

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

MAT OCH VIN

27 november 2016

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

MAT OCH VIN

Chèvresallad med färska fikon och valnötter

4 portioner

50 g rucolasallad, sköljd och försiktigt torkad
4 färska fikon, skurna i klyftor
3 msk valnötsolja alternativt kallpressad rapsolja
2 tsk balsamvinäger
flingsalt och svartpeppar
150 g chèvreost
1 msk smör
30 g valnötter
2 tsk flytande honung

Vispa ihop valnötsoljan med balsamvinägern i en stor skål och blanda med salladen. Salta och peppra.

Smula i osten, tillsätt fikonklyftorna, vänd runt försiktigt med händerna och fördela på fyra tallrikar.

Hetta upp smöret i en stekpanna och stek valnötterna hastigt runt om.

Ringla över honungen och rör om.

Toppa salladen med nötterna och servera genast.

Sauvignon Blanc: Vinet har hög friskhet och är väldigt aromatiskt. Därför bör man servera något syrligt eller salt till så att dessa smaker lindras och man får en mjukare och godare kombination. Klassiskt är att servera med getost som är syrlig eller skaldjur som är salta. Andra är grön sparris eller andra primörer, pocherad fisk med citronsås, inte för stark helst lite syrlig asiatisk mat, rökt lax och toppen som aperitif!

MAT OCH VIN

Rökt Lax med Citrussalsa och Korianderdressing

4 portioner

200 g kallrökt lax i tunna skivor

Citrussalsa:

1 blodgrapefrukt

1 apelsin

½ mango

½ avocado

1 salladslök, strimlad

1 chilifrukt, urkärnad och finhackad

1 krm salt

Korianderdressing:

1 kruka koriander

1 tsk lime, pressad

2 tsk honung, flytande

½ krm salt

1 dl olja

nymald svartpeppar

Skär bort skalen från blodgrape och apelsin så att det vita försvinner.

Skär ut fruktköttet mellan ”lamellerna” och tärna det fint.

Dela avocadon, ta bort kärnan, ta ur köttet ur skalet och tärna det fint.

Blanda försiktigt allt till salsan med saltet.

Mixa koriandern med de övriga ingredienserna.

Lägg upp laxen, droppa dressingen över och dra ett par varv över med svartpepparkvarnen.

Pinot Gris: Lättare viner på druvan från till exempel Italien är utmärkta till Aperitif och lätta rätter som pasta med skaldjur. Pinot Gris från Alsace passar fisk, ljusare kött eller fågel. Lagrad hårdost passar också och vinet är ett allroundvin till ost. Mat med hetta, sötma, syra som asiatisk mat går också bra. Det är också bra till gräddiga soppor med Kantarell, Räkor, Hummer.

MAT OCH VIN

Baconlindad stekt Hälleflundra

6 portioner Ugn: 175°

600 g hälleflundra, filé
6 skivor bacon
1 msk smör till stekning
salt och peppar

Sås:

1 schalottenlök, finhackad
3 persiljekvistar, hackade
1 msk smör
2 dl vatten + 1 ½ msk kalvfond, koncentrerad
3 dl rödvin
1 tsk råsocker
salt och nymald svartpeppar
1 msk smör

Till servering:

Lättkokta sugarsnaps eller sockerärtor

Såsen:

Fräs löken och persiljan i smöret.
Tillsätt vatten, kalvfond och rödvin, reducera tills 2/3 av såsen återstår
och smaka av med socker, salt och peppar. Blanka av med smöret.

Fisken:

Dela filén i sex bitar, rulla ihop fiskköttet till 6 "touredoer" och linda baconet runt om och fäst med tandpetare eller steksnöre
Grilla eller stek fisken hastigt på båda sidor och låt dem gå färdigt i ugn cirka 5-7 minuter.
Salta och peppra och servera med såsen, ärtorna och eventuellt ugnstrostad potatis.

Pinot Noir: Druvan kännetecknas av hög syra, framförallt hos unga viner, men också av strävhet. Vin från södra Bourgogne, Alsace och Tyskland har en lättare stil och bör inte serveras till alltför smakrik mat. Lättare kött- och kycklingrätter passar bra. Det går även bra till grillad eller stekt fisk med rostade grönsaker och Hollandaise. Kyl då vinet något. Till vinerna från norra Bourgogne och i vissa fall från Nya Världen går det bra att servera kraftigare rätter som viltkött och vild fågel. Till Pinot Noir bör inte tillbehören göras för dominanta, puré på potatis, smörstekt svamp och kokta grönsaker kan vara alldeles lagom. Syran i vinet kan balanseras med en gele, lite lingon eller en sås med vinäger.

MAT OCH VIN

Lammburgare med Svamp och Picklad Rödlök

6 portioner

500 g lammfärs

1-2 ägg

1 tsk salt

1 tsk svartpeppar

timjan

1 msk smör

6 skivor surdegsbröd

smör

Svampstuvning:

150 g svamp

½ gul lök

2 msk smör

2 dl vispgrädde

1 tsk timjan, torkad

2 msk sherry eller portvin

2 msk soja

salt och peppar

Picklade rödlök:

½ dl ättiksprit

1 ½ dl vatten

1 dl strösocker

1 tsk salt

15 svartpepparkorn

3 rödlökar

Picklade rödlök:

Koka upp ättiksprit, vatten, socker, salt och pepparkorn tills sockret löst sig.

Låt blandningen svalna.

Skala och skiva löken, lägg den i lagen och täck över. Ställ i kylan helst till nästa dag.

MAT OCH VIN

Lammburgare med Svamp och Picklad Rödlök forts.

6 portioner

Svampstuvning:

Skär svampen i mindre bitar. Skala löken och hacka den fint. Om svampen är nyplockad ska du först koka ur vätskan ur svampen i en torr panna.

Hetta sedan upp smöret i en panna och fräs svamp och lök cirka 5 minuter.

Tillsätt grädde och timjan och låt sjuda tills 2/3 återstår.

Tillsätt sherry eller portvin och soja.

Låt koka upp och smaka av med salt och peppar.

Burgare:

Blanda färsen med ägg, salt, peppar och timjan.

Forma 6 burgare och stek dem på medelvärme i smöret 2-3 minuter per sida.

Stek bröden lätt i lite smör.

Servera burgarna på bröden med sallad, svampstuvning och picklad lök.

Syrah-Shiraz: De kraftiga vinerna från norra Rhône-dalen och kvalitetsvinerna från Nya Världen kräver kraftfull mat. De har också kraftig strävhet vilket kan balanseras med feta eller syrliga rätter. Vilt eller nötkött med kraftiga tillbehör som sås med vinäger, vin eller lingon eller med en gräddig gratäng på potatis. Brända och rökiga smaker från grillat passar också bra tillsammans med den kryddiga och peppriga smaken.

Lättare Syrah från södra Rhône-dalen, södra Frankrike och Nya Världen är inte lika kraftiga och smakrika men har ofta en friskhet som passar bättre till nötkött, kalv och kyckling än till vilt

Servera inte heller för smakrika tillbehör, så hoppa över feta såser och satsa på något tomatbaserat i stället. Syrligheten i vinet balanseras enklast med lite syra i maten.

MAT OCH VIN

Ostbricka med Sött Vin

- Roquefort
- Gorgonzola
- Appenzeller eller en vällagrad Parmesan
- Portvin från Portugal

Gemensamt för dessa ostar är att de är smakrika och framförallt salta, vilket gör dem goda till sött vin. Både röda och vita viner tar stryk av sältan även om de vita är något mindre känsliga.

Både röda och vita söta viner brukar dock fungera, där ostens salta och fetma tillsammans med sötman från vinet bildar en trevlig kombination.

Välj ett portvin från Portugal, en Sauternes från Frankrike Söta Pinot Grisviner eller Gewürztraminer från Alsace.

Andra kombinationer:

Chèvre, mild färskost, mild vitmögelost, till exempel en Brillat-Savarin. Ostarnas ganska milda smak och friskhet gör att de passar till ett friskt vitt vin. Välj Sauvignon Blanc, Chenin Blanc eller Riesling.

En Brie, en Emmentaler, en Reblechon och en lagrad getost. Till dessa ostar passar ett rött vin. Vinet får inte vara för lätt men inte heller för strävt. Välj viner på druvor som Merlot, Cabernet Sauvignon eller Syrah – Shiraz.

Osten ska vara väl tempererad. Ta fram osten i god tid, minst ett par timmar innan den ska serveras.