

## Sommarbär i salig blandning

Ta vara på bären från trädgård och skog. Att blanda olika sommarbär gör det möjligt att njuta av allt i ett.

### 11 Recept

---



Foto: Anna Skoog

### Kesellaplättar med bär och glass

Ingredienser 4 portioner

250 g	kesella
3 msk	vetemjöl
1 st	ägg
1 st	äggula
2 msk	vaniljsocker
1 msk	florsocker
3 msk	rapsolja

#### Garnering:

2-3 dl	bär, t ex hallon, blåbär, vinbär
2-3 msk	flytande honung
1-2 msk	florsocker, (kan uteslutas)

#### Till servering:

glass

### Tillagning

---

Stek plättarna i vanlig stekpanna eller i plättlagg. Garnera rikligt med bär, ringla över blomdoftande honung och servera med glass. Mums!

1 Mät upp kesella, mjöl, ägg, äggula, vanilj- och florsocker i matberedare monterad med en kniv. Kör till en jämn smet.

2 Hetta upp oljan i en panna. Lägg i några klickar smet åt gången, cirka 1 matsked per plätt. Stek plättarna gyllengula, cirka 1/2 minut på varje sida.

3 Lägg plättarna på ett fat. Garnera med bär. Ringla över honungen. Pudra med florsockret. Servera med glass.



Foto: Ulrika Pousette

## Limetarte med färska bär och vispad grädde

Ingredienser 8 personer

3,5 dl	vetemjöl, (210 g)
100 g	smör, rumstempererat
0,5 dl	strösocker
1 st	ägg
2 msk	vatten

### Lime curd:

2 st	gelatinblad
5 st	ägg
2 dl	strösocker
0,5 st	apelsin
3 st	lime
250 g	smör

### Garnering:

500 g	jordgubbar
250 g	hallon
300 g	körsbär

### Tillbehör:

2 dl	vispgrädde
------	------------

### Tillagning

Limepajen kräver lite pyssel men kan å andra sidan göras i förväg. Dekorera med färska bär strax före servering.

1. Blanda mjöl, smör och socker, gärna i matberedare. Tillsätt ägg och vatten och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Låt stå i kylan ca 30 min.
2. Sätt ugnen på 225°. Fäst en remsa aluminiumfolie runt kanten så att degen inte kanar ner under gräddningen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 15 min. Ta bort folien och grädda ytterligare ca 5 min.
3. Limecurd: Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min. Vispa ägg och socker lätt. Skölj limen i ljummet vatten. Riv skalet. Pressa saften ur lime och apelsin, mät till ca 2 dl.
4. Häll citrussaften i en kastrull och tillsätt smöret. Låt koka upp. Häll den kokande vätskan över äggblandningen och vispa ihop. Häll tillbaka blandningen i kastrullen och sjud 2-3 min under omrörning. Ta upp gelatinbladen och låt dem smälta i blandningen. Rör i limeskalet. Låt lime curden svalna något och håll den sedan i pajskalet. Låt pajen stå i kylskåpet minst 4 timmar.
5. Ansa bären. Vispa grädden lätt. Garnera pajen med bären och servera grädden till.



Foto: Svante Sjöstedt

## Blåbärs- och smultronmums

Ingredienser 4 personer

---

4 dl	blåbär eller hallon
2 dl	smultron eller så mycket man hittar
1 paket	vaniljvisp (kelda)
8 st	havreflarn

## Tillagning

---

När man har landstigit på en ny ö är det alltid spännande att gå på upptäcktsfärd. Oftast hittar man en hel del bär. De nyplockade bären får bli kvällens efterrätt.

Vispa upp vaniljvispen. Fördela i muggar, bär och vaniljvisp och lätt smulade havreflarn.



Foto: Arne Adler

## Färska bär med limegrädde

### Ingredienser 2 personer

1 dl	blåbär
1 dl	hallon
1 dl	jordgubbar
1 st	lime
2 dl	grädde
50 g	mörk choklad

### Tillagning

---

Älskas av alla

1 Skölj bären och skiva om nödvändigt.

2 Vispa grädden och riv skalet av limen och blanda med grädden.

3 Riv chokladen och strö över bären och garnera med en kvist citronmeliss.

Q Använd bär efter säsong. Bär har något färre kolhydrater än de flesta andra frukter och passar bra till en GI-dessert. Dessutom är de sprängfyllda med antioxidanter och vitaminer. Om du vill, byt grädde mot vaniljesella (som dock innehåller lite socker).



Foto: Ulrika Pousette

## Sallad med färska fikon, bär och honungssås

Ingredienser 4 personer

---

4-5 st	fikon, färska
2 dl	hallon
2 dl	blåbär
1 st	citron, rivet skal
	lavendelblommor, (ev)

### Sås:

---

2 msk	lavendelhonung
0,5 dl	citron, pressad
0,5 dl	apelsin, pressad

## Tillagning

---

Frossa i bär nu när det är säsong. Nyttigt, vackert och gott.

1. Dela fikonen och lägg dem på ett fat. Strö över bär, citronskal och lavendelblommor.

2. Blanda ingredienserna till såsen och ringla den över salladen. Låt stå minst 15 min, gärna över natten, inför serveringen.



Foto: Ulf Svensson

## Chokladpavlova med körsbär

Ingredienser 8 bitar

### Chokladmaräng:

6 dl	florsocker
4 st	äggvitor
65 g	mörk choklad
3 msk	kakao

### Ljus chokladmousse:

150 g	mjökchoklad
4 dl	vispgrädde

### Fyllning:

1 dl	körsbärssylt
100 g	jordgubbar
100 g	hallon

### Garnering:

färska bär

## Tillagning

---

God marängbotten med choklad, chokladmousse och färska bär smakar som en dröm. Vinbär med sin goda syra passar bra ihop med det söta.

1. Chokladmaräng: Sätt ugnen på 160°. Blanda florsocker och äggvita i en skål och ställ i vattenbad på plattan. Värm smeten till 55°. Vispa lätt under tiden. Vispa sedan med elvisp tills marängen svalnat helt.
2. Smält chokladen i mikrovågsugn. Vänd i kakaon och sedan den smälta chokladen i marängen. Bred ut 2 rundlar ca 20 cm på ett smort bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter. Låt svalna.
3. Ljus chokladmousse: Smält chokladen i mikrovågsugn eller i vattenbad på spisen. Vispa grädden lätt. Vänd ihop allt försiktigt. Låt stå i kylen för att bli något mer fast, 2-3 timmar.
4. Lägg körsbärssylt på ena botten, skär jordgubbarna i mindre bitar. Fördela jordgubbsbitarna och hallon över. Bred på hälften av chokladmoussen.
5. Lägg på den andra botten och bred på resten av chokladmoussen. Garnera med färska bär.



Foto: Susanne Almers

## Sommarens bärpaj

### Ingredienser 6 personer

3 dl	vetemjöl
2 msk	strösocker
125 g	smör
1 st	äggula

### Creme patissiere

3 dl	mjök
0,5 dl	strösocker
1 msk	maizena majsstärkelse
3 st	äggulor

### Fyllning

250 g	jordgubbar
1 dl	hallon
1 dl	blåbär
20 st	physalis

### Gelé

4 st	gelatinblad
0,75 dl	saft, koncentrerad, t ex jordgubb
1,25 dl	vatten

### Tillagning

Vilka bär du väljer är en smaksak. Här har vi blandat jordgubbar, hallon, blåbär med mer exotisk physalis, men persikor och aprikoser skurna i klyftor blir också gott.

1. Blanda vetemjöl och socker. Arbeta in smöret med fingrarna och sist äggulan. Eller kör alltsammans helt kort i matberedaren.

2. Tryck ut degen i en form med löstagbar kant, ca 26 cm diameter. Kyl den 30 minuter.

3. Sätt ugnen på 200°. Grädda formen mitt i ugnen ca 15 minuter. Låt den svalna.

4. Creme patissiere: Vispa ihop och koka upp mjök, socker och majsstärkelse i en rostfri kastrull. Sänk sedan värmen till låg. Rör samman äggulorna och vispa ner dem.

Fortsätt vispa över värme tills krämen tjocknar, håll då genast upp den i en skål och låt den kallna.

5. Gelé: Blötlägg gelatinbladen i kallt vatten. Värm saft och vatten, lyft upp och smält gelatinbladen däri. Kyl och rör om emellanåt.

6. Bred ut krämen i pajskalet, lägg bären ovanpå. Och när gelét har börjat bli simmigt skedar du det över bären.



Foto: Svante Sjöstedt

## Mandelmaräng med sommarbär

### Ingredienser 8 personer

250 g	mandelmassa
2 st	ägg
0,5 dl	vetemjöl
0,5 tsk	bakpulver
0,5 st	lime, rivet skal
1 dl	strösocker

### Tillbehör

1 l	bär, t ex hallon, blåbär, vinbär, smultron
1 paket	grädde, vispad

## Tillagning

---

20 min + 30 min i ugn

Efter all sälta från goda kräftor smakar det ljuvligt gott med en söt mandel- och marängkaka. Garnera med säsongens färska bär och gröna blad.

1. Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmassan fint.
2. Dela äggen och rör ihop äggulorna med mandelmassa i en skål. Blanda mjöl, bakpulver och rivet limeskal. Rör ner blandningen i mandelmassan.
3. Spänn fast ett bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, 24 cm i diameter. Häll i smeten.
4. Vispa äggvitorna till ett skum, tillsätt sockret och vispa till en fast maräng. Bred marängen över kaksmeten. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Skydda kakan med en plåt om den ser ut att bli för mörk.
5. Låt kakan svalna. Servera med färska bär och eventuellt en gräddklick.

## Rabarbersoppa med sommarbär.

### Ingredienser 8 personer

750 g	rabarber
7,5 dl	cider
37 cl	Vitt vin, torrt, 1/2 flaska
2,5 dl	florsocker
0,5 l	jordgubbar
0,5 l	blåbär

### Tillagning

---

I stället för här föreslagna jordgubbar och blåbär går det bra med t ex gröna druvor och hallon.

1. Tag bort roten och skala och skär 1 av rabarberstjälkarna i 7 cm långa bitar.

Finstrimla bitarna på längden och lägg dem åt sidan.

Skär resten av rabarbern i tunna skivor. Blanda dessa med cider, vitt vin och socker i en kastrull.

2. Koka upp och koka ca 5 min tills rabarbern är sönderkokt. Sila genom en silduk i ett durkslag över en stor skål. Pressa saften ur massan. I skålen finns bara den klara rabarbersaften. Låt saften svalna och ställ i kylan så den blir riktigt kall.

3. Skiva jordgubbarna och lägg dem samt blåbär och den finstrimlade rabarbern i soppan. Servera soppan tillsammans med det stora kakfatet.

## Hallon- och vinbärskrä m. grädde & flisad mandel

### Ingredienser 4 personer

---

300 g	hallon, färska eller frysta
300 g	röda vinbär, färska eller frysta
6 dl	vatten
1,5-2 dl	strösocker
3 msk	potatismjöl
1 tsk	vaniljsocker

### Till servering

---

2 dl	vispgrädde
25 g	sötmandel, skållad, skalad, strimlad

### Tillagning

---

Sommarbären kan variera i sötma så krämen kan sötas mer eller mindre allt efter tycke och smak.

1. Rensa bären. Koka upp vatten, lägg i bären och låt dem koka 10 min. Häll massan i en finmaskig sil eller silduk och låt den självrinna ca 30 minuter ner i en kastrull.
2. Blanda ner sockret och potatismjölet i den nu kalla bärsaften. Sätt kastrullen på spisen och rör mot botten under uppvärmning. Ta kastrullen från värmen när första bubblan syns och rör ner vaniljsockret.
3. Häll krämen i en skål och strö över lite socker så att den inte skinnar sig. Låt den kallna.
4. Vispa grädden. Servera krämen kall med grädden, strimlad mandel och färska bär till garnering.



Foto: Björn Tesch

## Marinerade sommarbär med pistaschglass

Ingredienser 8 personer

2 l	bär, t ex hallon, blåbär, smultron eller jord
2,5 dl	rosévin
1 dl	honung
1 st	vaniljstång
	mynta

### Pistaschglass:

200 g	pistaschnötter, salta, med skal
3 dl	vispgrädde
3 dl	mjök
5 st	äggulor
2 dl	strösocker
	grön hushållsfärg, några droppar

### Tillagning

Det är godast att blanda olika slags bär i marinaden. Är det inte säsong för färska bär går det bra att använda frukt i stället, t ex mango, vindruvor och melon.

1. Ansa bären. Koka upp vin, honung och skårad och urskrapad vaniljstång. Låt lagen kallna och lägg i bären. Låt marinera i kylskåpet minst 3 timmar.
2. Glass: Skala och mal pistaschnötterna i mandelkvarn. Koka upp grädde och mjök. Vispa äggulor och socker pösigt. Häll över den varma gräddmjölken. Häll tillbaka blandningen i kastrullen och sjud under omrörning tills blandningen tjocknat. Blanda i nötter och färga glassen svagt grön med hushållsfärg. Låt kallna.
3. Frys glassen i glassmaskin eller i en bunke, rör då med ca 30 min mellanrum tills glassen frusit.
4. Servera bären med lite av lagen och pistaschglass. Garnera med mynta