



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 vårras 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



# Gott slut med glamourös supé

## Meny

### Förrätt

Cocktail  
på gröna musslor

### Huvudrätt

Ryggbiff  
med rostad potatis,  
selleripure och tryffelsås

### Dessert

Snöägg i  
apelsinjordgubbssoppa  
med chokladrippel

Nyårsafton 2009

Den mest glamorösa högtiden stundar där det lite mer exklusiva porcelinet dukas fram.

Finkläderna är på och den sista stunden av året ska spenderas med de allra käraste.

Plocka fram ishink och champagneglas för nu ska det lagas nyårssupé.

Denna gång har jag valt att arbeta med effektfull presentation.

Recepten är för fyra personer och ugnen står på 200 °C. >>>

# Ryggbiff med rostad potatis, selleripure och tryffelsås

## Detta behövs:

- 600g ryggbiff
- 2 bakpotatisar
- 1 rotselleri
- 1 dl grädde
- 1 lök
- 1/2 msk timjan
- 2 msk tomatpuré
- 1 msk socker
- 2 dl rödvin
- 3 msk kalvfondskoncentrat
- 5 dl vatten
- 100 g smör
- 1 msk tryffelolja
- salt och svartpeppar

## Gör så här:

Vi börjar med såsen.

Hacka löken och bryn den i en matsked smör i en kastrull. Tillsätt socker och tomatpuré och fräs under omrörning tills det är nästan svart, utan att bränna. Häll på vinet och låt det koka några minuter.

Tillsätt fond, vatten och timjan och låt det småputtra tills det har reducerats till hälften (cirka 30 minuter). Sila såsen i en fin sil. Jag brukar sila den två gånger för säkerhets skull.

Koka vidare tills konsistensen är bra. Smaksätt med tryffelolja, salt och

peppar. Just innan servering rör du ner ett par skedar smör för att få upp smak och glans i såsen.

Skala och skär sellerin i tärningar. Lägg dem i en djup tallrik med lite vatten i botten och plastfolie över. Tillred i mikrovågsugn tills de är genomjuka. Häll bort vattnet och mixa till en slät pure. Smaksätt med salt och peppar.

Skär potatisen på längden i 0,5-1 centimeter tjocka skivor. Pensla dem med olivolja och ugnsbaka dem på smörpapper cirka 30 minuter tills de är genombakta och gyllene.

Skär ryggbiffen i portionsbitar på cirka 150 gram styck. Krydda med salt och peppar. Stek dem i varm panna tills de fått fin färg runtom hela, cirka 30 sekunder per sida.

Lägg köttet i en ugnsfast form och stek klart i ugnen, cirka 10 minuter, för rosa kött. Linda in köttet i aluminiumfolie och låt vila i 10 minuter, så rinner inte all köttssaft när man skär den.

Tranchera köttet i 3-4 skivor per portion. Lägg potatisskivor och selleripure omlott på tallriken. Lägg på köttet och häll såsen runt.

Garnera med något grönt. Jag har använt ärtskott.



## Cocktail på gröna musslor

### Detta behövs:

- 12-16 gröna musslor
- 1 obakad baguette
- 1 knippe bladpersilja
- 2-3 vitlöksklyftor
- 1 dl olivolja
- 2 msk ströbröd
- 1 avokado
- 1 mango
- 1/2 röd chilifrukt
- 1/2 ask cocktailtomater
- 1 liten rödlök
- 1 msk pressad citron
- 1 romansallad
- salt och svartpeppar

### Gör så här:

Mixa 3/4 av persiljan och vitlöken med olivoljan och lite salt och peppar till en slät pure.

Skär baguetten på längden i fina tunna skivor, pensla dem med den gröna oljan på båda sidor och rosta dem i ugnen tills de är torra och spröda.

Lägg de tinade musslorna på en



plåt. Häll på lite grön olja på varje mussla. Lägg lite ströbröd på toppen, som suger upp de goda smakerna. Gratinera i ugnen cirka 10 minuter.

Blir det någon grön olja kvar kan man marinera biffen lite i den.

Skala, ta ur kärnan och skär mango och avokado i fina bitar. Skär tomaterna i klyftor. Finstrimla rödlöken, chilin och persiljan som är kvar. Blanda detta i en bunke med citronsaft, salt, peppar och lite olivolja.

Lägg grönsaksblandningen i glas och stick sedan ner romansallad, kru-tonger och musslor. Färdigt att servera.



## Snöägg i apelsinjordgubbssoppa med chokladrippel

### Detta behövs:

- 2 dl vatten
- 3 msk socker
- 3 st stjärnanis
- 1 kanelstång
- 1 vaniljstång
- 200 g frysta jordgubbar
- 1 apelsin
- 2 äggvitor
- 1 dl socker
- 100 g blockchoklad

### Gör så här:

Soppan är bra att göra några timmar innan servering så den hinner kallna ordentligt.

Koka vatten, socker och kryddor i cirka 10 minuter. Ta upp kryddorna.

Skala och skär apelsinen i tärningar innan du lägger den i spadet tillsammans med jordgubbarna. Låt sjuda 10-15 minuter.

Mixa soppan ordentligt och sila den genom en fin sil. Kyl den för servering.

Vispa äggvitorna och sockret till en fin maräng, i minst 10 minuter.

Skölj en kaffekopp i kallt vatten och skopa sedan i marängsmet.

Baka i mikrovågsugn. Det här går blixtnabbt, så övervaka hela tiden.

Det tar mellan tre och tio sekunder beroende på mikro. De är färdiga när de är fasta, men det får inte gå för lång tid. Stjälp upp på en tallrik och ställ i kylskåp tills de ska serveras.

Har man lyckats bra håller snöägg en i flera dagar. Man kan ju prova sig fram, då det är så billiga ingredienser.

Smält chokladen försiktigt i mikron. Ringla ut den på ett smörpapper och kyl den.

Servera soppan i djup tallrik och lägg försiktigt i snöägget. Garnera med chokladen.

## Tips och trix i köket

### Använd mikron - spara tid och disk

Mikrovågsugnen är ett underlättnande redskap vid matlagning, inte bara för uppvärmning.

Vid bakning och beredning av desserter kan man spara mycket tid och disk genom att till exempel smälta smör och choklad eller få en bra temperatur på vätskan till degen.

Koka grönsaker gör man med fördel i mikrovågsugnen. Lägg dem bara i ett kärl med lite vatten i botten och plastfilm över. Detta får grönsakerna att behålla både färg, smak och näringsämnen bättre än när de kokas i kastrull.

Presentation av maten beror till stor del på hur man

skär råvarorna. Fråga dig själv hur detta skulle kunna bli roligare innan du sätter kniven i maten och skär efter rutin.

Till och med vardagens falukorv blir lite roligare om man skär den på längden istället för de vanliga skivorna.

Årets sista tips, och troligen det viktigaste. Laga mat tillsammans!

Gör det till en grej. Kvällens happening. Umgås i köket.

Men planera även i ihop förväg när menyn fastställs, då blir alla mer involverade och känner sig mer delaktiga.