TRÄDGÅRDSMAT

I min vardag har mat och trädgård alltid gått hand i hand, visserligen har jag inte alltid odlat grönsaker i denna skala som jag gör nu. Men alltid lite kryddor och tomater, men nu när jag i mitt tycke har en jättelik kökträdgård kan jag odla det mesta som jag äter. Och det är med stor tillfredställelse jag går ut och hämtar mina grödor året om, vintertid är det visserligen begränsat till kål och då framförallt olika slags bladkål som kan skördas beroende på hur mycket jag just då behöver. Övriga säsonger är utbudet obegränsat och då är det kökträdgården som bestämmer vad jag äter. Och även om jag inte är en renodlad vegetarian så blir det huvudsakligen ändå mycket grönsaker.

Jag har plockat samman några favoritrecept som passar fint till sommarens trädgårdsfester men också en del som ger mat direkt när man upptäcker att klockan är sent på eftermiddagen och lunchen glömdes av i trädgårdsförtjusningen. Hoppas du tar dem till dig och berikar din vardag med välsmakande grönt, och självklart hoppas jag att du också gillar *Det nya trädgårdslandet*.

Låt det väl smaka!

Hannu Sarenström

NORSTEDTS

GRILLAD SPARRISSALLAD

Vad kan man mer säga än att vårens enklaste är årets godaste. Den här rätten passar till alla tillfällen och jag serverar den ofta som förrätt. I det här receptet använde jag mig av pancetta som kan liknas med lufttorkat sidfläsk. Det finns numera i de stora matkedjorna, men får du inte tag på pancetta så pröva med lufttorkad skinka, blir gott det med. Ibland tar jag några ramslöksblad och mixar med olivolja, salt och nymalen peppar, det blir så väldigt gott till.

Ansa och skölj stjälkarna om det behövs, bryt av den nedre träiga stumpen. Klyv stjälkarna på längden, har du tunn sparris kan de grillas hela. Lägg dem på en tallrik och slå på lite olja, rulla stjälkarna blanka och fina i oljan.

Värm en grillpanna och fräs pancettan snabbt på båda sidor. Eftersom det är mycket tunna skivor går det fort och de blir härligt knapriga utan att bli brända.

Lägg sparrisstjälkarna i pannan och grilla dem, och se till att de får vackra ränder på snittytan. Färska stjälkar har en tendens att böja sig i värmen, lägg ett lock på dem i pannan så ligger de still.

Lägg i tomathalvorna med snittytan neråt och fräs dem hastigt så de blir lite varma, men inte genomkokta.

Arrangera sparris, tomat och pancetta på en tallrik.

Fräs spenatbladen i pannan några sekunder och lägg dem på sparrisen. Garnera med persilja, hyvla över med parmesan och dra ett par tag med svartpeppar-kvarnen, njut.

1P

2–3 grova gröna sparrisstjälkar

2 skivor pancetta, eller lufttorkad skinka

olja att grilla i

en nypa saltflingor

ca 3 cocktailtomater, halverade

en nypa färska spenatblad

lite hyvlad parmesanost

nymald svartpeppar

4P

1 dl pumpakärnor

1/2 broccoli

1 dl gröna ärtor

1 vitlöksklyfta, skalad

1/2 kruka basilika

ca 1 dl oliv- eller rapsolja

ca 4 gröna sparrisstjälkar

4 skivor gott bröd, rostade

salt och nymalen svartpeppar

BRUSCHETTA VERDE

En ljuvlig vitaminmacka som smakar såväl till bubbel som rosé. Den är lätt att göra till många och den ger en härlig start på festen.

Rosta pumpakärnorna hastigt i en torr stekpanna, de ska inte brynas.

Bryt upp broccolin i små buketter. Skala stocken och skär den i mindre bitar. Börja med att koka stocken i saltat vatten någon minut. Lägg i buketterna och koka dem nästan mjuka. Lägg ärterna i koket en minut innan broccolin är klar. Slå av i ett durkslag och spola med kallt vatten så det slutar att koka.

Mixa broccoli, ärter, vitlök, basilika, pumpakärnor och olja i en matberedare. Smaka av med salt och peppar.

Om du vill kan du göra i ordning broccolin i förväg, men den ska serveras rumstempererad.

Rör om ordentligt innan du serverar eftersom ytan oxiderar och blir grågrön.

Skär bort den träiga delen av sparrisarna och skär dem i mindre bitar. Stek dem hastigt i lite olja, salta.

Dela och rosta bröden och bred på broccoliröran. Toppa med stekt sparris och servera genast.

BÖN- OCH TOMATRÖRA

Alla kök behöver några basröror som smakar bra till det mesta eller är goda i sig själva och fungerar som pålägg på gott bröd att ta med till stranden. Här får du min favorit som jag använder på olika vis hela sommaren. Den smakar gott till grillat kött, stekt och kokt fisk men också till kokta eller stekta grönsaker. Jag gör ofta en stor portion eftersom röran också är perfekt att ta fram till lunch när trädgårdsarbetet går på högvarv. Denna röra är god om den är lite ljummen vid serveringen.

Häll av vattnet från bönorna och mixa dem med samtliga ingredienser förutom olivoljan. Tillsätt olja lite i taget tills du får en härlig konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Styrkan bestämmer du själv, men det är gott om bönorna får en hetta som märks. Ibland använder jag konserverade körsbärstomater, men då slår jag bort vattnet först.

Enklast blir det med färdigkokta bönor, men blötlagda vita bönor eller kikärter blir godast.

4P

4 portioner som tillbehör

ca 400 g kokta vita bönor (alt. kikärter)

en kruka basilika, eller persilja, finhackad

1/2 röd chili, finskuren

2–3 vitlöksklyftor, finhackade

ca 6 körsbärstomater, halverade

ca 1 dl god olivolja

salt och nymalen svartpeppar

4P

2 dl bondbönor, spritade

2 dl ärtor, spritade

1/2 kruka basilika, finstrimlad

1 mozzarella

god olivolja

salt och nymalen svartpeppar

BONDBÖNOR MED ÄRTOR OCH MOZZARELLA

Bondbönor är nästan det godaste jag vet. Visserligen är det inte många bönor i de stora baljorna men ändå tillräckligt för en liten festmåltid i all enkelhet. Det här blir gott med sojabönor också. Ett annat sätt att servera bondbönor är att mosa dem lite grovt, hacka ner lite mynta. Salta och ringla över lite olivolja. Bred röran på en brödskiva och dra ett tag med svartpepparkvarnen över.

Koka bondbönorna i 4 minuter. Spola dem i kallt vatten och pilla bort det tunna skalet från bönorna.

Koka upp ärtorna i lättsaltat vatten under tiden som bondbönorna görs i ordning.

Lägg bondbönorna och de varma ärtorna i en skål tillsammans med basilikan. Skvätt i lite olivolja och rör om. Ärtornas värme tillsammans med olivoljan frigör smakerna ur basilikan.

Lägg upp på fat och fördela mozzarellan över, salta och peppra. Servera med gott rostat bröd.

BÖNSALLAD MED ITALIENSK INSPIRATION

Vilken solig sommardag som helst älskar jag sallader som denna med en blandning av stekta och råa grönsaker med sälta av kapris och oliver. Saltad kapris är mycket god och vanlig i södra Italien. Den kan köpas via nätet och i specialbutiker. Blötlägg kaprisen i ca 30 minuter innan den ska användas. Men det går bra med vanlig kapris också. Bönor blir godast om du blötlägger dem över natten och kokar dem mjuka, men det kräver givetvis planering. Numera finns det frysta sojabönor och dem använder jag nästan alltid, de är goda och blir vackra med som grönska i salladen.

4P

- 3 röda paprikor
- 400 g körsbärstomater
- 2 fänkålsstånd
- 2 rödlökar
- 2 burkar (ca 800 g) vita bönor
- 1 dl sojabönor, tinade
- ca 2 dl svarta oliver med kärnor
- 1 msk kapris, om möjligt saltade
- 6 msk god olivolja
- 2 msk rödvinsvinäger
- 1/2 msk balsamvinäger
- en handfull rucola
- en handfull basilika
- salt och nymalen svartpeppar

Dela paprikorna, kärna ur dem och lägg dem i en oljad långpanna. Grilla dem i ugn tills de blir svarta i skalet. Lägg dem sedan i en plastpåse så blir det enkelt att skala dem när de har svalnat. Ett snabbare alternativ är att skära dem i tunna strimlor och fräsa dem med lite olja i en panna och strunta i att skala dem, det handlar bara om en finess.

Halvera tomaterna och fräs snittytan hastigt i lite olja tills de har fått lite färg men inte kokat sig mjuka.

Skiva fänkål och rödlök tunt. Skölj bönorna i kallt vatten och låt dem rinna av. Blanda grönsaker och bönor, tillsätt oliver och kapris.

Rör ihop olja och vinäger och vänd ner dressingen i salladen. Smaka av med salt och peppar.

Vänd ner rucola och basilika precis vid serveringen. Ett härligt bröd och rosévin blir gott till ute i solen.

4P

8 majrovor

2 palsternackor

1/2 vitlöksklyfta

lite olivolja
att fräsa i

1 l vatten

1–2 tärningar
grönsaksbuljong

500 g ricotta

1 knippa dillkvistar,
hackade

salt och nymalen
svartpeppar

SOMMARMILD SOPPA AV MAJROVA OCH PALSTERNACKA MED DILL

Med fettsnål ricotta och rovor ger den här soppan en känsla av ängamat. Beroende på vad jag har tillgång till gör jag liknande soppor av jordärtskocka eller potatis. Just nu blev det majrova med dill och palsternacka. Smakerna går isär när det gäller buljong. Jag gillar mild buljong som smakfond, andra gillar mer. Du bestämmer om det ska vara en eller två tärningar. Servera gärna soppan med syrligt knäckebröd bakat med mycket råg.

Värm en kastrull med lite olivolja, tillsätt vitlöken och låt den fräsa tills den är nästan brynt. Plocka bort vitlöken och kasta den. Ställ kastrullen åt sidan.

Skrubba palsternackorna och skala den vita delen av majrovorna. Skär allt i mindre bitar och värm vitlöksoljan. Fräs bitarna en liten stund i den tills de blir lite rostade, men de ska inte bli hårt brynta.

Slå på vattnet och lägg i buljongtärning efter smak. Låt koka tills grönsakerna blir mjuka. Dra av kastrullen från plattan och tillsätt ricottan.

Kör allt slätt med en mixerstav. Smaka av med salt och peppar. Värm soppan, men låt den inte koka.

Ös upp den i en skål och strö över hackad dill. Servera genast och njut.

SOMMARPAJ MED ZUCCHINI OCH PARMESAN

Åh, som jag gillar denna paj med smak av späd grönska och parmesan. När zucchinin mognar behöver man många varianter av recept. Och här kommer ett till. Om du odlar och har zucchiniblommor blir det vackert om du garnerar pajen med blommor som rivits i tunna strimlor.

4P

PAJSKAL

75 g kallt smör

2 ½ dl vetemjöl

¾ dl ricotta eller kvarg

FYLLNING

2 zucchini

4 ägg

2 dl grädde

3 dl parmesan, finriven

salt och nymalen svartpeppar

Värm ugnen till 200°.

PAJSKAL. Lägg smör, mjöl och ricotta i en matberedare och kör ihop till en slät deg. Alternativt hackar du ihop degen för hand.

Tryck ut degen i en rund form med löstagbar botten, ca 24 cm i diameter. Jag gillar höga ojämna kanter som ger en rustik känsla, men det är en smaksak.

Låt vila kallt i 30 minuter. Förgrädda pajskalet i 10 minuter, ställ åt sidan. Sänk värmen till 175°.

FYLLNING. Riv zucchinin med skalet på. Vispa ihop ägg, grädde och parmesan. Blanda försiktigt ner den rivna zucchinin. Smaka av med salt och peppar.

Grädda mitt i ugnen i ca 35–40 minuter. Låt pajen svalna något innan den serveras.

4P*

2–3 små zucchini

2 ägg

ca ½ dl finriven parmesan

3 ½ dl ströbröd

ev finhackad salvia

salt

raps- eller solrosolja att fritera i

ZUCCHINI FRITES

Om du som jag älskar frasigt friterat så pröva dessa delikata zucchinistavar doppade i ägg, ströbröd och parmesan. Jag serverar dem oftast till aperitif när man samlas i köket, men de kan också vara ett härligt alternativ till vanlig pommes frites. De blir lätta, krispiga och saftiga.

Skär zucchinin på längden till tunna strimlor ungefär som pommes.

Vispa äggen i en skål. Blanda ihop parmesan, ströbröd och salt i en annan skål. Om du vill blir det gott med lite finhackad salvia i ströbrödblandningen.

Doppa stavarna i ägg och låt dem rinna av lite, rulla dem sedan i ströbrödblandningen.

Värm långsamt upp olja i en kastrull till 175°. Fritera stavarna gyllene när oljan blivit lagom varm. Fritera lite i taget och låt rinna av på hushållspapper. Servera direkt och gärna som aptitretare.

Om du odlar pumpor eller zucchini kan du göra samma sak med de gula blommorna och servera samtidigt. Det ger också ett festligt fras.

BRUSCHETTA MED GRÖNKÅL, VITLÖK OCH CHILI

Ett gudomligt gott septembermöte mellan hetta och mjuk ricotta, när dom första äpplena har mognat.

4P

- ca 250 g grönkål
- 1/2 färsk chili
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 2 svenska äpplen
- 1/2 kruka basilika
- 4 skivor gott bröd
- 4 msk ricotta
- rivet skal av en citron
- salt och nymalen svartpeppar

Repa grönkålsbladen från stjälken. Koka upp saltat vatten och förväll bladen ett par minuter. Häll av i ett durkslag och låt svalna innan du kramar ur allt vatten.

Skär äpplena i klyftor och ta bort kärnhuset. Dela chilin och kärna ur den, skär till tunna strimlor. Värm olivolja i en stekpanna och fräs grönkål, äpplen, chili och vitlök några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Vänd ner basilikabladen precis på slutet. Rosta bröd-skivorna och bred på ricotta. Arrangera grönkålssteket och strö över det finrivna citronskalet, njut.

4P

ca 300 g karljohanssvamp, andra soppar eller ostronskivling

8 körsbärstomater

1 vitlöksklyfta, finhackad

½ röd chili eller mer, finskuren

olivolja att steka i

1 knippa persilja, finhackad

1 tsk timjanblad, repade

finhackad persilja att garnera med

salt och nymalen svartpeppar

STEKT KARLJOHANS-SVAMP MED TOMAT, CHILI OCH PERSILJA

Det är sensationellt gott med stekt svamp tillsammans med tomatsyra och lite hetta av chili. En bit bröd att doppa i såsen behövs också. Här på Langeland har jag ännu inte hittat svampskogarna, men det funkar med torkad svamp med som förvälls en stund i varmt vatten.

Rensa och borsta svampen om det behövs. Skär den i skivor. Skär tomaterna i skivor och därefter i små kuber, det ska vara så smått för att vätskan ska koka in så fort som möjligt.

Hetta upp oljan och bryn svampen, tillsätt vitlöken och chilin. Fräs lite utan att vitlöken bryns.

Tillsätt tomat, persilja och timjan, häll på lite mer olja om det behövs. Blanda försiktigt så att inte svampen går sönder. Smaka av med salt och peppar.

Låt fräsa i ca 5 minuter eller tills vätskan från tomaterna har kokat in. Strö över med persilja och servera direkt.