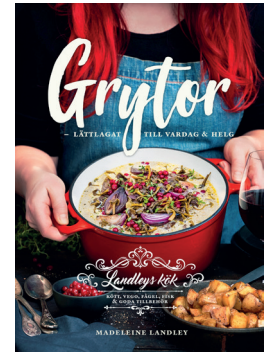




Höj!

Vad kul att du har hittat min kokbok *Grytor – lättlagat till vardag & helg*. För dig som köpt boken hos Akademibokhandeln bjuder jag här på några bonusrecept på grytor och tillbehör som inte finns med i boken.



Men varför en bok om grytor? Ja, säg det tillfälle då en gryta inte passar? Oavsett säsong är en gryta den perfekta vardagsmaten; addera festliga tillbehör och vips har du god bjudmat till finmiddagen. Grytor är lite av ett ess i rockärmen, för det passar alltid! Dessutom är grytor både tillåtande och svinnsmart – det gör inget om man saknar en ingrediens eller två, och blandar man i lite av resterna som blivit över kan det till och med bli ännu godare. Det rimmar precis med min matfilosofi om att det ska vara enkelt och roligt att laga mat, utan behöva slå knut på sig själv. Jag hoppas du hittar många nya favoriter.

I min matblogg Landleys kök www.landleyskok.se hittar du mig, ännu fler recept och massor av matinspiration.

Med varm hälsning /Madeleine

Chili con Carne med tre sorters bönor

För: 6–8 personer

- 3 gula lökar
- 4 vitlöksklyftor
- 1 kg nötfärs
- 2 burkar krossade tomater (å 400g)
- 3 dl vatten
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1 msk chiliflakes
- 1 tsk spiskummin
- 0,5 tsk rökt paprikapulver
- 2 msk hackad persilja
- 2 msk färsk, hackad timjan
- salt, peppar
- 1 burk vita bönor, ej i tomatås (å 400g)
- 1 burk svarta bönor (å 400g)
- 1 burk kidneybönor (å 400g)

Skala och hacka löken och låt den mjukna i smör i en stekpanna. Pressa i vitlöken och ha ner köttfärsen. Fräs till köttfärsen fått färg.

Ha ner den stekta köttfärsen samt krossade tomater, vatten, äppelcidervinäger och kryddor i en gryta. Skölj bönorna och rör i dem. Låt allt puttra under lock i 20 minuter. Servera med ris och/eller kokt potatis.



Gräddig blomkålsgröta med ris

För: 4 personer

Gryta:

800g blomkål
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 grön paprika
1 grön eller röd chilifrukt
2 morötter
1–1,5 dl oliv- eller rapsolja
5 dl grädda
0,5 tsk malen ingefära
salt, peppar

Kryddblandning:

1 tsk lökpulver
0,5 tsk rött paprikapulver
0,5 tsk spiskummin
0,5 tsk malen koriander

Tillbehör:

3 dl ris

Börja med kryddblandningen. Blanda lökpulver, rött paprikapulver, spiskummin, malen koriander i en skål.

Skär blomkålen till mindre träd – gör gärna lite varierande storlekar. Skär även rotstocken till bitar. Halvera den gula löken, skär ett snitt in på varje halva och skiva den (så du får kvartsskivor). Hacka vitlöken. Kärna ur och strimla paprikan på längden till smala strimlor. Skiva chilin och riv morötterna på de stora hålen på ett rivjärn.

Ringla olja i en vid gryta eller en traktörpanna och ha ner blomkålen. Stek under omrörning på ganska hög värme. Ströslå över kryddblandningen efter cirka 5 minuter. Salta och peppra några varv och stek ytterligare cirka 5 minuter. När blomkålen börjat mjukna och få lite yta, lägg ur dem i en skål.

Ringla lite olja i pannan och ha ner löken. Låt den mjukna i några minuter och ha sedan ner vitlöken. Ha ner paprika, chili och rivna morötter och låt det stekas några minuter.

Slå på grädda och rör i ingefära. Smaka av med salt och peppar. Låt det puttra ihop i 5 minuter, ös sedan tillbaka blomkålen i pannan. Låt det puttra 2 minuter till och servera sedan med kokt ris. Smaksätt gärna det kokta riset med lite vitlökspulver.



Kycklinggryta i ugn med potatismynt och morötter

För: 4 personer

800g kycklinglårfiléer
250g vitkål
1 grön paprika
3 vitlöksklyftor
10 cm purjolök
650g fast potatis
2 morötter
25g smör
3 dl vitt vin
5 dl vispgrädde
1,5 msk majsstärkelse
2 msk skånsk senap
salt, peppar, oregano
grillkrydda

Tillbehör:
rödvinbärsgelé

Tips! Receptet är glutenfritt.
Väljer du laktosfri grädde blir
receptet också laktosfritt.

Tina kycklinglårfiléerna om de är frysta. Strimla vitkål. Kärna ur och strimla paprikan. Skiva vitlök och purjolök. Slanta potatis och morötter.

Olja en ugnsfast form eller en buffégryta. Fördela ut vitkål, paprika, vitlök och purjolök. Salta ett varv. Fördela ut potatis och morötter ovanpå. Salta mellan lagren. Avsluta med salt, peppar, smulad oregano och fördela ut klickar av smör.

Rör ihop vitt vin, grädde, majsstärkelse och senap. Slå säsen över formen/grytan. Ställ in i 225°C på över- och undervärme 30 minuter.

Ta ut formen/grytan, rör försiktigt om och skeda över sås. Krydda kycklinglårfiléerna med salt, peppar och grillkrydda på båda sidor. Lägg dem överst med den släta sidan uppåt. Ställ in formen/grytan i ytterligare 20 minuter. Kontrollera att potatisen mjuknat och att kycklingen är klar (cirka 75°C i innetemperatur). Servera med rödvinbärsgelé.



God och enkel coleslaw

För: 6 personer

400g vitkål
2 morötter
1 gul lök
3 dl crème fraiche
0,5 dl majonnäs
lökpulver, vitlökpulver
salt, svartpeppar

Hyvla vitkålen med en osthyvel. Riv morot och gul lök på de stora hålen på ett rivjärn. Rör ihop crème fraiche och majonnäs med lökpulver, vitlökpulver, salt och peppar. Vänd ner vitkål och morot. Blanda allt och ställ coleslawen svalt under dagen.

Snabbvarianten: Hyvla vitkålen med en osthyvel. Koka upp en kastrull med vatten och lägg ner vitkålen. Låt det ligga i vattnet cirka 10 minuter och slå sedan av vattnet. Låt det svalna en aning och krama ur överflödigt vätska ut kålen. Riv morot och gul lök på de stora hålen på ett rivjärn. Rör ihop crème fraiche och majonnäs med lökpulver, vitlökpulver, salt och peppar. Vänd ner vitkål och morot. Blanda allt och servera.



Rostade potatismynt med vitlök och örter

För: 4 personer

1 kg fast potatis
10 vitlöksklyftor
cirka 1 dl rapsolja
salt, peppar, persillade
färsk persilja eller timjan

Gnugga potatisen ren och skiva den till cirka 8 mm tjocka skivor. Skala vitlöksklyftorna och skär dem till halvor eller kvartar beroende på hur stora de är.

Ringla olja i en plåt med kanter och fördela ut hälften av potatisen. Krydda ett varv och strösslå ut vitlöken. Fördela ut resten av potatisen, ringla över olja och krydda.

Rosta i 225°C på över- och undervärme, eller 200°C i varmluft i 30–35 minuter. Ta ut formen efter 20 minuter och vänd om innehåller med en stekspade. Klipp över färsk persilja eller riv över timjan vid servering.



Rårörda lingon med mindre socker

Cirka 5 dl

400g lingon

1/2 citron

2 msk rårörsocker (eller mer efter behag)

Häll upp de färska lingonen i en stor skål med vatten och rensa bort skräp. Slå bort vattnet genom ett durkslag.

Ha ner lingonen i en skål och pressa över citronsaft. Ha ner rårörsockret och rör om tills sockret löst upp sig.

