

Från Stockholm till vägens slut



7 recept från landet

En liten e-bok av Anders Möller



Försvartal för en flintastek

Det är bara att erkänna, jag har varit fördomsfull och snobbig. Tänkt att det enda som duger på grillen är nöt, lamm och skaldjur. Men innan man är kritisk mot en flintastek, så måste man prova en flintastek. Och nu är jag omvänd.

Det kan inte vara lätt att vara flintastek – fördömd av nästan varenda tv-kock och omtalad med förakt i diverse grillsammanhang. Du ska vara svärgrillad eftersom du innehåller blandade styckningsdetaljer och dessutom är du ingen “riktig” köttbit eftersom grisindustrin bara hittat på dig för att bli av med julskinkor under sommarmånaderna.

Men nu är jag fast. En marinerad flintastek går snabbt att laga till. Bara en köttbit att bevaka på grillen och eftersom man ändå vill genomsteka griskött är det bara att elda på. Om någon del blir överstekt så gör

det inte så mycket – jag kallar det knaprigt. Bara man tänker på att klippa upp kappan så ligger flintasteken snällt stilla på grillen till det är dags att vända den.



För att fullständigt bevisa min dekadans så kan jag rekommendera färdig potatisgratäng till. På med ugnen, smaksätt gratängen med färsk vitlök och nymalen svartpeppar. In med den i 20 minuter medan vi tar itu med flintasteken.

Sallad hämtar jag i trädgården. Har testat att äta kött och potatisgratäng utan grönsaker – och det går alldeles utmärkt. Men det ser betydligt trevligare ut – och känns mer civiliserat – om man har lite färger på tallriken.

De pengar jag sparar in på att byta exklusivare köttbitar mot flintastek lägger jag i stället på ett gott vin. Min favorit till flintastek är Poliziano, ett kryddigt och smakrikt rödvin från Toscana.

Och så länge man håller sig till svenska, helst ekologiska grisar, så ser jag flintasteken som ett bra sätt att låta hela djuret komma till användning. Sen gillar jag grisfötter också, men det är en historia som passar bättre till jul.

Om du är en sån som räknar receptet i den här lilla e-boken och påpekar att det faktiskt är åtta – så hävdar jag att det här inte är ett recept utan en ren information om saker man kan äta.



Pannkakor

Förra året var jag och handlade med en 20-åring som bodde hos mig. I butiken frågade hon om vi kunde köpa pannkakor. Först trodde jag det var ett skämt. Köpta pannkakor ser jag som ren nödmat – men hon menade allvar.

Så, för alla ungdomar som är redo att göra ett första försök i köket. Här kommer ett recept på pannkakor som alla gillar. Och som går att göra helt utan träning.

För en omgång pannkakor behöver du:

6 dl mjölk

2,5 dl vetemjöl

3 ägg

1/2 tsk salt

2 msk smör



Smeten

Börja med att lägga smöret i stekpannan och sätt på plattan. Medan smöret smälter mäter du upp mjölet och lägger det i en bunke. Därefter mäter du upp hälften (3 dl) av mjölken och häller den i samma bunke. Det är bäst att mäta upp mjölet först, annars fastnar det i måttet. Tillsätt också en halv tesked salt. Vispa blandningen till den är slät (utan klumpar) och häll sedan i resten av mjölken.

Nu har antagligen smöret smält så ta av stekpannan från plattan, och vispa ner det smälta smöret i smeten. Till slut knäcker du de tre äggen och vispar ner dem i smeten. Fortsätt vispa tills smeten är helt slät.

Om du vill kan du nu låta smeten vila en halvtimme – men är du hungrig är det bara att börja steka.

Steka pannkakor

Sätt plattan på medelvärme (alltså inte på max) och när den är varm häller du i en slev – drygt en deciliter – smet. Lyft stekpannan och luta den så att smeten täcker hela botten. Sen är det bara att vänta tills all smet har stelnat. Då vänder du pannkakan och steker den på andra sidan. Andra sidan går betydligt fortare än den första eftersom pannkakan redan är varm.

Efter ungefär 30 sekunder kan du lägga över den färdiga pannkakan på en tallrik som du har stående bredvid. Själv brukar jag vika pannkakan två gånger i stekpannan innan jag lägger över den – men det uppskattas inte av alla. Sen är det bara att fortsätta tills alla pannkakor är klarar.

Äta pannkakor

När sista pannkakan är klar är det bara att äta. Serveras med sylt, äppelmos och/eller honung. Själv föredrar jag den odefinierade pannkaks-sylten, men det går att variera som man vill. Bästa drycken till pannkakor är mjölk.



Helstekt kyckling

Det här receptet på helstekt kyckling kommer ursprungligen från Jamie Oliver men jag har fixat lite med det eftersom jag har en del egna preferenser.

Börja med att sätta på ugnen på 225 grader med en plåt strax under mitten. Utgå från en hel kyckling som du sköljer både in och utvändigt. Sen är det viktigt att torka den väl – annars får du ingen fin stekyta. Jag använder örtsalt, tre vitlöksklyftor och svartpeppar som kryddning på insidan. Sen tvättar jag och klyver en citron på längden och stoppar in den i kycklingen.

Det speciella med den här kycklingen är att man lossar skinnet på ovansidan. Det går rätt lätt att sticka in ett par fingrar så det bildas fickor. Dessa fickor fyller man med hackade färska örter – det går att ta vad man har men jag föredrar basilika och oregano.

För att få en helstekt kyckling riktigt bra är det bäst att binda upp den

och dessutom snitta låren några gånger. Massera in färska örter i snitten. När man snittar låren kommer de fortare upp i temperatur.

Avsluta med att gnida in hela kycklingen med olivolja och krydda den med salt och peppar på utsidan.

Sen häller man lite olivolja på den heta plåten och lägger kycklingen med ena sina ner mot plåten. Efter fem minuter vänder du på kycklingen för att få färg på andra sidan. Sänk temperaturen till 200 grader. När båda sidorna fått färg lägger du den med ryggsidan uppåt och låter den gå klar i ugnen – ungefär en timme.

Av bekvämlighetsskäl brukar jag skiva potatis, lök, paprika och lite blandade rotfrukter och lägga dem runt kycklingen i långpannan. Ringla över lite olivolja och krydda. De steks i kycklingfettet och blir färdiga samtidigt som kycklingen.

Helstekt kyckling när den är som bäst. Billigare och godare än den färdiga kyckling du kan köpa i butik.





Kyckling Marengo

Kyckling Marengo – en helt underbar kycklinggryta som dessutom har historiska anor. Den ska ha uppfunnits av Napoleons kock efter slaget vid Marengo 14 juni 1800.

Vid slaget besegrade de franska styrkorna under Napoleon en österrikisk armé och drev dem ut ur Italien. Av en händelse hade min syster som var på besök precis läst *Passionen* av Jeanette Winterson som handlar om – Napoleons kycklingkock. Men jag är osäker på om det är samma kycklingkock.

Hur som helst – det finns massor av recept på Kyckling Marengo på nätet. Men nästan alla är förenklade – de tar genvägar. Och eftersom jag är Old School baserar jag mitt recept på *Bonniers Stora Kokbok* – en gammal klassiker som jag älskar. Framförallt för att den innehåller mängder av gamla klassiska recept. Var kan man annars hitta flera olika recept på ungtupp till exempel. Jag har ändå frångått receptet på några punkter. Jag använder en av mina egna tupper istället för kyckling och

jag serverar den med potatis i stället för de ursprungliga tillbehören: trekantiga krutonger, skivad tryffel, en kokt kräfta och ett friterat ägg.

Så till receptet:

En fullmatad kyckling

Två stora lökar

8 tomater

100 gr champinjoner

3 pressade vitlöksklyftor

2 dl vitt vin

2 msk matolja

2 msk smör

salt, vitpeppar, timjan, rosmarin



1. Stycka kycklingen i mindre delar och skär lökarna i klyftor.
2. Bryn kycklingdelarna försiktigt i oljan och smöret, lägg sen i löken. När den fräst ett par minuter tillsätter du vinet.
3. Skålla och skala tomaterna. Ta bort kärnor och saft, skär därefter köttet i tärningar.
4. När vinet reducerats till hälften tillsätter du tomater, pressade vitlöksklyftor, salt, vitpeppar och örtekryddorna. Låt koka under lock i 15 minuter.
5. Under tiden sköljer du champinjonerna och delar dem i fyra delar. När tiden är inne tillsätter du champinjonerna och låter grytan koka ytterligare 10 minuter under lock.
6. Sen är det dags att ta itu med såsen. Känn efter att kycklingbitarna är färdiga och plocka då ut dem ur grytan och lägg på en tallrik. Skumma av en del av fettets från såsen och smaka av med salt och peppar. Red såsen med en toppredning om det behövs.
7. När såsen är kryddad och redd till perfektion lägger du tillbaka kycklingbitarna i grytan.
8. Klart att serveras.



Saag Ghost

En av de största nackdelarna med att bo på landet är att det är långt till närmaste indiska restaurang. En tröst i denna misär är att det går att laga Saag Ghost själv, och att man kan då få den riktigt het.

Grundreceptet kommer från Indiska kokboken men jag har pimpat det och bland annat tillsatt chili. Styrkan i chilin avgör du själv. Jag gillar torkad habanero, men mina vänner anser att den gör maten oätlig. Så använd den chili du gillar.

För känsliga personer kan ett par teskedar cayennepeppar räcka.

Saag Ghost serveras vanligtvis med ris – men jag har ätit den med potatis i olika former och till och med med pasta. Lika gott hela tiden.

(Indiska kokboken av Ove Pihl går att hitta på antikvariat och har massor av bra recept förutom Saag Ghost.)

Saag Ghost är egentligen lamm med spenat, men jag gör den på det kött jag råkar ha hemma. Det går även att göra en vegetarisk variant med linser. Vad man får tänka på är att koktiden och mängden vatten får justeras när man byter proteinkälla.

Receptet

800 gr lammkött, gris, nöt, kyckling eller 4 dl linser

400 gr fryst bladspenat

1 gul lök

3 vitlöksklyftor

4 tomater

1 msk torkad chili

2 tsk paprikapulver

2 tsk gurkmeja

1 msk salt

4 dl vatten

1 dl matolja

2 tsk Garam Masala



1. Skär kött och tomater till små tärningar, krama ur vätskan ut spenaten, hacka lök och vitlök och lägg allt i en gryta. Tillsätt övriga ingrediensen UTOM olja och Garam Masala.

(Använder du grytbitar av nöt så behövs 1 extra dl vatten. Gör du grytan på linser behövs 2 dl extra.)

2. Sen är det bara att koka din Saag Ghost tills köttet är mört. För kyckling, lamm eller linser betydde det ungefär 15 minuter. Nötkött av bog kan behöva koka 45 minuter.

3. Oljan sist

4. Därefter tillsätter du oljan och höjer temperaturen på spisen. Koka tills nästan allt vatten är borta och oljan börjar brunfärga spenaten något.

Först när allt är klart tillsätter du Garam Masala. Tricket med oljan och Garam Masala är det viktigaste med en bra Saag Ghost. Tillsätter du dessa ingredienser för tidigt så blir det bara en vanlig gryta. Men den heta oljan lyfter smakerna, och Garam Masala får aldrig koka – då försvinner massa aromer.



Rundstycken

Jag är i grunden en problemfri person. Jag dricker mycket måttligt, jag spelar inte, blir sällan arg, ljuger bara om det har ett underhållningsvärde och är allmänt sett lätt att ha att göra med. Men jag är svag för god mat.

Som till exempel idag när jag bestämde mig för att baka. Hembakt blir alltid godare och det finns en förklaring till det. Inte att jag är en skicklig bagare (se på bilden - jag hade knappast klarat ett gesällprov) – men jag sparar inte in på ingredienserna. Jag använder inga tillsatser eller knep för att göra maten billig. Och då blir det gott. För gott.

Jag är som sagt svag för god mat. Bakar jag 20 rundstycken (jag föredrar den beteckningen) så kan jag inte äta ett och lägga resten i frysen. Det brukar sluta med att jag äter fyra eller fem stycken – bara för att det är gott. Och jag är likadana när det gäller revbensspjäll, muffins, sockerkaka eller chili con carne.

Så det är inte bara positivt att laga god mat. God mat kräver stark karaktär. Har man dålig karaktär får man äta på Donken.

Receptet:

50 gram smör (eller möjligen samma mängd margarin – till nöds)

50 gram jäst (ett paket)

5 dl mjölk

1 tsk salt

2 msk honung

12 dl vetemjöl

Ägg och vallmofrön till garnering

1. Smält smöret och häll sedan i mjölken i kastrullen. Ljumba blandningen. Smula sönder jästen i en bunke och vispa upp med litet av vätskan. Tillsätt sedan resten av vätskan, salt, honung och nästan allt mjölet.

2. Knåda degen så den blir spänstig och låt den jäsa en halvtimme under en duk. Knåda därefter degen lätt, dela upp den i lagom bitar och lägg dina rundstycken på en plåt med bakplåtspapper.

3. Sätt på ugnen på 225 grader. Låt dem jäsa ytterligare en halvtimme under duk. Pensla med ett lätt vispat ägg och ströa sedan på så mycket vallmofrö som möjligt.

Rundstyckena blir klara på 10–12 minuter och avnjuts gärna varma med ett glas kall mjölk.





Revbensspjäll

Än en gång – jag lagar för god mat. Efter att ha sett de första avsnitten av “House of Cards” blev jag sugen på riktiga hemgjorda revbensspjäll. Specialspjäll. Nackdelen med dem är att de går åt.

Tänkte laga en rejäl omgång så jag fick åtminstone två middagar. Först kokade jag spjällen (stora tjocka rejäla saker med ben) med chilisalt och örtsalt till 85 grader. Jag vill ha mina revbensspjäll något överkokta så att de nästan faller av benen. Aldrig sega.

När spjällen svalnat något skar jag upp dem i portionsbitar för att det ska fastna så mycket marinad som möjligt på dem.

Recept:

1 bit tjocka revbensspjäll kokas med ört- och chilisalt till 85 grader.

Marinaden gör jag av olivolja, soja, torkad chili och honung. Bara blanda ihop – lägg alla revbensspjäll i en plastpåse och håll marinaden över. Sen masserar men dem försiktigt så att alla blir täckta av mari-

naden. Låt dem vila tills du blir riktigt sugen. Slutligen in i ugnen som ska vara riktigt varm (225 grader).

Fortfarande drypande av marinaden ska de grillas tills ytan blir riktigt krispig. När de är nästan färdiga tar man ut dem och penslar med chilihonung, har man inte det går det nästan lika bra med vanlig honung.

Sen in i ugnen igen.

Resultatet blir en krispig honungsglasyta med sting, samtidigt som köttet är så mört att det nästan är bredbart.

Serveras med potatismos, brysselkål och äppelmos.

Epilog: Delade upp spjällen i portioner, men när den första bitarna var uppätta tillsammans med potatismos, äppelmos och brysselkål så var jag sugen på en liten bit till. Och en liten bit till. Sen hamnade de sista i kylen så jag kunde gå och plockäta och använda till pålägg dagen efter. Det slutade med att jag satt riktigt julbordsmätt framför tv:n – men ändå var ganska nöjd med mig själv. Trots att jag lagat alldeles för god mat.



Massera försiktigt – med ömsinta fingrar – in marinaden i revbensspjällen



Heta Chokladbollar

Chokladbollar är en gammal klassiker och här kommer en supergod variant som både skänker lite värme i höstkylan och dessutom stöder svenska biodlare.

Chokladbollar brukar vara bland de första godsaker som barn lär sig göra i köket. När jag var barn och ensam hemma med min syster hände det att vi blandade ihop en smet. Rullandet var inte lika roligt så oftast delade vi smeten på mitten och gjorde varsin jätteboll.

Ingredienser:

100 gram rumsvarmt smör

80 gram Kiss me, spank me (honung lagrad med chili)

3,5 dl havregryn

2 msk kakao

1 tsk vaniljsocker

ca 1 dl kokosflingor

1. Vispa smör och Kiss me, spank me poröst

2. Blanda i övriga ingredienser (utom kokosflingorna)
3. Rulla bollar och vänd dem i kokosflingorna
4. Låt dem vila i kylskåp en halvtimme

Det tar bara tio minuter att röra ihop smeten, lägg till ett par minuter för att rulla dem. Sen kan man vanka fram och tillbaka medan de vilar i kylen.

I receptet använder jag min egen Kiss me, spank me, har man inte tillgång till den kan man improvisera: använd 80 gram honung till dina chokladbollar och tillsätt mald chili efter tycke och smak. På så sätt kan man få till riktigt heta chokladbollar. Med Kiss me, spank me blir det en ganska mild hetta som till och med barn kan uppskatta. Men var försiktig vid avsmakningen av smeten, hettan kommer efter en stund så ha inte för bråttom med att öka dosen...

Har funderat på att i fortsättningen använda kokosflingor torkade med chili för att få färg på dem. Kan vara ett bra sätt att känna igen dessa chokladbollar-special.

Het choklad

Fira stillsamt gör jag med het choklad. Det bygger på samma princip som varm choklad med jag byter ut sockret mot Kiss me, spank me. Receptet är snabbt och enkelt:

1 mugg mjölk

1 tsk kakao

1 tsk Kiss me, spank me

(honung lagrad med chili – alternativt vanlig honung med en liten nypa finmalen chili)

Värm alla ingredienserna i en kastrull. Klart på några minuter. Honung i chokladen tycker jag är godare än socker. Och när chilin blir utspädd är det inte stark längre utan ger bara en varm känsla inombords. Perfekt när man känner sig lite frusen.

Att det sen är gott som godis ser jag bara som en bonus.





Jag som satt ihop den här lilla kokboken heter Anders Möller. I närmare 20 år jobbade jag som journalist på några av landets största redaktioner. Ett jobb jag älskade, men ändå hade jag hela tiden en längtan till ett enklare liv. En längtan att flytta till landet och sedan i maj 2013 lever jag lantliv på heltid och är självbestämmande i mitt eget lilla paradis.



Jag driver också bloggen *Från Stockholm till vägens slut* som handlar om att flytta till landet. Om motgångar och möjligheter man kan möta när man bestämmer sig för att ta steget – bort från stor stad, stora pengar och långa köer. Att i stället försöka försörja sig på en liten gård.

Följ mina äventyr på fstvs.se

Alla texter och bilder är mina egna, utom omslagsbilden som är tagen av Kajsa Tottenhammar.