

Emmas Matkasse

Din räddare i vardagen

Recept vecka 19

1. Biff med morotssallad & couscous

Ingredienser

Nöfärs (Carlströms Kött & Chark)
Salt
Svartpeppar
Citron
Smör
Morötter
Gräddfil

Dressing

Spiskummin
Salt
Socker
Cayennepeppar
Olivolja
Vitlök
Couscous

Tillagning

1. Skölj citronen ordentligt och riv av skalet på ett rivjärn, ställ åt sidan.
2. Ta fram en stor bunke och i den blandar du **500g nöfärs** med **1tsk salt**, **1krm svartpeppar**, **rivet citronskal** och **3-4msk vatten**. Blanda ordentligt med **händerna eller en gaffel**.
3. Skala och riv **4st morötter** grovt.
4. Ta fram en ny bunke och blanda ihop **1msk spiskummin**, **1tsk salt**, **1/2 krm cayennepeppar**, **1tsk socker** och **2 pressade/rivna vitlöksklyftor**. Tillsätt **3 msk olivolja** och **3msk vatten**. Vispa ihop din dressing ordentligt och tillsätt eventuellt mera salt om det behövs.
5. Blanda ner de grovt rivna morötterna i dressingen och låt dem marinera **10-15 minuter**.
6. Koka **4port couscous** enligt anvisningen på förpackningen.
7. Ta fram färsen, forma till en boll och platta ner färsen till en lagom stor biff ca 18cm i diameter, eller gör flera små om det passar bättre. Ta fram en stekpanna och låt den bli ordentligt varm på plattan. Smält **2msk smör** ljusbrunt.
8. När smöret slutat fräsa i stekpannan är det dax att steka på biffen /biffarna. Stek på medelvärme i ca 10 minuter, vänd biffen efter halva tiden. Stek tills biffen/ biffarna är helt genomstekt och dela eventuellt den stora biffen i fyra bitar.
9. Servera biffen/biffarna ur stekpannan tillsammans med den nu marinerade morotssallad, **1 1/2 dl gräddfil** och couscous.

2. Pastagrätäng med chorizokorv

Ingredienser

Pastaskruvar
Chorizo (Carlströms Kött & Chark)
Purjolök
Paprika röd
Olivolja
Hönsbuljongtärning

Äggstanning

Ägg
Mjök
Riven ost
Salt
Peppar

Tillagning

1. Sätt ugnen på **225grader**.
2. Koka **4port pasta** enligt anvisningen på förpackningen. Häll av pastan när den är klar och kyl av den med kallt vatten i ett durkslag.
3. Skär **300g chorizo** i tunna skivor.
4. Skölj och skiva **1st purjolök fint** skölj, kärna ur och strimla **1st paprika ilagom stora strimlor**.
5. Ta fram en stekpanna med lite högre kanter eller en kastrull. Ställ stekpannan/kastrullen på plattan och låt den bli ordentligt varm. Häll i **1msk olivolja** i panna/kastrullen. Fräs den skivade korven och den strimlade paprika ca 5 minuter på medelvärme. Paprikan ska bli mjuk inte bränd.
6. Tillsätt den skivade purjolöken och smula ner **1st hönsbuljongtärning** och fräs ca 1/2 minut. Ta av plattan.
7. Ta fram en lite större bunke och i den vispar du ihop **4st ägg**, **3dl mjök** och **100g riven ost** till en äggstanningen. Krydda med **1/2tsk salt** och **1krm peppar**.
8. Vänd ner pastan och korvfräset i äggstanningen och blanda väl. Häll alltihopa i en smord ugnssäker form.
9. Grädda mitt i ugnen tills gratängen fått fin färg men är lite krämig inuti. Det tar ca 30 minuter beroende på ugn.
10. Låt gratängen stå och dra 5 minuter innan ni äter så att äggstanningen krämar till sig ordentligt. Servera gärna tillsammans med en fräsch grönsallad.

3. Tomat & paprikasoppa med mozzarellabröd

Ingredienser

Minibaguetter vitlök
Mozzarella
Gul lök
Potatis
Paprika röd
Olivolja
Hönsbuljongtärning
Krossade tomater
Salt
Peppar
Sambal Oelek

Tillagning

1. Sätt ugnen på **225grader**.
2. Skär **6st minibaguetter i halvor på längden** och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.
3. Skär **250g mozzarella** i tunna skivor och lägg på brödet.
4. Skala **1st gul lök** och **2st potatisar**, hacka löken fint och skär potatisen i klyftor. Skölj, dela och kärna ur **2st paprikor**. **Tärna eller** strimla paprikan.
5. Ta fram en stekpanna med lite högre kanter eller en större kastrull och ställ den på plattan så att den blir ordentligt varm. Häll i 1 msk olivsolja och fräs lök och paprika i ca 5 minuter på medelvärme.
6. Tillsätt potatisen i stekpannan/kastrullen tillsammans med **2st smulade hönsbuljongtärningar**, fräs under omrörning ca 1 minut. Häll på **5dl vatten** och koka under lock ca 5 minuter.
7. Tillsätt **1000g krossade tomater i stekpannan/kastrullen** och koka tills potatisen är mjuk. Om man vill ha en slät soppa så mixar man den med en stavmixer annars så serverar man den som den är.
8. Sätt in brödet i övre delen av ugnen ca **10 minuter** eller tills osten har fin färg. Ringla gärna en god olivolja över mozzarellan innan servering.
9. Smaka av soppan med **salt, peppar och sambal Oelek**. Tänk på att sambal Oelek är väldigt starkt så var försiktig med hur mycket du tar i.
10. Servera soppan med det gratinerade brödet.

4. Tunnbrödsrullar med tonfisk & sweet chili röra

Ingredienser

Potatis
Tonfisk i vatten
Creme fraiche vitlök
Sweet chilisås
Salt
Peppar
Rödlök
Mjukt tunnbröd
Baby spenat

Tillagning

1. Skala och koka **4port potatis**. När potatisen kokat klart så häll av vattnet **och** mosa den grovt med en gaffel.
2. Öppna **2 burkar tonfisk** och **låt all vätska** rinna av.
3. Ta fram en bunke och i den finfördelar du tonfisken. Blanda ner **2dl crème fraiche** och **2msk sweet chilisås** i tonfisken och rör om ordentligt med en sked.
4. Smaka av med **salt** och **peppar**.
5. Skala och skiva **1st rödlök tunnt**.
6. Lägg **65g färsk sköljd spenat**, grovt mosad potatis, tonfiskröra och lök i mitten **på varsin bit tunnbröd** och rulla ihop.
7. Servera.

5. Parmalindad vitlökskyckling i ugn

Ingredienser

Kycklingfilé (Kronfågeln)
Parmaskinka
Vitlök
Färsk rosmarin
Färsk salvia
Olivolja
Balsamvinäger
Rosmarinsalt
Svartpeppar
Salt
Ris

Tillagning

1. Sätt ugnen på **175grader**.
2. Tag fram **4st kycklingfiléer** och **lägg dem** i en smord ugnsfast form.
3. Krydda dem med **rosmarinsalt** och **svartpeppar efter behag**.
4. Rulla en bit parmaskina runt varje kycklingfile (4st)
5. Ta **1knippe rosmarin** och **1knippe salvia** och grov riv dessa över **fileerna i formen**.
6. Skala **10st vitlöksklyftor**. Fördela klyftorna jämt runt kycklingen i **formen**.
7. Tillsätt även **1dl olivolja** och **1dl balsamvinäger i formen**.
8. Grädda i ugnen i 30-40 minuter. Tänk på att oljan är varm så var försiktiga när Ni tar ur formen ur ugnen
9. Koka **4port ris** enligt anvisningen på förpackningen
10. Servera gärna med en fräsch grönsallad.