



SOFIERO SLOTTRESTAURANG

Grön Gastronomi

Inspiration från hela den gröna världen

Magasin

Gulbetsgratäng med halstrad rödfisk och dragonemulsion

10 personer

1 st ägg, kokt 1 minut
½ dl dragon, plockad
1 msk vit vinäger
1½ brynt, klarat smör
1 nypa socker
salt & peppar

10 st rundlar tunt kavlad smördeg
10 st stora gulbetor
2 st citroner, skal och saft
3 dl västerbottenost, riven
6 msk olivolja
1,5 kg rödfisk, filée
späda skott och sallader till garnering
salt & peppar

- Gröp ur det varma ägget med en sked, mixa tillsammans med den plockade dragonen och vinäger. Tillsätt det varma brynta smöret i en tunn stråle tills det blir en tjock konsistens. Smaka av med salt, socker och lite peppar. Mixa helt slät.

- Lägg smördegen i smorda portionsformar med löstagbara bottenar, cirka 10-12 centimeter i diameter. Låt degen hänga en liten bit över kanten. Skiva gulbetorna tunt på maskin (1-2 mm), vänd runt skivorna i citronsaft. Varva merparten av gulbetorna med osten i pajformarna, salta och peppra lätt mellan varje lager. Baka av i 160°C varm ugn 35-40 minuter, känn så att den är genommjuk.

- Skär de kvarvarande skivade gulbetorna i fina tärningar, marinera i olivolja och citronskal.

- Dela fisken i tio bitar och stek gyllen i stekpanna. Är fisken väldigt tjock, stek färdig i 120°C varm ugn tills den har en innertemperatur på 48-50°C.

- Servera nygräddad gulbetsgratäng tillsammans med stekt rödfisk och dragonemulsion. Toppa med späda skott, sallader och de marinerade gulbetstärningarna. Smaklig spis!

Rotfrukter – variationsrik färg, smak och näring!

Rotfrukter är både näringsrika och lagringståliga. De har länge varit viktiga ingredienser i husmanskosten och då inte minst i länder med kallt klimat. I Sverige är moroten mest populär, men glöm inte att rotfrukter är så mycket mer än bara just morötter. Palsternacka, rotselleri, rödbeta, gulbeta, svartrot, kålrot, rotpersilja, jordärtskocka, majrova, rättika, rädisa och pepparrot räknas alla till rotfrukterna.

På vintern när snålblåsten viner och mörkret och kylan gör att vi mest av allt vill gå i ide, vad kan då kännas bättre än en rykande varm soppa eller gryta baserad på en eller flera läckra rötter. Konsistensen gör att de kan användas i många olika typer av tillagade rätter och den stora smakvariationen ökar användningsområdena än mer.

Gemensamt för alla rotfrukter är att de är bra källor till kalium. Kalium är ett mineral som uppmärksammas allt mer både när det gäller att minska risken för högt blodtryck och för benskörhet. Högt intag av kaliumrika rotfrukter, grönsaker och frukter har i flera studier visat sig leda till sänkt blodtryck. Eftersom högt blodtryck är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar är kaliumrik mat en viktig del både i prevention och behandling av dessa.



Kryddig lammkorv med rostade rotfrukter & vitlök

10 personer

500 g lammfärs
100 g malet rökt fläsk
4 dl standardmjölk, kokt & kall
1 st schalottenlök, finskuren
1 st vitlöksklyfta, finskuren
2 msk finskuren timjan, salvia och dragon
salt & peppar
2-3 m korvfjällster (korvskinn)

Rotfrukter
5 st morötter
5 st palsternackor
2 st vitlökar hela
1 msk olivolja

- Blanda alla ingredienser med den kalla kokta mjölken, smaka av med salt och peppar. Fyll korvfjällstern med färsen och knyt till små korvar. Stek gylene på svag värme.

- Skär rotfrukterna grovt och blanda med oljan. Krydda med salt och peppar. Baka i 160°C varm ugn tills de är lagom mjuka (ca 30 min). Baka vitlökarna hela tillsammans med rotfrukterna, smaklig spis!



Jätterödbeta

Palsternacka

Lila morötter

Runda morötter

Rotselleri

Persiljerot

Avlånga rödbetor

Gula morötter

Röda morötter

Kålrot

Rotfrukter är även bra källor till olika sorters kostfiber. Kostfibrer är viktiga för en normal tarmfunktion. Fiberrik mat gör att blodsockret stiger långsamt. Kostfiber kan inte spjälkas, varken i munhåla, magsäck eller tunntarm, utan hamnar osmält i tjocktarmen. Här fungerar det som prebiotika vilket betyder att det kan användas som energikälla av hälsosamma tarmbakterier. Ökad mängd hälsosamma bakterier tros kunna tränga ut och konkurrera med eventuella skadliga bakterier och på så sätt minska risken för tarminfektioner.

Gulbeta - Är nära släkt med vår vanliga rödbeta och används på samma sätt. Gulbetan är rödororange på utsidan men är riktigt gul-färgad inuti. Den vackra gula färgen finns kvar även efter kokning. Gulbetans smak är densamma som hos rödbetan.



Jordärtskocka - Är näringsrika, ätliga jordstamknölar. Jordärtskockor kan användas råa i sallad men kommer mer till sin rätt tillagade. De innehåller inulin, en stärkelseart som är uppbyggd av fruktsocker vilket gör skockorna lämpliga för diabetiker. Jordärtskockor används mest för sin fina smak. Skalet är tunt, fruktköttet är vitt och saftigt. Det mörknar något vid kokning.



Kålrot - Är väldigt rik på C-vitamin, därav smeknamnet "Nordens Apelsin". Kålroten kan bli mycket stor men det är små och medelstora kålrötter som har den bästa kvaliteten. Tidiga kålrötter har en mild och fin kålsmak. De kan rivs och serveras som råkost. Större exemplar skärs i bitar och används till rotmos och grytor.

Majrova - Är plattrund med gulvitt skal som ofta är rosa på översidan. Fruktköttet är vitt med en mild och fin kålsmak. Den kan rivs och ätas som råkost eller skäras i skivor och kokas lätt i saltat vatten. Passar även utmärkt i stuvningar, grytor och soppor.



Morötter - Formen på rötterna beror på sort och odlingsplats. Mest populära hos oss är medelstora cylindriska eller svagt koniska rötter. Idag finns även andra färger på morötterna än den traditionella orangea.

Palsternacka - Är en smakrik och användbar grönsak. Den är släkt med moroten, ser ut som en gulvit morot, men är både sötare och kryddigare i smaken. Som så många andra rotfrukter passar den utmärkt i wokblandningar, grytor, soppor och gratänger.

Pepparrot - Har en väldigt stark smak och används enbart som krydda. Man använder den rå, riven eller hyvlad, som krydda i såser eller sallader. Är även god till såväl kött- som fiskrätter. Pepparrot går utmärkt att frysa in rå i lagom stora bitar, som sedan kan rivs utan upptining. Eftersom den lätt blir mörk av luftens syre bör man inte riva mer än vad som går åt och inte långt i förväg.



Persiljerot - Är väldigt lik palsternackan till utseendet men har en sötare aromatisk smak av persilja. Vid rotändan går persiljeroten rakt in mot skaftet medan palsternackan är mer rundad. Används på samma sätt som palsternackan.

Polkagrisrödbetan - Ser ut som en rödbeta utanpå men när den delas är den röd- och vitrandig. Den är mycket dekorativ, t ex råriven eller finstrimlad i en sallad med sting, eller tunt skivad serverad med en vinägrettsås. Den starka färgkontrasten försvinner vid kokning och betan blir rosa i färgen. Smaken är mildare än den vanliga rödbetan.



Rotselleri - Har en kraftig lite söttaktig smak. Den är lite för skarp i smaken för att passa som råkost. Smaken blir mildare vid kokning och kommer mer till sin rätt i soppor och grytor.

Rödbetor - Finns i olika former från runda, cylinderformade till långa. De runda och cylinderformade går till färskvarumarknaden medan de långa används i industrin. Den röda färgen får rödbetan från betacyanin, ett färgämne som finns i cellsaften.

Svartrot - Har en lång rot, upp till 30 cm, med vitt kött och svartbrun bark. Roten innehåller inte stärkelse som upplagsnäring utan inulin, som är en kolhydrat till övervägande delen uppbyggd av fruktosenheter och bara innehåller några få procent glukos, vilket gör svartrot intressant för diabetiker. Svartrot har högt energiinnehåll och är rik på mineraler, särskilt järn.



Kokt rimmat oxkött i kryddbuljong

10 personer

2 kg rimmad bog eller högrev
1 dl salt
1 dl socker
1 st savoykål
10 skalade persiljerötter, skurna i bitar
5 st gula lökar
40 små jordärtskockor, skalade
4 st lagerblad
1 tsk kummin
4-5 kryddpepparkorn
salt & peppar
3 msk smör

- Gnid in köttet med salt och socker. Låt det ligga kallt över natten. Läg köttet i en rymlig gryta och täck med kallt vatten, låt det koka upp. Slå bort vatten och skölj köttet noga.

- Lagg ner köttet i nytt vatten och koka i 1 timme. Ta bort de yttersta bladen på savoykålen. Lagg ner innanmätet från savoykålshuvudet, grönsakerna och kryddorna i grytan och koka till köttet är mörkt, cirka 1 timme till.

- Skär upp köttet och smaka av buljongen med eventuellt mer salt och peppar. Tillsätt de sparade savoykålsbladen i buljongen. Avsluta med smöret. Servera tillsammans med lite kokta potatisar, smaklig spis!