

# *Nils Holgerssons underbara matresa*

Recept och kuriosa för kockar och matgäster



## Halland

*”Det är bättre att vara på hal is och ha det glatt, än att  
gå i lera och sörja”* Halländskt ordspråk

# Inledning

Välkommen till ’’Nils Holgerssons underbara matresa’’. Under flera veckor kommer vi tillsammans göra en kulinarisk resa genom flera av Sveriges landskap, där vi bekantar oss med rätter som är typiska för just det landskap vi befinner oss i. Vid varje nytt stopp kommer det ett nytt häfte med intressant information om området och recept. Syftet med dessa häften är att ni som kockar ska få lära er lite mer om våra svenska landskapsrätter. Denna information kan ni sedan sprida vidare till era matgäster. Vi hoppas att informationen kommer att vara till nytta och att ni blir mer nyfikna på den svenska matkulturhistorian. Vi inleder denna resa med en beskrivning av vad husmanskost är av Margareta Björn.

Trevlig resa!

## Husmanskost

Förr var husmanskost en beteckning för den maten man åt i vardagslag. Grundstommen i vardagsmaten var gröt eller välling morgon och kväll. Salt strömming och sill hörde också vardagen till, liksom det salta fläsket. Denna stadiga och enformiga grundstomme lättades sedan upp av den fisk som fångades i sjöar och vattendrag och det vilda som kunde jagas. Till söndagen och vid de större helgerna försökte alla, även den fattigaste av husmödrar, servera familjen litet godare mat. Numera har husmanskost blivit beteckning för rätter som vi anser typiskt svenska.

*Källa: Margareta Björn, med Nils Holgersson på matresa genom Sverige.*

# Med smak av Halland

Det sägs att Halland har allt. Landskapet är en blandning av många andra delar av Sverige. Det gäller framför allt naturens skiftningar men också måltidskulturen. För många är Halland de böljande vågorna och sandstränderna i Mellbystrand, Tylösand, Skrea och Apelviken. Men även inlandet har mycket att erbjuda, något som många tyskar och danskar har insett. Där finns bland annat gott om vilt och mängder av svamp. Laxen är landskapsdjuret och även den mest måltidstypiska råvaran. Havet har i alla tider bidragit med mycket fisk, som exempelvis torsk, sill och makrill. Hoppa vi upp på land hittar vi hela Sveriges kycklingmamma Helen Andersson, som verkligen gjort kycklingen till Hallands stora matfågel. Grönkål finns som basråvara i många traditionella maträtter oavsett årstid. Ingefära, äpplen och dill ingår i många halländska rätter(1).

Den halländska myllan är bördig på många håll och det ger ett stort och varierat utbud av råvaror. Kustlandskapet erbjuder gott om björnbär men också nypon. I norra delen av landskapet är den ryske invandraren pepparroten den stora delikatessen med anor sedan 1400-talet. I Slöinge produceras många livsmedel, mjölet och gräddglassen är kanske mest bekant. Halland har också åtskilliga mejerier, däribland Kvibille med sin egen cheddarost och ett flertal ädla ostar. I de södra delarna av landskapet möter den skånska matkulturen med smörgåsbord, snapsar och den halländska varianten av spettekaka. Den goda maten verkar ha gjort hallänningarna till ett törstigt släkte - bryggerier med anrika traditioner duggar tätt, något som också vittnar om god vattenkvalitet.

Maträtter med lång tradition är laxpudding, grönkålssoppa och sötost. Laxpuddingen innehåller kokt kall potatis, lättrimmad lax, dill och äggstanning. Grönkålssoppa görs av finhackad grönkål som kokas i fläskspad eller buljong, detta serveras gärna med ägghalvor, prinskorv eller frikadeller. En efterrättsspecialitet är sötosten. Mjök och ostlöpe kokas på svag värme i upp till 10 timmar. Smaken är söt, konsistensen grymig och färgen ljusbrun. Vill du förbereda dig inför din Hallandsresa eller längtar du bara efter att känna de halländska smakerna och dofterna, så ger vi dig en inblick i den halländska matkulturen.

# Pepparrot



## Talesätt och skrock om pepparrotten

"Rädisan är värd sin vikt i bly, rättikan i silver men pepparrotten i guld." Så lär oraklet i Delfi ha sagt till de grekiske guden Apollon som sedan introducerade pepparrotten för människorna. Pepparrottens ursprung är annars hölj i dunkel. Vissa forskare hävdar Medelhavsländerna, andra Orienten men de flesta tycks tro att den härstammar från södra Ryssland. Pepparrotten ansågs ofta ha speciella krafter till exempel skulle man utan risk kunna handskas med huggormar om man först gned in händerna med pepparrotsfrön. Dessutom sa man att om man hade en bit pepparrot i fickan eller i plånboken så skulle man aldrig vara utan pengar - kanske något att prova på än i dag! (2)

Pepparrot (*Armoracia rusticana*) är en flerårig ört som odlas för sin rot, vilken används som krydda. Roten har en pepparaktig smak, eftersom den innehåller senapsliknande ämnen (3).

Som kulturväxt har pepparrotten en lång historia, och odlingar av pepparrot är kända sedan medeltiden. I Sverige är Enköping (tidigare) och Fjärås (numera) kända för sin pepparrotsodling.

Pepparrotten kan växa till över en meters höjd. Växten har en stor bladrosett, där de nedre bladen är stora (30–50 cm), gröna och tungformade med långa bladskaft. På stjälken finns också mindre, kortskaftade stjäklblad.

Den har vita, cirka 1 cm vida blommor, som sitter på greniga blomställningar i toppen av växten.

Roten är kraftig, knölig, och grön- till gulaktig i färgen. Den innehåller en senapsoljegykosid som lätt frigörs när man exempelvis river den. Den frigjorda senapsoljan är både skarp och flyktig och retar tårarna.

I Enköping går troligtvis odlingen tillbaka till 1600-talet, även om den blev känd som

"Pepparrotsstaden" först under 1800-talet. År 1865 odlades pepparrot på ungefär 75 tunnland, med en årlig skörd på cirka 30 ton. Vid 1900-talets början etablerades odling i Fjärås och omgivande delar av norra Halland. På 1920-talet tog Fjärås över som producent av svensk pepparrot. Odlingen i Sverige bedrivs numera av cirka 110 odlare, på ungefär 100 hektar.

## Huskurer

### Mot högt blodtryck

Skiva färsk pepparrot och lägg i ett glas rödvin.

### Mot hosta

1 msk riven färsk pepparrot blandas med 3 msk honung. Ta en sked av blandningen och låt den smälta i munnen.

### Mot halsont

Riv 1 msk färsk pepparrot, slå på varmt vatten och gurgla.

### Fotbad

1 msk riven pepparrot till 3l varmt vatten.

### För immunförsvaret

1 riven morot och lika mängd riven vitkål, 1 tsk riven färsk pepparrot och en halv skivad rödlök(2).

# Lax i Halland



Atlantlaxen (*Salmo salar*) är Hallands landskapsdjur och kungen bland fiskarna. Halland är av tradition starkt förknippat med lax och laxfiske. Här finns tretton laxåar med naturlig reproduktion av lax. Dessutom 32 vattensystem med naturliga bestånd av havsöring. Inget annat landskap kan mäta sig med detta. Halland är centrum för svenskt sportfiske efter lax(4). Halland erbjuder även ett varierande kustfiske efter torsk, havsöring, horngädda, makrill och plattfisk. Vill man prova på havsfiske finns det turfiskebåtar till de fiskrika grunden i Kattegatt. Under vissa tider på året är det möjligt att fånga exklusiva arter som pigghaj, havskatt och långa. Dessutom naturligtvis torsk, makrill, vitling i flera arter.

Laxen har sin barnkammare i sötvatten och lever sitt vuxna liv i saltvatten. Vid 2 års Ålder lämnar laxungen (smolten) födelseån och beger sig till uppväxtområdena i Nordatlanten. Vissa laxar söker sig ända till Grönland. Här tillbringar de mellan ett och fyra år innan de vandrar tillbaka till sina födelseåar för att fortplanta sig. För att hitta hem navigerar laxen med hjälp av solen, jordens magnetfält och sitt utomordentliga luktsinne. Laxvandringen har i alla tider fascinerat människan. När laxen återvänder till Västkusten fångas den i stor utsträckning av yrkesfiskare med fasta fisken, så kallade laxbottengarn. Många laxar hittar emellertid upp i laxåarna, till sportfiskarens stora förtjusning. En lax på kroken är för många den största av alla fiskeupplevelser. Åtskilliga drabbas av laxfeber! Den som en gång fångat en blank och stridbar lax på spö, blir ofta laxfiskare livet ut.

# Grönkål



Grönkål, även kallad bladkål eller kruskål, är en variant av arten kål med mörkt gröna eller blågröna, krusiga blad på utdragna stänglar. Grönkål är rik på både järn, C-vitamin, A-vitamin och lutein(3).

Grönkål är en mycket gammal kulturväxt. Man vet att grönkål fanns i Sverige redan på 1300-talet och att den förmodligen infördes i landet betydligt tidigare. Redan på 1300-talet talade man om kålgårdar som var vanliga både på landet och inne i städerna.

Vitkålen är en kålsort som fördes in i landet betydligt senare. Svensk rödkålstradition är av ännu yngre datum.

Idag äts grönkål, förutom i Halland, främst i norra Tyskland och i Danmark. På senhösten ligger grönkålsoset tungt över Holstein och Mecklenburg.

Grönkål har under lång tid odlats i Halland. På 1800-talet sökte sig många fattiga hallänningar till Nordtyskland för att arbeta. När de återvände tog de populära matvanor med sig.

Det har därför spekulerats kring möjligheten att det är hallänningar som varit i tjänst i norra Tyskland och förde med sig intresset för grönkålen tillbaka hem.

Grönkålen är den kåltyp som står den vilda kålen närmast. Den är vinterhärdig och kan stå ute i snön och skördas efter behov. Kålsmaken blir mildare om kålen skördas efter att den blivit frostbiten. Då omvandlas kolhydraterna till socker och kålen får fylligare smak.

Grönkål har högt innehåll av A- och C-vitamin och är mycket fiberrik. Grönkål har ganska kraftig kålsmak.

År 2014 fanns fem grönkålsproducenter i Halland.

# Kvibille

Kvibille var länge det enda svenska mejeriet som tillverkade cheddarost, som ursprungligen skapades under medeltiden i den engelska byn Cheddar. Speciellt för cheddarosten är att den sammanpackade ostmassan, sedan den tappats på vassle, ”cheddras” över natten – massan ligger kvar i karen till morgonen därpå, då den mals, saltas och packas i den specialtillverkade ostduken där den både kan pressas ihop och andas(5).

Eftersom Kvibille Cheddar i alla år varit en så uppskattad ost har många undrat om det är magiska krafter som tar vid på natten och skapar smaken.

## Anrika och ädla ostar från Kvibille

Kvibille var länge enbart känt för sina cheddar- och ädelostar, men i dag innefattar varumärket flera andra ostsorter, som Präst och Grevé. Mejeristen Alfred Wendler etablerade på 1920-talet Kvibille som ostleverantör och för att nå den positionen tvingades han offra sina egna skjortärmar i produktionen.

På 1910-talet ägde Håkan Jönsson flera mejerier i Halland och öppnade hösten 1916 ytterligare ett. Det nya mejeriet låg i orten Kvibille och fick 83 mjölkleverantörer. Två år senare avled Jönsson, och hans son Alfred Wendler tog över driften vid Kvibille mejeri.

Ett stort problem för den nye mejerichefen var att kyla ner de stora kvantiteter mjölk som kom in till mejeriet. Is transporterades från sjöarna runt Växjö och lades i sågspånsstackar som hjälpte till att hålla kylan. På 1920-talet införskaffade dock Wendler den av Baltzar von Platen och Carl Munters år 1922 uppfunna kylmaskin, som lade grunden för det moderna kylskåpet. Kvibille var ett av de första mejerier i Sverige som köpte in uppfinningen, vilket gav det en fördel gentemot sina konkurrenter.

Den första ostsorten som producerades på mejeriet var hushållsost, senare tillkom sorterna Stilton och Herrgård. Wendler var en skicklig mejerist och höll hög kvalitet på sina produkter. Det gjorde att han kunde ta nästan dubbelt så mycket betalt för sin hushållsost som andra mejerier. Den höga kvaliteten kännetecknade också de ostar som skulle göra Kvibille mejeri berömt: Kvibille Cheddar, länge känd som Kvibille Special, började tillverkas 1928 och Roquefort, Kvibille Ädel, kom till 1933.

Den klassiska Kvibille ädel 30% är en halländsk stolthet. Den har en kraftfull och pikant smak med salta. Osten passar utmärkt på ostbuffé och osttallrik. Servera den gärna med tillbehör som har lite sötma, till exempel mogna päron, marmelader och chutneys. Kvibille Ädel är utmärkt som krydda i varma och kalla rätter som pastasåser, grytor och sallader. Osten tillverkas på Kvibille Mejeri i Halland som har lång tradition när det gäller att tillverka blåmögelostar.

Kvibilles Cheddar med sin karaktäristiskt aromatiska smak skapades av Wendler tillsammans med professor Rosengren vid Alnarps lantbruksinstitut. För att få rätt sorts väv runt cheddarosten när produkten togs fram använde Wendler i ett experiment sina egna skjortärmar som väv. Det fick Kvibilleborna att inledningsvis kalla osten för Alfreds skjortost. Som väv runt dagens cheddarost används ett speciellt bomullstyg som görs i Storbritannien efter detaljerade regler.

# En dansk tar över

År 1934 såldes mejeriet till dansken Marius Boel, som produktutvecklade framför allt ädelosten. Han var i Danmark känd som ”Mr Danablue”, den förste som tillverkade blåmögelost av komjolk (förebilden Roquefort-osten var gjord av fårmjolk). Korna i Halland levererade just den högklassiga mjölk som behövdes för att mögelosten skulle kunna nå upp till hans kvalitetskrav.

Marius Boel drev mejeriet vidare till 1957, då Hallandsortens mejeriförening tog över verksamheten. I mitten av 1900-talet lades många mejerier ned i Halland, men Kvibille fick leva kvar tack vare att ostarna som producerades här var så populära. Medan orter som Harplinge och Getinge förlorade sina mejerier utökades Kvibille mejeri och tog runt 1960 emot mjölk från cirka 1 000 leverantörer. Nedläggningarna och sammanslagningarna av halländska mejerier fortsatte i rask takt under 1960-talet. År 1965 var västkustens samtliga mejerier anslutna till Lantbrukarnas mjölkcentral som hade sitt huvudkontor i Göteborg. Och den 1 september 1972 anslöts Lantbrukarnas mjölkcentral till Arla, som då fortfarande hette Mjölcentralen. På så vis kom Kvibilles berömda ostar i Arlas ägo.

Kvibille slutade med mjölkhantering och blev ett renodlat ostmejeri. Både ädel- och cheddarosten fortsatte att sälja bra. Cheddarn var mycket populär i Sverige. År 1980 beslöt till exempel Gastronomiska Akademien att ge Kvibille mejeri ett av årets hedersdiplom ”för hög ostkvalitet i allmänhet och särskilt för mejeriets cheddarost”. Ädelosten var länge framför allt en framgångsrik exportvara – populärast i Sydeuropa men den gick hem även i Nordamerika, Australien och Afrika.

## Nya produkter och fina priser

År 1994 lanserades Kvibille Gräddädel, en fetare variant av ädelosten från 1983, i Storbritannien under namnet Swedish Blue och gjorde stor succé, Samma år som ädelosten började säljas i Storbritannien röstade Sverige för inträde i EU, vilket bland annat innebar att Kvibille mejeris ägare Arla Ost gjorde en storsatsning på den europeiska marknaden. Osttillverkningen skulle byggas ut och EU-anpassas. Inte bara i Storbritannien vann Kvibille priser utan man blev även i Wisconsin, USA prisbelönad för sin gräddädelost i ost-VM vid 1990-talets början. I Sverige har Kvibilles cheddarost även vunnit ost-SM vid ostmässan i Skara.

År 2005 lanserade Arla ostsorterna Grevé, Svecia, Herrgård och Präst under det prestigefyllda varumärket Kvibille. De tillverkades dock inte i orten utan i Arla-ägda Kalmar mejeri. De här ostarna skulle vara vällagrade, men inom Kvibille var man inte nöjd med smaken utan drog in produkten och beslöt sig efter ett antal smaktester för att lagra ostarna i fyra månader till.

Under 2000-talet har Kvibille produktutvecklat sina klassiska ostar. Cheddar- och ädelostsorterna finns givetvis kvar i sina originalsmaker men finns med olika fetthalter och lagringstid, och har också smaksatts med bland annat whisky, Hallands fläder och calvados.



# Löckorv

Löckorv är en lättrokt påläggskorv av typen medvurst gjord på en gris och nötkött, späck, lök, potatis, socker och kryddor. Korven är fast och har en grov struktur med tydliga bitar av kött, lök och fett (3). Löckorven är en korvtyp med tydliga tyska influenser. I Tyskland är Zwiebelmettwurst en mycket populär typ av korv. I Sverige har traditionen att tillverka löckorv en tydlig koppling till de södra landskapen.

I Halland fanns år 2014 cirka fem producenter av löckorv. I Skåne fanns också fem producenter och i Småland ytterligare fyra. Korven produceras även av ett par tillverkare utanför det angivna geografiska området.

Korvtypens nämns första gången i skrift år 1896.

# Kavring



Kavring bakas på fullkornsrågmjöl och blir saftigt och hållbart genom att en del av rågmjölet skällas och genom tillsats av surdeg, som ger brödet en syrlig brytning. Brödet får sin mörka färg av mörk sirap. Kavring är som godast om den har fått mogna under några dygn (3). Kavring är namnet på många olika bröd, som har lång hållbarhet och fungerade som förrådsbröd. Brödet förekommer i två typer. Den ena typen är ett helgräddat bröd medan den andra typen är ett tvegräddat bröd där brödet först gräddas som ett stort långsmalt bröd.

Efter den första gräddningen tas brödet ut ur ugnen och delas på längden i en över och en underdel. Snittytan smörjs med ister, de två halvorna läggs ihop och brödet förs åter in i ugnen för att bakas ytterligare en gång. När brödet tas ut andra gången har det en hård skorpa som hindrar brödet från att torka.

I det medeltida Sverige bakades kavring med rågmjöl, men i andra regioner kunde det lika gärna vara andra mjölsorter. Bakningsprocessen var dock densamma. Bakning av kavring var ett sätt att göra hållbart bröd för soldater och skeppsfolk. I länderna kring södra Östersjön, inklusive Skåne, har allmogen haft kavringen som sitt viktigaste förrådsbröd. Traditionen i Skåne säger att en kavring skall vara mörk. Troligen beror det på att de skånska bönderna länge höll kvar vid vinterrågen, som gav brödet en mörkare färg.

Vårt ord kavring kommer från ett äldre danskt ord "kaghring". Kavring var i svensk litteratur synonymt med skeppsskorpor fram till 1600-talet.

År 2014 fanns ett bageri som bakade den för Skåne typiska tvegräddade kavringen. Helgräddad kavring bakas av ytterligare ett femtal bagerier i det angivna geografiska området. I våra dagar benämns också ett bröd bakat på fullkornsråg med sirap och kryddor för kavring.

## Sötost/Färskost

Sötost är en så kallad färskost baserad på sötmjolk. Den bereds av oskummad mjölk genom löpläggning och omedelbar inkokning (3). Genom inkokningen blir osten brun och söt. Sötost finns omnämnd i skriften "Några anteckningar om allmogens mjölkhushållning i Dalarna" 1914, i "Seder och bruk vid dödsfall och begravningar i västra Värmland" 1923 och "Från Tiveden vid Karlsborg" 1868.

I den första skriften heter det:

"Sötosten formades i en af tunna vide-eller enspånor flätad korg, en s.k. 'ostring' hvaraf flera storlekar funnos. De flesta torde ha rymt omkring en kannan eller något mindre.

Där uppges också bruket av sötost som kalasmat ha upphört under de senaste 25-30 åren.

År 2014 fanns en producent av sötost i Jämtland.

## Andra varianter

En produkt benämnd sötost verkar ha tillverkats på många ställen i landet. Vad som avses med sötost har varierat mellan olika regioner.

I Halland förekommer en produkt kallad sötost. I detta fall avses en produkt som mer liknar en ostkaka/äggost. Den görs på helmjolk, socker, vetemjöl, vaniljsocker, äggulor, ostlöpe, rågmjöl och salt.

Sötost från Strömsund är en sorts ostkaka. Den görs på strösocker, vispgräddade ägg, mjölk och ostlöpe. Produkten innehåller kanel samt kardemumma. På detta tema finns flera varianter från olika landskap.

# Recept

## Senapsbakad laxfilé med pepparrotssås



Bild: Arla

En middag med intensiva smaker både från den senapsbakade laxfilén och från den stingiga pepparrotssåsen. Tillsammans med de lysande rotfrukterna blir rätten komplett och underbar(6).

### **Portioner: 4**

4 skinn- och benfria laxfiléer (à 150 g)

4 tsk skånsk grovkornig senap

1 tsk salt

1 krm peppar

### **Rotfrukter**

1 stor morot

1 stor palsternacka

1 liten kålrot

4 fasta potatisar

olja till stekning

4/5 tsk salt

1 krm peppar

### **Så här gör du**

Bra att veta när du ändrar antalet portioner

Detta recept är gjort för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

Sätt ugnen på 200°C.

Lägg laxbitarna i en smord ugnssäker form. Bre ut ett tunt lager senap på varje laxbit. Fördela salt och peppar på bitarna.

Skala och skiva rotfrukterna och potatisen tunt. Stek i olja på medelvärme tills potatisen är mjuk och resten av rotfrukterna har lite tuggmotstånd kvar. Tillsätt salt och peppar.

Ställ in laxen mitt i ugnen 10-12 minuter (eller tills innertemperaturen är 56°C).

Servera laxen med rotfrukterna och pepparrotssåsen.

# Vitvinsås



Bild: Arla

1 msk	smör
0,5 krm	vitpeppar, nymald
2 st	schalottenlökar
2,5 dl	matlagningsgrädde
	persiljestjälkar
	ev salt
5 dl	fiskfond
3 dl	vin, torrt vitt

1. Skala och finhacka löken. Fräs lök och persilja i smör på svag värme utan att det tar färg.

2. Tillsätt fiskfond och vin. Koka upp och reducera till 4 dl. Tillsätt grädden och koka ihop till 5 dl. Smaka av med salt och peppar(7).

Tillsätt riven pepparot efter tycke och smak på slutet.

# Kycklinggryta med ädelost



Bild: Arla

Jättegott recept på krämig gryta med kyckling. Ädelosten gifter sig väl med rosmarin, rosépeppar och sötman från portvinet(5).

Antal portioner 4

## Ingredienser

- 500 g kycklingfiléer
- 1 msk Arla® Svenskt Smör
- 2 ½ dl Kelda® mellangrädde
- 1 msk konc kycklingfond
- 1 tsk krossad rosépeppar
- 1 krm svartpeppar
- 1 msk portvin eller svartvinbärssaft
- 1 ½ tsk kinesisk soja
- 1 ½ dl Kvibille® ädel riven
- Rosmarin

## Gör så här:

Skär kycklingfilén i bitar och bryn dem i smör i en stekpanna. Tillsätt grädde, fond, kryddor, portvin (eller saft) och soja. Låt koka under lock ca 10 min. Rör ner osten mot slutet. Strö över rosmarin.

Serveringsförslag:

Servera med bulgur eller ris.

# Kavring



Bild: Arla

Kavring är en riktigt saftig och lättbakad klassiker som doftar gott av både sirap och kryddor (5).

Receptet gäller för 2 st

## Ingredienser

- 75 g Arla® Svenskt Smör
- 5 dl Arla® mjölk
- 50 g jäst
- 1  $\frac{3}{4}$  dl mörk sirap
- 2 tsk salt
- 2 tsk stött fänkålsfrön
- 2 tsk stött anis
- 2 tsk malda pomeransskal
- 4 dl rågmjöl, fint
- ca 11 dl mörkt lantbrödsmjöl

## Gör så här:

Smält smöret. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme, 37°. Finfördela jästen i en bunke. Häll degspadet över och rör tills jästen löst sig. Tillsätt sirap, salt, kryddor och det mesta av mjölet. Spara lite till utbakningen. Arbeta degen väl. Låt jäsa övertäckt i ca 40 min. Ta upp degen på mjölat bakbord, arbeta den smidig och forma till två avlånga bröd. Lägg dem i smorda 1 1/2 liters formar. Låt jäsa 30 min under duk. Sätt ugnen på 250°. Täck formarna med dubbel aluminiumfolie. Det ska vara helt tätt. Grädda på nedersta falsen i 45 min. Ta av folien och flytta upp formarna. Grädda ytterligare 5 min tills det fått fin, mörk färg. Täck över med bakduk och låt bröden svalna i formarna.

# Halländsk långkål (stuvad, stekt grönkål)



Bild: Arla

## Antal personer

10 st

## Ingredienser

1 stånd färsk grönkål ( 1-1 ½ kg repad eller fryst )

Vatten

Salt

500 g smör

1 l grädde

Svartpeppar

Salt

## Gör så här

Repa grönkålen från stocken och ta bort de grövsta delarna av bladen (7). Skölj. Packa bladen i en rostfri gryta, lagg en tallrik överst som tyngd och slå på vatten så att de täcker, salta 10 g per liter vatten. Koka tills dess att bladen ändrar färg till gråbrungrönt.

Ta upp och låt rinna av i durkslag. Kokvattnet kan återanvändas till grönkålsoppa, men kan vara grusigt – måste silas. När bladen svalnat, tas mittnerven bort, åtminstone upp till halva bladet. Bladen grovhackas därefter och lägges i en stekpanna med rikligt med smör. Stek till dess att all vätska drivits av och ersatts med smör.

Häll över grädde och fortsätt "steka" tills dess att grädden sugits upp. Smaka av med salt och peppar. Håller sig bra i kylskåp – minst fram till trettondagen.

# Halländsk dinkelsallad med lax och skaldjur

En lyxlätt fläkt av vår från Halland, med råvaror från västkustens vatten och en dressing med halländsk fläder (7). Massor med smak i en enda rätt!

## Ingredienser

1 kg blåmusslor  
2 gula lökar  
2 vitlöksklyftor  
4 msk kallpressad rapsolja  
1 dl vitt vin  
3 dl dinkel  
8 dl vatten  
1 ½ msk konc grönsaksfond  
400 g skinn- och benfri laxfilé  
500 g räkor med skal  
1 fänkål, ca 250 g  
250 g körsbärstomater

150 g sockerärter  
2 msk finskuren gräslök  
½ dl färskpressad citronjuice  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
3 krm chilipeppar  
Salladsskott  
Dillvippor

## Flädersås:

1 syrligt äpple  
2 dl lätt crème fraiche  
1-2 msk konc fläderblomssaft  
2 tsk äppelcidervinäger

## Gör så här

Dela, kärna ur och tärna äpplet. Blanda med crème fraiche, saft och vinäger. Ställ i kylan.

Tvätta och skrubba musslorna, släng de musslor som inte stänger sig då du knackar på dem, släng även trasiga musslor.

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs dem i 1 msk olja i en kastrull 3-4 minuter, lägg i musslorna och häll på vinet.

Låt koka under lock 3-4 minuter, tills musslorna öppnat sig. Släng de musslor som inte öppnat sig.

Plocka upp musslorna och tillsätt dinkeln i musselspadet. Tillsätt vatten och fond, koka dinkeln enligt anvisning på förpackningen, låt svalna. Skär laxen i 2-3 cm stora tärningar, skala räkorna, ställ åt sidan.

Ansa fänkålen och skär bort rotstocken, skär fänkålen mycket tunt, gärna med mandolin. Skölj och halvera tomaterna, halvera sockerärterna.

Blanda den kokta dinkeln med fänkål, tomater, sockerärter, gräslök samt citronjuice och 2 msk kallpressad rapsolja.

Krydda med ½ tsk salt och 1 krm peppar.

Stek laxen runt om i 1 msk olja i en stekpanna, krydda med chilipeppar, ½ tsk salt och 1 krm peppar.

Lägg upp dinkelsalladen på ett fat eller i en skål, toppa med lax, räkor och musslor.

Servera med flädersåsen och garnera med dillvippor och salladsskott.



# Halländsk snöboll

(för den nyfikne som vill prova hemma)

## **Ingredienser**

2 hg mald sötmandel  
3 hg florsocker  
4 äggvitor

## **Kaffekräm:**

½ hg smör  
¾ msk mjöl  
½ kopp starkt kallt kaffe  
1 äggula  
1 msk grädde

## **Mockakräm:**

1½ hg smör  
3 tsk vaniljsocker

## **Gör så här:**

Blanda mald sötmandel med florsockret (8). Vispa äggvitorna till hårt skum och blanda i. Lagg teskedstora klickar på bakplåtspapper. Grädda 5-6 minuter i 175 grader

## **Kaffekräm:**

Gör en redning på smöret, mjölet och kaffet.  
Tag av kastrullen rör i äggulan som först blandats med grädden. Låt svalna.

## **Mockakräm:**

Rör smör, vaniljsocker poröst.  
Blanda med den avsvalnade kaffekrämen.

Bred på kakhalvorna och lägg ihop dem till en liten "snöboll".

# Frasiga halländska minilaxpuddingar

## Ingredienser

700 g mjölig potatis  
2 dl mjölk  
2 äggulor  
1 tsk havssalt  
½ msk grovmalen vitpeppar  
2 gula lökar  
2 msk smör  
400 g rimmad lax  
½ dl finhackad dill  
1 pkt filodeg eller feuille de bric  
50 g smält smör  
Dill, färsk, till garnering

## Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten tills den är mjuk, cirka 20 minuter. Häll av vattnet och pressa den med en potatispress. Rör ner varm mjölk och äggulor i potatisen. Smaka av med salt och vitpeppar.

Skala och skiva löken och koka den mjuk i smör och 1 msk vatten.

Skiva laxen i tunna, breda skivor.

Pensla filodegsarken eller feuille de brick med smält smör och lägg dem med smöret nedåt på en skärbräda. Varva laxskivor, potatispuré och stekt lök på degen. Avsluta med hackad dill.

Rulla ihop arken till rullar, lägg dem på en plåt med bakplåtspapper och baka i ugn i 3-5 minuter. Låt svalna något, skär 3 cm tjocka rundlar och lägg upp på ett serveringsfat, garnera med små dillkvistar.

**För kreativa kockar som vill jobba med egna recept ber vi er att använda någon/några av dessa huvudingredienser som nämns i detta häfte och är typiska för området.**

# Källor

1. <http://www.svd.se/med-smak-av-halland> 10 jul, 2003
2. <http://www.pepparrot.se>
3. <http://smakasverige.jordbruksverket.se>
4. [http://www.loftaanlillesjon.se/lax\\_i\\_halland.htm](http://www.loftaanlillesjon.se/lax_i_halland.htm)
5. <http://www.arla.se/> Mats Wickman, journalist och kulturhistoriker
6. <http://www.ica.se>
7. <http://www.matklubben.nu/recept>
8. <https://zazliizoo.wordpress.com>
9. [http://guest.se/fisk/frasiga\\_hallandska\\_minilaxpuddingar.htm](http://guest.se/fisk/frasiga_hallandska_minilaxpuddingar.htm)

## Kontaktpersoner

### Arvika

Anna-Greta Liljestrand, avdelningschef

[anna.greta.liljestrand@arvika.se](mailto:anna.greta.liljestrand@arvika.se)

### Grums

Eva Hamnebo, Kostchef

[eva.hamnebo@grums.se](mailto:eva.hamnebo@grums.se)

### Hammarö

Ewa Asker, Kostchef

[ewa.asker@hammaro.se](mailto:ewa.asker@hammaro.se)

### Karlstad

Alain Grenard, kökschef GYF

[alain.grenard@karlstad.se](mailto:alain.grenard@karlstad.se)

Bernt Thyrell, kökschef BUF

[bernt.thyrell@karlstad.se](mailto:bernt.thyrell@karlstad.se)

### Kristinehamn

Görel Jernberg, kostchef

[gorel.jernberg@kristinehamn.se](mailto:gorel.jernberg@kristinehamn.se)

### Sunne

Evalena Nilsson, kostchef

[evalena.m.nilsson@sunne.se](mailto:evalena.m.nilsson@sunne.se)

