

Göran Lindblad är kock och gastronomisk designer. I december 2008 vann han Reumatikerförbundets designtävling 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. I våras slutförde han 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!

# Höstgourmet med smak från jämtländska skogar

Hösten är här och jag har valt att plocka fram några råvaror som hör säsongen till och som är typiskt svenska och klimatsmarta.

Tidigare i höst var jag i Jämtland då älgjakten var i full gång och skogarna lyste gula och röda av kantareller och lingon. Därifrån har jag hämtat inspiration till detta nummers recept: älgfärslimpa med getmesesås, lingonäppelsallad och timjanspotatis.

Färslimpa är enkelt att göra, då man slipper momen-

tet med pannstekning och stekos. Om det blir något över är den väldigt fin att ha kallskuren i tunna skivor som smörgåspålägg med lite saltgurka och pepparotsgräde.

Getmesesås brukar uppskattas av de flesta, även de som vanligtvis inte gillar mese.

För att runda av smakerna gör jag en sötsyrlig sallad och serverar med krossad potatis med färsk timjan.

Detta serverar jag med lite smörslungade kantareller. Hoppas det smakar och ha en trevlig höst!



## Såsen

### Detta behövs:

- 3 dl grädde
- 200 g getmese
- vätskan från älgfärslimpan
- salt och peppar

### Gör så här:

Häll av spadet från älgfärslimpan i en kastrull och tillsätt grädden. Koka upp.

Smula ner getmesen och mixa såsen. Smaka av med salt och peppar.



## Potatisen

### Detta behövs:

- 1,5 kg mjölig potatis
- ½ dl olivolja
- ½ kruka timjan
- 1 msk flingsalt
- färskmald svartpeppar

### Gör så här:

Skala och koka potatisen. Häll av vattnet. Hacka timjanen och häll på potatisen tillsammans med olivoljan, flingsaltet samt några varv med svartpepparkvarn. Krossa försiktigt med elvisp på lägsta fart.

## Salladen

### Detta behövs:

- 2 äpplen
- 1 dl lingo
- 1 msk flytande honung
- bladpersilja

### Gör så här:

Skär äpplena i tunna klyftor, behåll skalet. Blanda med lingo, honungen och strimlad bladpersilja.



Kantarellerna slungar jag i lite smör med salt och en gnutta curry för att få fram färg och smak.

## Älgfärslimpa

### Detta behövs:

- 1 kg älgfärs
- 1 dl havregryn
- 1 msk balsamvinäger
- 1 ägg
- 1 tsk rosmarin
- 10-15 enbär
- 1 tsk hel svartpeppar
- 2 tsk salt

### Gör så här:

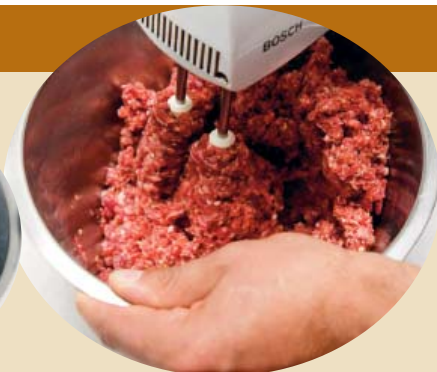
Mortla eller mixa rosmarin, enbär och svartpeppar. Blanda havregrynen med vinägern, ägget och kryddorna.

Tillsätt färsen och blanda, gärna med elvisp. Häll upp i en smord avlägg bakform, banka den lite så eventuella luftbubblor går ur.

Baka i ugn 175°C i ca 40 min.

Låt limpan vila lite innan uppskärning och servering.

## Tips och trix i köket



## Mixa, vispa och spara handkraft

En liten kaffebönsmixer, som nu är mycket populär för hemmabaristan, är en mycket bra investering. Den ersätter lätt morteln och sparar mycket strul och handkraft för att ta fram nymalda smaker.

Elvispen brukar jag använda flitigt i matlagning. Potatisoset blir lite klumpig, men det tycker jag det ska vara. När man

blandar köttfärs funkar den också bra, men vispa inte för länge för då kan färsen bli trådig och rätten gummiaktig.

När jag ändå pratar om köttfärs och visp så kan jag rekommendera bal-longvispen för stekning av köttfärs till tacos eller köttfärsås. Den fördelar färsen enklare än slev eller spade.