



BLAND SNUDOR OCH SILLARUMPOR

38 INSPIRERANDE RECEPT

RÄTT FÖR ÄLDRE

© 2009 Husie stadsdelsförvaltning,
Malmö stad

Recept: Roy Blad

Foto: Arvi Kaaman

Grafisk form: Rara Typer AB

Tryck: Holmbergs, Malmö 2009

Papper: xxx

ISBN: 978-91-633-5977-4

INNEHÅLL

FRUKOST	4	Ugnsbakad kycklingpaté med fänkål och apelsinsås	27
Pajalagrot	5	Panerad hokifilé med hemlagad remoulad och dillkokta nypotatis	28
Havregryngröt	5	Stekt färsk strömming med fräsch yoghurtsås	28
Omelett	6	Panerad flundra med kall spenatsås	30
Mannagrynsgröt	7	Sillroulader à la Ajvar	30
SOPPA & BRÖD	8	Skånsk plockfisk	31
Brännesnuda à la Husiegård	9	Rotfruktspaj med keso, kall fänkål och purjolökssallad	32
Skånsk vitkålsoppa med rökt sidfläsk	10	Lammkotletter med bulgur och spenat	32
Nybakade skrädkakor	10	Fänkålspudding med lamm	35
Ärtor och kokt rimmad bog- eller fläsklägg	13	Risgrynsgröt med glöggsås	35
Morot och apelsinbröd på plåt	13	KVÄLLSMAT	36
Grönkålsoppa på kokt rimmad fläsklägg	14	Matjessmörgås special	37
Högsbosoppa med frikadeller	16	Sillsallad med kokt nypotatis	37
Spenat och vitlöksbröd	16	Skånsk äggakaka med baconpaté och lingon	38
Passerad rotfruktssoppa med lammfrikadeller	17	Laxgratäng med smält citronsmör	38
LUNCH	18	Rårakor med strimlad birkaskinka och rödlök	40
Falsk kotlett med löksås och råörda lingon	19	Inlagd stekt sill med hemlagad potatis- och rödbetssallad	43
Gulasch med tomatkokt fullkornsbulgur och kikärter	20	Pannbiffsmörgås med stekt ägg, lök och HP-sås	43
Helekologisk Doppsko med rödbetor och stekt ägg	21	Husiegårds frestelse	44
Dillkött	23	Gräddiga apelsincrêpes med blandsvamp och renskavsstuvning	44
Griljerad rimmad fläskbog med gulbetspuré	24		
Kycklingleverragu med risbulgurblandning	27		



Maten är central för många äldre, rentav höjdpunkten på dagen. Att få serverad vällagad och god mat ökar livskvaliteten. Själv har jag lång erfarenhet av att laga mat för äldre. Jag vet vilka smaker som är populära, vilka rätter som uppskattas och vad man ska tänka på då många har svårt att tugga. Traditionell husmanskost ligger förstas i topp, men många äldre är även öppna för nya rätter. Bulgur är ett gott exempel.

Med boken vill jag ge inspiration till att laga maträtter som äldre favoriserar. Både när det gäller frukost, soppor, lunch och kvällsmat. Se boken som en idébank. Vissa recept är detaljerade, andra kräver mer erfarenhet. Men våga prova att laga något nytt. Det är inte svårt. Och uppskattningen lär inte vänta på sig. Lycka till!

Roy Blad

Kock på Husiegård



FRUKOST

Dagens viktigaste mål är utan tvekan frukosten. Försök att erbjuda en så varierad och energirik kost som möjligt. Jag tycker att någon form av gröt ska serveras varje morgon. Man kan skifta mellan olika sorter. Själv brukar jag ha manna-gryns- och havregröt, plus olika sylter som tillbehör. Äpplemos till både manna-grynsgröt och havregröt är en favorit.

Koka gärna gröten lite lösare då den brukar stå och tjockna till efter ett tag, även om ni värmehåller den. Pajalagröt kokar vi också flitigt under veckorna. Den har visat sig vara väldigt bra för magen.

Servera gärna även fil eller yoghurt tillsammans med müsli eller cornflakes om så önskas.

Skiva också upp 2–3 sorters bröd. En del gillar ljust, andra vill kanske ha lite mer tuggmotstånd. Någon gång i veckan kan man mycket väl servera frukostbullar. Är man riktigt flitig sätter man en deg innan man går hem för dagen som får jäsa i kylan.

Pålägg är alltid ett omdiskuterat område – det finns ofta lika många viljor som det finns just sorter av pålägg. Klassiker på Husiegård är givitvis ost. De flesta äter ost som också är lätt att tugga. Andra populära pålägg är leverkorv och leverpastej. Leverkorv vågar jag inte dra in på, då hade det blivit revolt på hemmet. Glöm inte att samtidigt servera dess tillbehör som skivad ättiksgurka eller inlagda rödbetor.

De boende ska även ha valmöjligheter då det gäller drycker. Servera Kaffe och te med grädde, liksom juice, äpple eller apelsin.

Servera inte saft och absolut inte någon light variant.

PAJALAGRÖT

För 4–6 personer behöver du:

*½ dl linfrö
½ dl russin
½ dl katrinplommon
½ dl torkade aprikoser
½ tsk salt,
7 dl vatten
1 dl havrekli
2 dl fiberhavregryn*

Gör så här: Lägg allt utom havrekli och fiberhavregryn i blöt i vattnet över natten. Tillsätt därefter kli+ gryn och koka i 3–5 min under konstant omrörning. Färdig gröt kan tillika förvaras upp till en vecka i kylan.

Serveras lämpligen med lingonsylt.

HAVREGRYNGRÖT

För 10 personer behöver du:

*0,8 l havregryn
2,7 l vatten
lite salt eftersmak
en klick äkta smör.*

Gör så här: Häll havren i en rymlig kastrull. Tillsätt vatten och saltet. Rör ut alltsammans noga.

Rör sedan inte i gröten förrän den börjar koka, det minimerar risken för att det ska brännas i botten. Men då det väl koka går det bra att röra några gånger. Ställ sedan undan gröten med lock på några minuter så den får svälla till sig. Anser du gröten vara för tjock tillsätter du lite vatten till och rör runt. Avsluta med att kasta ner en klick smör och så på med locket igen

Havregrynsgröt serveras med mycket olika tillbehör, det är tycke och smak som avgör, men ha alltid någon sylt tillhands, äpplemos eller bara mjölk och strösocker eller sirap.

Smaklig spis



Jag tycker att man ibland kan duka fram lite festigare frukostar, eller brunch som det heter i England. Att få sova lite längre och sedan sätta sig vid brunchbordet tror jag uppskattas. Speciellt nu när en ny generation är på väg in i våra äldreboenden. Förslag på brunchrätter kan vara omelett, lite inlagd sill, kokt ägg och lite stekta prinskorvar eller köttbullar som blev över häromdagen. Låt det liknas vid ett avskalat julbord och låt fantasin flöda.

OMELETT

För 10 personer behöver du:

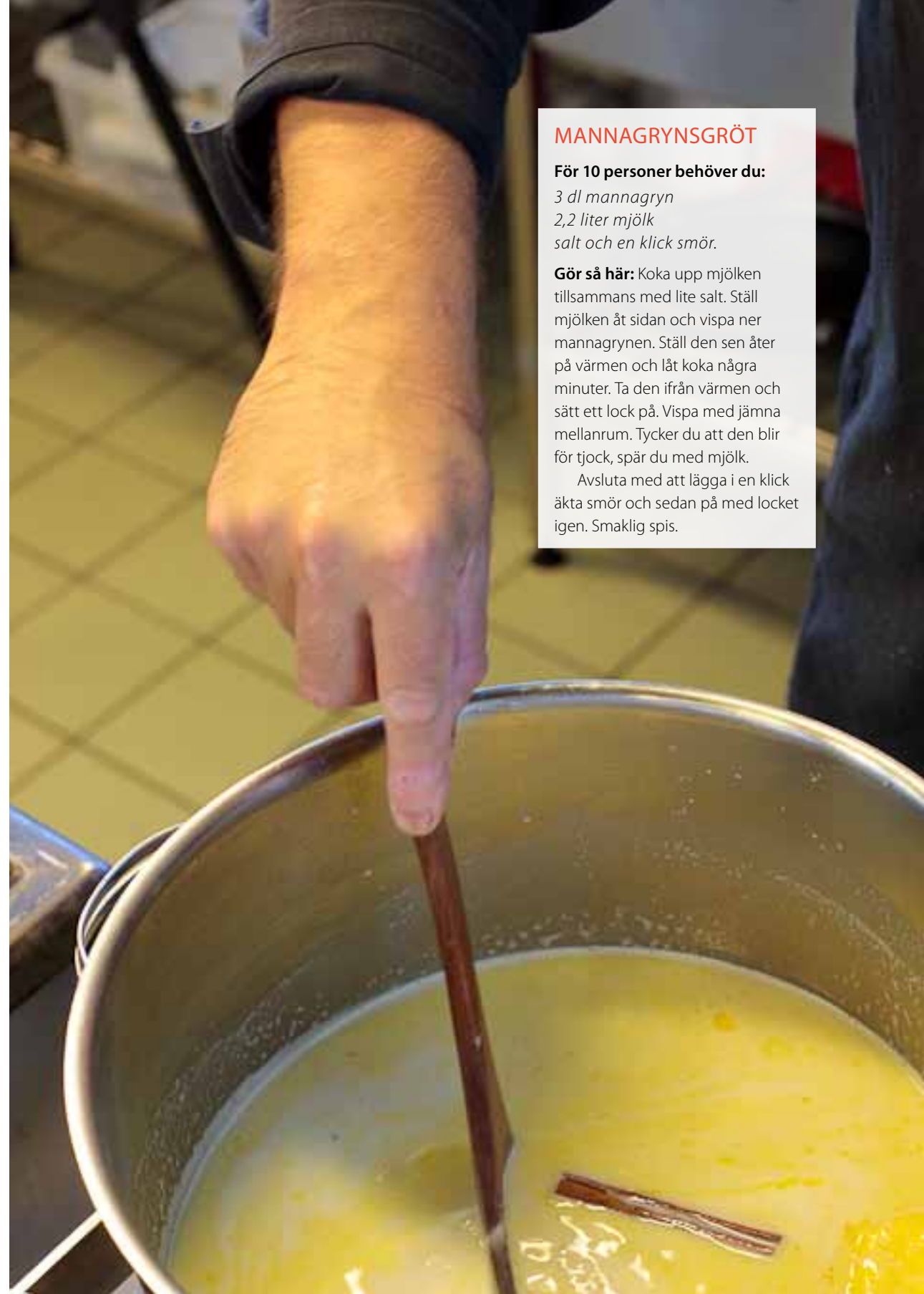
20 ägg
3 dl vispgrädde
en klick smör
salt och vitpeppar

Gör så här: Vispa samman ägg och grädde. Det behöver inte vispas för länge. Ta sedan fram ett normalstort stekjärn, gärna med tillhörande lock.

Smält smöret i stekjärnet, låt fräsa lite och håll på med ½ cm tjockt lager av äggsmet. Tag en stekspade och dra runt i smeten lite lätt, bara så det fluffar till sig medan det stelnar. Då den fasta vätskan börjar försvinna för ihop omeletten till ena halvan av stekjärnet och sänk värmen och på med locket. Låt den stå så några minuter och puttra så ska du se att den reser sig lite fluffigt och vackert.

Dra sedan med stekspaden i kanterna och under omeletten innan du stjälpur den upp och ner på ett lämpligt serveringsfat.

Servera gärna med hackad persilja. Som tillbehör passar löksill eller prinskorv, köttbullar eller annat kallskuret.



MANNAGRYNSGRÖT

För 10 personer behöver du:

3 dl mannagryn
2,2 liter mjölk
salt och en klick smör.

Gör så här: Koka upp mjölken tillsammans med lite salt. Ställ mjölken åt sidan och vispa ner mannagrynen. Ställ den sen åter på värmen och låt koka några minuter. Ta den ifrån värmen och sätt ett lock på. Vispa med jämna mellanrum. Tycker du att den blir för tjock, spär du med mjölk.

Avsluta med att lägga i en klick äkta smör och sedan på med locket igen. Smaklig spis.



SOPPA & BRÖD

Kärt barn har många namn. För brännesnudans del blir det "god soppa har många varianter". Jag tror nog det finns lika många recept på denna gamla klassiker som det fanns matmödrar på gårdarna förr i tiden. Varje socken hade sitt egna speciella recept, även om grunden var den samma. Från Höör går det att läsa ur Brita Bergmans Skånsk mat från mormors tid om en soppa som då hade namnet "Skånsk soppa":

"...en bit färskt fläsk, en skank och en liten bit salt fläsk kokas tillsammans med morötter, palsternackor, purjo och råskalad potatis. Kryddsättes med kryddpepparkorn och i mån av behov även salt. När det är färdigt tillsättes mjölk, varpå det hela kokas upp på nytt. Persilja lägges i soppan, som sedan är färdig för servering..."

Ur samma kokbok går att läsa följande om en soppa från Lomma vid namn "Fläskesnuda":

"...lättsaltad fläsklägg kokas i så mycket vatten att det går över läggen, under ca 3 tim. 5 morötter och 1 palsternacka skäres i tärningar. 1 purjolök sönderskäres i bitar och persilja hackas. Grönsakerna nedläggas i grytan tillsammans med 1 handfull havregryn, vitpeppar, några korn kryddpeppar och så mycket skalad potatis, som önskas. Grönsaker och gryn kokas ca 20 min..."

Soppan är lite av en skånsk nationalrätt. Man tog vad man hade på gården där hemma, hade man inte någon rimmad skank fick det bli en mager variant på revben eller någon orimmad mindre viktig bit. På Husiegård gör jag en variant på rimmad skank, lite blandade rotfrukter och reder avslutningsvis med korngryn.

BRÄNNESNUDA Å LA HUSIEGÅRD

För 30 personer behöver du:

2 rimmade fläsklägg
3 medelstora kålrötter
4 palsternackor
2 rotselleri
5 morötter
8 dl korngryn
kryddpeppar
lagerblad
färsk koriander
persilja
salt och vitpeppar

Gör så här dag 1: Koka upp de två läggen i rikligt med vatten. Då köttet börjar falla samman efter ett par timmar stänger du av värmen och låter läggen svalna av. Det ger ett saftigare slutresultat om de får svalna i sin egen buljong.

Gör så här dag 2: Skala och rensa samtliga rotfrukter och skär dem i lika stora tärningar, dock ej för små. Lägg dem i en, eller fördela i två kastruller och häll över buljongen. Täcker inte buljongen går det bra att tillsätta annan buljong eller vatten. Låt alltsammans koka ca 45 minuter. Tillsätt 4 dl korngryn i vardera gryta de sista 20 minuterna. Rör om flitigt då korngryn har en förmåga att fastna i botten

Känner du att soppan blir för tjock, spä den gärna med lite, inte alltför salt, buljong av något slag.

Avsluta det hela med att grovhacka kruspersilja och koriander som strös över strax innan du serverar den rykande varma soppa. Glöm inte servera något gott bröd till.

Skånsk vitkålsoppa är något av en helig ko i Skåne. Alla har sin bestämda åsikt om hur den ska tillagas. Under alla de matrådsträffar vi har haft på Husiegård de senaste åren, brukar vitkålsoppa komma upp som en av de favoriter våra gäster vill se på menyn. Och i nästa andetag får man besked på vilka proportioner av kål och sirap man ska ha i soppan, om den ska kokas på rimmat sidfläsk eller bara serveras med frikadeller, brynas eller inte brynas. En sak brukar vi alltid vara överens om och det är att den ska innehålla rikligt med vitkål och grönsaker samt kött.

Ur Brita Bergmans Skånsk mat från mormors tid kan man läsa om ett gammalt recept ifrån Helsingborg:

...fläkrygg rimmas i 3–4 dagar, styckas och kokas. Morötter, palsternackor, selleri, purjo och vitkål sönderskäres och kokas upp i vatten, varpå grönsakerna få koka färdigt i soppan. Serveras med kokt potatis, hackad persilja och skånsk senap...

SKÅNSK VITKÅLSOPPA MED RÖKT SIDFLÄSK

För 40 personer behöver du:

1 stort vitkålhuvud
800 gram rökt sidfläsk i bit eller skivat
4 morötter
5 gula lökar
1 näve färsk timjan
4 lagerblad
1 msk hel kryddpeppar
4 msk ekologisk grönsaksbuljong
3 dl skinkfond
6 dl vitt vin
ca 1½ dl ljus sirap
rapsolja och 150 gram smör till att bryna
1 stor knippe persilja för garnering

Gör så här: Börja med att skala morötter och lök, strimla löken och skiva morötterna, skär ner fläsket i strimlor eller mindre bitar. Bryn alltsammans med oljan och smöret. Då det börjar torrfräsa tillsätter du vin, fond och buljong. Medan det får koka ner en stund strimlar du kålen fint och tillsätter den efterhand. Rör om ordentligt, låt det bryna.

Efter en stund tillsätter du vatten, tillräckligt så det täcker en bit ovanför ingredienserna, fyll på med sirap, hackad timjan, kryddor. Låt det sedan koka drygt en timme tills kålen är riktigt mjuk och fin. Lägg i sidfläsk när det återstår 20 minuter av koktiden. Smaka av med salt. Serveras lämpligen med lite nyklippt persilja över varje portion eller serveringskål.

En nybakad grahamsbulle med extrasaltat smör passar bra till.

NYBAKADE SKRÄDDKAKOR

För 20 rågbitar behöver du:

50 gram smör
5 dl mjölk
50 gram jäst
1½ tsk salt
2 msk sirap
½ msk anis
½ mald fänkål
14 dl rågsikt

Gör så här: Smält smör i en kastrull, håll i mjölk, värm till fingervarmt. Dela jästen i en rymlig bunke och rör ut det med lite av spadet. Tillsätt sedan resten av spadet, salt, sirap, de stötta kryddorna och nästan all mjöl. Spara lite mjöl till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg. Låt jäsa ca 30 min.

Knåda degen på lätt mjölat bakkbord. Dela den i fyra delar och forma dem till runda bullar. Platta ut dem till runda kakor, nagga dem och jäs under duk i ca 30 min. Grädda i 225 grader i ca 12 min.

Servera dem rykande varma.





ÄRTOR OCH KOKT RIMMAD BOG- ELLER FLÄSKLÄGG

Ingredienser:

*gula ärtor
gul lök
morötter
färsk timjan
lite vitt vin
salt och peppar
rimmad grisbog eller lägg
lagerblad
vitpepparkorn
kryddpepparkorn*

Gör så här dag 1: Börja med att koka upp köttet utan kryddor. När det har kokat en liten stund, sköljer du bort vattnet och häller i nytt. Koka nu upp med kryddor och lite salt. Låt koka på svag värme ca 2-3 timmar tills köttet är riktigt mört.

Låt sedan köttet svalna i sin buljong till dagen efter. Glöm inte att lägga ärtorna i blöt i rikligt med vatten.

Gör så här dag 2: Tag ur köttet ur buljongen och lägg åt sidan. Skölj ärtorna ordentligt och lägg dem i en rymlig kastrull, häll i buljongen och låt koka. Verkar buljongen för svag går det bra att tillsätta lite oxpasta. Låt nu ärtorna koka tills skalerna börja lossna ifrån ärtan. Ev. behöver du fylla på med lite vatten efterhand som du kokar. Vispa bort så mycket av skalerna som du kan med en ballongvisp.

Tillsätt därefter skivade skalade morötter, strimlad gul lök och färsk timjan. Låt sedan koka färdig tills ärtorna börja gå sönder och känns mjuka och fina.

Blir soppan för tjock medan den kokar, vilket är troligt att den blir, späd gärna med lite vitt vin. Smaka av i slutet med lite salt om du tycker att det behövs.

Avsluta med att hacka ner köttet direkt i soppan eller servera det bredvid tillsammans med god senap och nykokt potatis.

MOROT- OCH APELSINBRÖD PÅ PLÅT

Ingredienser:

*250 gram morötter
25 gram jäst
ca 2 dl drickfärdig apelsinjuice
vatten att koka morötter i
12 dl vetemjöl
1 msk sirap
1 msk salt
2 msk olivolja
1½ dl färsk hackad basilika och persilja
flingsalt*

Gör så här: Börja med att skala och dela morötterna i mindre bitar. Lägg dem i en liten kastrull och täck precis med vatten så det täcker. Koka dem mjuka.

Under tiden kan du mäta upp de övriga ingredienserna, inklusive 2–3 dl drickfärdig juice. Då morötterna är mjuka passerar du dem med en stavmixer eller i en matberedare. Mät upp 4 dl mixade morötter med lite vatten plus ca 2 dl drickfärdig apelsinjuice. Värm så det blir fingervarmt, smula ner jästen och rör tills jästen smält. Tillsätt sirap och salt, rör om.

Häll sedan i olja och vetemjöl och rör runt med fingrarna tills du får in mjölet ordentligt, degen ska vara lite kladdig.

Avsluta med att röra ner de hackade örterna. Låt sedan degen jäsa under duk i ca 1½–2 tim.

Häll sedan över den kladdiga degen på en olivoljesmord ugnform, strö över lite flingsalt och baka i mitten av ugnen. Inled med ett par minuter på 250 grader, sänk sedan till 220°C i ca 17–20 min.

Då brödet är färdigt, låt det svalna något under en handduk innan du skär upp skivor.

I kategorin äldre och tyngre soppor är nog grönkålsoppan den jag minns starkast. Mormor och morfar var småbrukare i Veberöd då jag var liten grabb. De odlade potatis och betor och hade ett antal kor, gäss och grisar. Inför julen, någon gång under november månad var det dags att slakta julgrisen. Mormor och morfar diskuterade alltid val av gris dagarna innan. På själva slaktdagen kom alltid byns slaktare för att hjälpa till. Den utvalda grisen fördes ut på innergården under högljudda protester, jag tror grisen visste vad som var på gång innan den klubbades och halsen skars upp.

Mormor tog tillvara blodet för sin blodpudding. Morfar hängde upp grisen och skar upp den i klassiska styckbitar. De bästa bitarna frystes in inför julen. De mindre bättre bitarna skars ner och maldes till färs eller så kokades det soppa på dem. Just en sådan mindre bättre bit kokade mormor grönkålsoppa på. Köttet fick ofta koka sig mjukt dagen innan i vatten tillsammans med lite morötter och lök, kryddor och salt.

Dagen efter hade hon en underbar buljong skapad av allt det fett som satt på biten. Sådana bitar med mycket fett är tyvärr svåra att få tag på idag, vilket är synd för man går miste om mycket smak. Mormor tog upp köttet, la i den förvällda och grovskurna grönkålen i buljongen och kokade upp tillsammans med någon potatis eller palsternacka. Allt kokades mjukt och som avslutning kastade hon i en näve havre som fick koka med i slutet. Mormors grönkålsoppa smakade underbart god. Och alla ingredienserna i soppan kom från den egna gården.

Ur Brita Bergmans Skånsk mat ifrån Mormors tid går att läsa om en variant ifrån Lomma.

"1–2 kg salt revbenspjäll urvattnas och får därefter koka upp i gryta. Skummas och därefter ilägges 1 liten kaffekopp små havregryn. En stund senare ilägges finhackad grönkål, vilken icke skall förvällas före. Då köttet är färdigkokt, tages det upp ur grytan. 1 liter råskalad potatis ilägges och soppa får koka färdig. När potatisen är kokad avsmakas soppan med peppar och lie socker samt salt, om det behövs. Köttet och soppan ätas tillsammans."

GRÖNKÅLSOPPA PÅ KOKT RIMMAD FLÄSKLÄGG

En gammal god klassiker. Inled alltid dagen innan med att koka ett eller ett par rimmade lägg i rikligt med vatten tillsammans med vitpepparkorn, lagerblad och om så önskas lite persiljestjälkar. Låt läggen koka tills den faller i bitar, ca 2-3 timmar. Dag två silar du bort stjälkar och dylikt ifrån buljongen samtidigt som du lägger köttet åt sidan. Använder du färsk grönkål, som är att föredra, strimlar du och förväller den först innan du tillsätter den i buljongen för kokning. Använder du fryst hackad grönkål är det bara att tillsätta direkt.

Låt nu grönkålen koka sig ordentligt mjuk i ca 1 timme. Den sista halvtimmen tillsätter du skivade morötter och strimlad gul lök. Då även morötterna är mjuka, tillsätt några nävar vanlig havregryn för att reda av soppan. Havregrynen gör att soppan får en simmigare konsistens. Smaka av med salt, vitpeppar och ev. lite citronsaft. Avsluta det hela med att skiva ner fläskläggen i soppan eller servera uppvärmt vid sidan om. En del tycker även att man ska servera kokt potatis till.



HÖGSBOSOPPA MED FRIKADELLER

För 40 personer behöver du:

Soppan:

3 purjolök
1 flaska vitt vin
6 msk ekologisk grönsaksbuljong
500 gram smör
2 dl rapsolja
2 kg morotspuré
3 dl vetemjöl
6 dl vispgrädd
vatten
salt och vitpeppar

Gör så här: Börja med att skära purjolöken på längden och skölj ut den ordentligt. Strimla sedan ner den i fina strimlor. Du behöver minst två tioliters eller en tjugoliters kastrull. Lägg den strimlade purjolöken tillsammans med olja och smör i en kastrull och sätt på värmen. Fräs runt det en stund.

Tillsätt sedan vin och grönsaksbuljong, låt det koka ner en stund. Pudra därefter på med mjöl och vispa ut till en slät massa, fyll på med vatten och koka upp. Tag lite vatten i taget tills du får en lagom konsistens på soppan. Konsistensen ska vara lite tjockare än sås, dock inte så tjock som en stuvning. I detta skede är det dags att hälla i morotspurén, värm ner den ordentligt och avsluta med grädd.

Det är möjligt att du behöver späda soppan något med mjölk eller vatten. Smaka av med salt och vitpeppar.

Frikadellerna:

2½ kg finmalen oxfärs eller valfri färs
6 st rivna kalla potatis
4 dl vispgrädd
8 ägg
ströbröd
5 dl finhackad stekt lök
kryddor: salt, vitpeppar, kryddpeppar,
ingefära och finhackad färsk koriander

Gör så här: Rör samman alla ingredienser och avsluta med att tillsätta ströbröd, lite i taget och låt svälla. Ta mer ströbröd om det behövs. Färsen ska vara så fast att det lätt går att forma bullar.

Koka frikadellerna i valfri buljong eller ånga dem i ugnen om så önskas. Koka frikadeller är färdiga då de flyter upp. Servera soppan och frikadellerna varma tillsammans med något nybakat gott bröd.

SPENAT OCH VITLÖKSBRÖD

Ingredienser:

300 gram hackad förvällad spenat
50 gram jäst
12 dl vatten
2,2 l vetemjöl
2 msk sirap
2 msk salt
4 msk olivolja
4 krossade vitlöksklyftor
flingsalt

Gör så här: Börja med att koka upp spenaten tillsammans med 12 dl vatten. Passera spenat och vatten. Mät sedan upp så du har 12 dl spenatsaft. Låt saften svalna till fingervärme. Smula ner jästen och rör ut i spadet.

Tillsätt sedan sirap och salt, rör om. Häll sedan i oljan och mjölet. Arbeta in mjölet med fingrarna ordentligt, degen ska vara lite kladdig.

Avsluta med att röra ner önskad mängd vitlök. Låt sedan degen jäsa under duk i rumstemperatur i ca 1½–2 tim. Häll över den kladdiga degen i en olivoljesmord ugnform, strö på lite flingsalt efter önskemål och baka av i mitten av ugnen. Inled med ett par minuter på 250 grader, sänk sedan till 220°C i ca 17–20 min.

Då den är färdig låter du den svalna något under en ren duk innan du skär upp brödet.



PASSERAD ROTFRUKTSSOPPA MED LAMMFRIKADELLER

För 10 personer behöver du:

ca 6 hg finmalad lammfärs
½ kg kålrot
1,2 kg palsternacka
½ kg rotselleri
ca 4 dl vitt vin
2 dl vispgrädd
grönsaksbuljong, ekologisk
2–3 klyftor vitlök
1 citron
salt och peppar
lite ströbröd
3 ägg
ev. lite mjöl till redning.

Gör så här: Inled med att skala och skära ner rotfrukterna. Spara halva palsternackan och koka den separat. Lägg rotfrukterna i en rymlig kastrull och häll på vatten så det täcker och

lite till. Häll i några matskedar buljong och låt alltsammans koka tills det blir mjukt.

Tag fram en stavmixer eller använd en matberedare, mixa soppan slät och fin. Ställ sedan tillbaka den på värmen, tillsätt vinet och grädden. Låt koka upp, eventuellt behöver du spä den med lite vatten.

Smaksätt med citron, pressad vitlök, salt och vitpeppar. Red ev. av soppan med lite mjöl och vatten.

Lammfrikadeller:

Rör samman ströbrödet med lite vatten och låt det svälla. Under tiden blandar du lammfärsen med äggen och palsternackan som du mosat med en gaffel. Krydda med mald kryddpeppar och salt. Då ströbrödet har svällt färdigt, blanda ner det i smeten. Låt smeten vila innan du börjar forma fina frikadeller med två skedar. Koka dem försiktigt i lättsaltat vatten, ca fem min. tills de flyter upp på ytan. Hacka över lite färsk persilja och servera dem tillsammans med soppan.

LUNCH



Min mormor var en expert på "falska kotletter". Hon använde oftast rimmat sidfläsk och inledde alltid denna måltid med att säga:

"Vi fattiga bönder får dölja den sämre biten på grisen med panering". Men faktum är att jag tyckte att den fattiga grisdelen var saftigare och godare än den i min smak lite torrare kotletten. Sen har jag förvisso alltid haft en viss förkärlek till feta grisdelar.

Jag sökte griskött på nätet och fann under den fria encyklopedin att grisen är en av de äldsta tama kreaturen. Redan 5000 f.Kr. gjordes vildsvinet tamt i Främre Asien och i Kina.

Grisen är allätare och anpassningsbar till sin natur. Människan lyckades därför tidigt tämja den och använda grisen som föda.

Innan fläskproduktionen industrialiserades på 1900-talet var fläskkött i Europa och Nordamerika en typisk hösträtt. Man slaktade grisen på hösten sedan den götts och växt till sig under vår och sommar.

Sidfläsket på grisen är en fet bit. Den sitter ovanför revbenen på grisen. Sidfläsk passar utmärkt till bruna bönor och steks ibland i ugn för ätas kall som pålägg, i folkmun kallas det för honungsfläsk.

FALSK KOTLETT MED LÖKSÅS OCH RÅRÖRDA LINGON

För 40 personer behöver du:

Falsk kotlett är traditionellt panerad sidfläsk. En rätt som uppskattas av de äldre i alla led. En del äldre har ju som bekant lite svårt med denna typ av mat. Efter jag stekt fläsket brukar jag därför sätta in dem i ugnen och ånga dem med lock tills de blir riktigt möra. Jag brukar ha som

måttstock att man ska kunna dra av en bit med gaffeln, då är de lagom möra även för dem som har svårt att tugga.

Panerad sidfläsk:

*3½ kg lätttrimmad skivad sidfläsk
ägg
mjöl och ströbröd till panering*

Gör så här: Börja med att trycka ner skivorna i mjöl, lägg över dem i ägg uppvispat med vatten. Låt dem rinna av lite innan du vänder ner dem i ströbrödet. Vänd runt dem ordentligt många gånger på bägge sidorna. Stek fläsket i rapsolja och en klick smör på medelvärme. Vänd dem först då steksidan är vackert gyllenbrun, stek sedan ungefär lika länge på den andra sidan.

Var försiktig om du saltar. Egentligen behöver du inte salta eftersom sidfläsket är rimmat.

Löksåsen:

*6–7 gula lökar
2 purjolök
½ kg smör
3–4 dl mjöl
1–2 dl skinkfond eller motsvarande
3 dl vitt vin
1 liter vatten
2 liter mjölk
6 dl grädde
1 dl strösocker
salt och vitpeppar*

Gör så här: Börja med att strimla den gula löken och purjolöken. Fräs lökarna lätt i smöret till de mjuknar, tillsätt sedan vinet och fonden. Låt alltsammans koka ner lite.

Ta bort kastrullen från plattan, pudra över mjölet och vispa samman till en slät massa. Spå först med vattnet, koka upp och fyll på med mjölk och grädde. Koka och känn efter när såsen fått rätt konsistens. Avsluta med lite strösocker, salt och vitpeppar.

Serveras med kokt potatis och färska lingon rödda i lite råsocker.

Gulasch eller Gulyás som denna nationalrätt heter på ungerska lagas på många olika sätt runt om i världen. I Ungern serveras den med galuska eller nudlar som vi kallar det. En annan viktig ingrediens som vi här uppe i Norden ibland glömmer att tillsätta under tillredningen är kumminfrö.

Gulasch är populärt på Husiegård, ett av de krav som ställs på mig är att jag måste koka den tillräckligt länge så köttet är lätt-tuggat och att den är smakrik, inte nödvändigtvis alltför stark. Smak och styrka är ibland två skilda saker.

GULASCH MED TOMATKOKT FULLKORNSBULGUR OCH KIKÄRTOR

För 40 personer behöver du:

Gulaschen:

4 kg högrev
8 medelstora lökar
6 morötter
2 dl paprikapulver
2 msk chilikrydda
1 msk kummin
2 msk mald kryddnejlika
6 dl rött vin
4 dl oxford
6 klyftor av vitlök
rapolja
4 burkar krossad tomat
salt
vitpeppar
maizena för redning

Gör så här: Börja med att skära ner köttet i önskad storlek, dock inte alltför stora bitar. Skala och skär ner morot och strimla löken. Tillsätt olja och om så önskas för smakens skull, en klick smör i en stor eller två klickar i två tioliters kastruller. Fräs lök och morötter. Då de

har mjuknat lite tillsätter du vin, paprikapulver, chilikrydda, kummin, nejlika, oxford, krossad vitlök samt köttet. Låt fräsa runt ett tag under omrörning.

Sedan tillsätter du den krossade tomaten plus lite vatten, precis så mycket att de täcker ingredienserna. Låt sedan gulaschen koka på låg värme tills köttet i princip faller i sönder, ca tre timmar. Då blir det angenämare för de äldre. Eventuellt behöver du spä med lite vatten efterhand som det kokar in. Avsluta med att reda av grytan med maizenamjöl. Glöm inte toppa med grov skuren färsk koriander.

Bulgurn:

ca 1½ kg fullkornsbulgur
1 stor burk med kokta kikärter
2 burkar med krossade tomater
grönsaksbuljong
vatten
ev. lite salt

Gör så här: Rör samman vatten, krossad tomat och kryddor i en bunke. Häll blandningen över den råa bulgurn. Blandningen ska precis täcka bulgurn. Gör det inte det, tillsätt lite vatten till. Koka, antingen i ånga i ugn eller i en kastrull ca 20 minuter. Då bulgurn nästan är färdig, tag den ifrån värmen och låt svälla en stund. Avsluta med att röra ner kikärter och ev. lite salt. Servera med gräddfil eller liknande.



HELEKOLOGISK DOPPSKO MED RÖDBETOR OCH STEKT ÄGG

För 10 personer behöver du:

7–8 medelstora potatisar (Krav)
600–700 g kall stek (Krav)
2 gula lökar (Krav)
ca 250 g ekologiskt smör
ca 2 dl ekologiskt vetemjöl
1–1½ l ekologisk standardmjölk
ca 3 dl ekologisk vispgrädde
ca ½ ekologisk citron
matolja (Krav)
salt och vitpeppar

Gör så här: Börja med att skala potatis och lök, tärna dem i fina bitar. Häll lite matolja och smör i ett rymligt stekjärn. Stek potatisen gyllenbrun och mjuk. Salta och peppra lite, lägg

åt sidan. Medan potatisen steker tärnar du den kalla steken i fina bitar, precis som löken och potatisen.

Då potatisen är färdig är det löken och köttets tur tillsammans. Stektid bara tills löken gulnar något, lägg upp.

Nu ska vi göra en stuvning:

Tag en rymlig kastrull, lägg i resten av smöret och låt smälta försiktigt i kastrullen, det ska inte bli mörkt. Tillsätt mjölet och vispa till en slät massa. Häll därefter i mjölken, lite i taget och låt koka upp efter hand så du får rätt konsistens på stuvningen. Avsluta med vispgrädde, kryddor och lite citronsaft.

Då stuvningen är färdig tillsätter du den stekta potatisen, löken och köttet. Värm igen och servera med stekta ekologiska ägg (större, gulare och mer smakrika) och kravmärkta rödbetor.



Socker och ättika ger karaktär åt dillsåsen. Det är smaksättare som förr användes i en helt annan utsträckning. Då jag är ute och håller föredrag om mat för äldre, brukar jag lyfta fram dessa två som de viktigaste smakhöjarna i mat för äldre.

Väl avvägt samspelar de så smaklökarna blir alldeles lyriska, det blir helt enkelt en symfoni. Denna sötsura dillsås passar också bra till fisk. Den är perfekt till inkokt nyfångad horngädda på våren, kanske tillsammans med den första skånska nypotatisen och färsk dill.

DILLKÖTT

För 10 personer behöver du:

1½ kg kalvinnanlår (det går lika bra med oxhögre)

7–8 dl ekologisk standardmjölk

½ kg palsternacka

½ morot

3 stora gula lökar

ett stort knippe färsk dill

en skvätt ättikssprit

några matskedar strösocker

100 gram ekologiskt smör

1½ dl vetemjöl

lite salt och vitpepparkorn

3 dl vitt vin

Gör så här: Börja med att ansa köttet och skär det i önskad tärningsstorlek, blanchera köttet. Det gör du genom att lägga köttet i kallt vatten som sedan kokas upp. Häll sedan av kött och vatten i ett durkslag, spola av med kallt vatten och lägg tillbaka köttbitarna i en diskad rymlig kastrull. Fyll åter på med vatten samt lite vitpepparkorn och salt.

Låt sedan köttet koka tills det börjar kännas mörkt, ca 1,5-2 timmar. Då du har en halvtimmars koktid kvar, tillsätt de skalade och tärnade rotfrukterna samt löken i grytan. Låt dem koka med tills köttet känns riktigt mörkt och lättuggat

för de äldre. Vi får inte glömma bort vem vi serverar rätten till. När köttet känns mörkt silar du från buljongen, men spara den mängd som behövs till såsen. Ställ under tiden köttet och grönsakerna i en bunke. Häll buljongen i en kastrull, tillsätt mjölk, vitt vin och värm. Det behöver inte koka.

Under tiden tar du en ny kastrull där du smälter smör, pudrar på med mjöl och vispar till en slät massa. Häll sedan på buljongen och vispa samman till en slät sås. Låt koka upp, krydda ev. med mer salt och mald vitpeppar. Smaksätt till sist med strösocker och ättika, lite i taget tills du får fram den rätta brytningen mellan sött och surt. Ett tips är att alltid börja med det söta och avsluta med det sura. (1 del ättika och tre delar socker).

Hacka dillkvistarna grovt, det gör inget om stjälken kommer med, och lägg i såsen. Värm åter kött och grönsaker. Servera på ett djupt fat. Avsluta med att hälla över såsen och garnera med några färsk dillkvistar.

Rätten serveras lämpligast tillsammans med kokt potatis, men det fungerar även med pressad potatis eller ris om målgruppen är lite yngre.



Rimmad fläskbog är en rätt som går hem hos de äldre. Rimmat griskött åt man mer av förr i tiden. Då saltades grisdelarna efter slakt för de skulle hålla längre. På den tiden var frys en lyxvara, men idag är det en självklarhet. Anledningen till att vi rimmar och saltar köttdeklar idag är mycket för smakens skull.

Denna rätt är en variant på rimmad oxbringa med rotmos. Men här har vi bytt ut kålrot och morot mot gulbetor, vilket är både kul och annorlunda. Gulbetor som är släkt med rödbetor innerhåller precis som de röda betorna mycket färg som sätter extra piff på moset eller purén.



GRILJERAD RIMMAD FLÄSKBOG MED GULBETSPURÉ

För 40 personer behöver du:

Griljerad fläskbog:

ca 5 kg rimmad bog eller lägg

2–3 dl dijonsenap

3–4 ägg

lite ströbröd

3 msk sirap

salt och grovmalen svartpeppar

1 näve grovhackad färsk timjan

Gör så här: Inled med att gnida in salt, peppar, timjan runt köttet. Sätt sedan in biten i 200 grader en liten stund tills den får lite färg på ytan. Sänk sedan värmen till 80 grader och häll på lite vatten i formen. Låt stå inne i minst fem timmar, kanske längre. Köttet ska i princip falla ihop.

Då du anser att köttbiten är mör och fin, tar du ut den. Låt svalna. Under tiden vispar du samman senap, sirap, ägg och ströbröd. Spara lite ströbröd till att strö över vid griljeringen.

Då köttet har svalnat tillräckligt brer du på griljeringen, sätter in i ugnen på 200 grader tills ytan får lite gyllenbrun färg. Tag ut och låt svalna något. Skiva i tjocka skivor och värm dem något före servering.

Gulbetspuré:

ca 5 kg gulbetor

1–2 kg potatis

2–3 msk vitvinsvinäger

salt och mald kryddpeppar

Gör så här: Skala gulbetorna och potatisen. Låt dem sedan koka i passande buljong tills de är så pass mjuka att du kan göra mos med hjälp av stöt och elvisp. Smaksätt med de övriga ingredienserna.

Servera med hemkokta rödbetor, klyftade med lite smält smör på. Garnera med färsk persilja.





Lever är en väl förankrad råvara hos den äldre generationen. Oftast uppskattar de leverrätter i alla dess former som leverbiff, levergytor eller varför inte stekt ungnötlever med kapris och rödbetor.

Alla leverrätter är rika på A och B vitaminer och innehåller också proteiner av högt biologiskt värde. Kalv och nötlever är den vanligaste matlevern.

KYCKLINGLEVERRAGU MED RISBULGURBLANDNING

För 30 personer behöver du:

ca 2½ kg kycklinglever
1½ liter färska champinjoner
5 medelstora gula lökar
lite rapsolja
en klick smör
½ liter rödvin
1 dl svartvinbärsgeleé
en handfull färsk timjan
2 dl kycklingfond
2 msk oxpasta
vetemjöl
vatten

Gör så här: Inled arbetet med att skala och hacka lök och svamp fint. Skär därefter kycklinglevern i mindre bitar och hacka timjan fint.

Tag en rymlig kastrull och häll i lite rapsolja och smör. Fräs lök och svamp en stund. Tillsätt sedan timjan, vin och kycklinglever. Fräs runt alltsammans en stund tills levern får lite grå färgton, tillsätt då buljong, fond och vatten så det täcker precis. Låt alltsammans koka tills svamp och lök är mjukt. Smaka av med gelé, salt och vitpeppar. Färga med lite soja. Avsluta med en redning av med mjöl vispat med vatten.

Servera med en blandning av kokt ris, bulgur och en klick gelé.

UGNSBAKAD KYCKLINGPATÉ MED FÄNKÅL OCH APELSINSÅS

För 10 personer behöver du:

Kycklingpaté:

300 gram grillat kycklingkött
3 dl vispgrädde
6 ägg
4 msk kycklingfond
soja
grillkrydda
paprikapulver

Gör så här: Skär kycklingköttet i mindre bitar och lägg i matberedaren. Koka upp grädden tillsammans med fonden. Häll i matberedaren och kör till en jämn smet i. Tillsätt ägg och kör en stund till. Klä en sockerkaksform med fuktat bakplåtspapper och häll i smeten. Fäst folie över och baka i 100 gradig varmluftsug, ca 35 min eller i vattenbad i vanlig ugn på 180 grader, ca 45 min.

Låt patén svalna när den bakats färdig och smeten har stannat. Sedan delar du upp patén i avlånga kuber och formar dem runda som kycklingbröst. Pensla över en blandning av vatten, paprikapulver, soja och kycklingfond. Avsluta med att strö över lite grillkrydda.

Fänkålen:

5 st hela fänkål
1 dl sirap
gourmetsalt

Gör så här: Rensa och skölj fänkålen. Dela dem på mitten över roten så de sitter ihop. Häll på sirap och strö över saltet. Baka den i ugn med ånga eller i ett vattenbad ca 30 min.

Apelsinsås:

ca 7 dl vatten
2 dl kycklingfond
1 dl rött vin
2 dl koncentrerad apelsinjuice
3 msk vetemjöl
salt och vitpeppar

Gör så här: Koka samman alltsammans och red med mjöl och vatten till lagom konsistens. Smaksätt med salt och vitpeppar.

Hoki är en vanlig matfisk över hela världen. Den lever runt kusterna i Australien och Nya Zeeland. Hoki är ofta MSC-märkt, vilket betyder att den är ett miljöriktigt val. Marine Stewardship Council arbetar med att skydda världens tillgångar av fisk och skaldjur genom märkning av bästa miljömässiga val. Kolja, Alaska pollock, makrill och torsk fångad vid Barentshav är andra MSC-märkta fisksorter.

PANERAD HOKIFILÉ MED HEMLAGAD REMOULAD OCH DILLKOKTA NYPOTATIS

Du behöver följande:

*tinad MSC-märkt hokifilé i önskad mängd
vetemjöl*

ägg

ströbröd

salt och peppar

citronsaft

Gör så här: Börja med att torka av filéerna noga. Tryck dem sedan på bägge sidor i mjölet. Doppa dem därefter i ägg vispat med vatten, låt rinna av lite. Avsluta med att trycka dem ett par gånger i ströbröd. Stek dem i rikligt med rapsolja och en slev smör så de får en gyllenbrun yta. Salta, peppra och avsluta med lite citronsaft.

Remouladsås

Gör en egen majonäs på några äggulor, en skvätt rödvinsvinäger, och Johnnys senap.

Gör så här: Vispa samman dessa tre ingredienser, tillsätt sedan rapsolja, lite i taget. Vispa och håll tills du får en lagom tjock konsistens. Vispa i en 200 g philadelfiaost, några dl turkisk yoghurt och ev. lite vispgrädde om såsen är för tjock. Avsluta med att hacka i inlagd smörgås- eller saltgurka, några gula lökar, lite kapris efter smak, salt och peppar.

Servera med kokt nypotatis med dillkvist och citronklyftor.

Strömning eller sill är två benämningar på samma art. Strömning fiskas i Östersjön norr om Öland och sill framförallt längs västkusten. Jag är barnsligt förtjust i nystekt panerad sillfilé. I början av augusti besöker jag alltid Gislövsläge och den årligen återkommande marknaden. Här säljs en sillmacka som är döpt till "Gislövsare". En grov brödskiva, en nystekt och brännande varm sillfilé, panerad med enbart grovsiktat rågmjöl och på toppen lite skivad tomat och lök. Bättre än så blir det inte. Gislövsarn i en hand, ölen i den andra och så utsikt över sydkustens blänkande vatten.

STEKT FÄRSK STRÖMMING MED FRÄSCH YOGHURTSÅS

För tio personer behöver du:

ca 15 st färsk strömmingsfiléer

3 ägg

lite ströbröd

lite mjöl

salt

1½ l turkisk yoghurt

2 knippe gräslök

3 rödlökar

2 gula lökar

Gör så här: Klipp av ryggfenan. Torka av filéerna noga, vänd bägge sidor noga i mjöl. Skaka av dem lite innan de doppas i en blandning av ägg och vatten. Låt filéerna rinna av lite innan de vänds på bägge sidor i skorpmjöl. Stek dem i en blandning av rapsolja och riktigt smör tills de får en vackert gyllenbrun yta. Vänd och stek lika länge på den andra sidan. Avsluta med att salta och peppra.

Yoghurtsåsen är busenkel: Hacka gräslök och gul och röd lök. Lägg i en rymlig skål, tillsätt yoghurten och lite salt och rör om. Servera med en dillkvist, hemlagad potatismos och ev. smält smör.



Flundran eller skrubbskädda som den också kallas är en av de vanligaste plattfiskarna runt vår kust. Flundran kan man äta med gott samvete då den är grönmärkt i världsnaturfondens fiskguide. Men låt bli alla tungor, hälleflundra fångad i Nordatlanten, liten hälleflundra, vildfångad piggar samt rödspätta som har blivit trålad.

PANERAD FLUNDRA MED KALL SPENATSÅS

För 10 personer behöver du:

Panerad flundrafilé:

10–12 filéer
2 ägg
3 dl mjöl
4 dl ströbröd
lite rapsolja
en klick smör
salt och vitpeppar



Gör så här: Börja med att torka av filéerna noga. Tryck dem sedan på bägge sidor i mjölet. Doppa dem därefter i ägg vispat med vatten, låt rinna av lite. Avsluta med att trycka dem ett par gånger i ströbröd.

Häll sedan olja och smör i en ett rymligt stekjärn. Lägg i filéerna då smöret har börjat brynas. Lägg inte i för många i taget. Då är risken stor att de kokar istället.

Kall spenatsås:

2 äggulor
1 msk söt senap
ca 7 dl rapsolja
en skvätt rödvinsvinäger
2 dl turkisk yoghurt
2 vitlöksklyftor
5 dl kokt hackad spenat
1 citron
salt och vitpeppar

Gör så här: Lägg äggulor, senap och rödvinsvinäger i en rymlig bunke och vispa till slät sås. Tillsätt sedan oljan, lite i taget under kraftig omrörning. Vrid ur spenaten i en handduk och blanda med de övriga ingredienserna. Avsluta med att salta och peppra.

Serveras lämpligen bäst tillsammans med kokta ärtor och några klyftor citron.

SILLROULADER À LA AJVAR

För 15 personer behöver du:

ca 20 sillfiléer
4 dl färdig ajvar
1½ dl strösocker
3 dl vispgrädde
en klick smör
lite ströbröd

Gör så här: Lägg ihoprullade sillfiléer på en smord ugnssäker glasform. Vispa samman ajvar, strösocker och grädde. Häll över blandningen. Avsluta med att strö över lite ströbröd. Grädda i ca 150 grader i 30 min. Då sillen står och drar, klipp över lite färsk koriander. Servera med stekt eller kokt potatis.



Plockefisk är något min svärmor alltid rörde samman på juldagen. Det var ett utmärkt sätt att ta julbordets rester av lutfisk, skånsk senapsås och potatis. Allt hon gjorde var att röra samman ovannämnda ingredienser, tillsätta ägg, lite grädde och extra skånsk senap.

SKÅNSK PLOCKFISK

För 10 personer behöver du:

8–9 medelstora kalla kokta potatisar
ca 400 gram tillagade kalla lutfiskrester (går lika bra med annan kall vitfisk såsom gråsej, kummel, m.fl.)
ungefär 1½ liter skånsk senapsås
ströbröd
2–3 ägg
smält smör

Senapsås:

ca 1½ liter
½ liter kokspad ifrån fisken
1 liter ekologisk standardmjölk
1 ordentlig matsked fisk- eller

grönsaksbuljongpasta
100 g smör
ca 4 msk vetemjöl
önskad mängd skånsk senap (smaka er fram)
lite socker
en skvätt vitvinsvinäger

Gör så här: Koka upp spad och buljongpasta, ställ åt sidan. Smält smör i en rymlig kastrull och pudra på med mjölet, vispa till en slät massa. Tillsätt buljong vispa upp. Avsluta med att tillsätta mjölken, lite i taget tills du får lagom fin konsistens. Såsen måste ha kokat upp för att du ska veta hur tjock den blir.

Tillsätt senap, lite socker, ev. salt och vitpeppar. Droppa över lite vinäger för en god smakbrytning.

Plockfisken:

Tag fram en lämplig ugnform, smörj botten med smör och strö över ströbröd. Rör samman skivad eller tärnad potatis med fiskbitar och sås (Blanda ner 2–3 ägg om en fastare gratäng önskas). Häll smeten i formen, strö över ströbröd och ställ in den i en 200 grader varm ugn, ca 35–40 min.

Då gratängen är lätt gyllenbrun är den klar att förtära. Glöm inte smält smör till!

ROTFRUKTSPAJ MED KESO, KALL FÄNKÅL OCH PURJOLÖKSSALLAD

För 10 personer behöver du:

Till pajdegen:

ca 5 dl vetemjöl

200 gram smör

1 msk vatten

salt

ca 100 g keso

Gör så här: Tag ut smöret innan du ska röra samman degen. Knåda den väl och ställ in den i kylen så länge.

Till fyllning:

ca ½ dl hackad palsternacka

½ dl rotselleri

½ dl kålrot

½ dl persiljerot

några ägg

några dl vispgrädd

riven ost

salt och kryddpeppar

Gör så här: Tryck ut pajdegen i en lagom stor pajform. Nagga med en gaffel och grädda en stund i ugnen tills den sätter sig. Tag ut och låt svalna. Skala, dela och koka rotsakerna mjuka.

Vispa samman alla ingredienser och håll i pajskalet tillsammans med rotsakerna. Grädda sedan i ca 180 grader tills pajkanten blir gyllenbrun och äggstanningen har stelnat. Låt den inte vara inne för länge. Då blir den hård och svårtuggad för de äldre.

Kall fänkål och purjolökssallad gör du så här:

Finstrimla fänkål och purjolök. Låt det koka sig mjukt en stund i saltat vatten. Häll sedan upp det i ett durkslag så det får rinna av ordentligt, pressa ut lite av vattnet, så får du en finare sallad.

Blanda en ask philadelphiaost och lite turkisk yoghurt till lagom konsistens. Lägg i den kokta fänkålen och purjolöken. Smaka av med salt, mald kryddpeppar och ev. lite strimlad citronmeliss.

Bulgur härstammar ifrån Mellanöstern och består av durumvet som förvällts, torkats och krossats. Det liknar couscous, men i bulgurn bevaras en större del av vetekornen, vilket gör den mer närings- och fiberrik. Bulgur anses vara ett av de äldsta preparerade livsmedlen i världen.

Att det är en gammal föda är förvisso inte något de boende på Husiegård har reflekterat över. Det var med stor skepsis de smakade bulgur första gångerna. Men döm av min förvåning – de flesta tyckte att bulgur var både saftigare och lättare att tugga. Vi har också ersatt ris med bulgur och fått idel positiva gensvar.

LAMMKOTLETTER MED BULGUR OCH SPENAT

För 10 personer behöver du:

10–15 lammkotlettskivor

ca 2 liter färdigkokt bulgur i buljong

ca 1 liter bladspenat eller ½ liter hackad fryst spenat

3–4 vitlöksklyftor

2 citroner

1 näve färsk koriander

salt och vitpeppar

Gör så här: Inled med att steka kotletterna gyllenbruna i ett stekjärn. Lägg därefter över dem i en ugnsfast form, håll över spenaten, krossad vitlök, salt, peppar och lite vatten så det täcker köttet precis. Täck över med aluminiumfolie och sätt in i ugnen 180 grader ett par timmar tills köttet är mörkt och nästan faller av benen. Tag ut ur ugnen och blanda ner den färdigkokta bulgurn.

Smaksätt med flingsalt, mer peppar och pressa ner lite citronsaft. Avsluta med hackad färsk koriander. Värm på en liten stund till.

Smaklig måltid!





Fänkål är smakrik och har en doft av lakrits som gör sig bra till lamm. Många skulle kanske säga att man inte experimenterar med svenska husmanskostens heliga ko, kålpuddingen. Men jag kunde inte låta bli att tänka tanken som blev verklighet en dag i köket då jag lagade får i kål. Jag bytte ut vitkålen mot fänkål och de passade så bra tillsammans.

Fänkålen har sedan forntiden varit en känd kryddplanta i Främre Asien och medelhavsområdet. Det var långt senare man började använda den som grönsak. Söderut är fänkålen en grönsak av större betydelse än i Sverige. Det är först under senare tid som fänkålen odlats yrkesmässigt.

FÄNKÅLSPUDDING MED LAMM

För 40 personer behöver du:

Färsen:

3–4 kg finmalen lammfärs
1 liter kokt bulgur
5 dl vispgrädd
ströbröd blandat i vatten
1 näve hackad koriander
8 krossade vitlöksklyftor
8–9 ägg
salt och vitpeppar efter smak

Gör så här: Blanda samman ingredienserna till smeten och ställ svalt så länge.

Fänkålen:

4–5 kg fänkål
1 näve hackad färsk timjan
1 flaska ljus sirap
salt och vitpeppar

Gör så här: Strimla kålen och koka den mjuk i lite grönsaksbuljong eller fond. Sila från buljongen och spara den till såsen. Rör ner timjan, sirap, salt och vitpeppar i kålen.

Tag fram några ugnsfasta formar och platta

ut ett lager lammfärs i botten. Strö därefter över ett lager fänkål. Baka i ugnen på 150 grader tills färsen är genomstekt, ca 20 min.

Ostsåsen:

500 g smör
2,5 dl mjöl
4,5 l mjölk
8–10 dl lagrad ost
salt
peppar

Gör så här: Smält smöret, pudra på 2–3 msk mjöl och vispa till en slät massa. Tillsätt mjölk, lite i taget och koka upp efter hand. Krydda med salt och peppar. Riv till sist ner den vällagade, goda osten.

RISGRYNSGRÖT MED GLÖGGSÅS

För 40 personer behöver du:

ca 2,4 l grötris
ca 8–10 liter fet mjölk gärna gammaldags
200 gram smör
2 msk salt
6 dl strösocker
ca 1 l vispgrädd

Gör så här: Använd gärna två tioliters kastruller så får du mer utrymme när du rör. Fördela riset i varsin kastrull. Tillsätt smör, salt och en liter mjölk i varje kastrull.

Koka på låg värme. Tillsätt sedan mjölken, lite i taget efterhand som gröten tjocknar. Fortsätt så tills mjölken är slut och riset har mjuknat. Lägg på lock och låt det svälla 1–2 timmar. Rör till sist ner ca ½ liter vispgrädd och socker. Låt gröten vila ytterligare en timma.

Glöggsås:

ca 1 flaska rödvinsglögg
½ liter blandsaft
1 liter vatten
potatismjöl till redningen

Gör så här: Koka samman alla ingredienserna. Gör en redning av potatismjöl och vatten. Var försiktig med redningen så såsen inte blir för tjock.



KVÄLLSMAT



Detta är en fantastiskt populär smörgås till kvällsmål. Perfekt om man har rester av matjessill, gräddfil och kokt nypotatis från dagen innan.

Den går snabbt att göra och smakar underbar tillsammans med ett glas kall öl och varför inte en liten Skåne Akvavit.

MATJESSMÖRGÅS SPECIAL

Ingredienser:

matjesfilé
gräddfil
kall nypotatis
danskt grovt bröd eller liknande
en klick smör
hackad gräslök
ett salladsblad
en kvist färsk dill direkt ifrån grönsakslandet

Gör så här: Bred smör på det grova brödet, lägg på ett vackert och nysköljt salladsblad. Skiva över lite potatis. Lägg på några matjesfiléer i bit. Avsluta med en klick gräddfil, hackad gräslök samt en dillkvist.

SILLSALLAD MED KOKT NYPOTATIS

För 10 personer behöver du:

5 kokta ägg
4 dl inlagd dillsill (gärna Abbas kravmärkta)
1 knippe gräslök
1 knippe dill
5 dl majonäs
3 dl crème fraiche
100 g philadelphiaost

Gör så här: Hacka ner kokta ägg, dillsill, gräslök och dill. Vispa samman lite philadelphiaost, crème fraiche och majonäs. Blanda sedan ned de hackade ingredienserna.

Skulle du få för tjock konsistens är det bara att röra ner lite ekologisk vispgrädde. Avsluta med att smaka av med salt och mald vitpeppar.

Servera med kokt nypotatis och några nyplockade salladsblad.

Skånska gästgiverier med tradition har en meny där äggkakakan är stående inslag. Äggkakakan blir bäst om man använder ett djupt stekjärn och ägg från höns som lever i harmoni. Inga moment i processen får stressas fram. Använd låg värme och rör om försiktigt ibland så du får olika skikt på kakan.

Anledningen till att jag har bytt ut knaperstekt fläsk mot baconpaté är att många av mina gäster har problem med att tugga och svälja. Patén blir en likvärdig ersättare.

SKÅNSK ÄGGKAKA MED BACONPATÉ OCH LINGON

För 12 personer behöver du:

3 dl mjöl
12 dl mjölk
12 ägg
6 äpple
1 ½ tsk salt

Gör så här: Vispa ihop mjöl, salt och hälften av mjölken till en jämn smet. Vispa därefter ner resten av mjölken och äggen. Skär äpplena i skivor. Stek dem i lite smör i en djup stekpanna. Då äpplena har mjuknat lite, tillsätt smeten, sänk värmen och sätt på lock. Stick med en gaffel emellanåt så smeten rinner ner i botten.

Baconpaté:

ca 300 g färdigstekt bacon eller sidfläsk
2 dl crème fraiche
10 ägg
1½ dl sempers berikning
salt och vitpeppar efter smak

Gör så här: Samla alla ingredienserna i en matberedare med kniv. Kör det tills det blir en slät smet. Var vaksam så att smeten inte skär sig.

Smörj in en sockerkaks- eller patéform och

strö över ströbröd. Häll i smeten. Fäst folie över och ställ in den i vattenbad i ugnen, ca 200 g. Titta till den efter 45 min. Den ska vara fast då du skakar formen. Låt svalna med folie över då den är klar.

Patén är lättast att hantera när den är kall. Tag patén ur formen genom att dra med stekspade längs kanterna, vänd sedan upp den och slå till i botten. Sedan kan den skivas och värmas i ugnen före servering.

Lingonsylt smakar gott tillsammans med äggkakakan och baconpatén.

LAXGRATÄNG MED SMÄLT CITRONSMÖR

För 20 personer behöver du:

1–1½ kg kokt kall lax
ca 1,2 kg kall kokt potatis
4 stora strimlade stekta lökar
12–15 ägg
1,5 l mjölk
150 gram riven hårdost
3 knippen färsk dill
2 citroner
salt och vitpeppar

Gör så här: Börja med att skiva ett lager potatis i botten på en ugnsfast form med hög kant. Strö sedan på ett lager lök och sedan ett lager med lax. Avsluta med ett lager potatis.

Vispa samman en äggstanning av ägg och mjölk. Krydda med citron, salt och vitpeppar.

Rör ner osten och häll äggstanningen över gratängen. Tryck till så ägggröran blandar sig väl med potatis och lax. Grädda i ugnen på 180 grader i ca 35–40 min. Kontrollera om den är färdig genom att skaka i formen. Känns den fast, är den klar.

Servera direkt tillsammans med smält smör som fått smak av citron.



Rårakor, eller Rösti som det också kallas, är en potatisrätt med rötter från Schweiz där den oftast serverades som frukost.

Numera serveras den oftast som tillbehör till kötträtter. Eller varför inte med endast stekt strimlad birkaskinka och en rödlökskräm.

RÅRAKOR MED STEKT BIRKASKINKA OCH RÖDLÖSKRÄM

För 40 personer behöver du:

*1½ kg grovriven potatis
4-5 rödlöka
600 gram philadelphiaost
5 dl crème fraiche
ca 1½ kg strimlad birkaskinka eller likvärdigt
ca 8 st ägg
smör och rapsolja att steka i
salt och grovmalen svartpeppar*

Gör rårakor så här: Inled med att skala potatisen och riv dem grovt. Tillsätt ägg och rör samman med potatisen. Avsluta med att salta och peppra.

Stek rårakorna på ett stekjärn med lite rapsolja och smör. Lägg på lite potatissmet, platta till och stek tills kanterna börjar bli lite gyllenbruna. Vänd och stek lika länge på andra sidan.

Rödlökskräm: Skala och hacka rödlöken fint. Blanda philadelphiaost, crème fraiche och den finhackade rödlöken. Salta och peppra gärna, men var försiktig, rödlöken är skarp i smaken.

Birkaskinka: Strimla skinka fint och stek den lätt i lite smör.

Servera nygräddade rårakor med nyräst skinka och en klick rödlökskräm.

Mmm – det blir jättegott!





Detta kvällsmål är perfekt att bjuda på under en onsdagskväll om ni på tisdagen haft stekt sill till lunch. Ofta får man över många stekta sillfiléer, i vart fall får jag det. Man kan också servera inlagd stekt sill till stekt ägg och potatis.

INLAGD STEKT SILL MED HEMLAGAD POTATIS- OCH RÖDBETSSALLAD

Du behöver:

*kalla stekta sillfiléer
vatten
socker
ättika
vitpepparkorn
salt
tunt skivade valfria rotfrukter
färsk dill
lite rödbetor
kall potatis med skal
kapis
rödlök
majonäs
ev. lite turkisk yoghurt*

Ingredienser till 1 liter hemlagad majonäs:

*(2 msk söt senap, 3 msk rödvinäger,
2 äggulor, 1 liter rapsolja)*

Gör så här: Inled med att koka upp lagen till dina sillfiléer. Koka samman vatten, socker, ättika, skivade rotfrukter, pepparkorn och lite salt. Tänk på brytningen mellan ättika och socker! Låt gärna smaken av ättikan väga över lite, det är uppskattat bland äldre.

Lägg upp sillfiléerna i en lämplig form och håll över lagen. Låt stå och dra i kylan, helst över natten. Garnera med dill i stora bitar.

Salladen:

Förbered rödbetorna dagen innan. Koka önskad mängd rödbetor i valfri buljong, ca 1–1,5 timme. Känn efter med baksticka om de är färdiga, då

ska de lossna lätt ifrån stickan. Låt betorna svalna i spadet över natten.

Gör så här dag 2: Väljer du att göra en hemlagad majonäs: Vispa samman senap, röd vinäger och äggulor. Därefter du häller du i rapsolja, lite i taget, under kraftig omrörning. Då du känner att majonäsen är lagom tjock, smaksätt med vitpeppar och salt.

Tärna därefter rödbetorna. Lägg dem i ett durkslag så att de får rinna av en stund. Tärna potatis och lök.

Rör samman potatis, rödbetor, lök och kapis. Avsluta med att strö över lite hackad färsk koriander eller persilja. Rätten går bra att servera med en kokt ägghalva utan att det skär sig.

En pannbiffsmörgås som kvällsrätt passar ypperligt dagen efter det har serverats pannbiff med lök till lunch. Smakar extra gott med HP-sås.

PANNBIFFSMÖRGÅS MED STEKT ÄGG, LÖK OCH HP-SÅS

Du behöver:

*skivad vallmofranska
smör
pannbiff
stekt lök
kinesisk soya
socker
HP-sås*

Gör så här: Skiva en limpa av lämpligt bröd som är tuggvänligt. Gästerna på Husiegård brukar uppskatta vallmofranska. Stek brödsnivorna lätt i en klick smör så att de får en svagt gyllenbrun yta på bägge sidor.

Lägg på en uppvärmd eller nystekt pannbiff samt lite stekt lök smaksatt med kinesisk soya och socker. Avsluta med ett stekt ägg på toppen.

Servera gärna med finhackad persilja och några droppar HP-sås.

HUSIEGÅRDS FRESTELSE

För 10 personer behöver du:

ca 1 kg potatis
3 gula lökar
200 gram strimlad rökt skinka
ca 5 dl vispgrädde
150 gram smör
1 bit ädelost
en handfull ströbröd
1 dl färsk rosmarin

Gör så här: Skala och strimla potatis, lök och skinka fint. Fräs samman lök och skinka en stund tillsammans med den färska rosmarinen. Lägg åt sidan. Smält ner ädelosten i grädden och ställ åt sidan.

Smörj en ugnssäker form och täck med ströbröd. Varva sedan potatis och lök- och skinkröran så länge lagret räcker. Avsluta med att hälla på grädden, klicka på några skivor smör och strö över ströbröd. Baka i ugnen på 160 grader, ca 35–40 min. tills potatisen är mjuk och gratängen har fått en fin färg.

Servera med kokta gulbetor som du marinerar i citrusfrukt, flingsalt, olivolja och vinäger.



GRÄDDIGA APELSINCRÊPES MED BLANDSVAMP OCH RENSKAVSSTUVNING

För 10 personer behöver du:

Till crêpessmet:

2½ dl mjöl
2 dl koncentrerad apelsinjuice
4 dl vispgrädde
4 ägg
½ tsk salt
2–3 msk smält smör

Gör så här: Låt gärna smeten stå och dra i kylan i ca 1 timme. Stek sedan stora assiettstora pannkakor och lägg upp dem på ett fat för att kylas av. Under tiden gör du själva stuvningen.

Till stuvningen behöver du:

100 gram stekt renskav
100 gram hackad stekt blandsvamp

Till själva stuvningen behöver du:

100 gram riktigt smör
2–3 msk vetemjöl
ca 5 dl mjölk eller gräddmjölk
en skvätt citronsaft
salt och vittpeppar

Gör så här: Smält smör i en kastrull, pudra på med mjöl och vispa till en slät massa. Häll sedan i gräddmjölken, lite i taget och koka upp. Om stuvningen blir för tjock, fyll på med vanlig mjölk. Smaka av med salt, vitpeppar och lite citronsaft. Avslutna med att hälla i renskav och svamp och låt alltsammans svalna i kylan.

Vänd sedan de nu avsvalnade pannkakorna upp och ner. Klicka på med en matsked eller mer av stuvningen, rulla ihop och lägg upp i ugnssäker form. Strö över en vällagrad, god och nyriven ost.

Baka i ugnen i ca 175 grader, ca 25–30 min. tills allt är genomvarmt och osten är smält. Låt dock inte osten bli brun och hård. Det är godast om osten är lite mjuk och så är det lättare för de äldre att tugga.



God mat är livskvalitet. För många äldre är det oftast dagens höjdpunkt. Därför är det viktigt att lägga ner både tid och omsorg på matlagningen. Det behöver inte alls vara svårt.

I boken har vi samlat inspirerande recept på maträtter som äldre uppskattar. Allt från gamla klassiker till nya smaker.

