



Göran Lindblad är kock och gastronomisk designer. I december 2008 vann han Reumatikerförbundets design tävling med sin idékokbok "Länge leve långkoket", med recept och tips som underlättar matlagning och köksarbete för reumatiker och andra med svaga händer och fingrar.

Som kock lagar han gärna svensk husmanskost. Som designer är han särskilt intresserad av att skapa funktionella och vackra köksredskap som ska fungera för alla människor. Han har just slutfört sin designutbildning vid Växjö universitet och har som examensarbete utvecklat användarvänliga och ergonomiska redskap i trä.

Text och recept: Göran Lindblad

Foto: Andreas Klippinge

Välkommen in i Görans kök!

Somrig laxsallad med tomat- och olivbröd

Vad passar bättre under varma och lata sommardagar än en sallad, som är lätt att slänga ihop och som kan varieras allt efter smak. I mitt recept använder jag lax, men en grillad köttbit passar också utmärkt.

Till salladen bakar jag ett matigt tomat- och olivbröd på en deg som bara behöver röras och därför är lättarbetad. Efteråt, en smarrig mousse gjord på rabarber - en av försommarens bästa primörer.

Tomat- och olivbröd

Detta behövs:

1 tetra krossad tomat	1 tsk rosmarin
2 dl varmt vatten	½ paket jäst
2 dl olivolja	600 g vetemjöl
2-3 vitlöksklyftor	1-2 dl svarta oliver
½ tsk svartpeppar	Flingsalt
1 tsk salt	

Gör så här:

Pressa vitlöksklyftorna i en stor bunke och blanda med krossad tomat, olja, vatten, peppar och rosmarin. Kontrollera att blandningen är ljummen (37°C). Smula i jästen och rör om tills den har löst sig.

Tillsätt mjöl och salt och rör till en jämn deg/smet. Använd elvisp om det känns bättre. Jäs degen i bunken i ungefär 20 minuter, eller tills den blivit dubbelt så stor.

Häll ut den på ett smörpapper på en plåt och platta till den med en slickepott så den blir ungefär 3 cm tjock. Häll på oliverna och strö över lite flingsalt.

Låt jäsa i cirka 20 minuter till. Baka i ugn cirka 30 minuter på 200°C. Låt svalna på galler före servering. Bryt och njut. Lite färskost till kanske?





Här serveras sommarsalladen med lax, men en grillad köttbit passar lika bra. Brödet med krossade tomater och oliver är mycket lättbakat.

Sallad med lax svept i lufttorkad skinka

Detta behövs:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 kruka mixsallad | 6 portionsbitar lax |
| 1 paket ruccula | 6 skivor lufttorkad skinka |
| 400 g coctailtomater | Färsk oregano |
| 300 g fetaost | |
| 2 st rödlökar | |
| Olivolja | |
| Flingsalt och peppar | |

Gör så här:

Riv salladen i en stor bunke tillsammans med rucculan. Bryt ned fetaosten i lagom stora bitar. Finstrimla rödlöken och lägg i.

Cocktailtomaterna kan man klämma så de spricker lite och saft rinner ut och blir en del av dressingen, samtidigt som de inte rullar runt på tallriken men ändå behåller sin hela form. Risken finns att saften kan spruta lite okontrollerat, men det kan man avstyra med ett litet stick i skalet med en tandpetare innan man klämmer.

Skär citronerna i stora klyftor (fyra per citron). Stek dem på köttssidorna i en stekpanna tills de blir lätt gyl-



lensvarta (fruktsockret karameliseras), det ger en intressantare smak.

Salta och peppra laxen och lägg på några blad oregano. Linda in den i den lufttorkade skinkan och lägg i en ugnssäker form. Stek i ugnen 12-15 min på 200°C.

Blanda upp salladen med saften av två stekta citronklyftorna, några matskedar olivolja, flingsalt och svartpeppar. Dela upp den på 6 tallrikar. Lägg laxen ovanpå. Ringla creme di balsamico och youghurten över hela anrättningen.

Garnera med solroskärnorna, en stekt klyfta citron och en kvist oregano.

Kvick rabarbermousse

Rabarber är en av vårens bästa primörer, så passa på och njut!

Detta behövs:

300 g rabarber
1 dl socker
3 dl vispgrädde
1 tsk vaniljsocker

Smördeg
Äggula
Jordgubbar

Gör så här:

Skär rabarberna tunt och lägg den i en kastrull. Tillsätt sockret och värm på spisen tills det har kokat ihop till en jämn puré (som äppelmos). Kyl purén ordentligt i kylskåpet.

Vispa grädden hårt tillsammans med vaniljsockret. Vänd försiktigt ned hälften av grädden i purén. När det är ordentligt blandat, vänder du ned resten av grädden. Att man gör det i två omgångar är för att hålla den så fluffig som möjligt.

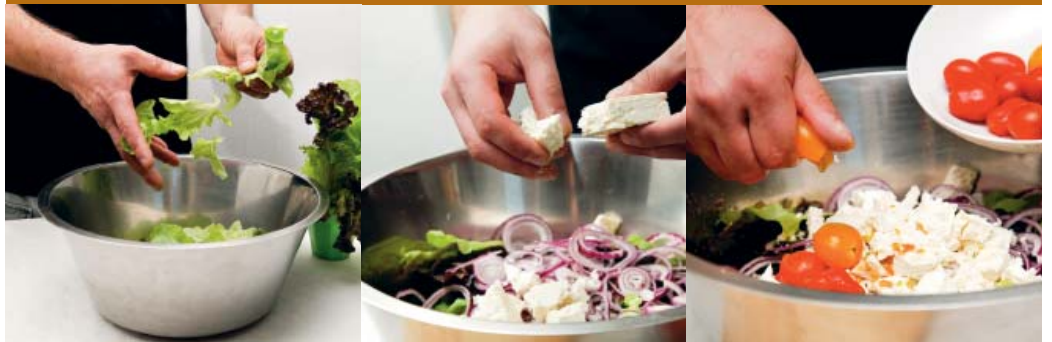
Smördeg köper man fryst färdigkavlad. Det är väldigt omständligt att göra egen och det är många finkrogar som köper färdig. Skär degen i lagom stora portionsbitar när den tinat lite. Pensla med äggula och baka av i 220°C i cirka 10 minuter eller tills de är gyllenbruna.

Skär smördegskuverten i mitten och lägg moussen emellan.

Jag har valt att servera jordgubbar till, men ta vad sommaren erbjuder. Varför inte lite smultron trädde på ett grässtrå?



Tips och trix i köket



Bryta, riva och mosa istället för att låta kniven fördärva

Många gånger jobbar kniven i onödan, då råvarorna skulle vara finare oskurna.

Robustare och smakligare matlagning uppstår ofta då slumpen och råvarans textur får verka istället för redskapet.

Sallad bör plockas och brytas med händerna. Då får den vackrare former och vissnar inte lika fort som när den är skuren.

Många ostar bryts och smulas med fördel

för hand istället för tråkiga skurna kuber som ser fabricerade ut.

På krogen är det närmast olagligt att skära i vissa svampar. Exempelvis ostronskivling och kantareller skall rivas, inte skivas.

Prova att klämma de små cocktailtomaterna till salladen. Då blir de en del av dressigen och rullar inte heller runt på tallriken.