

Matnyttigt från Kalusvik

Nr 7

Hej!

Här kommer äntligen ett nytt matnyhetsbrev... Denna gång har jag fokuserat på tre snabba rätter. En enkel pastarätt, en soppa och en klassisk risrätt. Det enkla kan många gånger vara det goda. God spis! /Peter

Grön ärtsoppa (4 port)

* 1 gul lök, 2 klyftor vitlök * 600 g frysta gröna ärtor * 7 dl vatten och 2 grönsaksbuljongstärningar * 1 dl crème fraiche * 1 dl grädde * svartpeppar och lite chili flakes * brödsivor * ägg



Soppa är en underskattad rätt. Det går ofta snabbt att slänga ihop något som blir väldigt gott. Det här receptet är verkligen superenkelt

och det blir trevligt.

Finhacka löken, lägg i gryta, häll i en skvätt mild olja och pressa ner två vitlöksklyftor. Fräs och häll därefter ner de gröna ärtorna, vattnet och buljongstärningarna. Koka upp och låt koka några minuter. Dags att tillsätta crème fraiche och grädde. Ta nu fram mixern och kör allt till en slät soppa. Smaka sedan av med peppar, och kanske även lite chili flakes om du gillar lite sting. Lite pressad citron kan också vara på sin plats. När du är nöjd, sänk värmen och håll varm.

Koka ett par ägg så de blir lite lagom krämiga. Skär nu brödsivor i mindre kuber och stek sedan dessa i rejält med smör tills de fått vacker färg. Häll upp soppan och garnera med ägg och brödbitar. Servera en god öl till.

Svamprisotto (4 port)

* 4 dl arborioris * 2 scharlottenlökar * 2 msk olivolja * 9 dl svampbuljong * 3 dl vitt vin * 1 dl riven parmesan * 300 g god svamp * svartpeppar och salt

Risotto är en klassisk italiensk maträtt som är enkel att göra, smakar underbart och är mättande. Grundreceptet kan kompletteras med exempelvis räkor eller som här svamp.

Värm först buljongen i en kastrull och låt stå på spisen för att hålla den varm. Skiva/hacka svampen och stek i smör i en stekpanna. Krydda med lite peppar. Bryn löken och riset i oljan i en kastrull några minuter. Häll i vinet och låt koka in. Slå sedan på en del av buljongen och låt sjuda ihop under omröring. Späd med resten och sjud och rör tills konsistensen



är bra, lite krämig. Lite tuggmotstånd får det gärna vara. Blanda i den rivna parmesanen. Peppra och salta vid behov. Vänd ner svampen. Servera direkt. Ett torrt, men friskt vitt vin funkar fint till. Eller varför inte en trevlig öl...

Pasta med räkor och kräftstjärtar (4 port)

* Spagetti eller annan pasta * 1 lök och 1 vitlök * lite olivolja * 2 msk vetemjöl * 3 dl mjölk * 2 dl creme fraiche * 2 dl grädde * 1 fiskbuljongtärning * 200 g räkor * 200 g kräftstjärtar * två nävar babyspenat * en skvätt vitvinsvinäger * chili flakes * vitpeppar och salt

Hacka lök och pressa vitlök i en stekpanna. Bryn i lite olja. Pudra över mjölet. Häll på mjölken och rör runt under uppkok. Tillsätt creme fraiche och grädde, smula ner buljongen, krydda med lite vitpeppar, salt och chili flakes eller cayennepeppar. Låt koka ihop lite på svag värme. Rör lite då och då.



Koka pastan. När den är klar. Vänd ner babyspenaten i såsen. Strax innan du ska servera häller du i kräftstjärtar och räkor och vänder runt och

värmer på pastasåsen lite. Häll upp i djup tallrik och garnera med lite spenatblad. Jag hade även på lite salladslök. Riv även över lite parmesan om du vill.

DU STÖTTAR VÄL VÅR KÄRA
LANTHANDEL...? Gör det!