

Lilla Bjers

Recept: Alex Wugk

Foto: Agnes Maltesdotter



Tomat, gurka och egengjord färskost

En enkel rätt där tomaterna och gurkans smak får komma fram, därför är det viktigt att välja riktigt goda råvaror - kom ihåg att varken tomat eller gurka ska ligga i kyl eftersom smakerna förstörs av kylan. Med lite framförhållning kan du enkelt göra din egen färskost, annars går det bra att köpa färdig naturell färskost.

4 portioner, förrätt

Tillagningstid 30 min. Alternativt 48 timmar om man gör egen färskost.

Egengjord färskost (eller 200 g färdig naturell färskost)

6 dl kärnmjök*

1 nypa salt

eventuell smaksättning, såsom chili, örter eller basilika

Vinägrett

1,5 dl kallpressad olivolja

0,5 dl lag från ramslöskapris, *eller vanlig kapris*

salt

Tomat och gurka

400 g tomater i olika färger och former (ca 3 dl)

1 gurka

Garnityr

ramslöskapris, *eller vanlig kapris*

ramslöksblommor, *eller andra ätbara blommor*

ängsyra

vattenkrasse, *eller smörgåskrasse*

Gör så här:

Egengjord färskost: Sjud upp kärnmjölken (se recept på egen kärnmjök nedan) till 50 grader. Sila av i duk en silduk eller kaffefilter i 2 timmar. Mixa det som blir över med stavmixer tills slätt.

Vinägrett: Blanda ingredienserna och salta efter smak.

Tomat och gurka: Skär tomaterna på mitten. Skriva gurkan tunt. Blanda tomater och gurka med lite vinägrett.

Servering:

Lägg en klick färskost i botten på en skål. Komponera tomater och gurka ovanpå. Ringla över vinäggrett. Garnera med kaporis, ätbara blommor, ängssyra och krasse.

Gör egen kärnmjolk (och kärnat smör!)*Ingredienser**

1 l grädde
1,5 dl gräddfil

Gör så här:

Dag 1. Blanda och låt stå i rumstemperatur i minst 24 timmar.

Dag 2. Vispa smöret i en degblandare tills "smöret" släpper vätskan. Sila av kärnmjölken och använd till din egengjorda färskost. Tvätta smöret i isvatten två gånger. Väg återstående smör och tillsätt salt motsvarande 2,5% av totalvikten.

Gör rätten helt växtbaserad:

Byt ut färskost mot växtbaserad färskost eller fet yoghurt.

Zucchini, kyndel och mandel

En zucchini, som är ganska mjuk i sin konsistens, mår bra av något krispigt som till exempel mandel. Utgå från råvaran och ge den hjälp att glänsa. Detta är en rätt som blir allra godast om du har tillgång till grill, så tänd på ordentligt med grillkol i grillen där ute!

4 portioner, mellanrätt
Tillagningstid ca 3 timmar

Ugnstemperatur 200°C (+ eventuellt 50°C)

Ugnstemperatur 150°C

Ingredienser**Eldad smörvinäggrett**

200 g smör
1 st glödande grillkol
2 msk äppelcidervinäger

Zucchinikräm

6 zucchini
rapsoja
salt

Stekt zucchini

1 zucchini

Kyndelskum

2 dl mjölk
5 dl grädde
1 glödande grillkol
1 näve/kruka kyndel

Mandel och zucchinibrunoise

1 zucchini
0,5 dl mandel
Eldad smörvinäggrett (se ovan)

Garnityr

pepparrot
zucchiniaska, valfritt

Gör så här:

Eldad smörvinäggrett: Smält smör i en stor kastrull och lägg i glödande grillkol. Sätt ett lock på direkt. Låt dra i ca 30 minuter. Sila av kolen och vispa smöret kallt över is-bad. Mandel och zucchinibrunoise vänds i smöret vid servering. Smaka upp med äppelcidervinäger och salt.

Zucchinikräm: Baka 3 zucchini på glödbädd tills de är svarta på utsidan och helt mjuka inuti. Värm ugnen till 200°C. Skala bort det svarta från zucchini och torka eventuellt i ugnen på 50°C tills allt är helt torrt. Mixa till en aska.

Dela 3 zucchini på mitten, lägg på en plåt, pensla med olja på snittsidan och strö över salt. Baka tills de är gyllene och helt mjuka, ca 45 minuter. Mixa de 3 grillade och de 3 bakade, zucchini helt slätt och smaka upp med eldat smör och salt. Eventuellt kan krämen behöva sjuda försiktigt så att den tjocknar, dock utan att spricka.

Kyndelskum: Sjud upp mjölk och grädde. Lägg i glödande kolbitar och låt dra i 30 minuter. Sila av och lägg i kyndel. Koka upp igen och låt stå så minst 4 timmar, men gärna över natten. Sila av och mixa med stavmixer för att få ett skum strax innan servering.

Mandel och zucchinibrunoise: Värm ugnen till 150°C. Lägg mandeln på en plåt och rosta mitt i ugnen i 20 minuter. Låt svalna och finhacka. Tärna en zucchini i små tärningar. Blanda med 2 msk av den eldade smörvinägretten.

Stekt zucchini: Skär en zucchini i 2 cm tjocka skivor. Skär skåror på bredden och längden, på snittytan. Stek i en torr stekpanna tills skivorna får fin färg runt om.

Servering:

Bred ut en klick zucchinikräm i botten på 4 tallrikar, fördela den grillade zucchini ovanpå. Toppa med mandel- och zucchinihacket, avsluta med att lägga på kyndelskummet strax innan servering. Riv över pepparrot, och pudra eventuellt med zucchiniaska.

Gör rätten helt växtbaserad:

Välj en kallpressad raps- eller olivolja med smak av något du gillar, exempelvis ramslök, vitlök eller örter. Smaka upp zucchinikrämen med samma kallpressade raps- eller olivolja istället för eldad smörvinägg. Till kyndelskummet välj en växtbaserad grädde och en växtbaserad mjölk.

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

Filmen relaterat till recepten är publicerad på:

<https://corporate.visitsweden.com/kunskap/maltid/avsnitt-3-lilla-bjers>

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>

