

# COOK ALONG

FREDAG 16 APRIL MED JOHAN BACKÉUS

## SNACKS

Vi kommer inleda cookalongen med ost och Melleruds Pilsner. Ost och pilsner är lika med sant. Melleruds Pilsner har en balanserad maltighet och beska med humletoner och blommor vilket gör att den passar bra till t ex en krämig blåmögelost eller väl-lagrad, krämig hårdost. Andra trevligheter till snacksbordet är oliver, bröd, marmelad eller nötter. Ta fram det du har hemma och fråga viken ost du ska välja i din matbutik.

## FÖRBEREDELSE DAGEN INNAN

Bräsera bogen från lammet eller tackan, se recept nedan:

### Bräserad lammfog

800g lammfog

1 st vitlökshuvad

2 kvistar rosmarin

4 kvistar timjan

Sätt ugnen på 200°C och salta och peppra köttet lite lätt. Rosta köttet gyllene och lägg det sedan i en kastrull. Dela vitlöken och lägg i dem tillsammans med örterna i kastrullen. Fyll på med vatten så att det täcker/eller lammfond. Baka det i ugnen på 85°C över natten.

### Saltad citron

1 st citron

Dela citronen på hälften och lägg den i en burk tillsammans med 1,5 tsk salt. Sätt på locket och låt stå i rumstemperatur till dagen efter.

När vi startar sändningen:  
Slå på ugnen på 180°C.

## FÖRRÄTT: LÄTTGRAVAD RÖDING MED ÖLSJUDEN PURJOLÖK, ÄPPLE, HASSELNÖTTER SAMT FORELLROM

### Ingredienser

Lättgravad röding

2 st rödingfiléer

20g salt

40g socker

Inkockt purjolök

1 st purjolök

1 dl öl

75g honung

30g ättika

1 timjankvist

Bryntsmörvinägg

150g smör

4 msk soya

50g hasselnöt

1/2 citron

Övrigt

50g vattenkrasse

1 st äpple

40g forellrom



# MELLERUDS

# COOK ALONG

FREDAG 16 APRIL MED JOHAN BACKÉUS

## Gör så här

1. Skär bort skinnet från rödingen och gnid in socker och saltet. Låt stå till servering.
2. Skär purjolöken i 1 cm tjocka skivor så att alla får 4 skivor var och lägg dem en kastrull med öl, honung, ättika och timjan. Låt alltsammans sjuda i 8-10 minuter. Stäng av plattan och låt svalna.
3. Bryn smöret på medeltemperatur. Rör med en visp i botten på kastrullen så att inte smöret bränns. (När det doftar nöt och blir gyllene i färgen är smöret brynt). Tillsätt soya, krossade hasselnötter samt citronjuicen och låt svalna.
4. Vid servering så dela äpplet och skär bort kärnhuset. Skiva sedan äpplet i tunna skivor. Skölj rödingsfilén i kallt vatten och torka den torr med papper. Skiva den sedan i 1 cm tjocka skivor.
5. Lägg rödingsbitarna på tallriken och lägg sedan ut purjolöken, vattenkrasse, äppelskivor och toppa med soya-vinägretten samt forellrom.

**VARMRÄTT; BRÄSERAD BOG FRÅN TACKA MED SAVOYKÅL, SYLTAD TOMAT, SALT-FERMENTERAD CITRONDRESSING, KRISPIG POTATIS SAMT ROSTAD GRÖNKÅL.**

## Ingredienser

Bräserad bog  
800g bog från tacka/lamm

Krispig potatis  
125g vatten  
40g smör  
100g mjöl

3 ägg  
200g potatis  
50g ost  
Olja att fritera i  
Saltad citrondressing  
1/4 saltad citron  
1/2 citron  
1/2 dl olivolja  
Salt  
Syltad tomat  
12 st små tomater  
1/2 dl ättika  
1 dl socker  
1,5 dl vatten  
Kål  
4 st savoykålsblad  
8 st grönkålsblad

## Gör så här

- Skala och koka potatisen mjuk i vatten. Sila bort vattnet och låt ånga av.
- Koka upp vatten och smöret och vispa ned mjölet. Fortsätt vispa fast att allting blivit tjockt i ca 2 minuter. Låt svalna i ca 10 minuter och tillsätt ett ägg i taget. Blanda smeten med potatisen och riv i osten. Smaka av med salt.
- Sätt ugnen på 180°C och ringla på lite olja på grönkål och rosta dem i ugnen med lite salt tills de blir krispiga. Tag ut dem och låt dem svalna och sänk värmen till 60°C och stoppa in varmrättstallrikarna.
- Hacka den saltade citronen i små bitar. Lägg bitarna i en bunke tillsammans med olivolja och smaka av med citronjuice.
- Värm socker, vatten och ättika till



**MELLERUDS**

# COOK ALONG

FREDAG 16 APRIL MED JOHAN BACKÉUS

tomaterna. Dela tomaterna i 3 skivor vardera och lägg ned dem i ättikslagen när den svalnat något.

6. Koka upp lättsaltat vatten. Tunna ur den tjocka "stammen" på savojkålen och sjud dem i ca 1-2 minuter tills de är mjuka. Lyft sedan upp dem och låt dem svalna.

7. Värm bogen från tackan i en kastrull.

8. Hetta upp en stekpanna med olja i för fritering. Medelhög temperatur. 180°C (om ni har en termometer). Tag 2 st matskedar och klicka i potatiskrämen ned i den varma oljan och friterade dem gyllene och krispiga. Lyft upp dem och salta dem lätt.

9. Vid servering så lägg ut savokålsbladet på tallriken och lägg en sked med bogen. Toppa med syltad tomat och vik över savokålsbladet så att den ser ut som en "halvmåne".

Toppa med den saltade citrondressingen, friterade kålet vid sidan samt de krispiga potatisarna.

**DESSERT: GJUTEN GRÄDDFILSCRÉME MED HJORTRON SMAKSATT MED GRANSKOTTSSIRAP, MANDEL- OCH CITRONNOGATINE SAMT RÖD HARSYRA.**

Gräddfilscréme  
250g grädde  
100g socker  
1/2 vaniljstång  
3 blad gelatin  
75g yoghurt  
200g gräddfil  
1 msk citronjuice

Hjortron  
200g hjortron  
1 dl granskottssirap  
1 st stjärnanis

Mandel och citron nogatine  
1,5 dl socker  
20g flagad mandel  
1/2 citron  
1 nypa flingsalt

## Gör så här

1. Blötlägg gelatinet och sjud grädde, socker och vaniljstång (dela och skrapa ur fröna ned i vätskan).

2. Tillsätt gelatin och rör om ordentligt. Låt svalna i 10 minuter och tillsätt yoghurt, gräddfil samt citronjuice och håll upp alltsamman i portionsskålar.

3. Riv skalet från citronen. Värm sockret till nogatinen med 2 msk vatten i en kastrull på medelhög temperatur. När sockret blivit gyllenbrunt så håll i flagad mandel, flingsalt samt citronskalet och vänd runt försiktigt för att sedan hälla ut det på ett bakplåtspapper. Låt svalna helt.

4. Hetta upp granskottssirapen med stjärnanisen och blanda med hjortronen.

5. Vid servering så hackas mandelnogatinen upp i små bitar. Toppa den gjutna gräddfilscrémen med hjortron, sirap, röd harsyra och mandelnogatinen.



**MELLERUDS**

# INKÖPSLISTA

för Cook Along fredag 16 april med Johan Backéus

## Inköpslista för 4 portioner

- |  |   |
|--|---|
| 800g lammfog från tacka/lamm                                       | 200g yoghurt 8-10%  |
| 2 rödingfiléer   | 3 dl gräddfil   |
| 40g forellrom (alt sikrom/löjrom)                                  | 6 ägg   |
| 1 st vitlökshuvud  | 50g lagrad hårdost (t ex svecia, präst, västerbotten)       |
| 2 kvistar rosmarin   | 1 litet pkt mjöl  |
| 1 kruka timjan   | 200g mjölig potatis   |
| 16 st harsyra eller en ask oxalis/<br>röd harsyra alt citronmeliss | 1 flaska fritureolja  |
| 1 vaniljstång  | 1 flaska olivolja   |
| 50g vattenkrasse   | 1 flaska Kikkomansoya                                       |
| 1 påse stjärnanis  | 1 burk honung   |
| 1 påse flagad mandel   | 1 pkt socker  |
| 1 påse hasselnöter   | 1 flaska granskottssirap<br>(alt lönnsirap och några enbär) |
| 3 citroner   | 1 flaska ättika   |
| 1 pkt små tomater  | 1 pkt gelatin   |
| 1 savoykål   | 1 pkt frusna hjortron                                       |
| 1 grönkål  | 1 pkt flingsalt   |
| 1 st grönt äpple   | 1 litet saltkar   |
| 1 st purjolök  | 1 flaska Melleruds alkoholfri pilsner 33 cl                 |
| 190g smör  |   |
| 3 dl grädde  |   |



## MELLERUDS