad och smält smöret, slå smöret över chokladen i en bunke och rör till en slät kräm. Vispa ägg och socker poröst. Blanda försiktigt ihop choklad och smörblandningen med ägg- och sockerblandningen. Vänd därefter försiktigt ner mjölet. Smörj fyra portionsformar med smör, pudra i kakao och fyll dem tills 1/2 cm återstår. Grädda i kombinerad ånga och varmluft i förvärmad ugn 200°C i högst 5 minuter. Serveras varma med sorbet.

Blodapelsinsorbet

Pressa apelsin och citron. Koka en sockerlag på vatten, socker och glukos, låt svalna. Lägg gelatinet i kallt vatten och när det är mjukt, pressa ur vattnet, smält i kastrull tillsammans med en deciliter av sockerlagen. Blanda samman sockerlagen med fruktjuicen, frys i glassmaskin enligt anvisning alt. ställ in formen i frys och rör ca 1 gång i timmen för att undvika att det bildas iskristaller.



BRÖD

Om du har funderat kring kuvertbrödet på den bättre restaurangen, och den fina krispiga skorpan som ger karaktär, så kan hemligheten ofta stavas ångugn.

Jag tycker att matbrödet, en saftigare baguette och även finesser som croissants är som skapta för ångugn.

Om du sedan vill krydda brödet med något mer spännande för att lyfta upplevelsen ett snäpp, så sparar ångan så mycket mer av smaken när du gräddar.

BAGUETTE



Kombi
Ångugn

Tid: 1 timme

Ingredienser

1,4 kg vetemjöl special
1 l vatten
40 g salt
1 pkt jäst

- Hålbleck
- Nivå 2
- 230°C
- Varmluft/ånga ca 10 minuter

Ingredienser

200 g rumstempererat smör
1 dl olja
1 dl grädde
2 nypor flingsalt



Baguette

Lägg alla ingredienser till brödet i degblandarens bunke och sätt blandaren på högsta fart, blanda i ca 10–15 minuter tills att degen släpper på kanterna. Om ni har möjlighet så låt degen jäsa i kylan över natten, använd i så fall kall degvätska.

Vält upp degen på lätt mjölat bord och skär den i sex stora eller tio små bitar och vrid till baguetter. Arbeta inte degen för mycket efter att blandningen är klar. Låt jäsa i 30–40 minuter och baka i ca 10 minuter i 230°C kombivärme alt. 180°C varmluft.

Lägg smör och olja i blandarens bunke och vispa till en homogen massa, tillsätt grädde och slutligen salt. Klicka upp i koppar och ställ sedan in i kylan.

FOCACCIA



Kombi
Ångugn

Tid: 2 timmar

Ingredienser

1,5 liter vetemjöl special
1 pkt jäst
1 liter vatten
35 g salt
4 msk olivolja
1 burk urkärnade oliver
2 rosmarinkvistar
Flingsalt

- Helt bleck
- Nivå 2
- 210°C
- Varmluft/ånga ca 30 minuter



Focaccia

Häll vetemjöl, jäst, vatten och salt i degblandarens bunke och sätt på maskinen på lägsta hastighet. Öka till högsta och blanda ca 6–8 minuter. Jäs i ca 1 timme. Häll oljan i botten på blecket och häll ner degen i formen, den ska vara ganska lös i konsistensen. Tryck med fingrarna igenom degen över hela och pressa ut den i hela formen. Strö över oliver, rosmarin och flingsalt, tryck ner toppingen lite grann så att den fastnar i degen. Grädda i ånga/varmluft 210°C i ca 30 minuter. Ta ut och vänd upp på galler.

FILLIMPA



Kombi
Ångugn

Tid: 2 timmar

Ingredienser

1 l filmjölk
1 kg rågsikt
1 dl vetemjöl
3 dl mörk sirap
2 tsk bakpulver
4 tsk bikarbonat
3 tsk anis och fänkål
1 nypa salt

- Helt bleck
- Nivå 2
- 125°C
- Varmluft/ånga ca 90 minuter



Fillimpa

Blanda alla torra ingredienser, tillsätt filmjölken och sirapen, bred därefter ut smeten i två stycken smorda bleck. Baka av i 125°C ånga/varmluft i ca 1,5 timme.

BAGELS



Kombi
Ångugn

Tid: 2 timmar

Ingredienser

1 paket torrjäst
3 tsk farinsocker
1 msk salt
3,5 dl fingervarmt vatten
(37–38°C)
1,1 l vetemjöl
1 msk honung
1–2 msk varmt vatten
Majsgryn
Sesamfrö och flingsalt

- Hållbleck
- Nivå 2
- 230°C
- Varmluft/ånga ca 10 minuter



Bagels

Blanda jäst med 1 tsk farinsocker och det fingervarma vattnet. Låt stå tills blandningen börjar bubbla, ca 10 minuter. Blanda under tiden i en annan skål 2 tsk farinsocker, hälften av mjölet och saltet. Rör ner jästblandningen och resten av mjölet.

Blanda allt med degkrok på låg hastighet i degblandaren i 10–15 minuter. Låt stå och jäsa ca 1 timme, dela degen i 12 lika stora bitar.

Pudra ett bakplåtspapper med majsgryn att lägga baglarna på. Forma varje degbit till en ca 2,5 cm tjock och 15 cm lång korv. Tryck ihop ändarna väl så att degkorven bildar en ring. Forma hela degen till bagels på samma sätt. Låt ringarna vila och jäsa något, ca 15 minuter.

Blanda det varma vattnet med honungen. Pensla baglarna med honungsblandningen. Strö över sesamfrö och flingsalt. Baka av i 230°C ånga/varmluft.



MENYFÖRSLAG

Att komponera en middag är en mycket personlig sak. Dels har du egna preferenser, men sedan kan det handla om att sätta ihop en kombination för just de gäster som dyker upp till kvällen.

Mina förslag får du se som en liten guide. Jag försöker alltid se till att gästen varken får för mycket eller för lite. Kort sagt att förrätten lockar till varmrätten, som helst ska lämna lite aptit kvar till dessertens final.

MENY ETT



Kall inkokt lax med cocobönsallad och örtcrème

Sid 10



Revbensspjäll med honungsglace och israelisk couscous

Sid 20



Rabarber crême brûlée

Sid 30



Baguette – ett perfekt bröd till menyn

Sid 40

MENY TVÅ



Ångad sparris, knaperstekt sidfläsk och halstrad pilgrimsmussla

Sid 11



Helstekt biff med bbqsås, puylinser och rödbetor

Sid 21



Inkokt rabarber med lätt syrad gräddfil och kardemummasmul

Sid 31



Baguette – ett perfekt bröd till menyn

Sid 40

MENY TRE



Sallad med kalv, melon, rödlök, vattenkrasse och kaperis

Sid 12



Kryddångad lax med couscoussallad och chilyoghurt

Sid 22



Nybakade jordgubbsbullar med ett glas kall mjölk

Sid 32



Focaccia – ett perfekt bröd till menyn

Sid 41

MENY FYRA



Musselsoppa

Sid 13



Helstekt kyckling med ångade, glaserade primörer och fetakräm

Sid 23



Hallonpaj

Sid 33



Focaccia – ett perfekt bröd till menyn

Sid 41

MENY FEM



Ankröst med pumpa-crème och kavring

Sid 14



Hälleflundra med Karl-Johansvamp och äpple

Sid 24



Inkott päron med chokladkräm och mynta

Sid 34



Fillimpa – ett perfekt bröd till menyn

Sid 42

MENY SEX



Tomatkonfiterad röding med syrlig zucchini

Sid 15



Rödvinsmarinerade ank-lår med syrad kål och rostade rotsaker

Sid 25



Hjortronclafoutis

Sid 35



Fillimpa – ett perfekt bröd till menyn

Sid 42

MENY SJU



Kroppkakor med sidfläsk och Västerbottensost serverad med syltad svamp

Sid 16



Oxbringa, bönor och pepparrot

Sid 26



Inkokta stenfrukter med lakritsgräde

Sid 36



Bagels – ett perfekt bröd till menyn

Sid 43

MENY ÅTTA



Grönärts-crème brûlée med friterade lökringar och löjrom

Sid 17



Bergtunga och musselgratäng

Sid 27



Härlig kladdig chokladbakelse med blodapelsinsorbet

Sid 37



Bagels – ett perfekt bröd till menyn

Sid 43



SÄSONGENS RÅVAROR

Denna lilla guide över säsongernas primörer har ett lugnare tempo än våra vanliga almanackor och är fylld med smaker som både gör rätterna godare och aktuella.

Med ett extra litet öga på högsäsong, huvudsäsong och närsäsong kan du se korta och långa skiften, och slå till på det som passar bäst för din meny för stunden.

JANUARI

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Cikoriasallad * Kinakål * Vårklynne * Rotselleri * Rödkål * Svartrot

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Champinjoner * Grönkål * Potatis * Purjolök * Brysselkål * Rödbetor * Vitkål * Virsingkål

NÄRSÄSONG

Päron * Bladspenat * Endiver * Kålrabbi * Pumpa * Pepparrot * Morötter
Radicchiosallat * Rädisor * Rättika * Rabarber * Zucchini * Lök



FEBRUARI

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Champinjoner * Cikoriasallad * Kinakål * Vårklynne * Potatis
Rotselleri * Brysselkål * Rödbetor * Rödkål * Svartrot * Vitkål

NÄRSÄSONG

Päron * Bladspenat * Endiver * Grönkål * Kålrabbi * Purjolök
Pepparrot * Morötter * Radicchiosallad * Rädisor * Rättika * Rabarber
Virsingkål * Zucchini * Lök

MARS

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Bladspenat * Champinjoner * Potatis * Rotselleri * Radicchiosallad * Rädisor
Rabarber * Rödbetor * Rödkål * Vitkål

NÄRSÄSONG

Päron * Cikoriasallad * Kinakål * Isbergssallad * Endiver * Vårklynne * Grönkål * Kålrabbi * Purjolök
Pepparrot * Morötter * Rättika * Brysselkål * Svartrot * Virsingkål * Zucchini * Lök

APRIL

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Bladspenat * Radicchiosallad * Rädisor * Rabarber

HUVUDSÄSONG

Champinjoner * Potatis * Kålrabbi * Purjolök * Pepparrot * Rättika * Sallad * Sparris

NÄRSÄSONG

Äpplen * Päron * Cikoriasallad * Kinakål * Isbergssallad * Endiver
Vårklynne * Fänkål * Rotselleri * Morötter * Brysselkål * Rödbetor * Rödkål * Gurka
Svartrot * Spetskål * Virsingkål * Zucchini * Lök

MAJ

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Bladspenat * Kålrabbi * Pepparrot * Rättika * Rabarber * Sallad * Sparris * Spetskål

HUVUDSÄSONG

Bataviasallad * Blomkål * Champinjoner * Kinakål * Isbergssallad * Vårlök
Potatis * Purjolök * Radicchiosallad * Rädisor

NÄRSÄSONG

Äpplen * Bär * Broccoli * Endiver * Jordgubbar * Vårklynne * Fänkål * Körsbär * Rotselleri
Kål * Morötter * Rödbetor * Gurka * Störbönor * Tomater * Zucchini * Lök



JUNI

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Bär * Blomkål * Broccoli * Isbergssallad * Jordgubbar * Vårlök
Pepparrot * Rättika * Sallad * Krusbär

HUVUDSÄSONG

Bönor * Champinjoner * Kinakål * Friséesallad * Blåbär * Hallon * Röd- och svartvinbär
Potatis * Körsbär * Kålrabbi * Radicchiosallad * Rädisor * Rabarber * Sallad * Gurka
Sparris * Spetskål * Selleri * Vitkål * Zucchini

NÄRSÄSONG

Äpplen * Bladspenat * Ärtor * Vårklynne * Fänkål * Rotselleri * Purjolök * Lollo rossa-sallad * Morötter
Plommon * Rödbetor * Rödkål * Störbönor * Tomater * Virsingkål * Lök

JULI

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Aprikoser * Bär * Blomkål * Bönor * Ärtor * Jordgubbar * Vårlök * Hallon
Körsbär * Persikor * Plommon * Röd- och svartvinbär * Sallad * Gurka * Virsingkål * Zucchini

HUVUDSÄSONG

Broccoli * Björnbär * Champinjoner * Kinakål * Fänkål * Blåbär * Potatis
Kålrabbi * Purjolök * Pepparrot * Morötter * Rättika * Rabarber * Rödkål * Krusbär * Blekselleri
Tomater * Vitkål * Lök

NÄRSÄSONG

Äpplen * Päron * Bladspenat * Vårklynne * Rotselleri * Mirabellplommon * Radicchiosallad * Rädisor
Renkloplommon * Rödbetor * Sparris * Spetskål

AUGUSTI

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Bär * Bönor * Björnbär * Mirabellplommon * Renklopommon * Sallad * Gurka * Tomater
Vattenmelon * Zucchini * Sviskon

HUVUDSÄSONG

Aprikoser * Päron * Blomkål * Broccoli * Champinjoner * Ärtor * Fänkål * Blåbär
Röd- och svartvinbär * Potatis * Körsbär * Kålrabbi * Purjolök * Mangold * Pepparrot
Morötter * Plommon * Rättika * Rödkål * Selleri * Vitkål * Virsingkål * Sötmajs * Lök

NÄRSÄSONG

Äpplen * Bladspenat * Bönor * Cikoriasallad * Pumpa * Hallon * Rotselleri
Rädisor * Rödbetor * Spetskål * Krusbär

SEPTEMBER

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Päron * Bönor * Kinakål * Isbergssallad * Endiver * Fänkål * Renkloplommon * Sallad * Selleri
Tomater * Vitkål * Zucchini * Sötmajs * Lök

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Bär * Bladspenat * Blomkål * Broccoli * Champinjoner * Cikoriasallad * Vårklynne * Friséesallad
Potatis * Körsbär * Rotselleri * Kålrabbi * Pumpa * Purjolök * Mangold * Mirabellplommon * Morötter
Plommon * Rödbetor * Rödkål * Gurka * Störbönor * Virsingkål * Sviskon

NÄRSÄSONG

Ärtor * Grönkål * Svartvinbär * Lollo-Rossa-sallad * Pepparrot * Kvitten * Radicchiosallad



OKTOBER

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Äpplen * Bladspenat * Bönor * Cikoriasallad * Kinakål * Endiver * Vårklynne * Fänkål
Pumpa * Purjolök * Morötter * Rödkål * Selleri * Vitkål

HUVUDSÄSONG

Päron * Blomkål * Broccoli * Champinjoner * Friséesallad * Grönkål
Potatis * Rotselleri * Kålrabbi * Mangold * Kvitten * Brysselkål * Rödbetor
Sallat * Svartrot * Tomater * Virsingkål * Zucchini * Lök

NÄRSÄSONG

Bär * Vårlök * Pepparrot * Mirabellplommon * Plommon * Radicchiosallad * Rädisor
Rättika * Gurka * Sockermajs * Sviskon

NOVEMBER

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Cikoriasallad * Kinakål * Grönkål * Pumpa * Purjolök * Kvitten * Brysselkål
Rödbetor * Rödkål * Svartrot * Vitkål

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Päron * Bladspenat * Blomkål * Broccoli * Champinjoner * Endiver * Vårklynne
Fänkål * Potatis * Rotselleri * Mangold * Morötter * Selleri * Virsingkål

NÄRSÄSONG

Isbergssallad * Kålrabbi * Radicchiosallad * Rädisor * Rättika * Gurka
Störböner * Tomater * Zucchini * Lök

DECEMBER

SÄSONGENS HÖJDPUNKTER

HÖGSÄSONG

Cikoriasallad * Kinakål * Rotselleri * Pumpa * Brysselkål * Rödbetor * Svartrot

HUVUDSÄSONG

Äpplen * Champinjoner * Vårklynne * Grönkål * Potatis * Purjolök * Mangold
Morötter * Kvitten * Vitkål

NÄRSÄSONG

Päron * Bladspenat * Blomkål * Broccoli * Isbergssallad
Endiver * Kålrabbi * Pepparrot * Radicchiosallad * Rädisor * Rättika * Rödkål
Virsingkål * Zucchini * Lök



LITET ÖRT- OCH KRYDDLEXIKON

Ångugnen är kryddornas och örternas bästa vän. Om de någon gång får utrymme att blomma så är det i ångugnens varsamma tillagning. Så botanisera i mitt lilla lexikon, och var frikostig med smakerna – och de friska kombinationerna.

Basilika
Ocimum basilicum



Det finns många varianter av denna krydda på marknaden. De skiljer sig i bladfärg, form och arom. Thai-basilika kallas ofta söt basilika på grund av dess söta och anisaktiga smak.

Den starka och karaktäristiska aromen hos basilikan är unik och särskilt uppskattad i Medelhavsländerna och det thailändska köket. Den förhöjer salladsrätter, framför allt tomatsallad, kryddiga såser, skaldjur, fisk, kött och fågel. Basilikan är också grundingrediensen i den typiska italienska peston.

Tips

Använd basilikan färsk. Vid kokning försvinner den flyktiga aromen snabbt. Ta gärna färska blad och strö dem direkt över varmrätten. Bladen går bra att frysa in – vid torkning försvinner mycket av aromen.

Chili
Capsicum frutescens



Chilifrukten härstammar från Sydamerika och tillhör samma växtfamilj som paprika, men har en mycket starkare smak. Styrkan hos olika chilisorter mäts i "Scoville"-enheter. Den karibiska chilisorten Habanero tillhör en av de starkaste.

Röd, grön, färsk, mald, torkad, rå, stekt eller kokt – chiliaromerna finns i många tappningar och vidareförädlas, framhävs eller dämpas genom olika bearbetningsmetoder. Några kända chilisåsnamn är Harissa, Sambal Oelek, Tabasco, som används till kött, soppor, fisk och skaldjur.

Tips

Ju längre en pepparfrukt kokas i maträtten desto starkare blir kryddningen. Styrkan går att begränsa genom att ta bort kärnorna inuti frukten. Färsk chili är ofta något mildare på grund av fruktens vattenhalt.

Citrongräs
Cymbopogon citratus



Citrongräs, som även kallas citronella, tillhör sötgräs-familjen och växer i Sydostasien, Australien, Indien och Sri Lanka. De alltid gröna vassliknande bladen avger en len citrondoft.

Den angenäma friska och citronaktiga smaken av citrongräset är alltid subtil och aldrig dominant. Den är en mycket vanlig ingrediens i maträtter i Sydostasien och Sri Lanka. Färska och torkade blad passar bra till fågel, fisk, skaldjur, såser och marinader. De mjukaste delarna kan användas i sallader för att skapa en extra smakdimension.

Tips

Om du inte kan få tag i citrongräs kan du använda citronmeliss istället. Och dessutom: citrongräs innehåller eteriska oljor som fungerar som myggmedel.

Citronmeliss
Melissa officinalis



Denna växt med citrondoftande blad är på grund av dess höga nektarproduktion väldigt populär hos bin. Det är inte för inte som namnet meliss innehåller det latinska "mel" som betyder honung (citronmeliss kallas även honungsblomma).

Meliss är en viktig beståndsdel i läkemedlet karmeliter-sprit som tillverkades av karmeliterunnor. Även om meliss tidigare var mer känd som läkeört, ger den lena och citronsyrliga aromen många rätter en frisk arom: fisk, fågel, sallader, såser och desserter som fruktsallad, fruktsoppor och efterrätter med äpplen. I övrigt passar citronmeliss till alla rätter som syras med citron.

Tips

Använd alltid färska blad om det är möjligt. Om du krossar bladen med mortel blir aromen extra intensiv. Liksom citrongräs kan en servett med sönderrivna citronmeliss lindra insektsbett.

Curryblad
Murraya koenigii



Curryträdet kommer ursprungligen från Himalaya och finns numera över hela den indiska kontinenten. Låt dig dock inte luras av namnet curryblad: det har ingenting att göra med med currypulver.

De krydddoftande currybladen har en angenäm frisk smak som påminner lite om mandarin. Bladen är mycket uppskattade i det indiska köket och på Sri Lanka. Currybladen med sin subtila smak friskar upp framförallt kryddstarka rätter som mulligatawny-soppa, madras-curry, grönsaks- och köttcurry såväl som stekta grönsaker.

Tips

Använd helst färska curryblad eftersom torkade blad snabbt förlorar aromen. Det bästa är att ta loss bladen från kvisten först när de behövs. Oftast tillsätts bladen i maträtten strax före servering.

Dragon
Artemisia dracuncululus



Dragonens namn kommer från det forngrekiska namnet för drake, dvs. dragon (liksom engelska). Enligt grekerna hade dragen skyddande krafter mot drakar och ormar. Som krydda används dragon framför allt inom Haute Cuisine, och har fallit lite i glömska i det svenska köket.

Den europeiska dragen kännetecknas av en karaktäristisk komplex arom – bittersöt, subtil, anis- och fänkålaktig. I den franska köket används dragon för höja upp kryddiga rätter, sallader, soppor och såser som den berömda Sauce Béarnaise. Den ryska dragen är märkbart beskare och mindre aromatisk.

Tips

Smaksätt vinäger och olivolja med dragon. Lägg helt enkelt i några färska kvistar i flaskan, och låt flaskan stå och dra i fyra veckor.

Fänkål

Foeniculum vulgare



Denna sydeuropeiska krydda är släkt med kummin. Det forngrekiska namnet är Maraton. Det sägs också att den ymniga förekomsten av denna växt gav namnet till den berömda orten i Attika. Bronsfänkål kännetecknas av sitt vackra bronsfärgade bladverk.

Hela växten avger en angenäm anisdoft. Även smaken är sötaromatisk och anisaktig. På grund av sin härkomst förekommer fänkål ofta i medelhavsköket. Den används som smaksättning till kött, sallader, korv och fågel, dock framförallt fisk och skaldjur. I det kinesiska köket är fänkål huvudbeståndsdelen i femkryddsblandningen.

Tips

Fänkål behåller sin gröna färg när den har torkat. Som tumregel gäller att ju grönare fänkålen är, desto bättre kvalitet. Det går också att tugga på fänkålsfrön för att få friskare andedräkt.

Gräslök

Allium schoenoprasum



Denna lökväxt med ihåliga och rörformade blad tillhör samma familj som purjolök, lök och vitlök. Som namnet antyder, i motsats till dess släktingar, är det delarna ovan jord som används.

Smaken påminner om lök men är väsentligt mildare och lenare. Stjälkarna och blommorna ger en aromatisk prydnad till kött, i salladsdressingar, soppor, röror, färskost och kryddsmör. Oftast hackas gräslöken och tillsätts strax före servering eftersom smaken snabbt försvinner vid tillagning.

Tips

Gräslök säljs oftast i knippen. Ta loss gummisnodden och ställ gräslöken i vatten så fort du kommer hem. Använd också en vass kniv när löken ska skäras. Hackad eller krossad gräslök får snabbt en bitter smak.

Gurkmeja

Curcuma longa



Denna rot är släkt med ingefäran och har i nästan 4000 år varit en mycket viktig krydda över stora delar av asien. Gurkmejan är dessutom en helig lyckobringare. Den gula färgen symboliserar solen. Gurkmeja kan även kallas gulrot.

Färs gurkmeja har en aromatisk doft och smaken påminner om ingefära – skarp, besk och något bitter. I det indoasiatiska köket används kryddan i nästan alla maträtter, vegetariska som icke-vegetariska. Många rätter med linser, ris och piccalilli (inlagda grönsaker) får den typiska färgen och aromen från gurkmejan. Gurkmeja finns i alla curryblandningar.

Tips

Du kan riva färs gurkmeja. Gurkmejan framställs genom att roten kokas, torkas och sedan mals. Liksom saffran färgar gurkmejan av sig och lämnar ofta gula spår i köket. Färgen är däremot inte ljusäkta och bleks efter en kort tid i solen.

Ingefära
Zingiber officinale



I Kina använder man ingefära sedan 4000 år. I antikens Rom var ingefära så pass eftertraktat att den beskattades. Ingefära älskas också av engelsmännen som använder den till många olika godsaker: ingefärsmarmelad, ginger ale och ginger bread.

Ingefära är en av världens mest utbredda kryddor. Den starka smaken och friska aromen används som krydda i många länder, vare sig den är rå, inlagd, kokt, kanderad, torkad eller mald. Den används till förrätter, till huvudrätter som kött, fisk, grönsaker och i efterrätter.

Tips

I Japan skivas ingefära i lövtunna skivor och läggs in i sötsur vinäger och serveras bl.a. till fisk. När du köper ingefära bör du kontrollera att rotens skal inte är torrt och att den är lite glansig. Då är den riktigt färsk.

Kaffirblad
Citrus hystrix



Kaffirblad är även kända som indiska citronblad eller kaffirlimeblad, och härstammar från tropikerna i Asien. Bladen kommer från det kortväxta trädet med mycket egenartat formade blad.

Kaffirbladen har en pikant och aromatisk doft av citron. Och smaken likaså. Den unika aromen är uppenbar i det thailändska köket i både fisk- och köttcurry och soppor. Kryddan används också i den världsberömda Tom-Yam-soppa med dess starka och samtidigt syrliga arom.

Tips

Liksom lagerblad är dessa blad för träiga för att kunna ätas. Ta därför ur kaffirbladen innan maten serveras. Du kan även skära bladen i härfina strimlor. På så vis avger de mer arom och kan dessutom ätas.

Kanel
Cinnamomum aromaticum



Kanel är en urgammal krydda. Kanel användes i det kinesiska köket redan för 4500 år sedan. Araberna förde kryddan vidare från Kina till Egypten. Kryddan nämns också flera gången i gamla testamentet. Trädet lever däremot inte lika länge: det kan skördas i upp till 200 år.

Kanelstång är ungbark från trädet. Barken rullar ihop sig när den torkar. Kanel är sötstark och varm, med en fläkt av beska och skärpa. I sydostasien använder man gärna kanel som krydda i het biffcurry och kryddiga risrätter. I västvärlden används kanel mest till sötsaker, bakverk och godsaker till jul.

Tips

Kanel odlas mest i Asien. Därför är ceylonkanelen av väsentligt högre kvalitet och mer aromatisk än den kinesiska kanelen. Tänk på att mald kanel snabbt förlorar aromen och får en beska smak. Kanelstänger kan användas flera gånger.

Koriander

Curcuma longa



Koriander är en av de äldsta kända kryddorna. Den nämns redan i Bibeln. I forna Egypten användes den som afrodisiakum och hittades även i kung Tutankhamuns gravkammare. Hos tyskarna används den traditionellt för kryddning av "Lebkuchen", en slags mjuk pepparkaka.

För kryddning används både färska blad och frön. Fröna smakar angenämt kryddigt med en nötaktig arom. Korianderfröna rostas och mals och används som krydda till asiatiska rätter, frukt, ratatouille och julrätter. De gröna bladen med sin citrusaktiga karaktär passar till soppor, grönsaker, sallader, fisk och fågel. Oumbärlig för mexikansk salsa och guacamole.

Tips

Korianderblad tappar smak vid kokning och torkning. De ska helst användas färska. Visste du att du kan förhöja kaffesmaken med två krossade korianderfrön?

Kryddpeppar

Zingiber officinale



Kryddpeppar är de torkade frukterna från kryddpepparträdet. Kryddan har sitt ursprung i tropiska Mellanamerika där redan Maya-folket kryddade chokladen med den. 1601 tog Columbus hem kryddan till Europa efter en av sina upptäcktsresor.

Kryddan är starkt aromatisk med en fläkt av nejlika, kanel och muskot och en underton av peppar: Denna kryddas många fasetter speglas av de övriga länders benämningar, t.ex. tyskans "Allgewürz", engelskans "Allspice" och franskans "Toute-Epice". Kryddpeppar används i pastejer, marinader, frikassé och vilt- och kötträtter.

Tips

Kryddpeppar finns att köpa mald eller som hela korn. Ett krossat korn motsvarar 10 hela korn. Prova att krydda syrade grönsaker enligt engelskt recept. Läckert!

Körvel

Anthriscus cerefolium



Körvel är en flockblommig växt och har sedan länge uppskattats i Europa. Grekerna betecknade den som lyckans blomma. Än idag äter kristna körvelsoppa för att fira återuppståndelsen av Jesus till påsk.

Körvel är söt och aromatisk och kan påminna vagt om persilja och anis. Den används övervägande i väst- och Mellaneuropa som subtil krydda. Kryddan används ofta som dekoration på till sallader, soppor, såser, färskost, tomater, fisk, grönsaker, lamm och fårkött.

Tips

Körvelblad ska aldrig kokas i maten eftersom aromen är mycket flyktig. Tillsätt hellre hela eller hackade blad strax före servering. Körvel tappar också arom vid torkning. Den går däremot alldeles utmärkt att frysa in.

Lagerblad
Laurus nobilis



Det vintergröna lagerträdet växer över hela medelhavsområdet. Enligt den grekiska mytologin förälskade sig guden Apollon i nymfen Daphne. När hon inte besvarade hans kärlek blev hon förvandlad till ett lagerträd. Sedan dess är trädet heligt.

Med dess något bittra och mustiga arom är lagerblad en mycket mångsidig och populär kökskrydda. Lagerblad används soppor, pastejer, fonder, marinader, stekar, vilträtter, grytor, inläggningar, örtvinäger, korv och fisk. Till skillnad från övriga bladkryddor kan lagerblad kokas.

Tips

På grund av de flyktiga oljorna bör färska blad få torka några dagar innan de används. Använd därför färska blad sparsamt. Följande gäller: ju grönare färg, desto färskare blad. Lagerblad håller undan skadeinsekter från ris, mjöl och spannmålsprodukter.

Muskot
Myristica fragans



Från det vintergröna muskotträdet används både blommor och nötter som kökskrydda. Hos blommorna rör det sig om den tunna vävnaden mellan kärnan och fruktköttet och själva nötfrukten.

Muskot har en karaktäristisk aromatiskt mustig och varm smak. Muskot används väldigt olika i olika länder. En tysk klassiker är spenat och blomkål. Italienarna älskar muskot i fyllda pastarätter som cannelloni, ravioli och tortellini, medan man i mellanöstern använder muskot till lammrätter. Britterna har muskot till fisk och fransmännen i béchamelsås.

Tips

Köp hela nötter. För det första håller aromen längre. För det andra vet du säkert att nöterna inte har angräpits av mögel. Eftersom riven muskot snabbt förlorar sin arom, bör du bara riva önskad mängd strax före den ska användas.

Mynta
Mentha piperita



Mynta, som även kallas pepparmynta på grund av dess starka smak, fanns i Kina redan för tusentals år sedan. Den fanns också med bland de kryddor som listas i Karl den Stores "Capitulare de villis". Numera finns det många olika myntasorter och de flesta är mycket aromatiska.

Den rena och peppriga myntaaromen uppskattas i bl.a. örtte. I England har man använt denna särskilda arom för att förhöja smaken på soppor, kryddiga såser, vilt, lamm, grönsaker, potatis, fågel samt efterrätter som glass, sorbet och fruktsallad. Mest känd är mintsåsen som serveras till lamm.

Tips

Mynta kan användas färska eller torkade. Aromen passar bra tillsammans med andra starkt aromatiska kryddor som timjan och vitlök. För användes mynta av sjömän för att göra vattnet drickbart under långa seglatser.

Ängssyra
Rumex acetosa



Denna vilt växande grönsak med dess spjutlika blad användes av egyptier, greker och romare för att motbalansera feta maträtter vid festmåltider. Under medeltiden användes den av sjömän för att förhindra skörbjugg.

Nomen est omen (Ett namn är ett omen) – i detta fall stämmer det bra. Ängssyra växer på ängar och är syrlig och uppfriskande. I köket kan de späda bladen användas i sallader och som örtekrydda. Den passar till soppor, såser, färskost, dipsås och i puré till fisk.

Tips

Ta de späda och friska bladen som är mjuka. Ängssyra innehåller mycket C-vitamin och är en mycket god vitaminkälla. En drink med ängssyra en varm sommardag är en ren njutning.

Oregano
Origanum vulgare



Namnet har sitt ursprung från grekiskan som syftar på örtens utbredning i de bergiga områdena runt medelhavet. Den förväxlas ofta med mejram som är en nära släkting, men skiljer sig från denna med sin starkare arom.

Oregano är en krydda med stjärnstatus i medelhavsköket. En pizza utan denna peppriga och något beska smak vore inte någon pizza. Kryddan används också i fransk ratatouille, och sätter sprätt på tomatksåser, pastejer, soppor, polenta, stekta grönsaker, grillat kött och mexikansk chili con carne.

Tips

Torkad oregano är oftast mer aromatisk än färsk. Prova att plocka vilt växande oregano om du åker till medelhavet på semester. Den bästa tiden för oregano är från mitten av augusti till mitten av september.

Rosmarin
Rosmarinus officinalis



Denna vintergröna halvbuske med sina barriga och blanka blad har en lång kulturhistoria. Den ansågs helig av egyptier, greker och romare. I grekland bar kvinnorna rosmarinkransar vid högtider.

Den kådiga och något bittra och eukalyptusliknande rosmarinaromen sätter prägel på många medelhavs-rätter. Kryddan används framför allt till kalv, vilt, ris, fisk, skaldjur, fläskkött, lamm, och till den berömda italienska rätten ossobuco. Som krydda till stekt zucchini, aubergin eller tomater är den outhärlig.

Tips

Rosmarin gör fetare maträtter mer lättsmälta. I motsats till andra bladkryddor klarar den kokning alldeles utmärkt. Aromen blir också mer utpräglad när den torkas. Dosera sparsamt.

Saffran
Crocus sativus



Stänglar från denna krokusväxt har sedan urminnes tider varit så eftertraktade att saffran alltid har betraktats som lyxvara. Det sägs också att saffransförfalskare brändes på bål. Än idag är saffran den dyraste kryddan som finns. Namnet härstammar från arabiskans Za'faran, som betyder gul eller gulna.

Med dess intensiva lukt, lätt beska smak och starka färg förhöjer saffran bl.a. fiskrätter som provencalsk bouillabaisse och risrätter som spansk paella och italiensk risotto. Hos oss används den flitigt vid bakning inför jul. I Centralasien och norra Indien är den en av de viktigaste kryddorna.

Tips

Köp alltid saffran på kända köpställen. Fråga alltid efter hela sk. märkesflikar (trådar). De bevarar aromen bättre och kan inte förfalskas lika lätt som mald saffran. Förvara saffran mörkt i en lufttät behållare.

Salvia
Salvia officinalis



Salvia var en av antikens många läkeörter. Namnet har sitt ursprung i latinets "salvare", att hela, och hänvisar till dess mångsidiga läkande egenskaper. Under medeltiden förde munkar växten över alperna till norra Europa.

Kryddsalvian härstammar från medelhavsområdet och mindre Asien. Den markant syrliga, kamferliknande och svagt beska arom inspirerar medelhavsköket och passar till kött, fisk, fyllningar, osträtter, pasta, lever och soppa. Den italienska rätten saltimbocca alla romana har blivit berömd tack vare denna krydda.

Tips

Använd med fördel de unga och späda bladen. Torkade blad har starkare smak. Var dock försiktig så att salvian inte dominerar kryddningen. Gnugga sönderrivna salviablåd på tänderna för att få dem vita.

Timjan
Thymus vulgaris



Forngrekiskans Thymos "mod/kraft" har namngett denna välkända örtekrydda. Det sägs att romerska soldater hade timjan i badet för att stärka sig och att medeltidens riddare brukade lägga en kvist i stöveln. Timjan var en av Pfarrer Kneipps favoritkryddor (präst och uppfinnare av vattenkuren).

Timjan kan användas färsk eller torkad. Timjans karaktäristiskt kraftiga, svagt rökiga arom blir mer utpräglad vid torkning. Timjan är en viktig krydda för kraftiga medelhavsrätter med kött, fågel, vilt, fisk, soppor, såser, grytor och den provencalska ratatouillen.

Tips

Tillsätt torkad timjan tidigt i matlagningen eftersom smaken först blommar vid kokning. Färsk timjan ska tillsättas så sent som möjligt för att bevara vitaminerna. Timjan stimulerar matsmältningen av fetare maträtter.



TIPS OCH TRICKS

Man säger att genvägar är senvägar, men det är en "sanning" som du kan ta med en nypa salt. Jag tror att de följande tipsen faktiskt inte bara sparar tid, de sparar också på humöret. För det är min förhoppning att du med följande korta guide så mycket snabbare kommer fram till den riktigt goda måltiden, och att du sedan kan utvecklas med ångugnens alla möjligheter.

GRUNDER

Ånga potatis/ägg/grönsaker

Alla dessa råvaror och liknande tillagas i blecken med hål i botten, vilket är för att luften ska kunna cirkulera runt och att de inte ska ligga i vatten. Tillagningstiden varierar från råvara till råvara men generellt så tar det lika lång tid som att koka på spisen.

Ånga ris/couscous/bulgur

Att "koka" dessa produkter i ugnen gör vi genom att lägga dem i ett bleck och fylla på med vatten eller buljong. När vi kokar ris och couscous så använder vi 1 del torr produkt och ca 0,8 del vätska, gör vi bulgur så använder vi 1 del torr produkt och 1,8 del vätska, det vill säga knappa 2 dl vätska på 1 dl bulgur. Tillsätt lite salt och in i ugnen på ånga, koktiden varierar mellan olika produkter men couscous tar ca 3 minuter i ugnen, riset tar ungefär 25 minuter och bulguren tar runt 5 minuter. Om du lagar stora mängder (framför allt ris) så kan det vara bra att vända runt riset efter halva koktiden så att allt får möjlighet att svälla på samma sätt. Det är viktigt att couscous och bulgur vänds upp när de tagits ut ur ugnen, annars finns en risk att de sväller till en kaka.

Ånga fisk

Ånga fisk kan göras på båda sortens bleck. Om du vill använda dig av fiskspadet som droppar för att smaksätta något annat som tillagas samtidigt t.ex. ris så används blecket med hål. Vill du inte det så använd istället det hela blecket. Salta och peppra. Om du vill kan vin och smör tillsättas på fisken för att smaksätta den lite. Hur lång tillagningstiden är beror på hur tjocka fiskbitarna är, en laxfilé som är runt tre centimeter tjock tar ungefär 7–8 minuter att ånga klart. Säkraste sättet är att använda en termometer, temperaturen ska ligga mellan 46°C och 54°C beroenden på vilken fisk som tillagas.

Steka kött

Putsa köttet fritt från eventuella senor och bryn sedan biten i het panna runt om för att få en fin färg. Salta och peppra. Därefter kan du steka klart i ugnen på två sätt. Antingen använder du varmluftsfunktionen och låg temperatur; 90–120°C. Eller så använder du ånga och varmluft, men då med lite högre temperatur; 150–200°C. För att nå bästa resultat så rekommenderar jag stektermometer. Vilken temperatur som är bäst beror på vilken typ av kött och vilken stekgrad som önskas. Nedan kommer jag att lista de vanligaste typerna av kött och olika stekgrader. Vilken stekgrad som lämpar sig beror helt enkelt på vad som ska tillagas. Filé, biff eller entrecôte behöver inte lika höga temperatur som framdelskött.



Nötkött	48°C	–	51°C	–	56°C	–	62°C
Kalv	52°C	–	55°C	–	58°C	–	65°C
Lamm	50°C	–	53°C	–	59°C	–	63°C
Fläsk	56°C	–	62°C	–	66°C	–	72°C



Steka kyckling

Kyckling kan stekas i ångugn med varmluft både med och utan förstekning i panna. Om vi steker en hel kyckling med skinnet kvar så kommer den knapriga ytan av sig själv genom fettet i skinnet. Men om vi steker en filé i ugnen utan att ha brynt den först så blir ytan och färgen lidande. En hel kyckling steks bäst i ånga och varmluft i ca 195–200°C till en kärntemperatur på ca 72°C. En filé är bäst att steka på lite lägre temperatur, ca 150°C men fortfarande i ånga och varmluft till en kärntemperatur på 60-72°C beroende på hur saftig ni vill ha er kyckling.

Smälta choklad

Hacka chokladen fint och lägg den i en skål. Plasta därefter in den så att den står helt tätt. Ställ in i ångugnen på galler eller bleck och ånga i 2 minuter. Ta ut och rör om. Vid behov, sätt tillbaka och fortsätt tills allt är smält.

Baka

Baka görs i ånga och varmluft med ett strålande resultat. Matbröd får en krispig skorpa och saftig mitten, det samma gäller söta degar men de får inte fullt lika krispigt yttre. Huvudsakligen så bakar vi i hög värme, men med lägre värme än om vi bara hade använt oss av varmluft.

DIVERSE TIPS OCH TRICKS

Det går utmärkt att använda ångugnen för att tina upp mat eller värma rester. Tack vare ångan blir maten inte lika torr och den blir dessutom nyttigare än när du använder mikrovågsugn.

Glöm inte att lägga upp maten på ett trevligt sätt! Den behöver inte läggas på tallrik, utan kan lika gärna läggas på ett fat eller i en snygg skål. Det tar någon minut extra men ger så oerhört mycket.

Istället för att blanchera (förvälla) så kan du ånga grönsaker, det är smidigt, nyttigt och inte minst vackert. Om de ska ätas senare så är det viktigt att kvickt kyla ner efter att du nått önskad konsistens. Snabb nerkylning får du genom att lägga grönsakerna i isbad. De får dock inte ligga för länge för då får du en urlakningsprocess där man tappar färg och näringsämnen.

Om du har ångugn med varmluftsfunktion så finns möjligheten att även använda den som en vanlig ugn. Det är perfekt om det ska lagas middag och du vill använda två olika tillagningstemperaturer. Och varför då inte laga på låg temperatur? Att steka klart kött i ugnen på 90-120°C ger en jämn färg och ett mycket bättre resultat.

Glöm inte bort programmen. Bland annat finns ett desinficeringsprogram för nappflaskor, samt ett stort antal mycket praktiska matlagningsprogram.

Våga prova! Utan att misslyckas så utvecklas man inte. Den våghalsige kastar sig ut och laborerar med maten som du ska bjuda gästerna på. Om du är lite blygsammare, använd familjen som testpatrull och briljera när ni har nästa bjudning!

Du kan laga allt i ångugnen eller bara delar, det är valet av mat och humöret som bestämmer. Glöm inte bort att du fortfarande har hällen, ångugnen är ett smakfullt komplement.

Använder du stektermometer så är det viktigt att den stoppas in där köttet eller fisken är som tjockast. Placera spetsen i den tjockaste biten.

Att vispa smör och att tillsätta smaksättning är en vardagslyx, endast fantasin sätter gränser. Om du tillsätter olja så blir smöret mjukare och bredbart även om det stått i kylan en dag. Tillsätt gärna även lite grädde för smakens skull. Bäst resultat får du om du använder rums-tempererat smör.

Havssalt, flingsalt och vanligt salt har alla sina goda användningsområden. Själv tycker jag att vanligt salt passar när det är något som ska hettas upp. Som kokvatten till pastan, potatisen, köttgrytan eller fisken som bakas i ugnen. Här kan också havssalt användas om ni vill åt havssmaken. Flingsalt tycker jag ska användas som ett extrasalt när du vill toppa köttbiten eller lilla salladen, det är då fling- respektive havssalt kommer till sin rätt. Att få krispet från saltkristallen är det jag eftersträvar i användandet av dessa typer av salt.

Planera är A & O. Om du tänker igenom vad som ska lagas och vad som tar längst tid så är det så mycket lättare att få struktur på arbetet och att allt blir klart samtidigt.



UPPTÄCK ÅNGUGNEN SOM BÅDE LAGAR OCH GÖR GOTT.

Om du inte provat förr så har du en liten revolution framför dig. Ångugnen lagar nämligen maten mer skonsamt. Det betyder att smaken och näringsämnena bevaras bättre och du får en både godare och nyttigare måltid.

I restaurangköken är ångugnen en självklarhet och används flitigt till allt från kokning och stekning till brödbaket. Du får saftigare kött och grönsaker med en härligt bevarad spänst. Och eftersom smaken blir så mycket rikare i sig, kan du minska på salt och fett.

Det är så enkelt att förverkliga nya spännande recept. Med stektermometern får du perfekt kontroll på temperaturen och fuktsensorn känner av fuktighetsgraden. Där har du hemligheten bakom brödet som blir så där krispigt utanpå och saftigt inuti.

Med Siemens cookControl får du upp till 70 automatiska program som hjälper dig i gång och när du är klar finns både avkalkningsprogram och rengöringsprogram som ser till att din nya favorit i köket hålls i topptrim.

Siemens har ett brett program av ugnar med en lång rad olika finesser som lyfter din matlagning. Läs mer om ångugnarna och dina många valmöjligheter på www.siemens-home.se.



