

Matnyttigt från Kalusvik

Hej!

Här kommer tredje matnyhetsbrevet. Hösten är bär på allvar och det är det säkert många som gillar. Självt är jag sommarälskare och saknar redan värmen och de långa, ljusa dagarna väldigt mycket. I dessa lite kyligare tider börjar det bli dags för att göra en massa goda grytor och soppor. En favorit är kyrkvärdens gryta/soppa. Den uppskattas av både oss vuxna och barnen (när de bodde hemma) och är enkel att slänga ihop. Jag har den bär gången också tagit med en sås som vi alltid har stående i kylskåpet – passar till mycket och håller länge. Desserten blir en klassiker. /Peter

Kyrkvärdens gryta (storkok)

- * Nöt- eller blandfärs (800 g)
- * 3-4 lökar, 2 röda och 2 gröna paprikor
- * 6-8 potatisar, 3-4 köttbuljongtärningar
- * 4 msk tomatpuré, 4 tsk paprikapulver
- * 2-3 vitlöksklyftor, 14 dl vatten
- * soya, smör, salt och cayennepeppar

Den här grytan (eller soppan) passar perfekt nu när kylan kryper på – den får oss varma ända in i själen. Ingredienserna är inga konstiga och den är enkel att slänga ihop. I med en rejäl klick smör i en större gryta. Stek färs, den klyftade löken, uppskurna paprikan tillsammans med den pressade vitlöken en liten stund. Tillsätt tärnad potatis, vatten, buljong, tomatpuré, soya och kryddor. Låt sjuda tills potatisen är lagom hård. Smaka av med mer kryddor. Cayennepeppar ska ingå och den doserar man efter hur mycket sting i maten man gillar. Jag brukar också ta lite extra vitlök eftersom det är en favoritkrydda för mig. Du kan självklart slänga i andra grön- och rotsaker som du har hemma också. Receptet ovan lär nog räcka till två familjer (har jag för mig). Servera tillsammans med något gott bröd och öl som dryck.

Lasses sås (en ordentlig omgång)

Den här såsen kommer från en av mina bästa vänner. Lasse inspirerar i köket och den här

såsen är verkligen supergod (det gäller förstås att man gillar tomat) och enkel att få till. Som så ofta har jag inget exakt recept, men tomatpuré och en mild olivolja är huvudingredienserna. Lägg 2 dl tomatpuré i en skål, häll på 3-4 dl olja, pressa i 3-4 vitlöksklyftor och sleva i två matskedar sambal olek samt lite cayennepeppar. Nu kommer det



viktigaste. Ta en gaffel och vänd runt i blandningen så att allt blandas väl samtidigt som den får en härligt grymig struktur. Vispa inte. Smaka av med salt och tillsätt eventuellt lite torkade örter som du gillar. Vill du ha en mer simmig

och lite oljigare sås är det bara att hälla på mer av olivoljan. Om du förvarar i kylskåp håller den här såsen länge. Passar fantastiskt till stekt/grillat kött, pasta eller kanske någon vegetarisk rätt.

Marängsviss (4-6 portioner)

- * 1 l vaniljglass, 3 dl grädde, 2 bananer och 150 gram maräng
- * Chokladsås: 1 dl socker, 1 dl kakao, 1 dl mjölk, pyttelite salt och en klick smör

Det här måste väl ändå ses som en riktig klassiker? Vem minns inte marängsviss från sin barndom? Det är kanske inget man äter varje vecka, men någon gång då och då kan det ju vara fantastiskt. Ställ fram maräng, vaniljglass, vispad grädde och skivad banan i olika skålar. Gör egen chokladsås genom att blanda socker, kakao och salt i en kastrull. Tillsätt mjölk och rör tills allt har blandats väl. Koka upp under omrörning. Sänk värmen, låt småputtra några minuter och rör så att det inte bränner fast i botten. Avsluta med att röra ner lite smör. Servera ljummen. Piffa till anrättningen genom att lägga i andra frukter eller kanske några godisar... barnsligt gott. :)

MIMMI TIPSAR! Du vet väl att du kan be lanthandeln att ta hem produkter som du gärna vill ha, men saknar i butiken? Mimmi löser det mesta, men det krävs förstås lite framförhållning.