

# 10

2006-2016

## Magasinet



**IFMETALL**  
Göteborg



Markkus samlade  
recept från tio  
år av inspirerad  
matlagning  
i Magasinet.



# MATGLÄDJE

*med Markku Ohvo*

# Fram med pannan!

Det ges ut mer än en kokbok per dag i Sverige. Alla dessa utgivare tror sig ha funnit en alldeles unik inriktning. Om böckerna vet matälskare och läsarundersökare en hel del. Till exempel att boken aldrig kommer att användas i köket. I stället blir den en form av orgie i förhoppningar och drömmar. I bästa fall också lite inspiration. Men skrämmande sällan kommer recepten till praktisk användning.

**Matglädje med Markku Ohvo** är något helt annat. Det är den första kokboken som ges ut och som har en facklig koppling. Markkus recept är praktiska, okomplicerade och vardagsnära och innehåller aptitretare, vardagsmat och läckra grillrätter. Boken är gjord för att användas – i vardagsköket och till festen. Sedan år 2010 har Markku, gett IF Metall Göteborgs medlemmar inspirerande recept i Medlemsmagasinet. För många har han också avdramatiserat matlagningen med sina smakrika och enkla recept. Markku menar att glädjefylld matlagning är en av nycklarna till ett rikare liv. Men han vet också, efter att ha arbetat 34 år på Volvo, att inspirationen inte alltid är på topp när han kommer hem efter en arbetsdag.

**Som en del av att Magasinet fyller 10 år, samlar vi alla hans publicerade recept i ett behändigt köksanpassat format.**



# Innehåll

<b>Markku om mat</b>	<b>4-7</b>
<b>Aptitretare</b>	<b>8</b>
<b>Soppa</b>	<b>10</b>
<b>Fisk</b>	<b>12-21</b>
<b>Köttfärsrätter</b>	<b>22-25</b>
<b>Pasta</b>	<b>26-29</b>
<b>Kyckling</b>	<b>30-35</b>
<b>Vitlökssås</b>	<b>36-37</b>
<b>Fläskfilé</b>	<b>38-39</b>
<b>Paj</b>	<b>40-41</b>
<b>Trerätters</b>	<b>42-45</b>
<b>Efterrätter</b>	<b>46-51</b>
<b>Baka!</b>	<b>52</b>



# - Alla kan laga god mat

- Det spelar ingen roll hur bra kvalitet köttet har, om stektiden är fel, såsen är usel och uppläggningen är hafsig. Så säger Markku Ohvo, känd som kocken i Volvos matlagingscirklar. - Ska middagen bli god handlar oftast om några minuter extra i köket. Under många år har Markku bidragit med uppskattade recept på mat i Magasinet. I den här boken presenterar IF Metall Göteborg samtliga hans recept.

Matlagning är berikande på många sätt, eftersom variationen av rätter är stort. Några fixas på fem minuter, andra kräver lite mer förberedelser och tid. - Tiden i köket får inte ses som något nödvändigt ont, då allt måste ske på kortast möjliga tid, säger Markku Ohvo.

Han har arbetat på Volvo i mer än 30 år och vet att inspirationen inte alltid är på topp när man kommer hem efter jobbet. Framför allt gäller det de dagar jag mellanlandar hemma, innan det är dags för andra aktiviteter och förpliktelser.

- Oavsett, tycker han att stunderna i köket måste prioriteras och bli tillfällen då man får lite tid för sig själv eller med familjen. Han blev inte hemtam i köket

för att det var kul, utan tvingades.

- Tröttnade helt enkelt på att köpa pizza och korv när jag flyttat hemifrån, det blev för ensidigt och dyrt till slut, berättar Markku.

De första stapplande stegen i köket togs tillsammans med tidningen "Allt om mat".

- Tänkte, inget kan gå fel om recepten följs till punkt och pricka, men jag missade alltid någon detalj, konstaterar han och suckar tungt.

Då kunde han inte skilja på vad som skulle stekas eller kokas, vilket resulterade i att köttet kunde ersätta både tuggummin och betong. Fiskrätterna var också luriga, de blev oftast en lös smaklös massa.



**Bilden till vänster: Markku Ohvo, känd som kocken i Volvos matlagingscirklar har under 10 år medverkat i Magasinet med recept, tankar och åsikter om mat.**



I det läget var han på väg att ge upp, men lite finsk sisu och en riktig kokbok gjorde susen. Det var "Vår kokbok" som innehöll allt från a till ö och som visade stegvis hur rätterna skulle tillagas.

Först då insåg Markku att alla kan bli hemtama i köket, för med rätt vägledning var det varken krångligt eller tråkigt. Han får i dag mer utbyte av kokböcker än av deckare. Utbudet av inspirerande kokböcker är stort och de har recept och tips från världens alla hörn.

– Tyvärr har många få bra recept, de är som en CD-skiva, där oftast några låtar är ok.



Foton: Tommy Andersson

Efter en tid anpassades tempen på spisplattorna till rätterna och det mesta började ske i rätt turordning. Inköp av lite nya köksredskap underlättade, som en stekpanna där allt inte fastnade och en vass kniv som skivade tomaterna.

Hans kunskaper om råvarorna har ökat, som kvaliteter och under vilken säsong på året de är fräscha och prisvärda.

Markku Ohvo har haft många matlagningscirklar under åren, de har tagit upp allt från att rensa fisk till att laga gourmetmat enkelt och snabbt.



Ibland träffar han tidigare kursdeltagare, som berättar om vilka svängar de numera tar ut i köket både till vardags och vid festligare tillfällen.

– Det värmer mig, eftersom jag anser matlagningen, är en av nycklarna till ett rikare liv och borde därför prioriteras högre av fler.

– Numera är det kul i köket, eftersom jag kan avgöra hur maten ska tillrättas, bestämma smaken och upplägget.

**Text: Tommy Andersson**

## APTITRETARE AV KLASS



**Var försiktig med cayennepepparn, eftersom den är lätt att överdosera.**



# Räcksnäckor med smak av curry och cayenne

Det är läge för räkor nu, egentligen är det alltid det, men priset brukar vara överkomligt under våren. Bortsett från att det oftast brukar studsas upp vid lönehelgerna. – Därför är det läge för en liten aptitrettare, som jag kallar Räksnäckor.

Koka äggen mellan åtta till tio minuter. När de är färdigkokta och väl avkylda tärnas de smält.

Skala räkorna, jag föredrar färska, eftersom de oftast är godast, men det funkar även med frysta.

Smält därefter margarinet i en kastrull. Lägg därefter i äggen, dill, curry och räkorna. Rör om lite lätt och låt blandningen fräsa till sig en liten stund.

Vispa grädden tills den blir som ett lättflytande skum.

Tillsätt mjölet i grädden, rör om försiktigt och håll alltsammans över räkorna.

Smaka av. Glöm inte att smaka

av röran innan den lämnar kast-rullen, så du får den mix av curry och cayennepeppar du vill ha.

Var försiktig med cayennepepparn, eftersom den är lätt att överdosera.

Fördela blandningen i smorda snäck- eller portionsformar. Givetvis, går det bra med olika varianter av småformar. Själva grejen är middagsgästerna får en var.

Gratinera och servera.

Strö över osten och gratinera den i ugnen på 250 grader tills de fått färg.

Glöm inte pyntet. Lägg dit en dillkvist.

## INGREDIENSER

*Recept för 4 personer*

*4 st ägg*

*500 gr räkor m skal*

*2 msk margarin*

*2 msk klippt dill*

*½ msk curry*

*1 dl vispgrädde*

*1 msk vetemjöl*

*3 msk rivnen ost*

*½ tesked cayennepeppar (med*

*andra ord lite grann)*

EN TOUCH AV CITRON OCH INGEFÄRA



# Kycklingsoppa med kokos

– Bra och god mat är min filosofi, säger Markku.  
Jag har inga ambitioner att ta upp några dieter i mina recept.

Skär kycklingen i tunna strimlor och skiva svampen.

Häll kokosmjölken i en gryta, värm upp.

Lägg i kycklingstrimlorna, svamp och kryddorna, koka i 7-8 min.

Smaka av så du känner att det är en balans mellan kokos, citron, ingefära och fisksås.

Skall den här rätten tillagas riktigt petigt efter receptet, skall

Kariffimeblad, citrongräs, galangalrot och färsk tomat ingå.

Jag har valt att ta bort tomaten, eftersom han anser att kokt tomat bara är utfyllnad och bytt ut dom andra ingredienserna till mer vanliga kryddor.

Däremot anser jag att fisksås bör alla skaffa hem, eftersom det är väldigt gott och praktiskt att ha. Fisksås används i stället för salt i Asien.

## INGREDIENSER

*Recept för fyra personer*

*2 kycklingfiléer*

*2 burkar kokosmjölk*

*Ca 2-3 msk fisksås (salt i nödfall)*

*Ca 2½ tsk malen ingefära*

*Ca 2½ tsk citronsaft*

*100 gr champinjoner*

*1-2 msk färsk chili i småbitar*

*(utesluts om du inte vill ha lite sting i soppan)*

*Koriander eller bladpersilja som prydnad.*

## TOMATSALLAD SOM LYFTER FISKEN



**- Visst, jag ska inte försöka lära er att laga makrill det kan ni säkert bättre än jag, men prova det här receptet.**

# Rökt fisk med tomatsallad

2013 var ett bra makrillår. Till och med jag fick makrill så att jag blev nöjd. Det känns så mycket godare om man fångar och röker själv.

## Tomatsalladen

Skälla tomaterna i en kastrull med hett vatten cirka 1 min. kyl ner dem i iskallt vatten, skala tomaterna och kärna ur dem.

Tärna tomaterna i småbitar.

Hacka gräslöken i småbitar, blanda i resten av ingredienserna. Smaka av.

Denna tomatsallad bör man äta upp med en gång, den blir lite vattnig med tiden

Stek den kokta färskpotatisen i smör och hackad persilja. Salta med flingsalt.

Avsluta med att hälla på lite skirat smör på fisken och lite flingsalt för syns skull.

## INGREDIENSER

*För 4 personer*

*Rökt makrill (eller någon annan rökt fisk) cirka 800-1 000 gram*

*Kokt färskpotatis 400-500 gram*

*Smör*

*Persilja*

*Flingsalt*

*6-8 tomater skalade och urkärnade*

*1,5 dl majonnäs*

*1 dl turkisk yoghurt*

*1 msk pressad lime*

*2-3 msk finklippt gräslök*

*Ev. en gnutta salt*

## - MIN DOTTERS FAVORITRÄTT



- Om du har möjlighet att handla färsk fisk, så är den att föredra framför den styckfrysta laxen och glöm inte av att vara försiktig med cayennepepparn.

- Förmodligen skulle min dotter Sofia kunna äta den här rätten ett par gånger om dagen, utan att det blir tjatigt, eftersom det är hennes favoriträtt.

# Skagenlax

Det här är ett klassiskt Tore Wretman recept. Han har spelat en stor roll i utvecklingen av svensk matlagingskonst. Med sitt sinne för gastronomien, skolningen i Frankrike i kombination med intresset för svensk husmanskost förvandlade och förädlade han det svenska köket och införde en mer kontinental standard.

Skala räkorna, hacka dillen, blanda ihop allt som ingår i fyllningen.

Smaka av den så att du känner av pepparn, tänk på att den är stark, så var försiktig med doseringen.

Dela laxen i bitar, stora som en iphone, skär ett snitt i mitt-en längs laxbitarna, där läggs fyllningen, sätt ugnen på 225 grader, därefter åker bitarna in och är där cirka 12-15 minuter beroende på tjocklek.

Ingredienserna som ingår i dill-sky syns blandas ihop, varm upp den

så att fiskbuljongen löses upp, serveras varm till laxen.

Lägg upp fisken på tallriken, lägg en klick svart rom överst på fyllningen, samt en spänstig dillkvist, några citronskivor och snofsa till det med lite grönt.

Själv föredrar jag pressad potatis till laxen, men rätten passar bra till de flesta vanliga potatisvarianter.

## INGREDIENSER

*Recept för 4 personer*

*Skagen lax*

*6-8 hg laxfilé*

*1 burk svart rom*

## *Fyllning*

*150 gram skalade räkor*

*(500 g oskalade)*

*½ dl crème fraiche*

*½ dl majonäs (äkta majonäs*

*är att föredra)*

*Cirka 1 dl färsk dill, som finhackas*

*1 knivsudd cayennepeppar*

## *Dillsky*

*½ dl crème fraiche*

*1½ dl matlagingsgrädd*

*1 st fiskbuljong tärning*

*Cirka 1 dl färsk dill, som finhackas*

## FISK TILL FEST PÅ 20 MINUTER





# Markkus läckra lax

En läcker fiskmiddag, som inte tar mycket längre tid än potatiskokningen om du har jobbat upp dig och har allt framme.

Skär ett snitt i laxen så att det blir en liten ficka i sidan av laxen.

Skär tunna skivor av osten, fyll i osten i laxbitarna.

Stek laxbitarna på över medelvärm (inte högsta) tills fisken är genomstekt och osten har runnit ut lite och blivit frasig i kanterna.

Du kan även "läsa" osten i fickan med en tandpetare så rinner den inte ut lika mycket, men det blir godare med en frasig kant på osten.

Salta och peppra laxen.

Såsen. Smält i lite mer än halva osten i creme fraichen. Värm på.

Smaka av såsen, känns den lite tunn så fortsätt att ha i mer ost tills den smakar perfekt .

Tycker ni att det för lite sås (förmodligen) så dubbla receptet.

Tillbehör och serveringstips. Serveras med kokt potatis, stekta, saltade och pepprade champinjoner.

## INGREDIENSER

*För fyra personer*

*4 bitar lax (stora som en iphone)*

*125 gram blåmögelost*

*(den ni gillar, jag gillar*

*kvibille gräddädel)*

*Salt och peppar*

*Olja/smör lika delar till stekning*

*Såsen:*

*1 burk creme fraiche (2 deciliter)*

*125 gram. Blåmögelost (samma*

*sort som tidigare)*

LYXIGT FREDAGSMYS



# Räk- och laxsnacks

Varför inte lyxa till fredagsmyset med lite festliga snacks. Till middags- bjudningar är chips kanske inte direkt att räknas som förrätt men de fungerar som bra aptitretare. Snåla inte. Jag har märkt att det inte räcker med två per person. Kompisarna har en förmåga att äta väldigt många...

Tänk på att göra dessa strax innan servering annars blir chipsen blöta och mjuka vilket inte är så festligt.

Tips! Färskosten kan med fördel bytas ut till creme fraiche, som även finns i flera olika smaker. Prova gärna olika kombinationer.

Glöm ej att pynta med gräslök/ dill!



## INGREDIENSER:

*Lantchips*

*Färskost*

*Bitar av lax, rökt eller gravad*

*Rivet citronskal*

*Dill/gräslök*

*Svartpeppar*

*Citronsalt (vanligt salt går också bra)*

*Citronsaft*

## - MIN DOTTERS FAVORITRÄTT



**Skölj ner det med något gott innan ni till exempel bänkar er framför Doobidoo någon fredagskväll.**

# Stekta chili-laxbitar med honungsfrästa rotsaker

– Är osäker på om detta passar lika bra till en Lars Norén pjäs eller en tysk dokumentärfilm.

Börja med att göra i ordning glacen och såsen, genom att blanda och röra om ingredienserna.

Alla rotfrukterna tärnas till samma storlek, fräses i stekpannan, saltas och peppras.

Sista halvminuten lägger du i glacen och steker färdigt.

Testa gärna och/eller komplettera grunden med lite rotfrukter som du inte använt tidigare, som till exempel majrova, rödbeta, palsternacka olika lökar med mera.

Du kan givetvis göra allt det här i ugnen, men jag tycker att oftast blir bitarna inte riktigt frästa då och oftast något torrare.

Stek laxen, sista halvminuten lägger du i 2–3 msk sweet chili och steker färdigt, så att laxen får smak av chilin. Salta bitarna och då helst med flingsalt.

Glöm inte upplägget, ögonen ska också ha sitt.

## INGREDIENSER

*Lax*

*500 g delas i fyra bitar steks i panna,*

*2–3 msk sweet chili*

*flingsalt*

*Glace*

*2–3 msk honung*

*2–3 msk sweet chili*

*Kall sås*

*5 dl Turkisk yoghurt*

*4 sweet chilli sås*

*Rotsaker*

*Kålrot*

*Morot*

*Rödbeta*

*Lök och liknande rotfrukter.*

## GOD KEBAR FRÅN GRUNDEN!



# Kebabtallrik

- Den här gången tänkte jag laga till en rätt som nästan alla har ätit någon gång, men det är få som har lagat den från grunden. är en ganska lätt och snabb rätt, möjligtvis kan det bli lite extra jobb om du behöver inhandla någon ny krydda.

Ta filén helst halvfrusen och skär i så tunna skivor ni kan.

Stek skivorna försiktigt, krydda med kebabkryddan (mycket ska det vara).

Salta och smaka av.

Lägg pommes frites på tallriken och lägg kebabköttet ovanpå.

Kebabsås.  
Blanda ingredienserna i en kastrull.

Värm i någon minut, så att smakerna gifter sig. Kyl ner såsen om du vill ha en kall sås

Smakar det konstigt så justera mängden kryddor tills du blir nöjd.

Ös kebabsåsen över det hela.

## INGREDIENSER

*Recept för 4 personer*

*5-600 gram fläskfilé eller ytterfilé*

*En halv näve Kebabkrydda (finns att köpa i invandrarbutikerna)*

*Salt*

*Smör,*

*Pommes frites, helst tjocka*

*(jumbo fries är godast)*

*Sallad*

*Gurka*

*Tomat*

*Feferoni*

*Kebabsås*

*3 dl gräddfil*

*3 msk majonäs*

*2 dl matlagingsgrädd*

*2 tsk italiensk salladskrydda*

*½ vitlöksklyfta*

*1 tsk grillkrydda*

*½ dl smörgärkrydda finbackad*

## BURGARE FÖR FESTEN





# Beer-can Burgers

Inspirerad av förra tidningens grill och burk-tema så vill jag dela med mig av ännu ett grilltips, men denna gång rekommenderar jag en lite mindre burk.

Värm ugnen till 200 grader. Rulla köttfärsen till fyra lika stora bollar. Tryck burken (se bild) genom bollarna (ej hela vägen) och forma färsen runt burken.

Linda två skivor bacon runt köttfärsen. Ta bort burken.

Fyll burgaren med lök, bbq-sås och smaksatt färskost. Toppa med mozzarella.

Lägg burgarna på en plåt och låt gå i ugnen i ca 30 minuter till innetemperaturen är 68 grader för nötfärs och 70 grader för fläskfärs om du har termometer.

Servera tillsammans med ett gott hamburgerbröd.

Karamelliserad lök.  
Stek löken på låg värme i 15 minuter eller tills den blir mjuk. Den ska inte få färg.

Strö över resten av ingredienserna och låt sjuda i cirka 2-3 minuter. Rör om och servera. Smaklig måltid!

Hamburgerdressing.  
Rör ihop alla ingredienserna i en skål. Blanda väl. Låt stå kallt en stund före servering.

## INGREDIENSER

*För fyra portioner*

*Beer-can burger*

*500 gr nötfärs*

*8 skivor bacon*

*1 stor gul stekt lök*

*4 msk bbq-sås*

*4 msk smaksatt färskost (ex. Vitlök)*

*1 pkt mozzarella*

*Karamelliserad lök:*

*1 stor rödlök*

*2 msk matolja*

*1 msk strösocker*

*1 msk balsamvinäger*

*Lite salt*

*Lite svartpeppar*

*Hamburgerdressing:*

*250 gr kvarg*

*1 dl bostongurka*

*1 msk stark senap*

*¼ dl sweet chilisås*

*1 krm tabasco*

*½ tsk salt*

## PASTA MED SMAK AV ITALIEN



**- Den här pastarätten är både snabb och enkel att tillaga, innehåller en massa nyttigheter, förmodligen den enklaste jag tagit upp i matrutin.**

# Fräsch pecorinopasta

Under den senaste tiden har den svenska köttkonsumtionen varit "på tapeten", den har ökat rejält mellan 1980 och 2010. Därför har jag tagit fram ett fräscht alternativ för dig som vill minska på köttintaget.

Börja med att hacka vitlöken och chilin. Pressa därefter saften av en hel lime i en skål. Limen är en smakförstärkare samtidigt förhindrar den avokadon från att mörkna.

Ta ur fruktköttet ur avokadon tärna det i små tärningar.

Hacka örterna och riv osten. Blanda allt med salt, peppar och olivolja i skålen.

Smaka av, det ska smaka rejält med salt och med en klar och fin smak av lime annars blir slutresultatet inte bra.

Koka pastan (al dente). Häll cirka 5 msk av kokvattnet i

avocadoröran. Blanda och rör i blandningen i spaghetтин.

Servera på tallriken. Riv på valfri ost (helst pecorino eller prästost) och kör en sväng med svartpepparkvarnen.

Och givetvis; glöm inte att pynta rätten lite grann, med till exempel bladpersilja. Eller varför inte med en limeklyfta.

## INGREDIENSER

- 1 vitlöksklyfta
- ½ färsk chili (inga frön)
- 1 st lime
- 2 st avokado
- cirka 1 tsk salt och svartpeppar
- en näve basilika
- en näve bladpersilja
- 1 dl rivnen pecorino ost
- 1 dl rivnen prästost
- 400-500 gr spaghetти

## MATRÄTT MED SPÄNNANDE HISTORIA



- Rätten är en riktig höjdare från det italienska köket, trots att den är relativt enkel att tillaga.
- Däremot får den ofta tillagas ett par gånger innan du får in exakt den kryddning som faller dig i smaken.

# Markkus Pasta Carbonara

I originalet ska det vara rökt sidfläsk, men jag tycker att rätten blir något godare med tärnat kött från karréskivor, kotletter eller fläskfilé. – Givetvis är det en smaksak och om man vill avvika från originalet eller ej. Rätten funkar även bra med tärnad kyckling.

För den här rätten krävs ingen dyrbar extra utrustning i köket, eftersom det i stort sett räcker med en kastrull, stekpanna och durkslag.

Koka pastan "al dente"...  
Jag snobbar mig lite med uttrycket "al dente", som betyder "fast", vilket pastan är när den är nästan klar med ett visst tuggmotstånd, till skillnad från att vara helt färdig och "slapp".

Stek samtidigt köttet knaprigt, peppra starkt och smaka av.

Håll av vattnet från pastan.

Blanda pastan med ost, grädde och äggulorna, rör därefter om ordentligt.

Servera gulan med ½ äggskal (se bilden).

Servera med lite grönt, flingsalt och riven parmesanost.

## INGREDIENSER

*Pasta Carbonara*

*500 gram valfritt bacon, fläskkött eller kyckling som tärnas i småbitar 2x2 cm*

*300 gram gratängost*

*500 gram pasta (köp den dyra sorten, mycket godare)*

*2 tsk grovmalen svartpeppar*

*Salt + flingsalt*

*2-3 msk grädde*

*5-6 äggulor*

*Riven parmesanost*

# Beer can chicken

Det här kommer garanterat vara ett återkommande inslag på grillarna denna sommar. Visst kan det se lite kul ut när man grillar kyckling på en ölburk i grillen, det är ju en lite udda metod men smakfullt och saftigt blir det.

Det ser kanske lite krångligt ut men är faktiskt ganska lätt.

## INGREDIENSER

1 kyckling

## RUB

Rosmarin ½ dl

Paprikapulver ½ dl

Farinsocker ½ dl

1 msk salt

3 st vitlöksklyftor hackade

## SALSA FRESCA

5 tomat

½ dl bladpersilja

3-4 salladslökar

½ färsk chili

½ dl hackad koriander

1st lime saften av

2 msk olja

lite salt och peppar

Börja med att blanda ihop kryddblandningen. Gnugga in kycklingen med kryddblandningen.

Töm ut halva ölburken, och slå i lite av liquid smoke, en hackad vitlök och citronsaft.

Sedan trär du på kycklingen runt ölburken.

När du preparerar grillen fördelar du briketterna längs kanterna av, burken med kycklingen placeras i mitten för att den inte

ska brännas.

En normalstor kyckling grillas i cirka 50 minuter. Du vet att den är klar när innetemperaturen är 82 grader.

Därför rekommenderar jag skarpt att du skaffar en digital köttermometer om du inte har en.

Servera kycklingen tillsammans med Salsa fresca och ungsbakad potatis.

Smaklig måltid!

GRILLTREN DEN 2015



## ...MED FOKUS PÅ SÅSERNA





# Honungsgrillad kyckling – tomatsallad

Det snackas om allt från kol- eller gasgrill, till vilka som är de ultimata grilltiderna och temperaturerna för att få köttet extra mört. Däremot hamnar de himmelska och berikande såserna för det mesta i skymundan, vilka oftast är de som fulländar en lyckad grillning.

Grilla filéerna försiktigt och när de nästan är färdiga penslas de på båda sidorna med honung.

Efter det grillar du filéerna lite extra på varje sida. När du tagit av filéerna från grillen saltar och pepprar du dem. Själv föredrar jag flingsalt.

Börja med att skiva tomaterna och rödlöken, pressa sedan vitlöken och klipp persiljan.

Blanda ingredienserna med olja och ättika, tillsatt därefter kryd-

dorna och resten av ingredienserna.

Gör gärna salladen kvällen innan så kommer den mer till sin rätt. För då gottar den till sig, eftersom löken rundas och tomaterna hinner ta smak av ättikan.

Senap- och timjansås  
Rör ihop ingredienserna och låt såsen stå och dra en stund innan den serveras.

## INGREDIENSER

4 st *kycklingfiléer*

4 msk *honung*

5–6 st *tomater (vanlig storlek)*

2 msk *olivolja*

3 *klyftor vitlök*

½ *rödlök*

½ dl *bladpersilja*

2 msk *ättika 12 %*

2 *krm svartpeppar*

1 *tsk salt*

2 *tsk socker*

*Senapsås*

2 dl *vispgrädd* (*ska inte vispas*)

2 msk *köttfond, koncentrerad*

1–2 st *vitlöksklyftor, pressas*

1 *tsk fransk senap*

*Timjansås*

1 dl *färsk timjan, hackas*

5 dl *creme fraiche*

1–1,5 msk *Kalvfond, koncentrerad*

## OKOMPLICERAD KYCKLINGRÄTT



**Snabbt och lättlagat  
på sommaren**

# Fräsig citronkyckling

– Nu när kvicksilvret har börjar sin vandring mot toppnivåerna, föreslår jag en snabb och lättlagad rätt, som inte leder till någon paltkoma.  
– Under den här perioden gäller det att förvalta sommaren väl, därför står jag inte och experimenterar med några tidsödande och invecklade recept i köket, för det passar mig bättre under senhösten och vintern.

Ta fram kniven och skär kycklingfiléerna i tunna skivor.

Stek och krydda med salt och peppar.

Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna, eftersom dom lätt blir brända måste du hålla ögonen på dom hela tiden. De är klara när dom börja bli ljusbruna.

Skär sellerin i skivor. Fräs lätt i olja och från saften av en halv citron.

Kokat pastasnäckorna (behöver inte vara snäckor). Bred ut pastan på tallriken.

Köttet fördelas ovanpå snäckorna och citronsellerin hamnar ovanpå det.

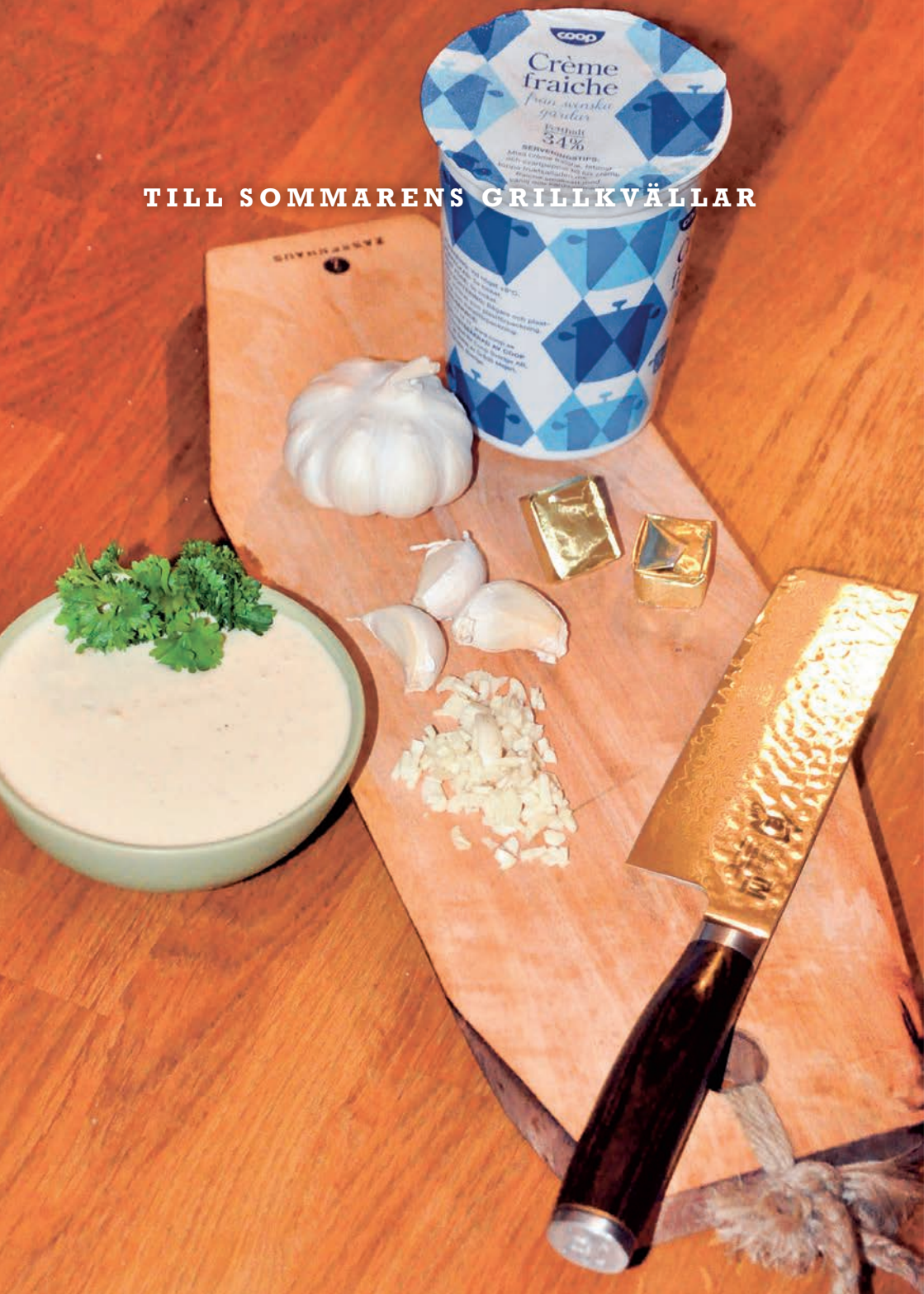
Därefter kryddar du och lägger på de hyvlade prästost skivorna. Det går lika bra med parmesan.

Sist men inte minst, glöm inte att pynta med lite grönt, till exempel en dillkvist.

## INGREDIENSER

*Recept för 4 personer*  
4 kycklingfiléer, ca 500 gram  
4 stjälkar selleri  
50 gram pinjenötter  
1 citron  
1 dl hyvlad prästost  
Lite olivolja  
Pastasnäckor  
Svartpeppar  
Salt

# TILL SOMMARENS GRILLKVÄLLAR



# Vitlökssås

När sommaren närmar sig och doften av grillat sprider sig i området är det många som springer till affären och köper dyra färdiga såser. Den kan serveras både varm och kall.

Passar till kött, fisk, kyckling och inte minst till kebab.

Ett av de vanligaste inslagen på våra grilltallrikar är vitlöks-såsen. Därför vill jag dela med mig av ett recept på en sås som är både fantastiskt god och enkel att göra.

Vitlökssåsen är ett självklart inslag för en lyckad grillkväll.

## INGREDIENSER

- 5 dl *creme fraiche*
- 2 *köttbuljongtärningar*
- 3 *vitlösklyftor*

## GÖR SÅ HÄR

- Hacka vitlösklyftorna i små bitar,*
- koka sen alla ingredienser i cirka*
- tre minuter under omrörning (det*
- skvätter en del annars).*
- Låt svalna.*

## GRILLA



**- Det spelar ingen roll om du föredrar gasol- eller kolgrill. Det är en smaksak, men verktygen du använder vid grillning har jag synpunkter på.**

**- Använd gärna stora och rejäla. Då minskar risken för att bränna sig och samtidigt tappa ner något smaskens mellan grillgallren.**

# Spett med glace, potatis och fetaostkräm

Nu när tempen stigit ute och det knakar i klorofyllen, har den efterlängtnade grillsäsongen äntligen dragit igång på allvar. – När du fyllt på gasen eller köpt en ny kolgrill, eftersom den förra inte klarade av att stå ute under vintern, är det läge för ett litet grillrecept.

Börja med att blanda ihop glacen, så den kan ligga och gotta till sig. Gör likadant med fetaostkrämen.

Därefter skär du strimlor från fläskfilén (se foto), som du bankar ut lite lätt tills de blir plattare.

– Är du osäker på vad du ska banka med, kan jag rekommendera brödkaveln. Sedan trär du upp köttet på grillpinnar som stått i vatten, för att klara värmen bättre.

– Grilla och pensla på med glacen och glöm inte av att skivorna är ganska tunna, så grilltiden blir ganska kort.

Råstek den tärnade potatisen, som saltas och peppras. När den är klar rör du i 1 msk kalvbuljong och 2 dl riven prästost, värmer på tills osten smälter lite grann. När du är klar med grillningen och det är dags för upplägget, glöm nu inte att pynta och fiffa till det.

Det går bra med vita sesamfrön och några grönsaker du gillar. Köp hem fisksås. Den är väldigt god och praktiskt att ha. Fisksås används i stället för salt i Asien.

## INGREDIENSER

*Recept för 4 personer*

*Grillspett med glace,  
potatisrätt, fetaostkräm  
xxx gr fläskfilé*

*Glace*

*½ dl olja*

*1 dl ketchup*

*½ dl soya*

*1 msk grillkrydda*

*1 pressad vitlöksklyfta*

*Potatisrätt*

*500 gr tärnad potatis*

*1 msk kalvfond*

*2 dl riven prästost*

*salt o peppar*

*Grillspett*

*500-600 gram fläskfilé*

*grillpinnar*

*Fetaost creme*

*100 gram fetaost*

*2 dl turkisk yoghurt*

*1 krm svartpeppar*

## KRONÄRTSKOCKOR





# Kronärtskockspaj

Mosa hälften av kronärtskockorna ihop med oljan, vitlöksklyftan, osten, citronsaften och grädden. Det gör du enklast genom att blanda ihop allt med en mixer.

Sätt smördegen i en form, lägg i moset i botten. Lägg på resten av kronärtskockorna som du har delat i mindre bitar.

In i ugnen på 200 grader cirka 20 minuter.

Under tiden steker du bacon och skär osten i små fina bitar.

Ta ut pajen och pynta med ost, bacon och persilja.

## INGREDIENSER

*Pajen*

*Smördeg till en paj, diameter cirka 20 cm. (finns även att köpa färdig)*

*400 gram inlagda kronärtskockor*

*1 vitlöksklyfta*

*2 msk matolja*

*1 msk pressad citron*

*3 msk vispgrädd*

*75-100 gram prästost*

*Till servering*

*1 pkt stekt bacon 140 gr*

*Skivor av prästost*

*Färsk persilja*

## SOM ENTRÉ - EN FISKSOPPA



# Trerättersmeny

En trerätters meny som kanske ger inspiration till kommande middagsbjudning eller var för sig. Hoppas det smakar!

Börja med att tärna grönsakerna fint, stek så dom blir lite mjuka i olja, håll på vatten, fonden och koka upp. Låt småputtra tills grönsakerna är mjuka.

Använd en stavmixer och mosa allt tills det blir en slät soppa. Smaka av med kryddorna som du stöter i en mortel.

Tillsätt eventuellt lite vitpeppar, grädden och sedan vinet. Koka upp soppan, lägg i fisken som du skurit i tärningar (finns även färdiga påsar i frysdysken med mixad fisk för soppa).

Dra ner värmen och sjud tills fisken är klar. Rör om så lite som möjligt annars riskerar fisken gå sönder.

Fördela soppan i fyra tallrikar, lägg räkor som en pyramid mitt i tallriken och toppa med färsk dill.

Vill man festa till det ordentligt kan man lägga till blå musslor.

Serveras gärna med vitlöksbröd.

## INGREDIENSER

*Fisksoppa (4 personer)*

*En bit fänkål*

*Ett par morötter*

*2-3 charlottenlökar*

*Färsk röd chili, en bit utan kärnor*

*2 msk rapsolja*

*6 dl vatten*

*Skaldjursfond (gärna hemgjord)*

*Grädda*

*Vitt vin (torrt) ca 2 dl*

*4 hg lax i bitar*

*4 hg vit fisk (torsk eller vittling)*

*7 hg räkor med skal (ca 5 hg*

*skalade).*

*Dill*

*Kummin*

*Fänkålsfrön*

## FYLLD LÖVBIFF TILL HUVUDRÄTT



### INGREDIENSER

*Fylld lövbiff för fyra personer*

*6 st lövbiffar*

*Potatis ca 400 gram*

*Prästost 2dl*

*Svamp*

*3 fyllningar till lövbiffen*

*1. 1/2 dl färskost*

*1 Msk saltorkad tomat (hackad).*

*1 Msk gröna oliver (hackad)*

*2. 1/2 dl färskost. 1 tsk fransk senap.*

*1 tsk torkad dragon.*

*3. 1msk rivnen pepparrot*

*3 msk prästost*

*3 st äggulor*

Fyll lövbiffarna med fyllningen, rulla ihop till en rulle. Fäst sedan ihop köttet med tandpetare.

Stek i ca 2 min per sida. Skär sedan köttet diagonalt, för en snyggare presentation.

Lägg upp snyggt och prydligt på tallriken och glöm inte att pynta med lite grönt. Med flera olika fyllningar i lövbiffarna kan vi hitta många spännande smakblandningar.

Serveras med potatismos som kryddas med prästost, salt, stekt svamp och lite grönt.

## ÄPPELKAKA SOM AVSLUTNING



Ett paket mördeg från frysdysken.

Tina plattorna och kavla ut varje platta till dubbelstorlek. Dela sedan plattan på mitten.

Ta tre msk aprikosmarmelad och två matskedar vatten, kör en minut i micron, blanda ihop det.

Pensla mördegspattan med aprikosmarmeladen. Ta två fina röda äpplen, dela på mitten och skär bort kärnhuset.

Skiva så tunt du kan, använd gärna en mandolin. Lägg äppleskivorna i en glasskål som fylls med vatten och en halv pressad

citron så att det täcker äpplena. (Obs, inga kärnor från citronen).

Värm sedan 3 minuter i micron. Lägg äpple skivorna lite omlott med en bit av skivan utanför mördegen, pudra lite kanel på äppleskivorna, vik den andra halvan över rulla ihop hela paketet så det ser ut som en ros.

Sätt ned äpplerosen i en smord muffins plåt. Upprepa så att du får önskat antal rosor. Rosorna gräddas i ugnen på 200 grader i 20-25 minuter (i varmluftsugn räcker det med 180 grader).

Kakan är som godast nygräddad och serveras med vaniljsås.

### INGREDIENSER

*Äppelkaka för fyra personer*  
1 pkt smördeg  
Aprikosmarmelad  
2 st röda äpplen  
1 citron  
Lite kanel

## EFTERRÄTTSPAJ SOM IMPONERAR



# Amerikansk sötpotatispaj

Den här gången blir det ett recept som imponerat på mig och som smakar ljuvligt. Jag har fått det av min kompis Alvin, som arbetar på Fix-fabriken. När Alvin gav mig receptet, blev jag skeptisk och tvivlade på om det kunde funka, eftersom det är en efterrättspaj som är baserad på potatis.

Alvin kommer från San Francisco och förmodligen receptet också, eftersom det gått i arv i hans familj.

Börja med att koka potatisen, därefter mosar du dom.

Därefter blandas moset med de övriga ingredienserna.

Blandningen hålls i en form som klätts med pajdeg, receptet på en traditionell pajdeg hittar du i recept kokboken.

Sedan är det dags att sätta in formen i ugnen. Temperaturen

ska vara 175 grader och baktiden är runt 35 minuter.

Glöm inte att pynta gärna med något dekorativt.

Pajen kan avnjutas ihop med glass, vaniljsås eller vispgrädde.

## INGREDIENSER

*För fyra personer*

*2 medelstora sötpotatisar*

*2 dl socker*

*3 ägg*

*100 gr smör*

*1,5 dl mjölk*

*1 fröna från en vaniljstång/eller*

*lite vaniljextrakt*

*1 tsk vetemjöl*

*1 krm kanel*

*1 krm muskotnöt*

## KLASSISK EFTERRÄTT





# Ugnsgratinerade frukter med choklad och glass

Ugnsgratinerade frukter med riven choklad och glass.

För att toppa middagen behövs en smarrig efterrätt. Varför inte prova denna lilla skapelse som för tankarna till sommar?

Börja med att skära frukten/bären i små bitar. Blanda ihop.

Tillsätt sedan riven choklad, kokosflingor och ingefära.

Lägg godsakerna i ugnsfasta portionsformar. Strö därefter lite vit och mörk choklad på toppen.

Gratinera formarna under grillelementet i ugnen. Riktigt

hett skall det vara. Låt de stå inne i 3–5 minuter.

Servera sedan med glass. Om du vill känna dig lite mer nyttig är ett tips att byta glassen mot smaksatt kvarg.

## INGREDIENSER

*För 4 personer;*

*600–800 gram mjuka frukter och bär. Jag brukar föredra banan, jordgubbar, kiwi och melon. Här är det valfritt att använda det man gillar och har hemma.*

*100 g vit choklad*

*Ca 20–30 g mörk choklad*

*1 dl kokosflingor*

*1 msk riven ingefära*

*(Eventuellt lite strösocker om man vill ha den lite sötare).*

## FRISKT AV ÄPPLEN



# Kanelstekta äpplen

Vad passar bättre än en frisk och smarrig efterrätt, nu när grillsäsongen drar igång. Här är ett recept som garanterat fulländar grillfesten.

Skala och tärna äpplerna.

Stek äppelbitarna lite lätt. Smaksätt med socker och kanel som du blandat ihop 50/50.

Lägg de äppeltärningarna i en liten fin hög på tallriken. Lägg sedan på en kula glass.

Häll på sirapen i ett snyggt ruttmönster (ett tips är att stå

över vasken om du är lite skakig på handen).

Strö på pärlsockret.

Slutligen pryder du den fina anrättningen med en liten kvist citronmeliss på toppen.

## INGREDIENSER

*För 4 personer;*

*Fyra stycken lite större fasta äpplen*

*Kanel, ca 1/2 dl*

*Strösocker, 1/2 dl*

*En klick smör*

*Mörk sirap (ljus sirap är*

*mer effektivt på mörka tallrikar)*

*1/2 liter vaniljglass*

*Pärlsocker*

*Några kvistar citronmeliss*

## TILL FIKAT ELLER SOM DESSERT



# Kokosrutor

Något som blivit allt mer populärt är att baka. Det har aldrig riktigt varit min grej. Jag provade givetvis som yngling med varierat resultat.

Därför har jag varit något skeptisk till bakning. Men några enkla och goda recept har jag allt snappat upp.

Fyllningen. Blanda alla ingredienser i en bunke, klicka/spritsa ut dom på ett bakplåtspapper (se bild), och ställ dem i frysen nån timme så att de stelnar.

Under tiden gör vi kakdegen. Smula ner jästen i mjölken och blanda i resten av ingredienserna försiktigt i en bunke. Låt sedan jäsa i cirka 40 min.

När degen jäst klart, tryck ut den i en långpanna (vill du ha tjockare/högre bullar ta en halvpanna).

Låt sedan degen jäsa i ytterligare en halvtimme.

Gör hål i degen med tummen och tryck ner fyllningen i hålen.

Pensla degen med ett uppvispat ägg. Grädda i ugn (200 grader) i cirka 20 minuter.

När bullen svalnat skär du ut små fyrkanter strör lite florsocker, kokosflingor och varför inte lyxa till det lite med riven choklad också.

## INGREDIENSER

*Fyllning:*

75 g smör

100 g *philadelphiaost*

1½ dl florsocker

1½ msk vaniljsocker

kardemumma 1 tsk

*rivet skal från 1 st citron*

*Bulldeg:*

25 g jäst

3 dl ljummen mjölk

75 g smör

½ dl strösocker

½ tsk salt

7-8 dl vetemjöl



**IFMETALL**  
Göteborg

**Adress:** IF Metall Göteborg, Folkets Hus, Olof Palmes plats,  
413 04 Göteborg.

**Tel.** 031-774 32 00. **Ansvarig utgivare:** Jan Nilsson,  
tel. 031-774 32 15.