



# recept FRÅN KARIN FRANSSON

## Alla dessa härliga morrötter!

Lite nytt att pröva på kanske? Gula, orange, röda, vita och lilablå, och alla har en lite annorlunda smak som jag här har kombinerat på olika sätt. De lilablå morrötterna är lite speciella och mina tankar går direkt till fläderbären eller blåbären, vanilj, kardemumma, o.s.v.

### Fläderpicklade lila morötter:

Lag:

- 1 dl ättikspirit (12%)
- 1,5 dl vatten
- 1 dl strösocker
- ½ tsk vaniljsocker
- 1 dl fläderbär eller blåbär
- 2 kryddnejlikor (lätt krossade)
- 1 bit hel kanel
- 1 tsk fänkålsfrö eller 1 st stjärmanis
- ½-1 tsk salt
- 2 kvistar kanelbasilika (om tillgänglig)

Blanda ihop alla ingredienser till lagen och koka upp.

Skala morötterna lite lätt bara och lägg ner dem i den förberedda lagen. Koka dem tills de är mjuka, de kan gärna ha lite "kärna" kvar, det tar ca 8-10 minuter, beroende av storleken på morötterna. Låt dem kallna i lagen och gärna ligga till sig i minst 1 dygn. Skär sedan upp dem i tunna skivor, det är en härlig färg och en kryddig höstsmak på dem. Använd som ett tillbehör, kanske med några droppar god olja över.

### Morotsgranité

- 3 dl morotsjuice (färskpressad) Brämhults går bra
  - 1 dl havtornsjuice
  - 1 stänk tabasco
  - 1 msk citronsaft
- Blanda ihop och frys in.

Skrapa sedan med en sked på ytan så det blir iskristaller och skeda upp i ett litet glas. Mycket gott som mellanrätt i en större middag eller en nyttig förfriskning när man behöver det!

### Rårörd gul morotschutney

- 2-3 gula morrötter
- ½ äpple
- 1 msk färsk riven ingefära
- saft och fint rivet skal från ½ apelsin
- 1 msk socker (gärna fruktsocker)
- ev. 2 msk sultanrussin (om man tycker om)

Skala morötterna och äpplet och riv dem på den grova sidan av rivjärnet. Blanda ihop med resten av ingredienserna och låt stå och safta sig en stund. Ingefäran gör chutney'n härligt pepprig. Passar mycket bra till asiatiska rätter som kryddigt tillbehör. Men även till en fläskstek eller kyckling.

### Vit morotsbiff med persilja och körvel

Dem här biffarna är så enkla att göra men dem är så goda, man saknar verkligen inte köttet när man äter dem.

- 2-3 vita morrötter
- ½ gul lök
- 1 ägg
- 2 msk hackad persilja
- ev. 1 msk hackad körvel (kan uteslutas)
- 1 – 2 msk vetemjöl
- Salt och peppar

Till paneringen:

Pancobröd (asiatiskt ströbröd) + gärna lite rismjöl  
Pancobröd är ett asiatiskt ströbröd och finns i dem större matbutikerna eller i asiatisk butik, likaså rismjöl. Jag tycker just rismjöl och panco blandat ger en jättefin krispig yta. Men man kan bara använda panco förstärkt.

Skala morötterna och riv hälften på den grövre sidan och den andra hälften på den fina sidan av rivjärnet. Skala och finhacka löken, blanda ihop med resten av ingredienserna och smaka av med salt och peppar samt dem hackade örterna. Smeten blir ganska lös, det ska den vara! Blanda ihop pancobrödet med lite rismjöl och strö ut på ett fat. Klicka ut lite av morotsfärsen och rulla runt, forma sedan till små fina biffar. Stek dem ca 3 minuter på varje sida på medelstark värme, gärna i smör. Jag brukar sätta in dem i ugnen på 200° i ca 5-8 minuter, då blir de mörre och lite pösiga. Servera med t.ex. stekt svamp eller en currysås samt kokt potatis eller ris.

## Pumpasoppa med calvadosgrädd

Pumpa, äpple, kanel och vanilj är gott ihop och blir inte sämre av en klick vispad lätt sylrig grädd som spetsats med lite calvados. Men man behöver ju inte rusa till bolaget för det, lite konjak och äppeljuice eller bara äppeljuice duger också.

- 600 g pumpa (gärna muskat)
- 1 äpple
- 1 gul lök
- 1 citrongräs
- 1 bit hel kanel
- 1 vaniljstång (delad)
- 2 msk koncentrerad äppeljuice
- 8 dl kraftig höns eller grönsaksbuljong
- 2 dl äppelcider
- 1,5 dl grädd
- Salt, peppar och lite malen muskotnöt
- Ev. lite färsk riven ingefära

Att vispa:

- 1 dl grädd + 1 msk creme fraiche
- 1 msk calvados (eller bara lite äppeljuicekoncentrat)

Skala pumpan och löken och skär i bitar. Skär äpplet (som inte behöver skalas) i bitar. Banka sönder citrongräset, då frigör man smakerna. Ta fram en rymlig gryta och fräs där i hacket i lite smör, tillsatt kryddorna och äppeljuicen och fräs lite till. Känn hur det börjar dofta gott! Häll på buljongen och äppelcidern, låt puttra tills pumpan och äpplet blivit mjuka. Häll på grädden koka upp, och plocka bort vaniljstången, kanelen och citrongräset. Ta fram en mixerstav eller håll upp i matberedaren. Kör tills det blivit en slät soppa. Smaka av med ev. mera salt och ev. lite riven ingefära. Servera soppan nymixad med en klick av den goda calvadosgrädden som sedan simmar ut och marmorerar det hela. Smörbrynt salvia är mycket gott att strö över här. En toast med stekt svamp passar bra att äta till, även lite pumpa-äppelfräs kan förgylla denna soppan ännu mer.

# recept FRÅN KARIN FRANSSON

## Antipasti med Sydtysk baconarte och dipp

Det stora fatet med vinterns rotfrukter är rostade i ugnen, sedan får de ligga och dra sig i en mjuk honungsmarinad. Servera dem på ett stort fat med dipsås i mitten, eller som tillbehör till lammkotletter eller stekt fläskkött. Rostade rotfrukter med en skiva bröd och lite smulad fetast blir en god förrätt. Baconarten kommer från mitt hemland. De rostade rotfrukterna är goda till tarten. Cider passar bra att dricka till.

## Ugnrostade rotsaker med honungs- och apelsinmarinad

2 morötter  
2 palsternackor  
1 mindre kålrot  
3 schalottenlökar (gärna bananschalottenlök)  
Salt  
Nymald svartpeppar  
1/2 dl olivolja  
4 vitlöksklyftor med skal  
Några kvistar rosmarin och timjan (eller 2 tsk torkade franska örter)

Dressing:

1 dl hackade, rostade hasselnötter  
1 apelsin, saft från hela och rivet skal från halva  
2 msk vitvinsvinäger  
1 tsk flytande honung  
1 stänk chilipasta eller 1/2 hackad spansk peppar  
1 tsk hackad färsk rosmarin eller 1/2 finstött torkad  
1 riven vitlöksklyfta  
Salt  
1 dl olivolja

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225° C.
2. Skala morötter, palsternackor, kålrot och lökar.
3. Halvera morötter och palsternackor på längden och skär varje halva i två långa klyftor. Skär kålroten i stavar och halvera löken. Lägg bitarna i en skål.
4. Salta, peppra och droppa över lite olivolja, rör runt med handen så att allt blir inoljat.
5. Häll ut rotfrukter, lök och krossade vitlökar på en långpanna. Lägg på rosmarin och timjan eller strö över de torkade örterna.
6. Sätt in plåten mitt i ugnen, stek i ca 15 minuter eller tills grönsakerna är mjuka.
7. Blanda under tiden alla ingredienserna till dressing och häll den över grönsakerna medan de är varma.
8. Låt grönsakerna marinera i dressing i en timma.

## Vitkålsallad

Vitkål är vinterns sol, vi behöver allt vitaminer vi kan få här uppe i kalla Norden. Krydda salladen med kummin, det smakar gott och jag är övertygad om att det minskar bubblen i magen. Spetskålen dyker upp i affärerna i februari. Den är mjäll och fin och ett säkert värtecken.

1/2 vitkålshuvud, gärna spetskål  
1 liten röd eller gul lök  
1/2-1 tsk hel eller malen kummin  
ev. lite ruccolasallad

Gör så här:

1. Skär loss rotstocken och strimla kålen. Skala och finhacka löken.
2. Blanda lök och kål i en skål.

3. Blanda samman ingredienserna till honungsdressing och krydda med kummin och slå dressingen över salladen. Blanda eventuellt ner lite ruccolasallad.

## Luckeleskäs: Kesella- och gräddfildipp

I Sydtykland äter man dipsåsen till kokt potatis eller på ett gott bröd. På Hotell Borgholm får alla gäster Luckeleskäs till brödet. Jag lovar att det går åt stora mängder under en sommar.

1,5 dl vispgrädd  
600 g Kesella, mager  
1 dl gräddfil  
1 bunt gräslök  
salt och peppar

Gör så här:

1. Vispa grädden lätt.
2. Blanda ihop kesella, gräddfil och finskuren gräslök.
3. Smaka av med salt och peppar och vänd till sist ner den vispade grädden.

## Baconarte

Deg:  
10 g jäst  
1,5 dl vatten  
2 msk olja  
1 tsk salt  
3 dl vetemjöl

Gör så här:

1. Rör ut jästen i fingervarmt vatten i en skål.
2. Blanda ner olja, salt och mjöl och arbeta ihop till en smidig deg.
3. Låt den jäsa i ca 30 minuter.
4. Kavla ut degen tunt och klä en oljad långpanna med den.

Fyllning:

80 g rumsvarmt smör  
2 äggulor  
2 dl gräddfil  
150 g bacon i tärningar  
1 1/2 hackad gul lök  
1/2 tsk salt  
nymalen svartpeppar  
1 tsk hel kummin

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225° C.
2. Vispa smöret med elvisp och blanda ner äggulor och gräddfil, bacon och lök. Tillsätt kryddorna.
3. Bred smeten över den utkavade degen i långpannan.
4. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter, tarten ska ha lite färg när den är klar.
5. Låt tarten svalna något innan man skär upp den i bitar.

## Öländsk gnocchi

Här kommer min variant på kroppkakor med lingon, smör och gräddde, den öländska nationalrätten. Jag gör små italienska potatisbullar, gnocchi, och strör den välkryddade kroppkaksfyllningen ovanpå. Köp gärna färdig gnocchi om du inte vill rulla dem själv.

## Gnocchi

1 kg mjölig potatis (ej King Edward)  
1 ägg  
2 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
lite nymalen muskotnöt

## Fläsk- och baconfräs

200 g rimmat fläsk (svålfri)  
150 g bacon  
1 stor gul lök  
2 äpplen  
3 krm stött kryddpeppar  
Nymalen svartpeppar  
2 kvistar repad färsk timjan  
1 msk smör

Gör så här:

1. Börja med Gnocchi: Koka potatisen med skalet på. Skala och pressa den genom en potatispress. Rör ner ägg, mjöl, salt och muskot.
2. Blanda raskt ihop till en deg. Forma degen till fingertjocka rullar på mjölat bakbord. Skär av pyttesmå bullar, tryck till dem med gaffel.
3. Koka upp vatten och salt i en stor kastrull. Koka gnocchin i ca 5 minuter.
4. Skär fläsk och bacon i små tärningar. Skala och hacka lök och äpplen fint.
5. Bryn bacon- och fläskblandningen i smör i en stekpanna, tillsätt sedan lök, äpplen och peppar. Fräs i 2-3 minuter och strö över färsk timjan.
6. Lägg fläskfräset över nykokta gnocchi och strö gärna över lite mera nymalen svart- och kryddpeppar.

# recept FRÅN KARIN FRANSSON

## Marinerad fläskkarré med rosmarin, apelsin och fänkål

Apelsin och rosmarin är fina smaker tillsammans med det saftiga fläskkötet.

6 portioner

1,2 kg fläskkarré

Salt och nymalen svartpeppar

1 apelsin, väl tvättad och skivad

2 dl vitt vin

2 dl köttbuljong

Örtblandning:

3 kvistar färsk rosmarin

1 tsk fänkålsfrö

1 tsk senapsfrö

1 tsk kummin (malen)

1 lagerblad

2 krossade vitlöksklyftor

2 apelsiner (fint rivet skal)

½ dl olivolja

Hacka rosmarin ganska fint. Blanda ihop fänkålsfrö, senapsfrö, kummin, lagerblad och vitlök i en mortel och stöt detta tillsammans så det blir en väldoftande örtblandning. Blanda slutligen ner apelsinskal och olivoljan. Lägg ner i en plastpåse och ställ kallt, gärna över natten. Putsa karrén fri från hinnor och senor och gnid in med först med salt och peppar och sedan med ört- och apelsinblandningen. Lägg steken på långpannan, lägg ner apelsinskivorna och några extra kvistar rosmarin på steken och håll sedan vin- och buljongen runt om. Sätt in i 220° förvärm� ugn i ca 10 minuter, sänk värmen till 125° och stek vidare tills inntemperaturen har nått 85°. Ös gärna med det goda spadet lite då och då. Tag upp steken och låt vila en stund innan den ska skäras upp. Servera med den goda skyn som bildats och citruskaramelliserad endiver.

## Citruskaramelliserad endiver

4 salladshuvud av endiver

2 msk smör

1-2 msk råsocker

1 apelsin (saft och pyttelite rivet skal)

½ citron (saft)

2-3 msk vatten

Dela endivern och ta bort ev. fula blad, skär även bort en bit på nedre delen dvs. rotstocken. Tag fram en traktörpanna eller en lite djupare stekpanna och bryn endivern lite lätt runt om i smöret. Strö över sockret när endivern börjar få lite färg. Låt sockret karamellisera lite, vänd endivern runt, så smörkaramellen lägger sig runt om endivern. Drar av pannan från värmen och håll på apelsinsaft, citronsafte, lite fint rivet apelsinskal och vatten. Sätt tillbaka pannan på spisplattan, sänk värmen, lägg på locket på glänt och låt det hela bräsa i ca 10-15 minuter. Prova gärna med en spetsig kniv eller provnål, endivern ska kännas mjuk, men kan ha en liten kärna kvar. Salta och peppra jättelitte. Nu ska vätskan nästan ha ångat in i endivern och den ska se blank ut.