

Spenshults favoriter – De mest populära rätterna



Kesogradinerade palsternackor 4 port

4 palsternackor (ca 600 g) 1/2 dl finklipp dill
320 g keso salt
2 dl gräddfil peppar
2 msk vetemjöl paprikapulver
2 dl riven ost margarin (till formen)

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader.

Skala palsternackorna, skär dem i mindre bitar och lägg dem i en smord ugnsfast form.

Blanda keso, gräddfil, vetemjöl och ost, smaksätt med dill, salt och peppar. Häll blandningen över palsternackorna.

Pudra över lite paprikapulver. Gratinera i 175 grader i 30-40 minuter.

Servera gratängen med sallad, som ensamrätt eller med kallskuret kött.

Quorn gryta i kokossås 4 port

1 vitlöksklyfta ev lite soja
1 liten gul lök 300 g quornbitar
1 röd lök 1 skivad morot
1 kryddmått curry (kan utslutas) 4 färska champinjoner
olivolja till stekning 1 röd paprika
5 dl vatten 1 gul paprika
1 hönsbuljongtärning 150 g frysta broccolibuketter
2 dl kokosmjölk salt
1 knivsudd sambal oelek peppar
1 msk vetemjöl

Gör så här:

Hacka den gula löken och strimla den röda. Fräs löken i lite olja och pudra över curryn. Tillsätt vatten, kokosmjölk, buljongtärning, sambal oelek och eventuellt lite soja. Red av. Skiva moroten och hacka paprikorna i små bitar. Lägg i quornbitarna och grönsakerna. Koka upp och låt sjuda några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera med ris.

Högsbosoppa 6 port

2 burkar morotspuré (barnmatsburkar) 9 dl vatten
3-4 medelstora morötter 2 msk vetemjöl
1 bit purjolök (ca 50 gram) 30 g margarin
2 grönsaksbuljongtärningar salt
1,2 dl matlagningsgrädde vitpeppar

Gör så här:

Skala och riv morötterna och finstrimla purjolöken. Fräs morötter och purjo i margarin. Tillsätt vatten och morotspuré och smula ner buljongtärningarna. Låt det koka upp.

Rör ut mjölet i lite av grädden och red av. Tillsätt resten av grädden och låt soppan koka upp på nytt. Smaka av med salt och peppar.

Bouillabaisse (Fransk fisksoppa) 4 port

150 g torskfilé 1 tsk kycklingfond
150 g sejfilé 60 g skalade räkor
120 g frysta ratatouillegrönsaker 60 g musslor (i vatten)
1 hackad gul lök 1,5 tsk konc citronjuice
1-2 hackade vitlöksklyftor 1 lagerblad
20 g margarin timjan
1 burk örtekryddade, krossade tomater salt
5 dl vatten persilja
1 tsk fiskfond

Gör så här:

Dela fisken i mindre bitar. Fräs ratatouillegrönsaker, lök och vitlök i margarin. Späd med buljong och krossade tomater. Smaksätt med timjan, lagerblad, citronjuice och salt. Lägg ner fisken och låt sjuda i 5 minuter. Tillsätt räkor och musslor. Smaka av. Strö persilja över och servera med aioli.

Aioli 4 port

60 g lättmajonnäs 1-2 vitlöksklyftor
60 g kesella naturell ev salt

Blanda majonnäs och kesella. Smaksätt med vitlök och ev en aning salt.

Äpple- och persiljefyllt kycklingbröst med äppelsås 4 port

4 färska kycklingfiléer 1 dl kycklingbuljong
4-8 skivor bacon 1 dl torrt vitt vin
4 schalottenlökar 1 dl äppeljuice
2 syltiga äpplen 1 msk konjak
1 tsk strösocker en skvätt matlagingsgrädde (kan utslutas)
några kvistar persilja 50 g osaltat smör
timjan salt
lagerblad peppar

Gör så här:

Skala och skiva ett äpple tunt. Snitta upp kycklingfiléerna, salta, peppra och fyll dem med äpple och några persiljeblad. Vik ihop till filéns normala utseende och linda en eller två baconskivor runt varje filé. Linda så hårt det går utan att filén kläms ihop. Smöra en ugnsfast form och lägg filéerna med baconändarna neråt, så stannar baconet kvar på filén, när ni steker.

Finhacka schalottenlökarna och bryn dem i lite smör, sätt till strösockret och låt det karamellisera tillsammans med löken. Slå på vinet och äppeljuicen och koka ihop. Håll på kycklingfonden och lägg i resten av äppelskivorna. Tillsätt konjak och kryddor och lite grädde om ni vill ha en gräddsås. Låt koka tills såsen fått en kraftig smak. Rör då ner 50 gram smör, salta och peppra. Mixa därefter såsen och sila tillbaka den i kastrullen.

Stek kycklingen cirka 15 minuter i 175 grader.

Skala och finhacka det andra äpplet och lägg det som garnityr i såsen.

Skär ett diagonalt snitt i kycklingfiléerna strax före serveringen, så fyllningen syns.

Servera med klyftpotatis.



Päroncheesecake

10-12 bitar

Digestivebotten:

180 g digestivekex
100 g smör

Fyllning:

5 ägg
1 1/2 dl strösocker
4 del Kesella vanilj
500 g färskost, typ philadelphia
rivet skal från en citron

1/2 tsk salt
6 kokta, skalade päronhalvor
1 tsk ingefära
1 msk malen kanel

Gör så här:

Mixa digestivekex och smör i en matberedare. Tryck ut kexmassan i en smord springform, ca 24 cm i diameter. Vispa ägg och socker vitt och fluffigt. Vispa ner Kesella, ost, citronskal och salt.

Fördela päronhalvorna på kexbotten och pudra över ingefära och kanel. Häll över ostfyllningen och grädda 30-35 minuter i 160 grader.