



Klimatsmart mat

Vård- och omsorgsförvaltningen
Miljö och hälsa
Agenda 21

Förord

Varje dag gör vi många val som tillsammans får en stor betydelse för miljön. När vi fyller vår matkorg i affären påverkar vi miljön. För var och en av oss produceras 70 ton mat under en livstid. Våra matval har stor betydelse. Välj i första hand ekologiska livsmedel!

I Östersunds kommun har Vård- och omsorgsförvaltningen tillsammans med Agenda 21-samordnaren arbetat för mer hållbara matvanor i ett projekt. VM-kocken Johan Gavelin har tagit fram recepten och lärt ut sin matlagningskonst i studiecirkel.

Matlandet-ambassadören Fia Gulliksson har medverkat som inspiratör. I den här broschyren finns de recept som har använts under studiecirkelarna. Vi hoppas att du hittar inspiration och information för mer hållbara matvanor bland recepten.

Med vänliga hälsningar

Iren Karlsson-Berglund

kommunens Agenda 21-samordnare

Johan Gavelin

VM-kock

Pia Björs-Winter

enhetschef Vård- och omsorgsförvaltningen

Malin Fredriksson

enhetschef Vård- och omsorgsförvaltningen

Vad är klimatsmart mat?

Livsmedelssektorns miljöpåverkan är stor. Livsmedelsproduktion ger upphov till negativ miljöpåverkan, men också miljönytta i form av till exempel öppna landskap och biologisk mångfald. Den offentliga sektorn har ett stort ansvar för arbetet med att nå de nationella miljömålen men även för att nå de nationella folkhälsomålen.

Inom Vård- och omsorgsförvaltningen ansvarar man för att brukarna får måltider av god kvalitet. Den ska vara anpassad efter brukarens önskemål och behov av näringsriktig kost. De senaste åren har brukarna fått laga så mycket som möjligt själva utifrån sin förmåga och sina önskemål. Det har blivit mycket hel- och halvfabrikat.

Det har också varit viktigt att brukaren i största möjliga mån valt sin matsedel själv vilket inte alltid gynnar variation och nyheter. Frukt och grönsaker är något som många brukare väljer bort.

Våra matvanor är betydelsefulla för hälsan och välbefinnandet. En omställning till mer hållbara matvanor betyder bättre balans i näringsintag och ökade möjligheter att fylla behovet av vitaminer och mineraler. Det bidrar till en bättre folkhälsa samtidigt som det kan vara ett sätt att förebygga viktuppgång.

Med dessa åtgärder gör man en god klimatsats:

- Välj ekologiska livsmedel, KRAV-märkt
- Minska köttkonsumtionen
- Minska svinnet och ta tillvara resterna
- Välj grova och frilandsodlade grönsaker och färre växthusodlade
- Välj mat med hänsyn till transporter och säsonger

Innehåll

Vegetariska rätter

Rostade kikärter med bakade rotsaker	6
Pasta med grönsakssås, laktovegetarisk	7
Rotfruktsbiffar	7

Kycklingrätter

Chilistekt kyckling med supersallad	8
Baconlindad kycklingfilé med krämig linsotto och balsamicosirap	10
Chokladkräm med blåbär och hallon	12
Kyckling med Quinoasallad	13
Saftigt brytbröd med linfrö	15

Soppor

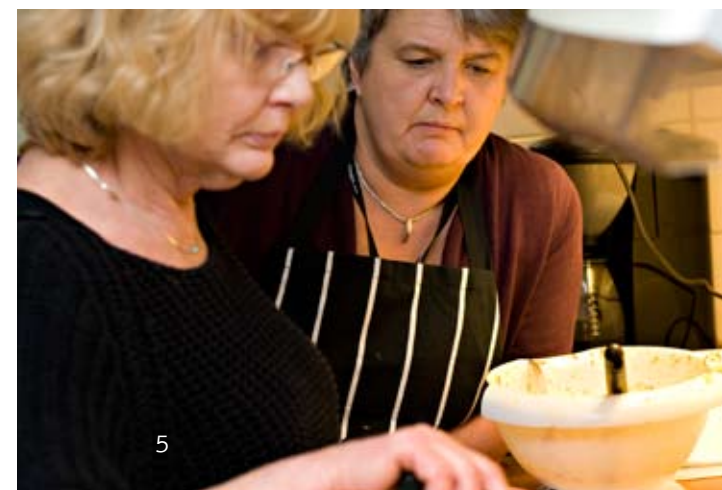
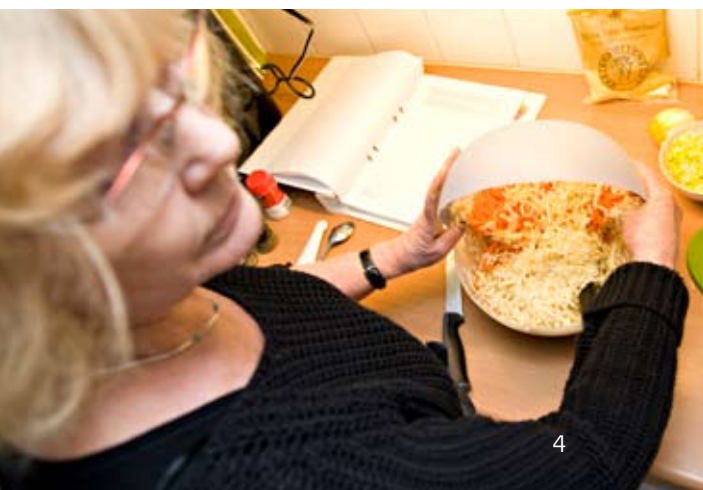
Jordärtskockssoppa med skinkchips	15
Morotssoppa	17

Focaccia med tomat och fetaost	18
Svampsoppa	18
Köttfärssoppa	19
Grov filmjöklimpa	20
Thaibuljong med råa grönsaker och lax	21
Fisksoppa med aioli	22

Fiskrätter

Rökt lax med linsallad och myntadressing	23
Socketstekt lax med potatis- och rotfruktskompott	24
Torskgyryta speciale	25
Havets wallenbergare i hamburgerbröd	26
Saffranssoppa med röding och frasigt ostbröd	27
Halstrad Råbiff på lax	29
Anteckningar	30

Ögonblicksbilder från projektet Klimatsmart matlagning



Vegetariska rätter

Rostade kikärter med bakade rotsaker (4 portioner)

140 g torkade kikärter

½ dl rapsolja

1 tsk salt

1 msk chilipulver

4 gula lökar

2 palsternackor

150 g kålrot

2 stora rödbetor

3 vitlöksklyftor

1 tsk salt

2 tsk rosmarin

300 g rapsolja

210 g matvete

2 dl matlagningsyoghurt (fetthalt 8%)

½ dl färska örterkryddor

Gör så här: Skölj och koka kikärter enligt anvisning. Häll av dem,

lägg på plåt, häll över olja, strö över salt och chilipeppar.

Rosta kikärtorna i ugnen på 225 grader i cirka 15 minuter.

Skala, strimla och skiva grönsakerna. Fördela på plåt, häll över olja, strö över salt och rosmarin. Stek i ugn, cirka 200 grader i 20-25 minuter. Fördela sedan kikärtorna över de bakade grönsakerna. Värm snabbt. Servera med kokt matvete och yoghurtsås samt sallad och eventuellt bröd och smör. **Tips:** Skölj alltid linser och bönor.

Visste du att...

Ärtor, bönor och linser är bra proteinkällor och påverkar klimatet mindre än kött.

Pasta med grönsakssås, laktovegetarisk (4 portioner)

100 g torkade linser

2 grönsaksbuljongtärningar

2-3 morötter

1 gul lök

2 röda paprikor

2 vitlöksklyftor

1 tsk timjan

½ dl rapsolja

1 paket krossade tomater

½ dl tomatpuré

1 tsk salt

½ msk svartpeppar

320 g pasta

50 g västerbottenost

Gör så här: Skölj linserna. Koka dem enligt anvisning i grönsaksbuljong. Fräs de strimlade grönsakerna i olja, krydda med salt och peppar. Tillsätt konserverade tomater, timjan och tomatpuré. Blanda ner linserna. Servera med pasta och riven ost, sallad, bröd och smör.

Tips: Prova matvete istället för ris.

Visste du att...

Ris har cirka tre gånger så stor klimatpåverkan som spannmål och potatis.

Rotfruktsbiffar (4 portioner)

3 dl grovt riven morot

3 dl grovt riven palsternacka

3 dl grovt riven rotselleri

5 msk finstrimlad purjolök

3 ägg

1 tsk salt
2 krm svartpeppar
1 msk färsk eller 2 tsk torkad timjan
1 msk färsk eller 2 tsk torkad rosmarin,
1 dl riven lagrad ost
½ citron, skal (skölj!)
Smör eller olja

Gör så här: Blanda rotfrukter och purjolök med uppvispat ägg, salt, peppar, timjan, rosmarin, ost och rivet citronskal (bara det gula). Låt lite fett bli ljusbrunt i en stekpanna. Klicka ut smeten till centimeter-tjocka små runda biffar och stek på svag värme cirka 3 minuter på varje sida. Servera som ensamrätt med en blandad sallad och en smaksatt yoghurtsås – blanda 2 dl matyoghurt med 150 g riven ädelost eller fetaost.

Tips: Du kan även göra rödbetsbiffar. Riv 5 dl rödbetor och 4 dl kokt potatis, blanda i purjolök, ägg, salt, peppar, timjan, rosmarin och citron som ovan. Stek som ovan.

Kycklingrätter

Chilistekt kyckling med supersallad (4 portioner)

500 g kycklinglårfilé
3 vitlöksklyftor
1 spansk peppar
1 tsk salt
1 tsk spiskummin
1 msk farinsocker
2 msk tomatpuré
1 burk kikärter

1 liten burk majs
1 röd lök
15 cm gurka
2 tomater
1 gul paprika
1 avocado
1 lime (skölj!)
2 msk olivolja

Salt och svartpeppar

Till servering: 2 dl matlagningsyoghurt smaksatt med rivet skal från 1 lime.

Gör så här: 1) Skala vitlöksklyftorna och hacka dem grovt. Ta eventuellt bort kärnor och hinnor på chilin (beror på hur starkt du vill ha det) och strimla chilin. Mortla vitlök, chili, salt, spiskummin och farinsocker till en någorlunda homogen massa.

Tillsätt tomatpuren.

2) Banka kycklinglårfiléerna lätt så att de blir lite plattare, men inte så mycket att de går sönder. Kleta in filéerna med chiliröran.

Låt marinera 1/2-2 timmar i kylen. Stek lårfiléerna på låg värme i lite olivolja tills de fått fin färg och är genomstekta.

3) Under tiden som kycklingen marinerar gör du salladen. Skölj kikärter och majs och låt dem rinna av väl (kör dem eventuellt i en salladsslunga, det fungerar omåttligt bra!). Finhacka rödlöken.

Hacka gurka (ta bort kärnhuset först), tomat, paprika och avocado.

4) Blanda alla grönsakerna i en skål, pressa över lime och rör ned olivoljan. Salta lätt.

5) Servera med yoghurtsåsen och eventuellt ett gott bröd.

Visste du att...

Kyckling orsakar betydligt mindre utsläpp av växthusgaser än nötkött.

Baconlindad kycklingfilé med krämig linsotto och balsamicosirap (4 personer)

4 kycklingfiléer

8 skivor bacon

4-8 kvistar färsk salvia med blad

3 msk smör

Gör så här: Lägg ut baconskivorna på en skärbräda. Salta och peppra kycklingen och rulla i finhackad salvia.

Rulla in filén i baconskivorna. Rulla sedan in dem i plastfolie och aluminiumfolie.

Baka av i 150 graders ugn till en innertemperatur av 60 grader ta ut och låt vila. Bryn sedan filéerna i smör.

Linsotto

3 dl röda linser

2 msk olivolja

1-2 schalottenlökar

1 vitlöksklyfta

½ l grönsaksbuljong

1 dl vitt vin

100 g getost av chevretyp (prova jämtländsk)

1 dl grädde

2 kvistar timjan, 2 kvistar basilika färska

(trevligt med egen kruka i fönstret eller på balkongen)

Sallad

½ påse babyspenat

½ påse rucola

1 paprika

1 ask cocktailtomater

1 kruka basilika

½ dl rostade pinjenötter (går bra med andra nötter eller solroskärnor)

Dressing

½ dl olivolja

2 msk äppelcidervinäger

1 msk sötstark senap

2 msk gräslök

Salt och peppar

Gör så här: Sallad – skölj spenat och rucola. Skär tomat och

Ögonblicksbilder från projektet Klimatsmart matlagning



paprika i bitar. Blanda allt utom nötter. Vispa ihop dressingen.

Häll över salladen och strö över nötterna.

Linsotto – koka upp buljong. Finhacka lök och vitlök. Fräs i olivolja utan att ta färg. Tillsätt linser och örter. Slå på vin och nästan all buljong. Koka på låg värme i cirka 8 minuter. Slå av buljongen och låt linserna svalna. Koka upp linserna i grädde. Smula ner getosten. Smaka av.

Balsamicosirap

5 dl balsamicovinäger

2 krossade vitlöksklyftor

2 kvistar färsk rosmarin

2 dl honung

Gör så här: Blanda alla ingredienser och koka ihop till simmig konsistens, cirka 20-25 minuter. Sila bort vitlök och rosmarin. Servera med kycklingen och linsotton.

Chokladkräm med blåbär och hallon

1 msk messmör

1 dl färskost, typ philadelphia

4 dl grädde

½ dl socker

200 g mörk choklad

Gör så här: Sjud messmör, färskost, grädde och socker i kastrull, ta från plattan och smält ner chokladen under omrörning. Vispa ihop med en stavmixer. Häll i portionsglas och låt stelna i kyl.

Bärkompott

1-2 dl hallon

1-2 dl blåbär

2 dl socker

2 dl vatten

1 vaniljstång

1 citron

1 kanelstång

Gör så här: Koka en sockerlag på socker och vatten. Blanda i vaniljstång, skal från citron och kanelstång. Låt svalna och blanda i bären för marinerings.

Sockersaltade nötter

1 dl blandade nötter

Salt och socker

Gör så här: Rosta nötterna och strö över lite salt och socker. Värm till smält och gott. Toppa desserten med nötter.

Kyckling med Quinoasallad (4 portioner)

4 kycklingfiléer, färska, ej frysta

1 msk basilika

1 msk oregano

2 msk olivolja

Salt och malen vitpeppar

2 ½ dl quinoa. (kan ersättas med korngryn eller hirs)

6 dl vatten

1 tsk salt

1 kanelstång

1 litet knippe dill

1 litet knippe persilja

½ dl rapsolja

½ tsk mald kanel

2 msk pressad citron

1 stor rödlök

2 fasta vinteräpplen

Salt och nymald svartpeppar

Gör så här: 1) Rosta försiktigt quinoan i torr panna under omrörning tills fröna börjar få en aning gyllene färg. Skölj i mycket vatten (kallt). Låt rinna av i durkslag.

2) Koka upp quinoan i 6 dl kallt vatten, kanel och salt. Låt sjuda under lock cirka 15 minuter. Slå på mer vatten om det behövs.

Stäng av värmen och låt stå i ytterligare cirka 10 minuter under lock. Låt svalna något.

3) Skala och klyfta lök och äpplen. Stek i smör på hög värme tills de fått gyllenbrun yta och mjuknat något. Salta och peppra.

4) Grovhacka persilja och dill. Blanda med quinoa, olja och pressad citron. Salta och peppra.

5) Värm ugnen till 150 grader. Bryn kycklingen i smör, krydda och lägg filéerna i en ugnssäker form. Häll på olivolja och krydda med oregano, timjan.

6) Sätt in i mitten av ugnen och stek i 30-35 minuter eller till en innertemperatur på 65 grader.

Skär ett snitt i kycklingen och kontrollera att köttsaften är klar och genomskinlig.

Yoghurtsås

2 dl turkisk yoghurt

1 hel vitlök

Salt, peppar

Flytande honung

Olivolja

Gör så här: Rosta vitlöken i 250 graders ugn med skalet på. Tryck ut de mjuka klyftorna och mixa dem med lite olivolja till en slät massa. Låt kallna och blanda med yoghurten. Smaka av med salt och peppar samt eventuellt lite honung.

Saftigt brytbröd med linfrö

3 dl mjölk

1 msk olja

1 tsk salt

25 g jäst

½ dl vetekli

½ dl linfrö

7 dl vetemjöl special, ekologiskt

Gör så här: 1) Blanda fingervarm mjölk samt olja, salt och jäst i en bunke, tillsätt vetekli, mjöl och linfrö och arbeta samman till en smidig deg. Låt jäsa cirka 30 minuter.

2) Knåda degen och forma till en rulle, dela den i 12 lika stora delar och rulla till bollar, placera dem på en plåt med cirka 1 centimeter mellanrum. Låt jäsa under bakduk cirka 30 minuter.

3) Pensla bullarna med lite mjölk och grädda i 250 graders varm ugn i cirka 15 minuter.

Tips: Följ beskrivningen fram till steg 2 och rulla bullarna kvällen innan och låt dem jäsa långsamt i kylskåpet över natten, ta ut och grädda dem på en gång på morgonen och njut av färskt bröd till frukost.

Soppor

Jordärtskockssoppa med skinkchips (4 portioner)

500 gr jordärtskocka

3 mandelpotatisar

2 vitlöksklyftor

1 msk olja

2 dl vitt torrt vin (kan ersättas med citron eller lite vinäger)

½ liter vatten

3 msk kycklingfond från flaska

3 dl vispgrädde eller valfri variant

Salt och svartpeppar

Färska timjanskvistar för garnering

4-8 skivor lufttorkad skinka, beroende på storlek

(knaperstekt bacon är också gott)

Gör så här: Skala kockor, potatis och vitlök. Skär i bitar och hacka löken. Fräs det i en kastrull med oljan. Häll över vinet och koka en kort stund. Tillsätt vatten och fond. Rör om och koka i cirka en kvart tills allt är mjukt. Mixa soppan slät. Rör i grädden. Värm och smaka av med salt, svartpeppar och eventuellt mer vin.

Garnera med skinkchips, timjan och ett par varv med svartpepparkvarnen.

Servera med husini (brödpinnar från Huså) eller hembakta eller köpta grissini (italienska brödpinnar).

Skinkchips: Lägg skivor av lufttorkad skinka på bakpapperklädd plåt och torka i 150 graders ugn cirka 5-10 minuter.

Morotssoppa (4 portioner)

1 stor gul lök, finhackad

½ tsk ingefära mald

2 finhackade vitlösklyftor

500 g morötter i 2 cm bitar

5 dl kycklingbuljong från flaskfond

½ dl apelsinsaft från apelsin

½ dl grädde

Salt och peppar

Finrivet apelsinskal

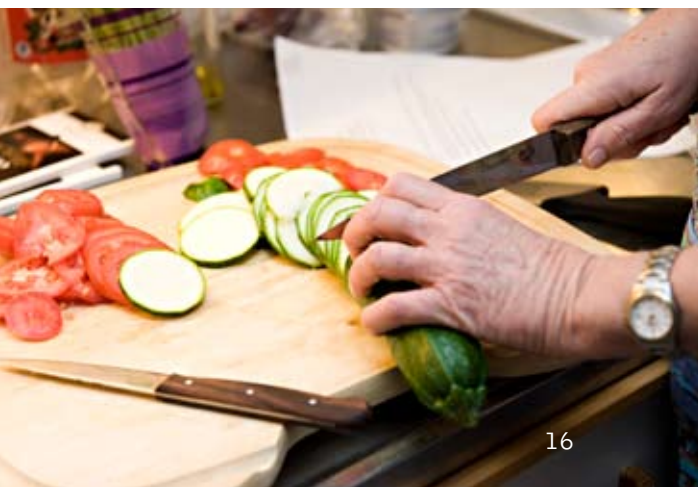
Rosmarin, färsk, hackad

Gör så här: Bryn lök i smör utan att den tar färg. Lägg i ingefära, vitlök, morot och fräs några minuter. Häll på buljong. Småkoka i cirka 15 minuter. Häll på apelsinsaft och grädde i slutet. Mixa soppan slät. Smaka av. Garnera med apelsinskal och rosmarin vid serveringen.

Visste du att...

1 kilo morötter orsakar en tiondel så mycket växthusgaser som 1 kilo tomater.

Ögonblicksbilder från projektet Klimatsmart matlagning



16



17

Focaccia med tomat och fetaost (en ugnsplåt)

50 g jäst
5 dl ljummet vatten
1 ½ tsk salt
2 msk smör
250 g kvarg
5 dl durumvetemjöl
8-9 dl vetemjöl special eller ljust dinkelmjöl
150 g soltorkade tomater marinerade
200-300 g fetaost
2 msk grovhackad rosmarin färsk
2 tsk flingsalt
Gör så här: Rör ut jästen i en bunke i vattnet. Tillsätt kvarg, salt smör, durumvete och vetemjöl. Arbeta degen smidig minst 10 minuter. Den ska vara ganska lös. Jäs cirka 30 minuter. Skär ost och tomater i bitar. Tryck ut degen i väl smord eller oljad plåt. Pensla degen med oljan från tomaterna. Strö över tomater, ost, rosmarin och salt. Tryck ner i degen med fingertopparna. Sätt ugnen på 225 grader. Låt degen jäsa cirka 20 minuter. Grädda mitt i ugnen cirka 25 minuter. Låt svalna på galler. Skär i fyrkanter.

Svampsoppa (6 portioner)

400 g svamp av valfri sort (gärna trattkantarell)
3 schalottenlökar
25 g smör
1 ½ msk mjöl
1 liter kycklingbuljong
50 g ädelost
2-3 msk crème fraîche
½ citron
Salt

Cayennepeppar
Ruccolasallad
4 msk portvin (kan ersättas med balsamvinäger och en nypa socker. Smaka!)
Eventuellt strimlad renstek till servering
Gör så här: Rensa och skär svampen i mindre bitar. Lägg i torr kast-rull och fräs den torr. Salta lätt. Ta undan några bitar för dekoration. Hacka löken fint. Lägg i kastrullen tillsammans med smöret och fräs i cirka 5 minuter. Strö över mjölet och tillsätt buljongen i omgångar. Koka upp under omrörning. Koka försiktigt i 5-10 minuter. Mixa soppan med ost och crème fraîche. Koka upp och smaka av med citron, salt peppar och portvin. Toppa med ruccola och garnera med svampen. Häll upp i värmda skålar och servera med ett gott bröd.
Tips: Lär dig några matsvampar och plocka själv. Det finns många goda matsvampar i Jämtland.

Köttfärssoppa (4-6 portioner)

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
½ msk flytande matfett
1 tsk flytande matfett
300 g nötfärs, helst jämtländsk
2 tsk chilipulver
2 tsk fransk senap
3 msk tomatpuré
2 köttbuljongtärningar
8-10 dl vatten
4-5 potatisar
4-5 morötter
1 dl finskuren persilja, gärna bladpersilja
Gör så här: 1) Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken glansig

i 1/2 msk matfett i en rejäl gryta. 2) Värm 1 tsk matfett i en stekpanna och fräs färsen.

3) Blanda ner chilipulver, senap och tomatpuré och håll över blandningen i grytan.

4) Lägg i buljongtärningar och håll på vatten. Låt koka på svag värme.

5) Skala under tiden potatisen, skär i bitar och lägg i grytan. Koka i 15–20 minuter.

6) Skala och skär morötterna i skivor och låt koka med i cirka 5 minuter. Blanda ner rejält med persilja och smaka av.

Servera med ett gott bröd!

Tips: Laga en stor sats och frys in. Tänk på att kyla ner snabbt.

Fyll till exempel diskhon med kallt vatten och svala ner grytan där.

Grov filmjölkslimpa (2 stycken)

6 dl vetemjöl

4 dl grahamsmjöl

2 dl fint rågmjöl

2 dl krossad råg

2 dl aprikoser, torkade

1 dl grovhackade nötter (till exempel hasselnötter)

2 tsk salt

3 tsk bikarbonat

1 ½ dl ljus sirap

1 liter filmjöl

Gör så här: Blanda alla torra ingredienser i en stor bunke.

Tillsätt sirap och fil och blanda. Det blir väldigt kletigt så använd en slev eller liknande.

Smörj två avlånga limpformar (på cirka 1,5 liter) med olja, håll i smeten och grädda i nedre delen av ugnen i 175 grader i 1,5 timme.

Ta ut bröden och låt dem vila cirka 15 minuter.

Stjälp upp limporna och linda in dem i rena kökshanddukar, lägg dem i en plastpåse och låt bröden mogna till dagen efter.

Thaibuljong med råa grönsaker och lax (4 portioner)

600 g laxfilé (laxen ska ha varit fryst)

4 morötter

1 fänkål

1 huvud broccoli

3 cm ingefära färsk

1 klyfta vitlök

2 msk olivolja

10 cocktailtomater

8 dl vatten

4 dl kokosmjölk

4 limeblad

1 msk grönsaksfond

½ citron

1 tsk sambal oelek

Salt

Gör så här: 1) Skala morötterna och skär i 1/2-centimeters bitar. Halvera fänkål och skär bort stocken (mittpartiet). Strimla tunt. Dela broccolin i små buketter. Skala och finhacka vitlöken och ingefäran.

2) Hetta upp olja i en stekkastrull och fräs några sekunder ingefära och vitlök utan att bränna.

3) Slå på vatten och kokosmjölk. Lägg i tomater, limeblad, fond, saften av citron och sambal oelek. Låt koka i cirka 10 minuter. Smaka av med salt.

4) Sila över soppan i en ny kastrull. Värm på. Skiva laxen tunt. Fördela lax och grönsaker i djupa tallrikar eller skålar. Håll på buljongen.

Fisksoppa med aioli (4 portioner)

400 g fisk (torsk, lax, kolja, eller den fisk ni har hemma)

4 hackade vitlöksklyftor

1 hackad gul lök

2 msk tomatpuré

2 krm curry

2 krm paprikapulver

1 msk timjan

1 krm svartpeppar

6 dl vatten

1 msk fiskfond

2 dl krossade tomater

150 g skivade champinjoner eller annan svamp

2 dl grädde

2 dl räkor

Gör så här: Fräs vitlök, gul lök, tomatpuré och kryddor i olivolja.

Slå på vatten, fiskfond, tomatkross och svamp. Koka ihop allt i cirka

10 minuter.

Tillsätt fisk i bitar, grädde och till sist räkor. Servera med aioli och ett gott bröd.

Aioli

1 dl majonnäs

1 dl creme fraiche

2 klyftor vitlök

Salt och peppar

Citronpeppar

Gör så här: Pressa vitlöken och rör sedan ihop den med övriga ingredienser. Låt stå och dra.

Visste du att...

Det finns två miljömärkningar för fisk, KRAV och MSC. Miljömärkning garanterar att fisken kommer från bestånd som fiskas hållbart.

Fiskrätter

Rökt lax med linsallad och myntadressing (4 portioner, förrätt)

Dressing

2 dl gräddfil

2 msk majonnäs

Ögonblicksbilder från projektet Klimatsmart matlagning



2 msk hackad färsk mynta
Salt och svartpeppar

Sallad

2 dl gröna linser

200 g ruccola

3 msk olivolja

8 skivor kallrökt lax

Rivet skal och saft av ½ citron

Gör så här: 1) Blanda dressing, smaka av med salt och peppar och låt stå svalt i minst 30 minuter.

2) Koka linserna i rikligt med vatten i 30 minuter (salta inte, då blir linserna mosiga). Häll av i durkslag och skölj med kallt vatten.

3) Blanda linser med ruccola, olja, citronsaft- och skal. Smaka av med salt och peppar.

4) Servera med lax och myntadressing.

Sockerstekt lax med potatis- och rotfruktskompott (4 portioner)

Sockerstekt lax

600 g lax, skinn och benfri

4 msk strösocker

2 msk salt

½ tsk vitpepparkorn, finkrossade

2 msk smör

Apelsinpotatis och rotfrukter

400 g potatis av fast sort

1 gul morot

1 morot

1 palsternacka

¼ kålrot

1 dl vispgrädde

1 apelsin, saft och finrivet skal

5 dl standardmjölk (cirkamängd)

4 msk smör (cirkamängd)

3 msk grov, osötad senap (cirkamängd)

Salt och vitpeppar

Gör så här: 1) Lax: Blanda socker, salt och vitpeppar och lägg blandningen på en tallrik.

2) Lägg laxbitarna med köttssidan ned mot blandningen. Låt ligga i cirka 5 minuter. Vänd sedan så att varje sida av laxbiten ligger i sockerblandningen i cirka 5 minuter.

3) Tillsätt smöret i en uppvärmd stekpanna. Lägg i laxbitarna med fina köttssidan nedåt först. Stek försiktigt så att ytan får färg och blir lite karamelliserad. Stek den andra sidan tills fisken har en inner-temperatur av 56 grader. Peppra ordentligt och smaka av med mer salt om så behövs.

4) Apelsinpotatis och rotfrukter: Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skala och skär rotfrukter och potatis i jämnstora bitar. Lägg dem i det kokande vattnet och låt koka tills de är genomkokta. Häll rotfrukterna, potatisen i ett durkslag och spola av dem i kallt vatten.

5) Lägg rotfrukterna och potatisen i en kastrull. Häll i grädden, mjölken och det fint rivna apelsinskalet. Låt koka upp. Sjud blandningen i några minuter. Rör tills kompotten är krämig.

6) Lägg i smöret, smaka av med senap, apelsin saft, salt och vitpeppar.

7) Servera laxen med den varma kompotten av rotfrukter och potatis.

Torskgröta speciale (4 portioner)

500 g torskfilé eller annan vit fisk

4-6 stora tomater

1 squash, gul eller grön

3-4 vitlöksklyftor, pressade

2-3 msk valfria torra örtekryddor till exempel basilika, timjan, persilja eller cirka 2 dl färska.

200 g riven ost av smakrik sort, till exempel västerbotten, cheddar

2-3 msk olivolja

Saft av en citron

Salt och peppar

Gör så här: 1) Skiva tomater och squash. Varva dem i en gryta.

Salta lätt mellan varven men försiktig så det inte blir för salt.

2) Lägg fiskfiléerna över grönsakerna. Blanda till en kryddblandning av vitlök, örtekryddor, ost, salt och peppar. Fördela den över fisken.

Pressa över lite citronsaft och ringla olivoljan över fisken.

3) Sätt grytan på plattan och koka i cirka 20 min tills fisken är klar och osten smält. Servera med nykokt tagliatelle i djupa tallrikar.

Bjud på ett gott färskt bröd för att suga upp den goda buljongen!

Havets wallenbergare i hamburgerbröd (8 portioner)

500 g laxfilé

300 g kokt, kall potatis

3 ägg

½ rödlök

2 tsk dijonsenap

½ dl vetemjöl

3 msk olja

Salt och malen vitpeppar

Dressing

1 ½ dl majonnäs

½ dl turkisk yoghurt

1 msk pressad citronsaft

2 msk hackad dill

5 körsbärstomater

Till servering: ½ röd lök i ringar, sallad och 8 hamburgerbröd, grova. Gör så här: 1) Dressing: Kärna ur och hacka körsbärstomaterna och hacka dillen. Blanda samman majonnäs, yoghurt, citronsaft, dill och tomathack och ställ det kallt till servering.

2) Skala rödlöken, skär hälften i ringar och spar till serveringen och hacka resten fint. Kör laxen till färs i mixer eller köttkvarn och riv potatisen. Blanda lax, potatis, lök, ägg och senap till en färs, krydda med salt och peppar. Ställ färsen i kylan så att den blir riktigt kall. Forma 8 färsbiffar och vänd dem i vetemjöl. Stek biffarna gyllenbruna i olja. (Eller grilla över träkol)

3) Dela hamburgerbröden. Fördela salladsbladen på underdelarna, lägg på biffarna och fördela lökringarna. Servera med dressing.

Saffranssoppa med röding och frasigt ostbröd (4 portioner)

1 röding (cirka 800 g)

1 gul lök

2 msk smör

1 fänkål

4 potatisar

1 liter fiskbuljong

2 msk tomatpuré

¼ g saffran (½ kuvert)

1 tsk torkad timjan

1 morot

½ purjolök

1 dl vispgrädde

Salt och malen vitpeppar

Ostbröd

2 plattor färdigkavlad smördeg

1 dl riven ost

Till servering: ½ knippa finskuren gräslök.

Gör så här: 1) Hacka löken och fräs den i smör. Ansa och skär fänkålen i tärningar. Skala potatisen och tärna den.

Lägg över lök, fänkål och potatis i en gryta. Häll på buljongen och tillsätt tomatpuré, saffran och timjan.

Sjud under lock i 15 minuter.

2) Sätt ugnen på 225 grader. Kavla ut smördegsp Plattorna och dela dem i kvadrater. Strö över riven ost och salta. Rulla ihop från ena hörnet till en giffel. Lägg på plåt med bakplåtspapper och grädda i 7 minuter.

3) Rensa fisken och skär den i fyra portionsbitar rätt över ryggbenet. Ta upp grönsakerna ur buljongen med hålslev och kör dem till puré i matberedare. Skala moroten och skär i skivor. Ansa purjon och strimla den. Sjud rödingen i buljongen tills den är genomkokt tillsammans med morotsbitar och purjo. Ta upp.

Häll tillbaka grönsakspuréen i buljongen i grytan. Rör sedan ner grädde och krydda med salt och peppar. Slå upp i varma tallrikar, fördela morot och purjo, lägg en bit röding i varje och strö över gräslök.

Servera med ostbrödet.

Halstrad Råbiff på lax (4 portioner)

600 g laxfilé utan skinn och ben (laxen ska ha varit fryst!)

½ dl olivolja

1 dl finhackad purjolök

½ dl tomatpuré

1 matsked kapris

1 dl finhackade morrötter

2 ägg

½ tesked dragon

½ tesked basilika

1 tesked salt

2 teskedar pressad citron

Ströbröd

Smör att steka i

Gör så här: Hacka laxen fint eller kör den till en grov färs i matberedare. Blanda lax, olivolja, purjolök, tomatpuré, kapris, morötter samt kryddor. Rör i äggen ett i taget. Rör ner citronsaften. Forma bullar av smeten. Vänd bullarna i ströbröd och stek dem i smör på medelvärme. Servera med en grön sallad med hackad gurka. Lägg gärna till en liten klick av din bästa majonnäs blandad med rikligt av nyhackad dill.

Ögonblicksbilder från projektet Klimatsmart matlagning





Infobyran, Östersunds kommun 2011

Östersunds kommun

Besöksadress: Rådhuset, Rådhusgatan 21, 831 82 Östersund. 063-14 30 00 www.ostersund.se

