

Laga vilt på 5 enkla sätt

Viltskav och älgfärs är magert, smakrikt och snabblagat kött. Prova!



Foto: Ulrika Pousette

Renskavspytt med chili- och lingonsås

Ingredienser 4 personer

- 6-8 st potatisar, (700 g)
- 2 st morötter, (ca 200 g)
- 300 g brysselkål, frysta eller förvällda
- 2 paket fryst renskav, (à 240 g)
- 0,5 msk rapsolja
- 1 tsk salt, + 2 krm
- 2 krm nymald svartpeppar, + 1 krm
- 1 st röd chili, t ex spansk peppar
- 2 dl minifraiche
- 2 msk lingonsylt

Tillagning

Potatis, morötter och brysselkål kan stekas i ugnen på bakplåtspapper utan extra fett. Den sötstarka lingonklicken passar perfekt till.

1. Sätt ugnen på 250°. Skala och skär potatis och morötter i små tärningar. Lägg dem på en bakpappersklädd plåt. Tillaga mitt i ugnen ca 15 min. Halvera brysselkålen. Låt brysselkålen tillagas tillsammans med potatis och morötter när ca 5 min återstår av tillagningstiden.
2. Stek renskavet i oljan enligt förpackningens anvisning. Blanda i rotfrukterna och fräs med ca 3 min. Krydda med 1 tsk salt och 2 krm peppar.
3. Kärna ur och finhacka chilin. Rör ihop minifraiche med lingonsylt och chili. Smaka av med 2 krm salt. Servera skavpytten med chili- och lingonsås.



Foto: Ulf Svensson

Renskavwok

Ingredienser 4 personer

480 g	renskav
3 st	palsternackor
2 st	medelstora morötter
4 st	kokta potatisar
0,5 st	purjolök
2 st	vitlösklyftor
1 msk	rapsolja
0,5 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald

Sås

3 msk	ketjap manis
1 msk	vatten
1 msk	sesamfrön
2 krm	salt

Tillagning

Renskav är ett smakrikt magert kött som passar bra att woka.

Kokt potatis vänds ner i woken strax före servering.

Den sötstarka indonesiska sojan ketjap manis serveras till.

1. Halvtina renskaven. Skala och strimla palsternackor och morötter.

Skala och skiva potatisen. Ansa och finstrimla purjolöken.

Skala och finhacka vitlöken.

2. Woka köttet i omgångar i het oljad wok- eller stekpanna ca 3 min.

Ta upp köttet och woka grönsakerna ca 2 min. Blanda kött och grönsaker. Strö på salt och peppar.

3. Vänd ner potatisen i woken. Blanda ingredienserna till såsen och håll den över.



Foto: Ulrika Pousette

Renskavs-kebab

Ingredienser 4 personer

2 st	renskav, fryst (à 240 g)
2 st	lökar, gula
1 tsk	salt
0,5 tsk	tabasco
4 st	pitabröd

Vitlökssås:

2 dl	turkisk yoghurt
1 st	vitlösklyfta
2 krm	salt

Sallad:

4 st	tomater
1 st	rödlök, liten
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillagning

Kebaben får extra sting om den serveras med en kryddig tomatbaserad kebabsås, som finns färdig på flaska.

1. Skala och skär löken i klyftor. Stek skavet i en släpplätt stekpanna tillsammans med löken tills skavet fått fin färg och löken blivit mjuk. Krydda med salt och tabasco.
2. Smaksätt yoghurten med skalad, pressad vitlök och salt.
3. Skiva tomaterna. Skala och skiva löken och blanda med tomaterna. Salta och peppra.
4. Värm pitabröden enligt anvisning på förpackningen. Fyll med skav och vitlökssås och servera med tomatsalladen.



Foto: Thomas Carlien

Chèvrefyllda älgfärsbiffar

Ingredienser 4 personer

500 g	älgfärs
	vitt bröd, en skiva
1 dl	vispgrädde
1,5 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
0,5 tsk	timjan
1 st	gul lök, hackad
1 st	ägg
1 msk	smör, + 2 msk
1 msk	mörk oxfond, koncentrerad
100 g	chèvre, getost

Fräs:

120 g	jägarbacon
0,5 st	spetskål
200 g	trattkantareller
2 msk	smör
2 tsk	honung
1 tsk	ättikssprit
	salt, peppar

Tillagning: Chèvrefyllda älgfärsbiffar

Getost och älgkött är gott tillsammans, som i chèvrefyllda älgfärsbullar. Dekorera med tranbär, balsamicosirap eller granatäppelsirap.

1. Lägg en skiva vitt bröd i en skål och tillsätt grädden. Låt svälla 10 minuter. Rör ner färs, salt, peppar och timjan.
2. Fräs löken i 1 msk smör i en stekpanna tills den blir mjuk och glansig. Rör ner lök, ägg och oxfond. Arbeta färssmeten smidig.
3. Forma 6 runda bollar och lägg på ett smörpapper. Dela chèvren i sex runda kulor och tryck in i färsbollarna. Förslut och platta till biffarna något.
4. Stek biffarna i 2 msk smör, cirka 2 minuter per sida. Lägg över biffarna i en ugnssäker form och stek klart, cirka 5 minuter i mitten av ugnen vid 175 grader.
5. Skär baconet i strimlor och låt det rinna av på hushållspapper. Skär spetskålen i strimlor och ansa svampen. Fräs i smör och smaksätt med honung, ättikssprit, salt och peppar. Tillsätt baconstrimlorna och rör om och låt allt bli varmt.
6. Lägg upp fräset på tallrikar och biffarna ovanpå. Dekorera med tranbär och balsamicosirap eller granatäppelsirap. Servera eventuellt med kokt potatis.



Foto: Susanne Almers

Lasagne med renskav och getost

Ingredienser 8 personer

Renskavsörä

4 paket	fryst ren- eller viltskav, (å 240 g)
1,5 l	rensad svamp, t ex kantareller, ca (450 g)
4 st	röda lökar
3 st	vitlösklyftor
2 msk	smör, + 2 msk till stekning
4 msk	messmör
2 tsk	timjan
2 tsk	salt
3 krm	svartpeppar, nymald
4 dl	vatten
1 st	köttbuljongtärning
2 paket	färska lasagneplattor, (ca 20 st)

Getostsås

4 msk	smör
1 dl	vetemjöl
1 l	mjök
500 g	fransk getost, el annan riven stark ost, t ex präst
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Servering

Sallad

Tillagning: Lasagne med renskav och getost

Lasagne uppskattas av både stora och små. Fördelen med denna rätt är att den sköter sig själv i ugnen, likaså att den kan varieras efter tycke och smak. Renskav passar bra på hösten. Den finns även att tillgå året om i frysdiskarna. Lasagne innehåller även dagens skörd av svamp, t ex kantareller. Goda smaktillbehör i renskavsröran är det gula och söta messmöret i kombination med den lite syrliga och vita getosten.

1. **Renskavsröran:** Sätt ugnen på 225°. Halvtina renskaven.

Skiva svampen. Hacka lök och vitlök. Sätt en gryta eller stor stekpanna medelvarm spisplatta. Lägg i hälften av smöre och bryn skaven några minuter, finfördela den med en trägaffel. Ta upp den.

2. Skölj ur pannan. Fräs lök och svamp i resterandesmör. Tillsätt skaven, messmör, timjan, salt och peppar. Häll i vatten och buljongtärning, lägg på lock och sänk värmen. Låt det småputtra 20-30 minuter.

Rör om då och då. Smaka av.

3. **Getostsås:** Smält smöret och rör ner mjölet. Tillsätt mjölken under vispning. Koka såsen ca 5 minuter under omrörning till lagom konsistens. Skär bort kanterna på getosten. Skär den i mindre bitar och lägg i såsen. Låt osten smälta i såsen. Smaka av med salt och peppar.

4. Smörj 1-2 ugnssäkra formar. Varva renskavsröra, ostsås och lasagneplattor i flera omgångar. Börja med renskaven, sedan ostsåsen och lasagneplattorna. Det översta lagret ska bestå av ostsås ovanpå ett lager av lasagneplattor. Grädda i nedre delen av ugnen 30-40 minuter. Kontrollera att lasagnen inte bränns vid och att lasagneplattorna är mjuka när du tar ut lasagnen ur ugnen.