

10 EXTRA RECEPT

BARA HOS AKADEMIBOKHANDELN



Här kan du som vår kund ladda ner tio extra recept från Systrarna von Sydows bok "Systrarna von Sydow: Maten, livet och samtalen runt köksbordet" <https://www.akademibokhandeln.se/vonsydow/>



AKADEMIBOKHANDELN

VÄLKOMMEN TILL VÅR VÄRLD!

Vardagen runt köksbordet är livets viktigaste ingrediens.
Där får samvaron och glädjen runt måltiden stå i centrum.

I ett unikt samarbete med Akademibokhandeln bjuder vi
på 10 extra recept till alla er som köpt boken hos just dem.

Tack alla läsare!

Ebba, Amy och Helen von Sydow





Vår yoghurtparfait är perfekt när du vill lyxa till lördagsfrukosten eller när du bjuder över en kompis. Den här är det Amys äldsta dotter Kitty som gör – en duktig och intresserad hjälpreda – i mormors kök på Marstrand. Yoghurten är en härligt tropisk smaksensation med mango, lime, kokos och ingefära.

YOGHURTPARFAIT MED INGEFÄRA

Blanda turkisk yoghurt med honung och ingefära. Smaka av med mer honung och ingefära efter smak.

Blanda mango, lime och kokossocker i en annan liten skål.

Varva yoghurt och mangoblandning i glas med kokosflingor samt pistagenötter. Har du färsk mynta eller citronmeliss så passar det bra i smaken och blir snyggt till det vita och gula.

Ingredienser (2 små glas)

3 dl turkisk yoghurt
2 tsk honung
1 tsk färsk hackad ingefära eller
1/2 tsk mald ingefära
2 dl hackad mango
1 tsk pressad lime
1 tsk kokossocker
1/2 dl kokosflingor
1/2 dl grovhackade pistagenötter
mynta- eller citronmelissblad

Här är ett superrecept på frukostbullar som dessutom jäser på kort tid. Vår kompis Idas mamma Carin är expert på att fixa buffé för hela släkten hemma i Stallarholmen – och släkten är stor. Till midsommar, födelsedagar eller sommarkalas gör hon alltid de här enkla men goda brödbullarna som alla älskar.

CARINS GRAHAMSBULLAR

Sätt ugnen på 225 grader. Smält smöret och tillsätt mjölken, värm till fingervarmt (alltså 37 grader).

Rör ihop jäst, salt och socker i en degbunke. Tillsätt degspadet varvat med mjölet. Arbeta degen smidig och håll upp den på bakkbordet tillsammans med "utbaksmjölet". Arbeta sedan ihop degen försiktigt och dela den i 2 delar. Skär varje del i 16 bullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper.

Låt bullarna jäsa i 30 minuter. Pensla och strö gärna på vallmofrön, både vita och blå.

Grädda bullarna tills de fått färg, i cirka 10 minuter i mitten av ugnen. Låt svalna på galler under bakduk.

Ingredienser (32 bullar)

50 g smör
5 dl mjölk
50 g jäst
1 tsk salt
2 msk strösocker
2 dl grahamsmjöl + 1 dl till utbaket
1 liter vetemjöl special
ca 1 msk vallmofrön, blå och vita



Maxa nyttiga fetter med vår supergoda glutenfria granola. Varning, den bränns så lätt! Då blir man ledsen för ingredienserna är dyra, så håll koll på ugnen.

NÖTSPÄCKAD GLUTENFRI GRANOLA

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda ihop nötter, frön och kokos. Smält kokosolja och rör ihop med vatten, sötning, kryddor och salt.

Häll vätskan över nötblandningen och rör ihop.

Rosta mitt i ugnen på en plåt med bakplåts-papper i cirka 30 minuter. Rör om 1-2 gånger under tiden. Ta ut och låt svalna.

Förvara granolan i lufttät glas- eller plåtburk, så håller den sig längre och bevaras knaprig.

Ingredienser

(1 sats, ca 20 portioner)

4 dl blandade nötter

(vi blandar gärna hasselnötter, mandel, pekannötter och valnötter)

1 dl linfrön

1 dl solroskärnor eller pumpafrön

1 dl grovriven kokos

2 msk kokosolja

2 msk vatten

2 msk honung eller lönnsirap

2 tsk kanel

1 tsk kardemumma

1 nypa salt





Ebbas busenkla knep på att lyxa till frukosten: gör färdiga små portioner. Eller ännu hellre: Ställ fram ingredienserna och låt gästerna komponera sin egen lilla "bowl".

LYXIG FRUKOSTYOGHURT



Ingredienser (2 portioner)

- 3 dl naturell yoghurt
- 2 dl hallon, jordgubbar eller blåbär
- 1 msk jordnötssmör eller annat nötsmör

Topping

- 1 näve granola, eller valfria nötter och frön

Lägg upp yoghurt varvat med bär i en skål. Ringla över jordnötssmör. Det går, om du värmt det i en liten skål i mikrovågsugn i 10-15 sekunder. Då blir det mer lättflytande och det är enklare att få till en toppensnygg "drizzling".

Strö över granola eller nötter och frön.

Vår kompis Christina gör ofta den här fräscha, somriga salladen som mättar. Christina är en av våra äldsta vänner. Hennes mamma Görel och vår mamma Helen var klasskamrater i skolan och kursare på läkarprogrammet i Göteborg. Eftersom hon är barnmorska och arbetade på Östra sjukhuset i Göteborg när Amys lilla Kitty föddes 2006, var hon en av de allra första som träffade Kitty. Då, som alltid, med omtänksamma ord, pepp och tips. En annan gång flög Amy hem från Philadelphia med Kitty, och Stella som då var bebis, det blev en slitig resa. Nästa morgon kom Christina över och lekte med Kitty och vaggade Stella. Idag är hon själv tvillingmamma och vi är inte förvånade över att hon rattar det galant – och fortsätter bjuda på goda rätter. Vattenmelonsalladen serveras med fördel med ett gott bröd, till exempel med våra baguetter som du hittar på sidan 92 i boken.

CHRISTINAS VATTENMELONSALLAD

Skär vattenmelonen i centimeterstora kuber, lägg upp på ett stort fat. Strö belugalinserna över vattenmelonen, bryt fetaosten i bitar och lägg på. Ringla olivolja över salladen och pressa över lime. Salta och peppra. Dekorera med färsk mynta och rödlök.

Ingredienser (4–6 portioner)

ca 1 liter vattenmelon i kuber
2 dl kokta belugalinser
1 paket fetaost (150 g)
2–3 msk olivolja
1 pressad lime
1/2 rödlök (gärna picklad,
annars fint skuren)
1 stor näve färsk mynta
salt och svartpeppar

Linsernas lyxlirare

Belugalinserna är linsernas Rolls Royce. Visst ser de ut lite som rysk kaviar? Det är därför de heter just "beluga", som annars är namnet på den störfisk som den finaste kaspiska (ryska) kaviaren kommer ifrån. Eftersom linserna håller ihop så bra vid kokning, alltså blir mindre mosiga än andra linser, passar de särskilt bra i sallader.



Krämig avokadosmak med inslag av gurka och syrlig citron - mums! En superenkel soppa vi gärna serverar i glas som lunchtillbehör eller som förrätt. Helen påpekar också alltid att det är praktiskt med kalla soppor eftersom de kan vara helt klara innan gästerna kommer. Vänta med att dekorera till just före serveringen, eller låt gästerna lägga på tillbehör själva.

GUDOMLIG GRÖN GAZPACHO

Ingredienser (8-10 små förrättsportioner eller 4 större portioner)

6 dl buljong (grönsaks- eller hönsbuljong, 2 tärningar och 6 dl vatten)

2 gurkor

3 avokado

1 liten citron, saften

1 nypa chiliflakes eller paprikapulver

1 dl naturell yoghurt (kan uteslutas för mjölkfri variant)

ca 1-1 1/2 dl gräddfil eller turkisk yoghurt

skalade räkor till servering, ett par stycken till varje portion

salt och vitpeppar

Gör buljongen och låt svalna något. Skala gurkorna och dela i mindre bitar. Skala och tärna avokadon. Häll buljong, gurka, avokado, citronsaft, en nypa salt och vitpeppar samt chiliflakes i en mixer och kör tills du har en slät soppa. Du kan också använda stavmixer direkt i en bunke eller kastrull.

Tillsätt yoghurt (vanlig eller turkisk, gräddfil går också bra) för extra krämighet.

Ställ soppan i kylskåpet och servera helt kall. Avslutningsvis, när du ska servera, lägg på chiliflakes och ett par skalade räkor på varje portion.



HELENS TOMATSÅS

När du lagar Vegolasagnen på sidan 145 i boken och vill ge den lite extra kärlek kan du göra Helens snabba goda tomatsås! Här kommer receptet på den!

Tomatsås

2 hackade vitlöksklyftor
1 hackad gul lök
1 burk hela tomater (400 g)
olja till stekning
1 tsk torkad basilika eller oregano
salt och svartpeppar

Fräs lök och tomater i lite olja. Vill du hellre använda färska tomater, flå cirka 8 stycken och skär i mindre bitar. Lägg i tomaterna och krydda med örter. Koka i 10-15 minuter, rör om ibland. Smaka av med salt och peppar.





LITEN JORDGUBBSSALLAD

Ingredienser (4-6 portioner)

1 liter jordgubbar
1/2 dl balsamvinäger
1 dl färsk basilika

Rensa jordgubbarna och dela de största. Lägg i en skål och häll över balsamvinägern. Klipp över basilikan. Det blir vackert och smakrikt.

De här söta bären tillsammans med en syrlig balsamvinäger blir en oväntad smaksensation till en kaka eller med glass till efterrätt!

Godast blir det med riktigt söta svenska jordgubbar, Ebba menar att de dessutom bör vara från Skåne (och att hon skulle klara ett blindtest).

Vår kära kompis Cecilia ordnade det bästa födelsedagsfirandet för några år sedan. En fredagsförmiddag i december, när alla var som mest stressade, bjöd hon in ett gäng tjejkompisar till en yogaklass följt av lång fika. Så lyxigt! Till fikan serverade hon de här rågoda kanelbullarna som alla slukade. Man kan såklart äta dem när-somhelst, men ett riktigt bra tillfälle kan vara just efter en härlig yogaklass!

CECILIAS RÅGODA KANELBULLE

Börja med bullsmeten. Mixa nöterna först. Tillsätt därefter mandelmjöl, havregryn och kryddor och mixa någon minut till. Klipp dadlarna i mindre bitar. Lägg ner i mixern och mixa med övriga ingredienser samt kokosolja och vatten.

Mixa till en mjuk deg som du sedan trycker eller kavlar ut på bakplåtspapper. Låt vila i kylskåpet medan du gör fyllningen.

Fyllningen: Mixa först dadlar, klippta i mindre bitar, och russin. Häll i övriga ingredienser och mixa. Fyllningen blir bredbar och mörkare. Bred ut fyllningen på bullsmeten som du kavlat ut. Rulla ihop och skär cirka centimetertjocka bullbitar. Nu är bullarna klara!

De behöver ju inte gräddas utan är redo att serveras genast. Förvara rullen i kylskåpet. Den håller sig väldigt bra några dagar.

Ingredienser (ca 20 små portioner)

Bullsmet

2,4 dl pecannötter
1 dl mandelmjöl
1,7 dl havregryn
1 tsk kanel
1 nypa kardemumma
13 dadlar
1/2 dl kokosolja
2 msk vatten

Fyllning

13 dadlar
1/2 dl russin
2 msk kanel
1 tsk vaniljpulver
2 msk kokosolja
1 msk agavesirap
1/2 tsk himalayasalt

Vår nya bok är ju ingen "raw-kokbok", men Cecilias råa kanelbulle är ju helt enkelt rågod, så när vi fick tillåtelse att bjuda på några extrarecept till just er, så kunde vi inte motstå att ta med just detta!



Sätt ugnen på 175 grader. Smält smör, rör i farinsocker och ägg. Blanda mjöl, vaniljsocker, salt och bakpulver separat och rör ner i smeten.

Hacka chokladen grovt. Blanda choklad, nötter och torkade bär i smeten.

Smörj formen och "bröa" med råsocker eller rörsocker. Använd gärna en rund form med cirka 20 cm i diameter, men en avlång går också bra. Grädda i 15-20 minuter mitt i ugnen. Låt kakan få vara kladdig i mitten!

Ingredienser (10-12 bitar)

100 g smör
2 1/2 dl brunt farinsocker
1 ägg
2 dl vetemjöl
1 tsk vaniljsocker
1 krm salt
1/2 tsk bakpulver
200 g vit choklad (eller 100 g vit och 100 g mörk eller mjölkchoklad, ta vad du har!)
1 dl grovhackade pecannötter (eller dina favoritnötter: Rostade hasselnötter, valnötter eller jordnötter går utmärkt)
1 dl torkade körsbär, tranbär eller andra bär (ger en härligt syrlig brytning, men kan uteslutas)
smör eller olja till formen
råsocker eller rörsocker till formen
(t ex rårörsocker strö)

BLONDIES

Tänk dig en riktigt kladdig, smarrig kladdkaka, fast ljus! Ett kul och enkelt recept som Amy experimenterat fram i USA och som du kan variera efter vad för nötter och choklad du råkar ha hemma i skåpet.

Om du är en sådan som lyckas spara choklad i skåpen alltså, vi har hört att det finns sådana människor. Någonstans. Därute.



Hoppas vi har inspirerat er till många trevliga stunder
runt köksbordet!

Ebba, Amy och Helen von Sydow



10 EXTRA RECEPT

BARA HOS AKADEMIBOKHANDELN