

Vällagat gott med husman

Prova de älskade svenska klassikerna - de håller än idag! (6 recept)



Foto: Ulf Svensson

Laxfylld strömming med senapsmos

Ingredienser 4 personer

600 g	rensad strömming
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
100 g	rökt lax, i tunna skivor
0,5 dl	dill, hackad
1 dl	ströbröd

Senapsmos

1 kg	potatis
1 msk	smör
2,5 dl	mjök
3 msk	skånsk senap
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

Tillagning

Strömming är en billig och god vardagsfisk som lätt glöms bort.

Med lite rökt lax förgylls strömmingsrätten och serveras med potatismos, smaksatt med skånsk senap.

1. Sätt ugnen på 225°. Skölj och torka av strömmingen. Klipp bort ryggen. Lägg upp strömmingarna på en skärbräda med köttssidan upp, salta och peppra.
2. Lägg en bit lax på varannan strömming och strö över dill. Lägg resten av strömmingarna ovanpå. Vänd dem i ströbröd och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen ca 10 min, eventuellt med grill de sista minuterna.
3. Skala potatisen och skär den i bitar. Koka mjuk i lättsaltat vatten. Låt rinna av och pressa eller stöt med potatisstöt. Rör ner smör, mjök, senap och smaka av med salt och peppar.
4. Servera de nystekta strömmingarna med senapsmoset.



Foto: Ulf Svensson

Korvgryta med Senapssås

Ingredienser 4 personer

4 st	potatisar
200 g	kålrot, i bit
250 g	kålrabbi
3 st	morötter
0,5 st	purjolök
500 g	falukorv
6 dl	vatten
2 st	hönsbuljongtärningar
2 st	lagerblad
1 krm	vitpeppar, nymald
0,5 st	mejram, i kruka, färsk

Senapssås:

1 dl	matlagingsyoghurt
2 msk	skånsk senap
1 tsk	fransk senap
0,5 krm	salt

Tillagning

Snabblagad rätt där både grönsaker och korv kokar i buljongen. En klick senapssås sätter pricken över i.

1. Skala och ansa grönsakerna. Skär dem i 1/2 cm stora strimlor. Skär korven i bitar. Koka upp vatten och smula ner buljongtärningar. Tillsätt lagerblad och peppar.

2. Lägg ner grönsakerna och låt koka 6-8 min. Lägg ner purjolök och korv. Låt det koka ytterligare 1-2 min. Strö på mejram.

3. Blanda ingredienserna till såsen och servera till korvgrytan



Foto: Stefan Almers

Kokt sej med äggsås

Ingredienser 4 personer

3 dl	vatten
1 tsk	salt
600 g	sejfilé

Sås

2 msk	smör
2 msk	vetemjöl
4 dl	mjök, (3 %)
2 tsk	kycklingfond, konc
0,5 tsk	salt
1 krm	vitpeppar, nymald
2 st	ägg, hårdkokta
3 msk	persilja, hackad

Tillbehör

potatis, kokt

Tillagning

En äggsås som bara görs på mjök och ingen grädde blir lätt smaklös. Hemligheten till god smak är kycklingbuljong och vitpeppar.

1. Koka upp vattnet med saltet i en traktörpanna. Lägg i fisken och låt koka upp igen. Ta pannan från värmen och låt stå med locket på ca 20 min.

2. Smält smöret till såsen i en kastrull, rör i mjölet och späd med mjölken. Låt såsen sjuda ca 5 min. Smaka av med kycklingfond, salt och peppar. Skala och hacka äggen. Blanda ner ägg och persilja i såsen.

3. Servera med kokt potatis.



Foto: Susanne Almers

Småländska kroppkakor

Ingredienser 4 personer

1 kg	potatis, av mjölig sort
1 tsk	salt
0,5 tsk	strösocker
2 st	ägg
3 dl	vetemjöl

Fyllning:

300 g	sidfläsk, rimmat
1 st	gul lök
1 krm	kryddpeppar
1 krm	svartpeppar

Tillbehör:

lingonsylt, skirat smör

Tillagning

1. Skala potatisarna och koka dem mjuka i lättsaltat vatten. Häll bort kokvattnet och låt potatisarna ånga av en stund. Pressa dem genom en potatispress ner i en bunke och låt det kallna.
2. Finstrimla fläsket och stek det på medelvärme ca 5 min. Skala och finhacka löken och blanda med fläsket i stekpannan. Stek ytterligare ca 3 min. Stöt båda pepparsorterna i en mortel och blanda ner dem. Ställ blandningen åt sidan.
3. Blanda den pressade kalla potatisen med salt och socker. Vispa samman äggen och rör ner dem samt mjölet lite i taget. Spara ca 1/2 dl av mjölet till utbakning. Arbeta inte degen för mycket. För att veta om degen är tillräckligt fast kan du provkoka en liten degbit i vatten och se om den håller ihop. Lägg upp potatisdegen på ett mjölat bakkbord och forma till en rulle. Dela den i 16 lika stora delar.
4. Rulla varje del till en bulle. Gör en fördjupning i bullen och fyll den med ca 1 msk av den stekta fläskblandningen. Nyp ihop och forma återigen till en bulle. Gör samma sak med alla bitarna.
5. Koka upp vatten med salt, ca 2 tsk salt/liter vatten. Lägg försiktigt ner några kroppkakor i taget och låt dem sjuda tills de flyter upp och därefter ytterligare ca 5 min. Ta upp dem med en hålslev. Servera dem varma, gärna med lingonsylt och lite skirat smör.



Foto: Thomas Carlien

Wallenbergare med potatispuré

Ingredienser 4 personer

Wallenbergare

400 g	kalvfärs
1 tsk	salt
4 st	äggulor
2 dl	vispgrädde
1 krm	svartpeppar, nymald
2 msk	smör

Puré

800 g	mandelpotatis
1,5 dl	mjök
2 msk	smör
	salt
	vitpeppar

Serveras med

gröna ärtor, kokta
lingon, råörda

Tillagning

Wallenbergare är en klassisk maträtt som många älskar. Kalvfärs, vispgrädde, ärtor, lingon – svensk husmanskost med guldkant!

1 Blanda. Se till att kalvfärs, äggulor och vispgrädde är kylskåpskalla. Blanda kalvfärsen med saltet, då binder färsen vätskan bättre.

2 Peppra. Tillsätt sedan ägg-gulor, grädde och peppar. Arbeta kraftigt ihop till en smidig färs, som håller samman.

3 Forma. Forma färsen till 8 stycken biffar med vattensköljda händer. Lägg dem på skärbräda eller fuktat smörpapper.

4 Stek. Smält smöret gyllenbrunt. Lägg ner biffarna och platta till dem något. Stek biffarna på medelvärme, cirka 3 minuter per sida.

5 Pressa. Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten, cirka 20 minuter. Häll av vattnet, pressa potatisen genom en purépress ner i en skål.

6 Smaka av. Vispa ner smör och upphettad mjök till en luftig puré med ballongvisp. Smaka av med salt och peppar. Servera med lingon och gröna ärtor.



Foto: Holger Edström

Benfritt lammkött i dillsås

Ingredienser 4 personer

500 g	lammstek, (finns ofta skivad, färdigpackad) 400 -
1 st	purjolök, liten
1 st	morot
1 l	vatten
1 st	grönsaksbuljong, tärning
5 st	vitpepparkorn
2 tsk	salt
1 knippa	dill, några kvistar färsk

Sås

4 dl	lammbuljong
1 dl	mellangrädde
2 msk	vetemjöl
1 msk	ättiksprit, (12%)
1 msk	strösocker
0,5 tsk	salt
0,5 krm	vitpeppar, nymald
0,5 dl	dill, finhackad

Tillbehör

1 paket	färskpotatis, nykokt
---------	----------------------

Tillagning

Dillkött kokades förr nästan alltid av kalvkött med ben. Nu köper vi i stället en skiva av lammsteken och skär köttet i bitar.

1. Skär köttet i grytbitar. Ta vara på mittbenet.
2. Snitta purjolöken på längden och skölj noga. Skär i bitar. Skala och skär moroten i slantar.
3. Koka upp vatten, buljong, grönsaker, peppar, salt och dillkvistar. Lägg i kött och ben och låt allt småkoka under lock i 20 min.
4. Sås: Häll 4 dl av buljongen från lammkoket i en kastrull. Vispa samman grädde och mjöl så att det blir helt slätt. Häll det i buljongen och låt koka upp under vispning. Smaksätt med ättika, socker, salt och peppar. Låt såsen sjuda några minuter.
5. Lyft upp kött och grönsaker med hålslev och lägg ner det i såsen tillsammans med dillen. Servera med tillbehören.