

VÄLLINGTRÄSKETS INSPIRATIONSMENY
SEPTEMBER 2010

	1	On	Morot- och räksoppa	Tunnbrödrulle med fiskpinnar	fisk	
	2	To	Rester.	Pasta med tomat, mozarella och pesto.	veg	
35	3	Fr	Nikkalouktasoppa	Pitabröd med biffrester från 31 augusti, bönsallad	nöt	
	4	Lö	Fiskburgare	Helenas fiskbiffar	fisk	
	5	Sö	Fyllda skinkschnitzlar med pasta	Revbensspjäll, äppelkräm. Svenska äpplen	fläsk	
	6	Må	Canneloni med spenat	Pannkakor. KRAV-ägg , ekologisk mjölk och mjöl.	veg	
	7	Ti	Risotto med rökt korv och äpple	Grillkorv med mos	korv	
	8	On	Soppa, varma mackor med makrillfilé i tomatsås	Broccolisoppa med fiskbullar	fisk	
36	9	To	Biffwok med asiatisk sås.	Blodpudding	nöt	
	10	Fr	Pasta med tonfisksås	Pasta frutti di mare med ostsegel	fisk	
	11	Lö	Rödbetsgratäng	Ostpaj	veg	
	12	Sö	Köttgryta, högre, dryga ut med bönor.	Pepparrotskött, potatis.	nöt	
	13	Må	Pasta med sås av spenat, ädelost och valnötter.	Potatis- och purjolöksoppa Undvik King Edvard och Bintje.	veg	
	14	Ti	Rårakor, bacon, lingon	Tortellini med skinka	fläsk	
	15	On	Stekt strömming, potatismos, lägg in i ättika	Mammas snabba fiskpudding	fisk	
37	16	To	Ratatouille Paprika från medelhavet, frilandsodlat.	Blomkål/broccoligratäng, ris. Svensk blomkål/broccoli.	veg	
	17	Fr	Köttfärsås och spagetti	Tacos	köttfärs (nöt)	
	18	Lö	Risotto med limesdoftande fiskspett. Byt hälleflundran mot annan vit fisk!	Bouillabaisse. Ekologisk lax, torsk alaska pollock, sej. Nordhavsräkor	fisk	
	19	Sö	Sukiyaki	Helstekt entrecote med grönpeppar och citron	vilt/nöt	Allmäna val Din röst räknas!
	20	Må	Ostsoppa med sting, bröd.	Spenatsoppa, kokt ägg. Smörgås.	veg	
	21	Ti	Ugnsstekt falukorv med äpple och ost	Stekt falukorv, spenat- och majsmos	korv	
	22	On	Couscous di Mare	Grön räkpasta	fisk	
38	23	To	Svampasagne	Paj med broccoli, tomat, feta och pinje	veg	
	24	Fr	Flygande Jakob	Festlig kyckling- eller höns-soppa. KRAV-märkt Bosarpskyckling.	kyckling	
	25	Lö	Porterstek, potatis, sås, grönsaker.	Tjälknöl, potatis, sås, grönsaker.	nöt	
	26	Sö	Svenskfransk fisksoppa. Välj Hjälmaregös.	Sejgratäng med rotfruktskross	fisk	
	27	Må	Grönsaksgratäng, kokt potatis eller bröd.	Pannkaka. KRAV-ägg , ekologisk mjölk och mjöl.	veg	Hummerfiske tillåtet idag till 30 april
39	28	Ti	Tabbouleh och lammfärsbiffar	Kebabspett i pita auberginedip	köttfärs	
	29	On	Skaldjursrisotto	Ättikströmming, mos.	fisk	
	30	To	Grönsakssoppa och fattiga riddare	Kantarellpasta	veg	

Följ länkarna till recept på internet. De gröna kommentarerna hjälper dig göra klimat- och miljösmarta val. Läs mer om hur inspirationsmenyn är tänkt att fungera och hur klimat/miljösmart menyn är på www.vallingtrasket.se/vardagsliv/mat.

ALLA RECEPT FRÅN VÄLLINGTRÄSKET.SE TILL INSPIRATIONSMENYN SEPTEMBER 2010

Morot- och räksoppa

4 port

1 liter vatten
2 fiskbuljongtärningar
4 stora, fint rivna morötter
1/2 hackad gul lök
1 msk smör
200 g räkost
2 dl creme fraiche
salt, vitpeppar och cayennepeppar
mjöl till redning

Garnering: (kan uteslutas)
Handskalade räkor
Klippt dill

Skala och riv morötterna. Hacka löken och fräs den mjuk i smöret tillsammans med morötterna. Koka upp vattnet och buljongtärningen. Blanda ner morotsfräset, osten och creme fraichen i buljongen. Red ev. av soppan med lite mjöl uttrört i vatten alt. smör för tjockare konsistens. Smaka av med kryddorna och garnera med räkor och dill.

Tunnbrödsrullar med fiskpinnar

4 port

400 g fiskpinnar
salladskål
2 morötter i stavar
1/2 ask cocktailtomater i halvor
gurka i stavar

2 dl matlagingsyoghurt
2 msk ajvar relish (eller efter smak)
2 tsk finrivet apelsinskal
0.5 tsk oregano
salt och peppar

240 g mjukt tunnbröd

Stek fiskpinnarna.
Blanda matlagingsyoghurt, ajvar relish, apelsinskal, oregano, salt och peppar till en sås. Fyll tunnbröden med fiskpinnar, grönsaker och sås och vik ihop.

Helenas fiskbiffar

4 port

400 g fiskfilé, till exempel sej, hoki, alaska pollok
1-2 ägg
1/2 dl vetemjöl
1/2 - 1 tsk salt

Du kan också variera biffarna genom att byta ut saltet mot fetaost.

Lägg fisk, ägg, mjöl och salt i en matberedare och kör till en färs. Klicka ut i varm panna och stek. Servera med ris eller pressad potatis, broccoli, morötter och en sås på filmjöl, kaviar och rödlök eller lägg i ett gott bröd med grönsaker.

Tonfisksås - gott till pasta eller i crepes

4 port

2 1/2 dl mjölk
2 msk vetemjöl
1 tsk margarin
1 burk tonfisk
fryst dill
salt

Välj tonfisk från östra tropiska Stilla Havet där det finns kontrollanter med på båtarna. Gärna märkt med "AIDCP Dolphin Safe Tuna". Enbart märkningen "Dolphin Safe" garanterar INTE att delfiner inte dött vid fisket.

Värm 2 dl mjölk.
Skaka samtidigt ihop 1/2 dl mjölk med 2 msk vetemjöl till en slät och klimpfri redning. Rör ner redningen i mjölken och låt koka 3-5 minuter så att såsen tjocknar och mjölsmaken försvinner. Tillsätt tonfisken och smaksätt med fryst dill och salt. Tillsätt mer mjölk om du vill ha det mer "såsigt".

Servera till pasta eller använd som fyllning i crepes.

Lyxig Pasta Frutti di Mare med ostsegel

4 port

500 g spagetti
2 finhackade charlottenlökar
ev 1-2 klyftor pressad vitlök
50 g smör eller margarin
2 msk mjöl
2 dl vitt vin
4 dl fiskbuljong
3 dl grädde
salt, peppar
1 bit grynpipeg Svevia
500 g blandade (skalade) skaldjur, till exempel räkor, kräftstjärtar och musslor.

Börja med ostseglen. Lägg ostskivor på bakplåt och baka i ugnen på 200 grader till de blivit ljusbruna. Det tar bara några minuter. Ta loss dem direkt med en stekspade eller osthyvel och lägg att svalna på smörpapper.

Koka pastan och gör under tiden vitvinsås, Finhacka charlottenlökarna och fräs i 50 g smör. Pressa eventuellt ner vitlök. När löken är mjuk strös 2 msk mjöl över. Vänd runt och späd sedan med vitt vin, fiskbuljong (vatten + tärning eller fond) och grädde. Koka först upp och sedan på svag värme i ca 15 minuter (såsen kokar då ner). Rör då och då. Smaka av med salt och peppar. Vänd försiktigt runt skaldjuren i den kokande såsen en kort stund så de blir lite varma men inte torra. Blanda försiktigt med pastan. Lägg upp på tallrikar och dekorera med ostseglen som nu svalnat och blivit hårda

Rödbetsgratäng

4 port

6 medelstora rödbetor (färska)
4 st medelstora potatisar
lök eller purjolök
salt
örtsalt och örtekryddor
2 1/2 dl mellangrädde
riven ost

naturell yoghurt
vitlök

Skala rödbetor och potatis och riv grovt.
Skiva löken. Blanda allt i en eldfast form med salt
och kryddor. Slå på grädde och ost.

Grädda i 200 grader ca 45-60 minuter.

Servera med naturell yoghurt, eventuellt smaksatt
med vitlök.

Pastasås med spenat, ädelost och valnötter

4 port

2 dl crème fraiche
1/2 dl mjölk
ca 150 g ädelost, t ex Kvibille
50 g valnötter
225 g fryst hackad spenat

Tina spenaten över dagen i kylskåpet.

Blanda crème fraiche, mjölk och smulad ost i en
kastrull. Värm sakta tills osten smält. Rör i
spenaten (har den inte tinat gör den det nu).
Smaka eventuellt av med salt och peppar. Rör sist i
valnöterna. Det är förstås gott att först rosta dem
i en torr och het panna också.

Servera med pasta.

Mammas snabba fiskpudding

4 port

6-8 dl kokt ris
400 g. sej eller 2 burkar tonfisk
3 ägg
3-4 dl mjölk
1 1/2 tsk salt
peppar
riven ost

(Koka ris om du inte har några rester hemma.)
Sätt ugnen på 225°C. Smörj en ungsfast form.
Skär fiskblocket i tärningar eller dela tonfisken i
mindre bitar och blanda med det kokta riset. Håll
blandningen i den ungsfasta formen. Vispa ihop
ägg, mjölk, salt och peppar och slå
äggblandningen i formen. Strö till sist över riven
ost. Grädda i 225°C ca 30 min.

Servera med kokta morotsstavar.

Blomkåls- och/eller broccoligratäng

4 port

3/4-1 kg färsk (svensk) blomkål och/eller broccoli

Till kokning

1/2 krm salt per dl vatten

Gratängsås

2 ägg
1 dl mjölk (ersätt gärna med kokspad)
1/2 dl grädde
2 krm salt
vit- eller svartpeppar
ca 2 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225-250 grader.

Bryt eller skär buketter eller bitar av grönsakerna.
Koka i "kort" spad. (Vattnet ska bara nått och
jämnt täcka grönsakerna.) Helst ska vattnet kokas
upp först - **gärna i vattenkokare**. Koka tills
grönsakerna är nått och jämnt mjuka. Håll av
spadet, spara det gärna till såsen, och lägg
grönsakerna i en ugnsäker form.

Vispa ihop ägg, mjölk eller kokspad, grädde, salt
och lite peppar. Rör ner hälften av osten. Håll ost-
och äggsmeten över grönsakerna. Strö över resten
av osten. Gratiner i mitten av ugnen i 225-250
grader tills gratängsåsen stelnat och ytan fått färg,
ca 10-15 minuter.

Spenat- och majsmos

4 port

8 st potatisar
1 1/2 dl gräddmjölk
1 smk smör eller margarin
salt, peppar
100 g djupfryst hackad spenat
riven muskot
1 dl majskorn från burk eller djupfryst
1/2 tsk gurkmeja

Skala och koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten i
en kastrull. Håll av vattnet och låt potatisen ånga
av. Pressa eller mosa potatisen med matfettet och
späd med varm gräddmjölk, lite i taget. Smaka av
med salt och peppar. Värm spenaten i en kastrull
och pressa ur all vätska. Blanda med hälften av
potatismoset och smaksätt med riven muskot.

Värm majskornen i lite spad eller vatten i en
kastrull. Mixa kornen till puré med mixerstav eller i
matberedare. Blanda purén med restan av
potatismoset och tillsätt gurkmeja.

Couscous di Mare

4 port

1/2 - 1 purjolök
3 dl vatten
1 vitlöksklyfta
1/2 paket saffran
2 msk hummer- eller fiskfond
peppar
2 msk olivolja
1 msk socker
200 g sockerärter (frysta)
3 dl couscous
200 g skalade räkor (Allra bäst är KRAV-märkta räkor. I andra hand väljs norska eller grönländska nordhavsräkor då deras fiskeregler minimerar bifångster.)
100 g crabfish
1 burk musslor i vatten (ca 250 g) (Eller färska, repodlade som funkar som reningsverk i havet.)

Hacka löken. Koka upp vattnet med saffran, lök, vitlök, fond, peppar, olja och socker. Tillsätt sockerärter och couscous och rör om. Ta kastrullen från värmen och låt svälla under lock ca 5 minuter. Blanda ner räkor, crabfish och musslor.

Grönsaksgratäng

4 port

Kan varieras på många sätt med olika grönsaker och såser. Vintertid bör vi välja svenskodlade rotsaker som blomkål, palsternacka, kålrabi, majrova och rotselleri, eller frysta grönsaker som broccoli. Blanda gärna ett par sorter med lite purjolök.

500-750 g frysta grönsaker
eller 3/4-1 kg färska

Till kokning

1/2 krm salt per dl vatten

Ost- och äggsås

2 ägg
1 dl mjölk
1/2 dl grädde
2 krm salt
vit- eller svartpeppar
ca 2 dl riven lagrad ost

Sätt ugnen på 225-250 grader.

Koka grönsakerna hela eller i bitar i "kort" spad. (Vattnet ska bara nått och jämnt täcka grönsakerna.) Helst ska vattnet kokas upp först - [koka det gärna i vattenkokare](#). Koka tills grönsakerna är nått och jämnt mjuka. Häll av spadet. och lägg grönsakerna i en ugnssäker form.

Vispa ihop ägg, mjölk, grädde, salt och lite peppar. Rör ner hälften av osten. Häll ost- och äggsmeten över grönsakerna. Strö över resten av osten. Gratiner i mitten av ugnen i 225-250 grader tills ost och äggsmeten stelnat och ytan fått färg ca 10-15 minuter.

Grönsakssoppa

4 port

1 liter skurna rotfrukter och grönsaker, till exempel potatis, morot, palsternacka, kålrot, selleri, lök, ärtor,
blomkål, spenat
eller
600 g fryst grönsaksblandning
5 dl vatten
2 tärningar grönsaksbuljong
2 msk vetemjöl
5 dl mjölk
1-2 krm salt
1 krm svartpeppar

Koka upp vattnet med buljongen och lägg i grönsakerna. Koka dem mjuka, ca 5-10 minuter. Mixa med en stavmixer eller håll över allt i matberedare och mixa där. Häll tillbaka i grytan. Rör ut mjölet i lite av mjölken. Tillsätt mjölröran och resten av mjölken och koka upp. Koka på svag värme 4-5 minuter. Smaka av med lite salt och peppar.

Skaldjursrisotto

4 port

lök
smör eller margarin
3 dl ris
1-1 1/2 dl vitt (matlagings)vin
5-6 dl vatten
salt

eller

så mycket ris du brukar koka på ditt vanliga vis

ca 2 msk olja
1 tsk curry
1 burk musslor ([repodlade musslor är extra bra klimatval](#))
200 g rensade räkor eller kräftstjärtar (ca 500 g med skal) ([Välj i första hand Kravmärkt nordhavsräka från Skagerack, i andra hand "vanlig" nordhavsräka eller kräftstjärtar. Jätteräkor är uteslutet!](#))
2-3 dl frysta ärtor, sockerärter, broccoli eller wokgrönsaker
salt, peppar

Långa vägen

Skala och hacka löken. Fräs den i smöret eller margarin. Den ska inte ta färg. Tillsätt risen och fräs det ett par minuter under omrörning. Häll på vinet och låt koka in. Späd med vattnet och salta. Koka under lock tills riset är färdigt, ca 20 minuter.

Korta vägen

Koka ris på ditt vanliga sätt.

Låt grönsakerna koka med de sista 5 minuterna.

Rör ut curryn i oljan och hetta upp. Fräs musslor och räkor eller kräftstjärtar hastigt under omrörning. Smaka av med salt och peppar.

Lägg upp riset och lägg skaldjuren över.