

Restaurang MULL, Jannelunds gård

Recept: Anders Johnsson

Råvaror: Adam Arnesson

Foto: Agnes Maltesdotter



Glaserad broccolistam med broccolikräm och tomater

Det här är en superenkel och sjukt smarrig rätt som utgår ifrån ett helt broccolihuvud, där de olika delarna tillagas på olika vis. Välj om möjligt ekologiskt, och ät gärna med händerna! Om du inte får tag på broccoli med blast går det även bra att använda tunna blad av mangold, färsk vitkål, grönkål eller svartkål.

4 portioner, serveras som förrätt

Tidsåtgång ca 25 minuter

Ugnstemperatur 180°C

Ingredienser

1 broccoli + 4 stora broccoliblad (eller andra tunna kålblad)

5 tomater med mycket smak, rumstempererade

2 msk olivolja, gärna kallpressad från Ladolea

250 g + 2 msk smör

1 dl creme fraiche

3-5 droppar het sås (tabascotyp), gärna Hot lemon sauce från Tistelvindens

1,5 dl vatten

2 msk het kimchi

1 msk ljus miso, gärna Liura bondbönsmiso

2 msk rapsolja

salt och nymalen svartpeppar

Till garnering

100 g pecorino, gärna från Bredsjö

broccoliblommor

Gör så här:

Börja med att skära bort blasten och dom yttersta blomtopparna från broccolin. Lägg blast och blomtoppar åt sidan, var för sig, till senare. Skär av buketterna från stammen, lägg åt sidan. Skär bort det yttersta hårda skalet från stammen, lägg stammen åt sidan (eventuella mindre späda blad kan sparas och kokas med buketterna senare).

Skär tomaterna i skivor, lägg i en skål, ringla över olivolja och salta lätt.

Ta fram blasten, skär bort stjälken (använd denna i krämen senare). Bryn 50 g av smöret i en kastrull, ställ åt sidan fram till servering.

Broccolikräm: Koka buketterna, stjälkarna och eventuella späda blad helt mjuka i lättsaltat vatten. Mixa med creme fraîche och 50 g smör till en kräm. Smaka av med het sås och salt.

Smörkokta blomtappar: Tärna 150 g av i smöret i kuber. Koka upp vatten och smör, mixa till smöremulsion med stavmixer. Koka blomtapparna i smörvattnet i 20-25 sekunder, sila av (spara smörvattnet till nästa gång, perfekt till de flesta grönsaker) smaka av med salt och peppar.

Glaserad broccolistam: Värm ugnen till 180°C. Mixa kimchi, bondbönsmiso och rapsolja till en slät kräm. Lägg broccolistammen på en bakplåt, pensla den med kimchiblandningen. Baka 8-10 minuter i ugnen, pensla igen och baka i ytterligare 2 minuter, tills stammen är mjuk men med tuggmotstånd. Skär upp i skivor. Ta ut, håll varm fram till servering.

Servering:

Fördela bladen på fyra tallrikar, pensla med brynt smör. Fördela broccolikrämen på bladen, lägg tomatskivor och skivad broccolistam ovanpå. Toppa med broccolitopparna. Garnera med broccoliblommor och riven pecorino.

Anders favoriter i köket:

Kimchi från Kimchifabriken
Kallpressad olivolja från Ladolea
Ärtsoja från Liura
Bondbönsmiso från Liura
Peccorino från Bredsjö

Thess tips på hur rätten kan bli helt växtbaserad:

Ringla blomkålsbladen med kallpressad olivolja innan de toppas med resten av komponenterna.
Byt ut smöret mot kallpressad olivolja när du kokar blomtapparna på broccolin.
Byt ut crème fraiche mot växtbaserad fraiche eller fet yoghurt till broccolikrämen.
Byt ut osten mot Bjäst blandat med några droppar olivolja, och en nypa salt (det ska bli ett smul).

Blåbärssorbet med sockerkaka, bär och gransocker

En fräsch sorbet som får sin krämighet av färskost och som serveras med en varm, nybakad sockerkaka.

Toppas med gröna och röda krusbär, gula hallon, råörda blåbär och gransocker. Ljligt enkelt och barnsligt gott!

10-12 portioner

Tidsåtgång ca 1 h och 20 minuter

(förutsatt att gransocker, fläderblomssirap och blåbärsflarn görs i förväg)

Ugnstemperatur 60°C

Ugnstemperatur 170°C

Förbered i förväg:

Gransocker

4 dl granskott
2 dl strösocker

Fläderblomssirap

1,5 dl vatten
3 dl socker
2 dl fläderblommor utan kvist

Blåbärsflarn

200 g blåbär

Blåbärssorbet på färskost

1 l blåbär
600 g färskost
3 dl honung

Sockerkaka

200 g smör + *extra att smöra formen med*
ströbröd att bröa formen med

2,5 dl mjölk
5 ägg
5 dl råsocker
zest från 1 citron
7,5 dl mjöl
1 msk bakpulver

Rårörda blåbär med gransocker

2 dl blåbär
2 msk gransocker

Bär till garnering

20 röda krusbär
20 gröna krusbär
20 gula eller röda hallon
fläderblomssirap
blåbärsflarn

Gör så här:

Gransocker: Blanda granskott och socker. Lägg i en glasburk med tätslutande lock, låt stå framme i rumstemperatur i 2 veckor. Rör om då och då. Mixa sedan med stavmixer tills granskotten finfördelats.

Fläderblomssirap: Koka upp vatten och socker så det löser sig. Slå vätskan över blommorna. Häll upp i en burk med tätslutande lock, låt stå i rumstemperatur och dra 1 vecka. Sila av fläderblommen.

Blåbärsflarn: Mixa blåbären till en puré. Bred ut tunt på en silikonmatta. Torka i ugnen på 60°C över natten.

Blåbärssorbet: Koka upp blåbären. Mixa slät med stavmixer och sila genom en finmaskig sil. Mixa med resten av ingredienserna och kör i glassmaskin tills du får en krämig konsistens.

Sockerkaka: Värm ugnen till 170°C varmluftsugn. Bryn smöret. Smöra och bröa en stor sockerkaksform eller flera mindre formar. Blanda det brynta smöret med mjölken. Vispa ägg och socker pösigt, tillsätt citronzest, mjöl och bakpulver. Rör snabbt ihop smörmixen och äggmixen till en smet och håll i formen, eller formarna. Grädda i ugnen tills sockerkakan är gyllene. Ca 30 minuter för en stor form, ca 10-14 minuter för små formar. Känn med en provsticka, stickan ska vara torr när den är klar.

Rårörda blåbär med gransocker: Blanda blåbär och gransocker.

Servering:

Lägg en rejäl sked blåbärssorbet i en skål. Toppa med rårörda blåbär och bär. Toppa kalaset med blåbärsflarn. Servera tillsammans med en skiva sockerkaka och ringla över fläderblomssirap vid servering.

Gör en helt växtbaserad sorbet:

Uteslut färskosten och använd hälften mängd honung.

Recepten är skapade för programserien Plant based By Sweden ett samarbete mellan Visit Sweden och Therese Elgquist från Plant based by Thess.

Filmen relaterat till recepten är publicerad på:

<https://corporate.visitsweden.com/kunskap/maltid/avsnitt-1-restaurang-mull>

Mer material relaterat till måltidsturism och vad internationella vill uppleva under sitt besök i Sverige hittar du på Kunskapsbanken Måltid, helt kostnadsfritt.

<https://corporate.visitsweden.com/kunskap/maltid>

