

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

Dygnsbakad kalvhögre med citroninlagda primörer, ägg av senapsgrädde och dillkrossad färskpotatis



Foto: Rickard Forsberg

6 portioner

750 g kalvhögre
rapsolja
salt och malen vitpeppar

Citroninlagda primörer:

3 dl vatten
1 dl ättika
2 dl socker
1 tsk salt + vatten
6 små rödbetor
18 små morötter, skalade
6 små gulbetor
6 knipplökar skalade
1 citron, skalet
6 gröna sparrisar, ansade
100 g brytböner, ansade

Ägg av senapsgrädde:

2 dl grädde
2 msk senap, sötstark
salt

Dillkrossad färskpotatis:

600 g färskpotatis

salt + vatten

50 g smör

1 gul lök, finhackad

1 knippa dill, finhackad

Värm ugnen till 125°.

Krydda köttet med salt och peppar och bryn i olja. Stek i ugn till innertemperatur 70°.

För restaurang:

Värm ugnen till 62°.

Krydda köttet med salt och peppar och bryn i olja. Stek i ugn 24 timmar till innertemperatur 62°, samma som ugnstemperaturen.

Citroninlagda primörer:

Koka upp vatten, ättika och socker. Låt lagen svalna och kyl den. Ta undan lite lag till rödbetorna.

Koka primörerna mjuka i lättsaltat vatten. Koka dem var för sig, eftersom de har olika koktid och rödbetan kan färga av sig. Tryck bort skalet från rödbetor och gulbetor.

Lägg ner morötter, gulbetor och lök i den kalla lagen. Lägg rödbetan för sig. Riv i citronskal. Sparris och brytbönor blandas i sist, strax före servering.

Ägg av senapsgrädde:

Blanda samman grädde, senap och salt. Vispa grädden ganska hårt.

Forma fina "ägg" vid servering.

Dillkrossad färskpotatis:

Koka potatisen mjuk i rikligt saltat vatten. Häll av vattnet och krossa potatisarna grovt tillsammans med smöret. Blanda lök och dill med den krossade potatisen och salta.

Vinförslag: Terra Andina Reserva Carmenere 6006

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.



Grillad högrev

Grillad högrev på Viking Vånga Hereford med stekta späda nässlor från Lövsalen, oxmärgsky, grön götlandiakroppkaka, vispat ekologiskt nässelsmör och syltad jordärtskocka från Lövingsborg.

Detta recept för 6 personer kommer från Kristoffer Mattson, köksmästare på Collegium.

Grillad högrev

2 kg högrev – gärna välhängd och rumstempererad

3 dl nerkokt märgsky eller kalvsky

Salt

Svartpeppar från kvarn

Beredning

Portionera sex lika stora bitar. Torka av med papper. Krydda köttet något på varje sida. Grilla på båda sidor och stek klar i ugnen på 100 grader till innetemperaturen når 55 grader. Ta ut och låt vila 10 minuter. Vid servering värm köttet på 180 grader i 3-5 min. Servera med sky till.

Syltad jordärtskocka

10 st stora jordärtskockor – skalade och tärnade 1x1 cm

2 msk olivolja

2 dl 1-2-3 lag (ättika, socker, vatten)

20 g blandade färska örter

Salt

Vitpeppar från kvarn

Beredning

Stek jordärtskockstärningarna i olivolja snabbt. Salta och peppra. Slå över lagen och ställ åt sidan. Vid servering värm skockorna i lagen, sila av vätskan och blanda upp med plockade örter efter säsong.

Vispat ekologiskt nässelsmör

100 g nässlor - förvällda

50 g spenat - förvällda

100 g ekologiskt smör – rumstempererat
100 g nässelvatten
Salt

Beredning

Mixa nässlor, spenat och vatten till slät smet. Vispa smöret mjukt på högsta hastighet. Tillsätt nässelsmeten lite åt gången. Smaka av med salt.

Gör ett fint ägg med sked och lägg på det grillade köttet.

Nässelkroppkaka

600 g rå potatis – typ götlandia
150 g kokt skalad potatis – typ götlandia
1 tsk salt
2 dl vetemjöl
50 g nässlor - förvälld
20 g spenat - förvälld
2 msk matolja

Beredning

Mixa nässlor och spenat slät. Riv den skalade råa och kokta potatisen. Krama ur vattnet ur den råa. Blanda de två potatisarna med salt, nässelsmeten och lite mjöl i taget till det är en deg som inte kladdar.

Rulla 6st lika stora bollar eller 12st mindre. Koka upp lättsaltat vatten och lägg i bollarna. Låt dem sjuda i ca 10 min. Lyft upp och servera som den är eller ge den lite stekyta i en stekpanna.

Boeuf Bourguignon



6-8 portioner

1 kg högrev
100 g rökt sidfläsk, tunt skivat
2 morötter, i bitar
100 g små hela gula lökar
125 g champinjoner, delade
2 msk matolja
3 klyftor vitlök, hackade
1 flaska rödvin
salt, peppar
nypa socker
torkad timjan
2 lagerblad

Garnering:

100 g rökt sidfläsk
100 g små hela gula lökar
100 g champinjoner

Skär sidfläsk till grytan i tunna skivor, och låt dem fräsa i en rejäl gryta på medelvärme. Tillsätt de hela lökarna, och morötter och champinjoner. Låt allt bryna ihop ett par minuter.

Skär högreven i stora tärningar, och bryn i matoljan i en stekpanna. Lägg efter hand över dem i grytan. Rör ner vitlöken, häll i rödvinet och koka upp. Krydda med salt, peppar, socker, torkad timjan och lagerblad. Låt grytan koka på svag värme i en timme eller två, tills köttet är riktigt mörkt. Nu kan grytan vila - den blir bara godare en eller två dagar senare.

När det är dags för servering, skär sidfläsk till garneringen i små tärningar, och fräs tills de är knapriga. Låt även lök och svamp fräsa med. Häll ner i grytan precis innan servering.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

Kött- och kikärtsgryta med couscous 🌱



Foto: Kent Jardhammar

4 portioner

500 g fransyska, tärnad i 2 x 2 cm
1 gul lök, i stora bitar
2 msk rapsolja
2 morötter, i stora bitar
1 zucchini, i stora bitar
2 tsk salt
1 röd chili, hackad
2 tsk spiskummin, malen
1 tsk koriander, malen
1 tsk ingefära, malen
1 tsk gurkmeja
2 tsk salt
3 krm kajennpeppar
6 dl vatten
1 burk hela tomater
150 g djupfrysta haricot verts
1 dl persilja, hackad

Couscous:
3 dl couscous
3 dl köttbuljong
1 dl kokta kikärter
½ dl russin
salt och malen vitpeppar

Bryn kött och lök i olja. Tillsätt morötter, zucchini, kryddor, vatten och tomater. Koka upp, sänk värmen och sjud ca 1 timme.

Tillsätt bönor när några minuter av koktiden återstår. Strö över persilja före servering.

Couscous:
Koka upp buljong och häll över couscousen. Låt dra ca 3 minuter under lock. Tillsätt kikärter och russin. Hetta upp. Krydda med salt och peppar.

En portion ger 520 kcal (2,3 MJ) och 12 g fett.

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

Burgundisk köttgryta 🍷



4 portioner
500 g tärnad högre
1 morot, i bitar
1 gul lök, i bitar
2 msk flytande matfett
2 msk tomatpuré
2 dl rödvin
4 dl köttbuljong
2 vitlöksklyftor, hackade
1 tsk timjan
2 lagerblad
10 svartpepparkorn, krossade
salt

200 g smälökar, skalad
150 g champinjoner, i bitar
1 morot, skivad
1 msk flytande matfett

700 g potatis

Bryn köttet i matfett i en stekpanna, lite i taget och lägg över i en gryta. Fräs morot och lök i pannan. Häll fräset i grytan. Tillsätt tomatpuré, rödvin, buljong, vitlök och kryddor. Smaksätt med salt. Koka upp och sjud under lock på svag värme ca 45 min. Späd eventuellt med lite vatten.

Förväll smälöken några min i kokande vatten. Bryn tillsammans med svamp och morot i matfett. Lägg fräset i grytan och sjud ytterligare 15 min. Servera med kokt potatis.

En portion ger 450 kcal (1,9 MJ) och 14 g fett.