


Matskolan Ruokakoulu

A photograph of a field of golden wheat under a clear sky. The wheat stalks are in the foreground, some in focus and some blurred. The sky is a pale, clear blue. The overall tone is warm and natural.

Tisdagens
recept

Korvsoppa

(4 portioner)

Ingredienser:

- 400 g korv
- 8 potatisar
- 1 bit purjo
- 3 morötter
- ½ kålrot
- 2 buljongtärning
- 10 kryddpeppar
- 1 tsk salt
- 2 l vatten
- 2 tsk olja



Gör så här:

1. Skala morötterna och kålroten. Skär kuber av morötterna och kålroten.
2. Mät upp vatten i kastrullen och låt vattnet koka. Krydda med buljongtärning, kryddpeppar och salt. Fyll på med rotsakerna och koka i 10 minuter.
3. Medan rotsakerna blir färdiga kan du skala potatisen och skära i mindre bitar. Skölj purjolöken vid behov och finhacka.
4. Gör små kuber av korven och bryn i oljad stekpanna. Fyll på med purjo och fortsätt steka en stund.
5. Sätt potatis, korv och purjo i kastrullen. Vid behov fyller du på mer vatten, alla ingredienserna skall vara under ytan.
6. Låt korvsoppnan puttra i 15–20 minuter tills rotsakerna och potatis mjuknat.

Vårvintersoppa

(4 portioner)

Ingredienser:

- ½ purjo
- 2 morot
- 200 g rotselleri
- 4 fasta potatisar
- 25 g smör
- 8 dl vatten
- 2 tärning grönsaksbuljonger
- 2 dl creme fraiche
- massor av dill
- 1 citron



Gör så här:

1. Halvera purjo på längden och hacka grovt.
2. Skär bort skalet på rotsellerin och skär i mindre tärningar.
3. Skala morot och skär i lika stora bitar som rotsellerin.
4. Dela varje potatis i 8-12 delar.
5. Hetta upp smör i en större kastrull och stek purjo, morötter och rotselleri i någon enstaka minut.
6. Fyll på med potatis, vatten och grönsakbuljong.
7. Koka upp under lock. Låt sen soppan puttra på låg värme under lock, tills potatisen är mjuk rakt igenom, men fortfarande fast i konsistensen. Det tar 5-10 minuter.
8. Fyll på med 0,5 dl creme fraiche.
9. Ta soppan av värmen och strö i rejält med dill.
10. Servera med citronklyftor och en creme fraiche-klick i varje tallrik.

Vanlig ugnspannkaka

(4 portioner)

Ingredienser:

- 3 vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1 tsk socker
- 6 dl mjölk
- 4 ägg



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda mjöl, salt och socker i en skål. Häll i hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa i äggen och resten av mjölken.
3. Smörja en form med flytande smör och häll i smeten i formen.
4. Grädda i ca 20-25 minuter.

Morots ugnspannkaka

(4 portioner)

Ingredienser:

- 3 dl vetemjöl
- 1 ½ tsk salt
- 6 dl mjölk
- 3 ägg
- 3 dl rivna morot



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 g.
2. Blanda mjöl och salt i en bunke. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en slät smet. Vispa ner äggen och resten av mjölken: Blanda ner rivna morötterna.
3. Smörj en form med flytande smör och häll i smeten i formen.
4. Grädda i ugnen i ca 30 minuter.

Kalljästa frallor

(ca 14 st)

Ingredienser:

- ca 25 g jäst
- 5 dl kallt vatten
- 1 msk honung
- 1 msk olivolja
- 2 tsk salt
- 11 dl rågmjöl



Gör så här:

1. Rör ut jästen i kallt vatten i en skål.
2. Tillsätt honung, olivolja, salt och rågsikt.
3. Blanda ihop degen.
4. Täck med en handduk och ställ i kylan över natten.

Nästa dag

5. Sätt ugnen på 225 grader.
6. Ta fram degen och håll ut den på ett mjölat bord, knåda inte.
7. Häll över lite mjöl, skär i bitar och lägg på en plåt med bakplåtspapper.
8. Grädda i mitten av ugnen i ca 20 minuter.

Hemgjord musli

(ca 10 portioner)


Ingredienser

- 1 liter havregryn
- 1 krm salt
- ½ dl rapsolja
- 1 dl vatten
- 1 dl honung
- 2 tsk kanel
- 1 tsk vaniljsocker



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 170 grader.
2. Blanda ihop olja, vatten, vaniljsocker, kanel och honung i en kastrull.
3. Sätt kastrullen på spisen och smält ihop så att ingredienserna blandas ihop.
4. Sätt havregrynen i en skål och häll blandningen från kastrullen på.
5. Rör ihop allt.
6. Täck en plåt med bakplåtspapper och bred ut muslin.
7. Först ha muslin inne i 10 minuter och ta ut och rör om.
8. Ha muslin ytterligare inne i 10 minuter och ta ut och rör om.
9. Ha muslin inne ännu 10 minuter till.
10. Stäng av ugnen och lämna ugnsluckan lite öppen och låt muslin torka.



Onsdagens
recept

Panerad fisk med kall dillsås

(4 portioner)

Ingredienser:

- 8-12 st potatisar
- ärter

Fisk:

- 4 st fiskfile
- 2 ägg
- 1 msk mjölk
- 1 dl vetemjöl
- 2 dl ströbröd
- lite salt
- lite peppar

Kall dillsås:

- 3 dl gräddfil
- 1 dl majonnäs
- 1 kruka dill
- 1 msk citronsaft



Gör så här:

1. Tvätta och skala potatisen och sätt potatisen i en kastrull med vatten i på spisen.

Fisken

1. Vispa upp ett ägg och mjölk med en gaffel.
2. Lägg ströbröd och vetemjöl på olika tallrikar.
3. Vänd först fisken i mjöl, sedan i ägg och efter det i ströbröd.
4. Värm en stekpanna med smör i och stek fisken på båda sidorna i 4-7 minuter så fisken får fin färg och blir genomstekt.

Kall dillsås

1. Skär dillen fint.
2. Blanda ihop gräddfil, majonnäs, dill och citron. Smaksätt med salt och peppar.

Servera med ärter

Ostmuffins med skinka

(ca 12 st)

Ingredienser:

- 50 g skinka
- 2 ½ dl vetemjöl
- ½ msk bakpulver
- 50 g ost
- 1 ägg
- 1 ½ dl mjölk
- ¼ dl olivolja
- salt och peppar



Gör så här.

1. Värm ugnen till 180 grader.
2. Blanda de torra ingredienserna och osten. Tillsätt skinkan.
3. Kläck ägget och vispa det i en skål, tillsätt mjölken och olivoljan.
4. Blanda ihop alla ingredienser och fördela i smord muffinsform.
5. Grädda i 25 minuter.

Vaniljrutor med hallon

(en plåt)

Ingredienser:

Deg:

- 250 g smör
- 5 dl vetemjöl
- 2 dl strösocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 2 tsk bakpulver

Fyllning:

- 2 dl vaniljkvarg
- 2 ½ dl creme fraiche
- 2 ägg
- 1 ½ dl strösocker
- 1 krm vaniljsocker
- 150 g frysta hallon



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader

Deg:

1. Mixa smör, vetemjöl, strösocker, vaniljsocker och bakpulver med en elvispel.
2. Sätt bakplåtspapper på en ugnsplåt.
3. Tryck hälften av degen på bottnet av plåten.

Fyllning:

1. Blanda ihop kvargen, creme fraiche, ägg, strösocker och vaniljsocker i en bunke till en jämn smet.
2. Häll vaniljsmeten över det uttryckta bottnet i plåten
3. Toppa med hallon
4. Smula resten av degen över vaniljsmeten.
5. Grädda kakan i mitten av ugnen i 30-40 minuter tills den har fått en gyllenbrun färg.

Tortillabröd

(12 st små / 6 st stora)


Ingredienser:

- 2 dl vetemjöl
- 2 dl majsmjöl
- 2 krm salt
- 2-4 msk olivolja
- 2 dl kokande vatten
- vetemjöl till kavling



Gör så här:

1. Häll vetemjöl, majsmjöl och salt i en bunke.
2. Tillsätt olivolja och blanda till ett smul.
3. Tillsätt kokande vattnet och vänd samman till en jämn deg.
4. Dela degen i 12 eller 6 delar och kavla ut runda tortillas på mjölat bord.
5. Stek en tortilla i taget på hög värme i en torr stekpanna, max 1 minuter per sida.
6. Lägg brödet i en handduk som gärna får vara lite fuktig.



Torsdagens
recept

Havregrynsgröt

(4 portioner)

Ingredienser:

- 10 dl vatten
- 4 dl havregryn
- 2 krm salt

Gör så här:

1. Blanda vatten, havregryn och salt i en kastrull.
2. Låt det koka upp.
3. Sänk värmen och låt koka några minuter tills gröten blivit lagom tjock.
4. Rör om då och då så det inte bränns.

Serveras med topping



Kyckling och ris

(4 portioner)

Ingredienser:

Kycklingsås:

- 550 g strimlad kyckling
- 1 lök
- 1 paprika
- 1 dl creme fraiche
- 1 tsk paprikakrydda
- 1 msk olja
- 2 msk curry
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar
- 3 dl matlagningsgrädde
- 1 msk kycklingfond



Ris:

- 3 dl ris
- 1 l och 4 dl vatten
- ½ tsk salt

Gör så här:

Kycklingsås:

1. Hacka löken och strimla paprika.
2. Stek kycklingen i olja med curry och paprikapulver.
3. Tillsätt löken och paprikan.
4. Häll i matlagningsgrädden, creme fraiche och kycklingfond.
5. Låt såsen stå på svag värme på spisen.
6. Smaka av med salt och peppar

Ris:

1. Mät upp riset.
2. Koka vatten och salt i en kastrull
3. Sänk värmen och häll i riset.
4. Låt sjuda utan lock enligt anvisningarna på förpackningen.
5. Häll riset i en sil och låt rinna av. Häll tillbaka riset i kastrullen

Smoothie

(4 portioner)

Ingredienser:

- 4 dl naturell yoghurt
- 2 dl mjölk
- 4 dl blåbär/jordgubbar/hallon
- 4 banan



Gör så här:

1. Skala och dela bananen i bitar
2. Tillsätt bananen, frysta bär, yoghurt och mjölk i en mixer.

Scones

(8 st)

Ingredienser:

- 4 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 krm salt
- 50 g smör
- 2 dl mjölk



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en bunke.
3. Dela smöret i små bitar och tillsätt i bunken.
4. Tillsätt mjölk och rör om snabbt till kladdig deg.
5. Klicka ut med hjälp av två skedar 4 "bullar" på en plåt med bakplåtspapper.
6. Grädda i mitten av ugnen i ca 10-12 minuter.

Spenatsoppa med kokta ägghalvor

(8 portioner)

Ingredienser:

- 4 msk smör
- 6 msk vetemjöl
- 2 dl vispgrädde
- 2 liter grönsaksbuljong av tärning
- 600 g fryst hackad spenat
- 2 tsk salt
- 4 krm peppar
- 8 kokta ägg



Gör så här:

1. Lägg äggen i vatten som täcker dem i en kastrull. Koka i 9 minuter.
2. Smält smöret i en kastrull och rör ner mjölet så det blandar sig.
3. Späd med grädde och buljong.
4. Låt koka upp under omrörning och låt sjuda i 3 minuter.
5. Lägg ner spenaten och låt den tina.
6. Smaka av med salt och peppar.
7. Skala och dela äggen.

OBS! 1 liter grönsaksbuljong behövs 1 liter vatten + 2 buljongtärningar

Lasagnette

(8 portioner)

Ingredienser:

- 2 gul lök
- 4 vitlöksklyftor
- 4 msk steksmör
- 4 msk tomatpure
- 1000 g köttfärs
- 1600 g krossade tomater
- 4 tsk salt
- 5 dl matlagingsgrädde
- 400 g lasagnette / farfalle
- 300 g riven ost



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Smörj en ugnform.
3. Skala och hacka lök och vitlök
4. Stek löken och vitlöken i steksmör.
5. Tillsätt tomatpure och köttfärsen.
6. Stek tills det har fått en fin färg.
7. Tillsätt krossade tomater.
8. Häll på grädde och smaka av med salt ifall det behövs.
9. Rör ner okokta pastan och hälften av osten.
10. Häll pastan i en ugnform och strö resten av osten på.
11. Tillaga lasagnetten i mitten av ugnen i ca 25 minuter, tills osten fått fin färg.

Serveras med sallad



Extra receipt

Våfflor

Ingredienser:

- 75 g smör
- 4 dl vetemjöl
- ½ tsk salt
- ½ tsk bakpulver
- 2 ½ dl mjölk
- 2 ½ dl kolsyrat vatten



Gör så här:

1. Smält smöret.
2. Blanda mjöl, salt och bakpulver i en skål.
3. Tillsätt mjölk och hälften av kolsyrade vattnet.
4. Vispa till en slät smet.
5. Tillsätt resten av vattnet och smöret och vispa ihop.
6. Pensla våffeljärnet med lite smör innan du gräddar första våfflan.

Drömtårta

Ingredienser:

Rulltårta:

- 3 ägg
- 1,5 dl strösocker
- 0,75 dl potatismjöl
- 2 msk kakao
- 1 tsk bakpulver

Smörkräm:

- 100 g smör
- 2 dl florsocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 1 äggula



Gör så här:

Rulltårta:

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Vispa ägg och socker pösigt.
3. Blanda potatismjöl, kakao och bakpulver.
4. Vänd blandningen i smeten.
5. Bred ut på ett bakplåtspapper i en ugnsplåt.
6. Grädd i mitten i ugnen i ca 5 minuter.

Smörkräm:

1. Rör smör och florsocker poröst till fyllningen.
2. Tillsätt vaniljsocker och rör ner äggulan.
3. Bred fyllningen på svalnade kakan och rulla ihop den.

Klassisk bolognese

(4 portioner)

Ingredienser:

- 300 g pasta
- 400 g köttfärs
- 1 gul lök
- 2 vitlöksklyfta
- 1 morot
- 1 tsk oregano
- 500 g tomatkross
- 3 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 2 msk tomatpure
- salt och peppar
- olja / smör till stekning



Gör så här:

1. Skala morot och lökarna. Finhacka moroten.
2. Värm en stekpanna med smör och lägg i morot och lök.
3. Stek tills det har fått fin färg.
4. Lägg i köttfärsen och stek tills det är klart.
5. Fyll på med tomatpure, krossad tomat och vatten.
6. Smula i en buljongtärning och krydda såsen med oregano, salt och peppar.
7. Låt stå på plattan i låg värme och puttra.
8. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Knäckig äppelpaj

(4 portioner)

Ingredienser:

Äppelpajen

- 3 - 4 st äpplen
- 1 ½ msk kanel
- 1 ½ msk strösocker

- 100 g smör
- 2 dl havregryn
- ¾ dl vetemjöl
- ½ dl strösocker
- 1 tsk bakpulver
- 1 ½ msk mörk sirap



Vaniljsås

- 2 tsk vaniljsocker
- 2 äggulor
- 2 msk strösocker
- 2 dl vispgrädde

Gör så här:

Äppelpajen:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skala och skär äpplena i bitar, blanda dem med kanel och socker.
3. Rör ihop smör, havregryn, mjöl, socker och bakpulver till en smet.
4. Bred ut hälften av smeten i formen och lägg på äpplena och sedan på med resten av smeten. Ringla över sirapen.
5. Grädda i ugnen i ca 25 minuter.

Vaniljsås:

1. Vispa äggulor, vaniljsocker och socker fluffigt.
2. Vispa grädden så den blir ganska fast.
3. Blanda ihop grädden och vaniljvispen.

Köttbullar och mos

(4 portioner)

Ingredienser:

Köttbullar:

- 1 ½ dl mjölk
- 5 msk ströbröd
- 500 g köttfärs
- ½ gul lök
- 1 ägg
- 1 tsk salt
- 1 krm peppar

Mos:

- 1 kg potatis
- 2 dl mjölk
- 50 g smör
- 1 tsk salt



Gör så här:

Köttbullar:

1. Blanda mjölk och ströbröd. Låt svälla i 10 minuter.
2. Tillsätt färs, lök, ägg, salt, peppar och socker i ströbröd blandningen.
3. Arbeta ihop färsen ordentligt.
4. Fukta händerna med kallt vatten och forma köttbullar.
5. Stek några i taget i matfett, skaka pannan då och då så att köttbullarna rullar runt och håller sig runda.

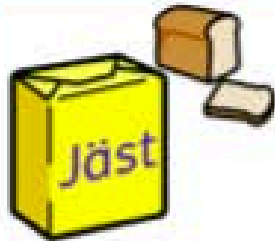
Mos:

1. Skala och skär potatisen i mindre bitar.
2. Koka dem i saltat vatten tills de är mjuka, 15-20 minuter.
3. Häll av vattnet.
4. Mosa potatisen i kastrullen med elvisp.
5. Värm mjölken och tillsätt den och smöret.
6. Krydda med salt och peppar.

KALLJÄSTA MORGONBRÖD



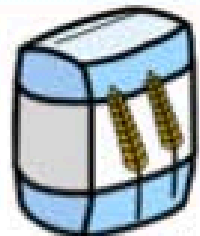
7 1/2 dl kallt vatten



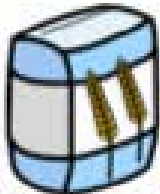
25 g jäst



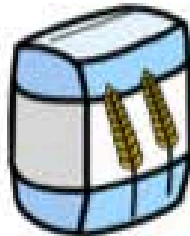
1 msk salt



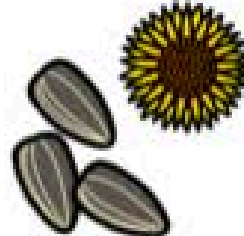
2 dl rågmjöl



2 dl spelt- eller grahamsmjöl



1 liter vetemjöl



1 dl solrosfrön



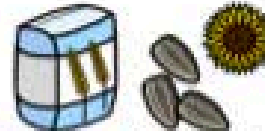
smula ner jästen i en stor bakbunke



tillsätt vattnet



vispa ner salt, rågmjöl och spelt- eller grahamsmjöl, med ballongvisp



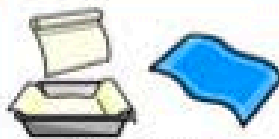
tillsätt vetemjöl och solrosfrön



rör om med slev eller stor sked



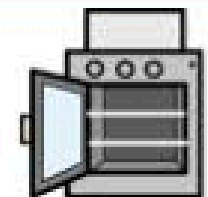
degen behöver inte knådas utan enbart röras



täck med bakplåtspapper och en bakduk



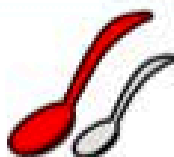
ställ i kylskåpet över natten



sätt ugnen på 225 grader



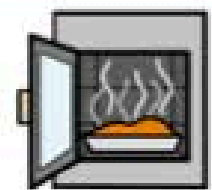
ta fram degen ur kylskåpet



klicka ut degen på en plåt med 2 matskedar

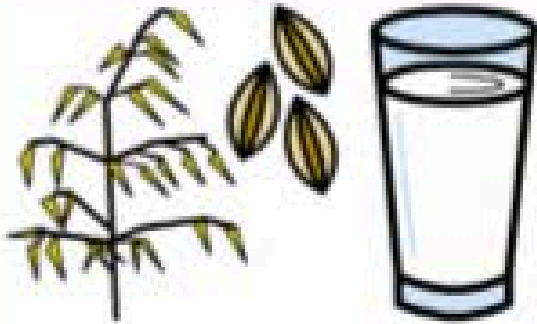


strö över sesam-, lin- eller solrosfrön

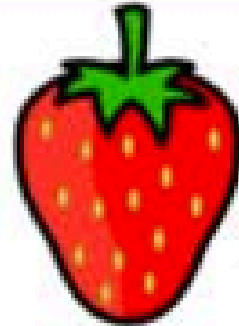


grädda direkt i het ugn i ca 20 minuter

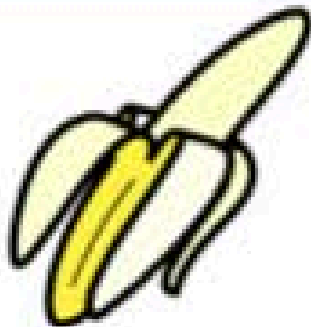
Ingredienser för smoothiekanna



havredryck



jordgubbe



banan



havtornsjuice



mixa ihop

SOLSOPPA



500 g mjölig
potatis



500 g
morötter



2
vitlösklyftor



2 msk smör



18 dl
hönsbuljong



5 dl grädde



2 tsk salt



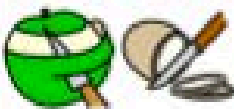
4 krm
vitpeppar



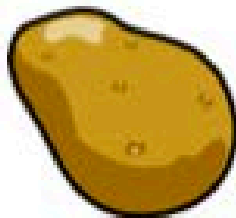
2 msk riven
färsk
ingefära



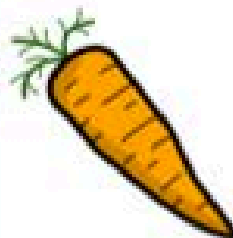
hackad
persilja



skala och
skiva



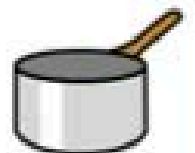
potatis och



morötter



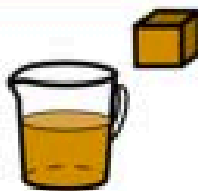
skala och
finhacka
vitlösklyftorna



stek vitlöken
glansig i smör i
en kastrull



häll i
rotfruktsbitarna,
låt dem fräsa
utan att ta färg



häll i
buljongen



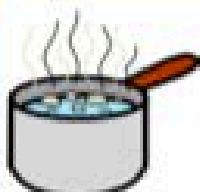
sjud ca 15
minuter, tills
potatisen är
mjuk



mixa till puré



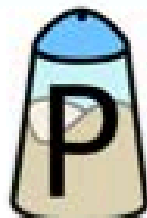
tillsätt
grädde



koka upp
soppan



smaka av
med salt,



peppar och

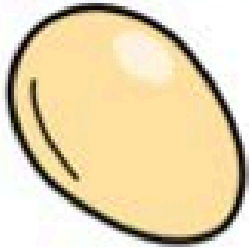


ingefära



strö över
hackad
persilja

REMOULADSÅS



gör majonäs av 1
rumsvarmt ägg



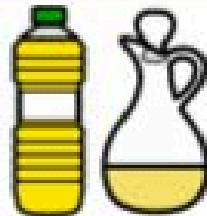
1 tsk vitvinsvinäger



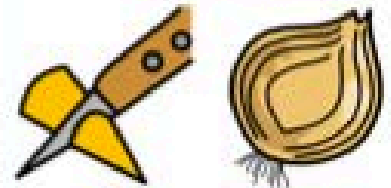
och 1 tsk senap



vispa ihop



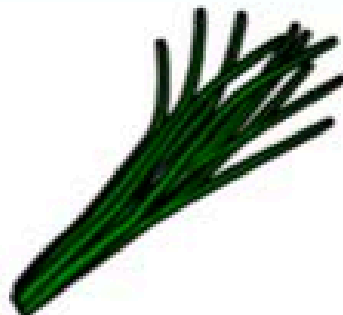
vispa hela tiden
kraftigt medan du
droppar i 2 dl olja



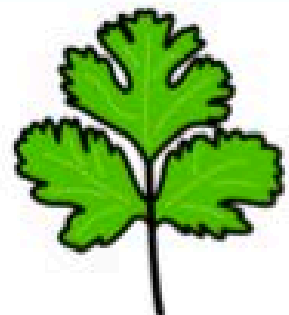
finhacka 1/2 gul lök,



1 msk kapris,



1 msk gräslök och



1 msk persilja



tilläg 2 msk
bostongurka



blanda majonäs, allt
finhackat och
bostongurka



smaka av med salt
och peppar