

# Äppelsmakande sjömansbiff

Sjömansbiff är en riktig gammal goding. Här är en variant med äpple, för den som vill prova något nytt.



Foto: TV4

**Antal portioner: 4**

## Ingredienser

5-600 g fransyska el. ytterlår i skivor  
salt och peppar  
3-4 gula lökar, skivade  
2 gröna äpplen, skivade  
8-10 potatisar, skivade  
4 svartpepparkorn  
2 krm kumminfrö  
2 lagerblad  
1/2 tärning nötbuljong  
4-5 dl öl  
hackad persilja  
matfett till stekning

## Gör så här

1. Krydda köttet och bryn det väl i en panna i matfett. Bryn sen löken.
2. Varva de skivade potatisarna, löken, äpplen och köttskivorna i en gryta. Salta lätt och strö kummin mellan varven. Lägg i lagerblad och pepparkorn.
3. Smula ner buljongen och späd med öl så det knappt når upp till innehållet. Koka sakta under lock tills köttet är mört 50 – 60 minuter. Strö på persilja.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

## Gulaschsoppa



Foto: Fredrik Sandin Carlsson

### Ingredienser

200 g fransyska, fint tärnad  
1 st gul lök, hackad  
2 st vitlöksklyftor, hackade  
3 st tärnade potatisar  
2 msk tomatpuré  
1 st morot, tärnad  
1 msk vetemjöl  
1 tsk kummin  
1 tsk mejram  
0.5 dl paprikapulver  
0.5 st citron, rivet skal och saft  
2 st nejlikor  
1 l buljong (tärningar+vatten)  
2 dl grovt salt  
2 st hela vitlökar  
smör eller olja till stekning  
ev. gräddfil till servering  
bröd

1. Tärna grönsakerna och lägg dem i en skål.
2. Tärna köttet och fräs det i en stekpanna med smör eller olja.
3. Tillsätt de tärnade grönsakerna tomatpuré, mjöl, kryddor och citron. Fräs en stund och håll sen i buljong.
4. Låt soppan sjuda under lock tills köttet är riktigt mörkt, cirka 2 timmar. Sätt ugnen på 200 grader efter ungefär halva tiden.
5. Ställ in de hela vitlökarna på en saltbädd och baka dem i cirka 25 minuter. Det blir allra godast med färsk vitlök men torkad och sent skördad går också bra.
6. Servera soppan med den ugnsbakade vitlöken, ett gott bröd och eventuellt en klick gräddfil.

## Porterstek av nötkött

Till porterstek kan du använda bog, högrev eller fransyska av nötkött



Foto: TV4

**Antal portioner: 8**

### Ingredienser

1 1/2 kg befri nötkött  
2 gula lökar  
3 dl porter  
1 dl utspädd svart vinbärssaft  
3/4 dl kinesisk soja  
8 enbär  
8 vitpepparkorn  
2 tsk torkad timjan  
3 köttbuljongtärningar  
1 1/2 dl grädde  
Till servering:  
kokt potatis  
kokta smörslungade grönsaker

1. Skala och skiva löken. Häll porter, svart vinbärssaft och soja i en gryta. Lägg i enbär, pepparkorn, timjan och buljongtärningar. Tänk på att köttet också ska få plats, men det får gärna ligga trångt. Koka upp innehållet i grytan och lägg sedan i köttet och sjud på låg värme under lock i omkring 90 minuter.
2. Vänd köttbiten några gånger under tiden. Steken är klar när innertemperaturen är 75 grader. Ta grytan av värmen och låt steken vila i spadet i 20 minuter innan du skär upp den.
3. Vispa ut grädden i buljongen och värm det till sås. Servera med grönsaker och potatis.

# Slottsstek

Det allra godaste med slottsstek är såsen, så gör inte för lite



Foto: TV4

**Antal portioner: 6**

## Ingredienser

1,3 kg nöststek, innanlår eller fransyska  
3-4 dl nötbljont  
4 st steklökar  
4-6 st ansjovisfiléer, mosade  
1 st lagerblad  
6-8 korn kryddpeppar  
4-5 korn vitpeppar  
1 msk ättika  
1 msk sirap  
ev. 2 msk konjak  
salt och peppar  
Sås:  
2 msk margarin  
2 1/2 msk vetemjöl  
3 dl steksky  
1-2 dl grädde  
ev. lite ansjovisspad  
salt och peppar

## Gör så här

1. Krydda steken med salt och peppar. Bryn den väl runtom och lägg i stekgryta. Späd med bljont och lägg i samtliga ingredienser. Stek sakta cirka 1 1/2 timma eller tills termometern visar på 70°. Tag upp steken.
2. Fräs margarin och mjöl i en kastrull. Späd med silad steksky och grädde och koka i 5 minuter. Smaka eventuellt av med ansjovisspad.
3. Servera steken med sås, grönsaker och inlagd gurka.

## Sjömansgryta

Sjömansgryta är så gott att det gärna kan lagas ofta. Eller i stora lass så att det räcker till ett par middagar och matlådor. Vi har utgått från den klassiska sjömansbiffen men lagt till lite mer rotsaker så att det blir en allt-i-ett-rätt. Grytan kan lagas i ugn eller på spisen



Foto: Joel Wåreus

### Ingredienser

400 g nöttinnanlår, fransyska eller ytterlår  
2 msk flytande matfett  
2 st gula lökar  
11 st potatisar  
2 st palsternackor  
4 st morötter  
1 flaska mörkt öl eller porter  
2 dl vatten  
2 msk kalvfond  
2 st lagerblad  
(några kvistar färsk timjan)  
1 tsk salt  
peppar

### Gör så här

1. Skär köttet i tunna skivor. Värm lite matfett i en stekpanna och bryn köttet på bägge sidor. Lägg åt sidan.
2. Skala och skiva löken. Stek den i resten av matfettet. Skala och skiva potatis, palsternackor och morötter.
3. Varva kött, lök och rotsaker i en rejäl gryta eller en ugnssäker form med potatis underst och överst. Häll över vätska och kryddor.
4. Låt småputtra i 200° ugnsvärme eller på spisen i 45 minuter till 1 timme. Känn med en sticka att potatisen är mjuk och köttet mört.

# First date porter love

Fransyska långkokad i porter, svartvinbärssaft och soja, serveras med smörslungade brysselkål, vitchokladrostade rotfrukter och hemmalagad svartvinbärsgelé. Receptet kommer från programmet Halv åtta hos mig i TV4, där glada amatörer får visa prov på sin matlagningskonst.



Foto: TV4

**Antal portioner: 6**

**Färdigt på: 2 tim 30 min**

## Ingredienser

1 st 600-700 g fransyska  
1 flaska porter  
1 dl svartvinbärssaft  
1 dl soja  
2 st vitlöksklyftor  
2 st köttbuljongtärningar  
5 st hela svartpepparkorn  
0.5 tsk timjan  
4 st enbär  
2.5 dl grädde

## Ungrostade rotfrukter:

1 st palsternacka  
2 st morötter  
1 st sötpotatis  
1 st kålrot  
0.25 dl olivolja  
0.25 dl rapsolja  
0.25 dl smör  
2 tsk flingsalt  
1 tsk timjan  
1 tsk pommeskrydda  
2 nypor råsocker  
0.5 msk sirap  
0.5 dl riven vit choklad

Rätten passar perfekt en kall höstdag. Det är en rätt som är fyllig och smakrik, bör serveras som enda rätt, för den lätt tar över andra rätter. Brukar uppskattas både av vuxna som av barn.

## Gör så här

1. Tillagning: Bryn fransyskan, salta, peppra (ca 1 kryddmått av varje) (ca 3 min). Lägg i alla ingredienser utom grädden i en gryta, stoppa ner köttet. Låt koka i 2 h.
2. Efter 1,5h dela rotfrukterna i delar, blanda oljorna, smöret, kryddorna, sockret, sirapen (ca 5 min). Glasera rotfrukterna, strö den vita chokladen över, salta med flingsalt och stoppa in de i ugnen (ca 2 min) på 200grader ca 20-30 min.
3. Ta upp köttet efter 2h, låt det vila i folie i (ca 5 min), sila skyn och slå tillbaka den i grytan. (ca 1 min). I skyn häller man sedan på grädden, sedan redar man med maizena. ( ca 2 min).
4. Skiva köttet och stoppa ner det i såsen (ca 3 min). Smaka av med socker, salt, peppar efter personlig smak. Skär upp köttet, lägg ner i såsen, (ca 5 min).

# Mummiga rullader med full fräs

Rulla ihop ett par mummiga rullader fulla med fräs och servera med egen inlagd gurka!



Foto: Husmorsorna

## Ingredienser

8 st tunna skivor fransyska  
4 st skivor bacon eller rimmat fläsk, hackat  
1 st äpple, hackat  
1 st gul lök, hackad  
5-9 st skivor ättiksgurka, hackade  
1 st ströbröd  
2 msk senap, fransk eller svensk, beror på ditt humör  
1 st äggula  
6 st köttbuljong  
Rosmarinsalt  
Svartpeppar  
Salt  
Tandpetare

## Sås

Buljongen som är kvar från köttkaket  
3 dl vispgrädde  
1-2 msk svartvinbärsgeleé  
Salt, efter smak  
Peppar, efter smak  
Gärna lite persilja!

## Tips

Serveras med kokt potatis, ättiksgurka och lite lingon.  
Lägg in din egen gurka när rulladerna ligger och koka ihop sig!

## Gör så här

1. Börja med att fräsa fräset! Ner med lite smör i en stekpanna och i med fläskbitarna, fräs, fräs, i med löken också, fräs, fräs.
2. Upp ur grytan och blanda med senap, äggula, äpple, ströbröd och gurka. Lite salt och peppar.
3. Lägg ut köttskivorna och lägg en klick med fräs i, och så rullar du ihop till en snygg rulle och i med en tandpetare i mitten, så den inte rullar ut.
4. När alla är rullade fräser du nytt smör i en stor järngryta, och ger alla rullarna snygg färg. Stek bara några stycken åt gången, så de verkligen blir frästa och inte kokta! Lägg dem på ett fat.
5. I med buljongen i grytan och vispa runt allt det goda.
6. Nu ner med rulladerna i buljongen och på med ett lock. Nu får de sjuda där under så länge som möjligt. Ju längre desto godare! Men minst 40 minuter tycker jag nog!
7. När de är möra och fina tar du upp dem ur buljongen.
8. Blandar 1/2 dl grädde med mjölet till en klimpfri massa.
9. Vispar ner i buljongen. Vispa till den är klumpfri.
10. Låt nu såsen koka till sig ordentligt.
11. I med resten av grädden, geleé och lite andra kryddor. Smaka av. Mmmmm.
12. Nu är det gott ska du veta. När såsen är gudagod lägger i rulladerna igen och låter dem bli varma. Ät, ät, ät med kokt potatis, egen ättiksgurka och lite lingon...

## Fransyska á la tjälknöl med honung och timjan



För 6 personer.

Det finns flera sätt att marinera tjälknölarna, jag har bara testat lite. Dessutom behövdes inte så lång tid i ugnen som jag tidigare trott.

Jag har gjort på fransyska av hjort, men tjälknöl går att göra på många olika styckningsdetaljer, det nya i receptet är i marinaden eller lagen.

### Ingredienser

1 kg fransyska eller liknande kött

5 dl vatten

½ - 3/4 dl salt

2 dl glögg av valfri alkoholhalt

1-2 lagerblad

½ msk rosepeppar, hel

Peppar från kvarn efter smak

2 msk honung

Vitlök, krossad, efter smak och preferens

2 msk torkad timjan - eller mer

Chiliflakes, några varv på kvarnen

### Gör så här

Sätt in den frusna steken i ugn på 75 grader. När den tinat upp tillräckligt -efter 3-4 timmar så kan man sätta in en kötttermometer i den tjockaste delen. När steken har en temp på mer än 55 grader är det dags att ta ut den.

Koka lagen med alla ingredienser. När lagen svalnat - håll den i plastpåse, och lägg i köttet. Låt ligga över natt eller i minst tio timmar i kyl.

Skiva upp sedan och ät med potatisgratäng eller andra tillbehör

## Äppelciderbrässerad fransyska



Äppelciderbrässerad fransyska, en perfekt rätt för höstkvällar.

**Antal portioner:** 4

600 g hel fransyska  
2 st morötter  
2 st gula lökar  
1 st palsternacka  
2 dl äppelcidervinäger  
6 dl äppelmust  
2 st lagerblad  
2 st rosmarinkvistar  
1 msk maizena  
1 dl crème fraiche  
Salt, efter smak  
Vitpeppar från kvarnen, efter smak

### Gör så här

1. Bryn köttet, salta och peppra och lägg det i en stor gryta.
2. Skala rotfrukterna och skär dem i 3 cm stora bitar.
3. Fräs rotfrukterna, salta och peppra och lägg dem i grytan.
4. Häll på vätskan och koka köttet ca 10 minuter, skumma av.
5. Skala löken och skär i klyftor.
6. Lägg dem i grytan och tillsätt lagerblad och rosmarin.
7. Koka upp och sjud grytan i ca 5 minuter.
8. Sjud sakta under lock i ca 1-1.5 timme till en innertemperatur av 68 grader eller stek i 180 grader ugn till en innertemperatur av 68 grader.
9. Rör ut maizena eller vetemjöl i lite kallt vatten till en redning och rör ner i grytan, koka upp.
10. Sjud ytterligare några minuter om du har använt vetemjöl.
11. Lyft upp köttet och skiva i tunna skivor.
12. Montera ned crème fraiche straxt innan servering, i såsen.

Receptet hämtat från TV4 Nyhetsmorgon – Middagstipset. Kock: [Malin Söderström](#)

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

# Cæsars spanska oxstek



10 portioner

1,2 kg fransyska  
salt och malen svartpeppar  
smör till stekning  
1 gul lök, hackad  
4 rejäla morötter, i bitar  
1 ½ dl rödvin  
1 lagerblad

Krydda steken med salt och peppar, bryn väl på alla sidor och lägg den i en gryta.

Lägg i grönsaker, vin och lagerblad. Koka upp, sänk värmen och låt steken sakta sjuda under lock i ca 1 ½ timme till innertemperatur 80°.

Ta upp steken och håll den varm. Ta bort lagerbladet och passera resten till en sås. Skär upp steken och slå såsen över vid servering.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

# Slottstek

8 portioner

ca 1 kg nöttstek, uppbunden (t ex fransyska eller bog)  
2 msk smör  
1 ½ tsk salt  
1 krm svartpeppar  
3 rödlökar, i bitar  
3 små morötter, i bitar  
6 kryddpepparkorn  
10 svartpepparkorn  
1 lagerblad  
6 ansjovisfiléer  
1 msk rödvinsvinäger  
3-4 dl vatten

Sås:

½ dl portvin  
½ dl sherry eller madeira  
5 dl vätska (steksky och vatten eller grönsaksspad)  
2 msk koncentrerad kalvfond (från flaska)  
3 msk vetemjöl  
1-1 ½ dl grädde

Tillbehör:

kokta grönsaker (brysselkål, morötter och broccoli)  
kokt potatis  
ättikgurka  
röd vinbärsgele

Bryn kött i smör i stekgryta och krydda med salt och peppar. Lägg lök och morötter vid sidan av steken.

Tillsätt krydd- och svartpepparkorn, lagerblad, ansjovisfiléer, vinäger och vatten.

Koka upp, sänk värmen och låt bräservera under lock på svag värme cirka 1 ½ timme. Ös steken då och då med stekskyn som bildas.

Ta upp och låt köttet vila 15 minuter.

Sås:

Sila stekskyn från grytan och mät upp vätska, portvin och sherry i en kastrull. Vispa eller rör ut mjölet helt slätt i grädden. Håll redningen under vispning i stekskyn. Låt såsen sjuda 3-5 minuter.

Skär upp steken i tunna skivor. Servera köttet med sås och tillbehör.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

# Eftermarinerad bogstek

10 portioner

1,2 kg bog av nötkött  
1 stekpåse

Lag:

5 dl hett vatten  
¾ dl salt  
1 msk rårorsocker  
2 tsk torkad dragon  
1 dl persilja, grovhackad

Bönsallad:

1 burk blandade bönor  
1 liten burk majs  
10 färska sockerärter  
½ dl crème fraîche  
½ krm salt  
1 tsk riven pepparrot  
½ syltigt äpple, finstrimlat

Värm ugnen till 100°. Lägg köttet i en stekpåse enligt beskrivningen på förpackningen. Stick en kötttermometer i köttets tjockaste del. Stek ca 5 timmar till 85° innertemperatur.

Lag:

Blanda samman vatten, salt, socker och kryddor. Kyl lagen. Lägg det färdiga köttet i den kalla lagen och låt det ligga ca 3 timmar. Ligger det längre blir köttet för salt. Ta upp och skär i tunna skivor.

Bönsallad:

Häll bönorna i en sil och spola dem med vatten.  
Låt bönorna och majsens rinner av ordentligt.  
Häll kokande vatten över sockerärterna. Spola dem i kallt vatten efter 5 minuter och strimla.  
Blanda samman crème fraîche, salt och pepparrot.  
Vänd ned grönsaker, bönor och äpple.

Servera salladen till köttet.