

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

VÅRKÄNSLOR

14 APRIL 2023

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING

VÅRKÄNSLOR

Smördegssnitt med Sardell, Fetaostkräm och Morötter.

20 stycken

250 g kylt färsk smördeg skuren i 20 bitar.

1 ägg

20 sardellfiléer

2-3 morötter, ansade och tunt hyvlade

olivolja till fräsning

75 g fetaost

1 dl crème fraîche

Ärtskott

Flytande honung

Svartpeppar och flingsalt

Lägg smördegsrutorna på bakplåtspapper och nagga med gaffel

Vispa ägget lätt med en skvätt vatten och pensla degen.

Dela sardellfiléerna längsefter och lägg dem i kors på rutorna.

Grädda i 200° varm ugn cirka 15 minuter eller tills dom rest sig.

Låt kallna.

Hetta upp olja i en stekpanna och stek morötterna hastigt på hög värme 1-2 minuter

Mosa fetaosten och rör ihop den med crème fraîche.

Bred fetaostkrämen på smördegsrutorna, fördela morötterna och ärtskott över ringla över honung och peppra och flingsalta.

VÅRKÄNSLOR

Halstrad Lax med Ugnsrostad Småpotatis, Sparris och Rädisor och Parmesandressing.

20 portioner Ugnsvärme: 150°

3 kg laxfilé med skinn
3-4 msk flingsalt
olivolja till halstring

Ugnsrostade grönsaker:

Ugnsrostade grönsaker:
2 kg småpotatis, helst färsk
3 buntar grön sparris
3 knippor rädisor
olivolja
salt och peppar

Parmesandressing:

1 l parmesan, finriven
5 dl majonäs
3 msk vatten
3 citroner, rivet skal och saft
Salt och svartpeppar

Rör ihop parmesan, majonäs och vatten och smaka av med citronsaft och skal samt salt och peppar. Späd eventuellt med mer vatten om dressingen blir för tjock.

Skär laxen i portionsbitar och salta med flingsalt på båda sidor.
Hetta upp stekpannor med lite olja och halstra fisken med skinnsidan nedåt till krispig yta, vänd och halstra köttsidan hastigt.
Håll varm i ugn.

Rengör potatisen och torka den torr.
Lägg i en ugnspanna och ringla över olivolja. Salta och peppra.
Baka i 225° varm ugn cirka 30 minuter.
Ansa sparrisen och dela den längsefter. Skölj rädisorna, ta bort blasten.
Blanda sparrisen och rädisorna med lite olja och salta och peppra.
Blanda med potatisen och baka ytterligare 10 minuter.

VÅRKÄNSLOR

Picklad Rödlök

5 Rödlökar, delade på längden och tunt skivade.
4 dl rödvindvinäger
12 msk lönnsirap
3 lagerblad
12 vitpepparkorn
12 korianderfrö

Lägg löken i en skål. Häll över vinäger och sirap och blanda med kryddorna.
Täck med plastfolie, och ställ kallt ett par timmar.

VÅRKÄNSLOR

Limeyoghurt

5 dl turkisk yoghurt
3 lime, rivet skal, pressad saft
2-3 msk flytande honung

till servering:

Zest av limeskal
Små fruktspett med kiwi

Blanda yoghurten med limeskal och honung
Smaka eventuellt av med limesaft och ytterligare honung.

Strö limezest över och skär kiwin i bitar och trä upp på korta träspett.