

MAT-TIPSET



KÄRT BARN HAR MÅNGA NAMN, SÅ ÄVEN LAXFISKAR. NÄSTA GÅNG NI STÄLLER EN FISKRÄTT PÅ BORDET SÅ PROVA, FÖR OMVÄXLINGS SKULL, EN ANNAN LAXFISK ÄN JUST DEN ODLADE LAXEN FRÅN NORGE, OM FISKE-LYCKAN ELLER PLÅNBOKEN TILLÅTER.

I ÅR FINNS DET MASSOR MED BLÅBÄR I VÅRA SKOGAR SÅ HÄR KOMMER VÄRLDENS GODASTE OCH BUSLÄTTA LYXDESSERT. VILL/KAN MAN INTE PLOCKA SJÄLV FINNS DET FINA SVENSKA BLÅBÄR I FRYSEN I MATAFFÄREN.



LAXFISK* MED SMÖRSÅS, KANTARELLER, FISKROM OCH ÄRTOR

- 4 laxfiskfiléer, gärna mildrokt
- 4 dl rensade sköljda och grovt hackade färskas kantareller
- 1 burk rom (röd stenbit eller laxrom)
- Ärtor 3 dl gärna mer
- Smörsås:
 - 2 st skalade finhackade schalottenlökar (eller 1 gul lök)
 - 1 msk vitvinsvinäger ½ dl torrt vitt vin eller matlagningsvin
 - 2 dl visp- eller mellangrädde
 - 75 gr rumsvarmt smör
 - Salt, vitpeppar, citron

Dessutom: Kokt potatis och krondill att dekorera med samt i potatisens kokvatten

Gör så här: Sätt på potatisen, koka den i lättsaltat vatten och ev. med dill. Stek kantarellerna i smör tills det börjar lukta gott och de får lite färg

Stek fisken: Stek filéerna med skinnsidan ner i het panna tillsammans med lite smör och lite olivolja tills undersidan blir gyllenbrun. Ta av pannan från värmen. Vänd fisken en snabbis. Försiktig nu så att du inte steker fisken torr. När fisken är lite glasig i mitten är den perfekt. Salta och vitpeppra från kvarn.

Smörsås: Skala och hacka löken. Lägg löken i en kastrull tillsammans med vin och koka ihop i 10 minuter. Tillsätt grädde och koka upp. Vispa ner smöret i klickar utan att såsen kokar. Smaka av med salt och peppar. Strö pepparrot och dill över fisken och servera med sås, kokt potatis och sockerärter.

(Värm inte såsen efter detta, då är det risk att den skär sig.)

Lägg upp fisken, håll över såsen. Lägg på kantareller, ärtor, rom och dillkvistar.

Servera med den nykokta potatisen.

Rätten är glutenfri. Vill man göra den mjölkfri väljer man mjölkfritt margarin istället för smör och Oatly matlagningsgrädde istället för grädde.

***Sik, röding, öring och lax.**



BLÅBÄRSSYLT MED VANILJYOGHURT OCH VALNÖTTER 4-6 PORTIONER

Blåbärssylt tidsåtgång 10 min
500 gr rensade blåbär
250 gr strösocker (1 dl= 90 gr) man kan också använda råsocker
½ citron (kan uteslutas)

Gör så här:

Rör ihop blåbär och socker i en tjockbottad kastrull. Pressa i citronsaften. Värm på låg eller medelvärme tills blåbären börjar släppa vätska. Rör då om tills allt socker har löst sig. Koka sedan upp på hög värme under omrörning i 6-7 min och skumma av löpande. Ta av från plattan när den tjocknar lite.

Häll upp i rena burkar och förslut och förvara eller ät upp direkt.

- 1 liter 10 % yoghurt
- 2 msk Agavesirap eller efter smak
- 2-3 tsk Vaniljstängspulver
- 4-6 msk Grovhackade Valnötter

Smaksätt yoghurten med agavesirap och vaniljstäng efter egen smak. Äter man sylt till är det gott om yoghurten inte blir alltför söt. Agavesirap är flytande och därmed lätt att blanda i.

Servera sylt och yoghurt i portionsskålar och dekorera med valnötter.

Nötallergi? Hoppa över valnötter eller byt till solrosfrön.

Mjölkfritt? Byt till Havreyoghurt och tillsätt Oatly Fraiche för en högre fetthalt och rundare smak.

HÖSTHÄLSNINGAR FRÅN

ELLEN KARLGE-NILSSON OCH ANNELI FJELLSSON, DIETISTER PÅ CF MOTTAGNINGARNA I GÖTEBORG