



Hej!

Välkomna till en vecka fylld med mustiga smaker från världens alla hörn!

Från Österrike har jag hämtat inspiration till den värmande gulaschgrytan som är perfekt vintermat. Det Italienska köket bjöd på inspirationen till den otroligt lättlagade tomatsoppan. Veckans kyckling är en härlig gryta med fyllig och god nötsmak vilket är ett vanligt inslag hos det asiatiska köket. En klassisk rysk stroganoff har fått nytt sällskap av en vacker grön persiljepasta. Fisken är ugnsbakad och krämig. Den smaksätts med både räkor och dill på svenskt vis!

Lycka till och smaklig måltid!

1. GULASCHGRYTA

Tillagningstid: 20 min

Lättlagad och värmande gryta!

2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
ca 6-8 potatisar
2 paprikor
2 msk smör eller olja till stekning
500 g nötfärs
1 burk/tetra krossade tomater
1 buljongtärning, höns, kött eller grönsak
1 tsk paprikapulver
½ tsk cayennepeppar
Flingsalt och nymalen svartpeppar
1/2 -1 dl vatten

VECKA 9, 4 portioner

I den här veckans matkasse följer det med:

Kött/Fisk

500 g nötfärs (1)
400 g torskfilé (2)
1 burk/påse räkor (2)
400-500 g lövbiff (3)
700 g kycklinginnerfilé (5)

Potatis/ris/pasta mm

1 kg fast potatis (1, 2)
1 pkt ris, 4 port (5)
400-500 g bandpasta gärna papardelle (3)
Ett gott bröd (4)

Grönsaker

3 gula lökar (1, 4)
3 schalottenlökar (3)
1 vitlök (1, 5)
1 purjolök (2, 5)
2 paprikor (1)
1 kruka/knippe dill (2)
1 kruka/knippe persilja (3,5)
1 pkt sockerärter, 150 g (2)
1 ask champinjoner, ca 250g (3)
1 röd chilifrukt, t.ex. spansk peppar (5)
3 cm färsk ingefära (5)
1 gurka (5)

Mejeriprodukter

2 dl crème fraiche (2)
2 ½ dl vispgrädde (2, 3, 4)
1 mozzarellaost (4)
5 dl matlagningsyoghurt (1, 5)

Övrigt

1 burk/tetra krossade tomater(1)
Ca 700 g passerade tomater (4)
1 flaska vitt matlagningsvin (2)
1 burk jordnötssmör (5)

Detta är bra att ha i skafferiet denna vecka

Flingsalt & Svartpeppar, Smör, Vit balsamvinäger, Olivolja, Paprikapulver, Vetemjöl, Kött- och Hönsbuljong, Dijonsenap, Tomatpuré, Torkad- Timjan, Basilika eller Dragon, Cayennepeppar

Saknar du något i matkassen?

Lägg till varor här: www.mathem.se

Till servering

2 ½ dl matlagningssyoghurt

Skala och skiva löken. Skala och krossa vitlöken. Skala och skär potatisen i bitar. Dela, kärna ur och skär paprikorna i bitar. Hetta upp smöret i en gryta. Fräs lök, vitlök och paprika mjuka utan att de tar färg. Tillsätt färsen och bryn den i några minuter. Håll på tomatkrosset, buljong och kryddor. Koka sakta under lock i ca 10 minuter eller tills potatisen är klar. Späd eventuellt med lite vatten.

Smaka av och servera med en klick yoghurt!

Kom ihåg att lägga morgondagens fisk och räkor på tining i kylen om dom är frysta.

2. UGNSBAKAD FISK MED RÄKOR OCH DILL

Tillagningstid: 25 min

Festligt lättlagat och gott! Vill man inte pressa potatisen går det lika bra att servera den kokt.

400-600 g torskfilé
Smör till formen
1/2 purjolök
1 ½-2 dl crème fraiche
½ dl grädde
1-1 ½ dl vitt vin eller matlagningssvin
1 dl dill + lite till garnering
Salt och nymalen svartpeppar
1 burk/påse räkor

Till servering

600 g potatis
1 pkt sockerärtor, 150 g

Värm ugnen till 225 grader.

Skala potatisen om den ska pressas, annars går det lika bra att behålla skalet på. Koka i lättsaltat vatten i ca 15 minuter om den ska pressas, och ett par minuter längre om den ska serveras kokt.

Smörj en ugnsfast form med smör. Finstrimla purjolöken och bred ut ett lager (hälften) i botten av formen. Skiva, om det behövs, fiskbitarna och lägg dom ovanpå. Lägg resten av den strimlade purjolöken överst.

Värm crème fraiche och grädden tillsammans med det vita vinet. Finhacka dillen och vänd ner den i såsen. Smaka av med salt och svartpeppar. Håll av räkorna och tillsätt till såsen. Håll såsen över fisken i formen. Baka fisken i ugn på 225° i ca 15 minuter.

Koka sockerärtorna i 2 minuter. Håll av kokvattnet och lägg upp i en skål, gärna tillsammans med en klick smör.

Pressa potatisen.

Garnera fisken med ett par dillkvistar och servera med sockerärtorna och kokt eller pressad potatis.

3. BIFFSTROGANOFF MED PERSILJEPASTA

Tillagningstid: 20 min

En härlig klassisk stroganoff med vacker pasta!

400-500 g lövbiff
3 schalottenlökar
1 ask champinjoner, ca 250g
2-4 msk smör
Flingsalt och nymalen svartpeppar.
1 msk vetemjöl
3-4 dl vatten
1 tärning köttbuljong eller kapsel fond
½ dl vispgrädde
1 msk dijonsenap
1 msk tomatpuré

Till servering

400-500 g bandpasta gärna papardelle
1/3 knippe persilja

Koka pastan enligt anvisning. Börja under tiden med att tillaga stroganoffen. Håll av pastan när den kokat klart och blanda med grovhackad persilja, men spar lite persilja till serveringen. Låt stå under lock fram till servering.

Strimla köttet. Skala och finhacka schalottenlökarna. Dela svampen i halvor eller kvartar om den är stor. Hetta upp en gryta eller panna med hög kant med en rejäl klick smör. Stek kött och svamp i 1-2 minuter. Ta upp och lägg på ett fat. Tillsätt nytt smör och stek löken mjuk utan att den tar färg i ca 2 minuter. Pudra över mjölet och rör om. Håll på vatten och buljongtärning. Låt koka i 3-4 minuter. Tillsätt grädde, senap och tomatpuré. Smaka av med salt och peppar. Låt koka upp. Lägg ner kött och svamp och låt bli varmt.

Servera stroganoffen med persiljepastan.

4. TOMATSOPPA MED MOZZARELLA

Tillagningstid: 20 min

Den här tomatsoppan är supersnabb och lätt att laga.

Ca 2 msk smör
1 gul lök
Ca 700 g passerade tomater
1-2 dl vatten
1 ½ dl vispgrädde
2 tärningar höns- eller grönsaksbuljong
1 tsk torkad timjan, basilika eller dragon
Flingsalt och nymalen svartpeppar

Till servering

1 mozzarellaost
1 bake off bröd

Baka brödet enligt förpackningens instruktioner.

Hacka den gula löken fint. Hetta upp smöret i en kastrull. Lägg löken i det smälta smöret och stek några minuter på inte alltför hög värme tills löken är blank och genomstekt. Håll på de passerade tomaterna och vattnet. Tillsätt buljongtärningarna och låt koka upp. Håll på grädden. Rör om och låt småkoka ca 5 minuter. Smaka av med timjan, basilika eller dragon samt salt och nymalen svartpeppar.

Håll upp soppan i fyra skålar och lägg en liten bit mozzarella i varje soppskål. Servera med det varma brödet!

Kom ihåg att lägga morgondagens kyckling att tina i kylskåp

5. KYCKLINGGRYTA MED NÖTSMAK OCH GURKSALLAD

Tillagningstid: 20 min

Spännande kycklinggryta med rik nötsmak. Styrkan på grytan och gurksalladen styrs av mängden chili.

700 g kycklinginnerfilé
1 röd chilifrukt, t.ex. spansk peppar
3 cm färsk ingefära
2 vitlöksklyftor
1/3 knippa persilja
1-1 ½ dl vatten
2 msk oliv- eller rapsolja
5 msk jordnötssmör
3 dl vatten
1 tärning kycklingbuljong
2 dl matlagingsyoghurt
Flingsalt och nymalen svartpeppar

Till servering

1 gurka
1/3 knippe persilja
1/2 purjolök
2 msk vit balsamvinäger + 5 msk olivolja
Flingsalt och nymalen svartpeppar
4 port ris

Koka upp riset med dubbelt så mycket vatten och ½ tsk salt. Sänk värmen och låt sjuda under lock enligt tidsangivelse.

Dela och kärna ur chilifrukten. Skär bort 1/4 och spar till garnering. Grovhacka resten. Skala och grovriv ingefäran. Skala och grovhacka vitlöken. Mixa ihop grovhackad chili, grovriven ingefära, grovhackad vitlök med halva knippet persilja och vatten till en tjock pasta.

Skär kycklingen i bitar. Hetta upp en gryta eller panna med hög kant. Stek kycklingen i 2 minuter. Rör ner chilismeten och stek ytterligare i 1 minut. Tillsätt jordnötssmöret, vattnet, buljongtärningen och yoghurten. Låt såsen koka upp. Sänk värmen och låt grytan sjuda i ca 10 minuter.

Skala och skär gurkan i bitar. Grovhacka persiljan, finstrimla purjolöken och den sparade chilifrukten och blanda hälften med gurkan. Vispa ihop vit balsamvinäger och olivolja. Smaka av med salt och peppar. Håll dressingen över gurkan.

Garnera grytan med resten av chilistrimlorna och servera med riset och gurksalladen.