Recept för Jämtlands Matakademi 2018-04-18

Tilltugg med rakfisk och rökt röding

Rakfisken serveras på tunnbröd tillsammans med kokt mandelpotatis, gräddfil och hackad rödlök.

Den rökta rödingen blandas med crème fraiche, hackad rödlök, hackad dill och kryddas efter tycke och smak. Serveras på smörstekt surdegsbröd.

Jämtlandschevice

Filé av torsk, abborre, gravad röding och avokado tärnas och blandas med färsk koriander, hackad chili och lime-juice. Kryddas efter tycke och smak. Låt checvichen dra i citrussaften i kylskåp ca 30 min innan servering.

Knivmusslor

Lägg musslorna i rikligt med kallt vatten. Byt vatten minst en gång i timmen för att undvika syrebrist. Är musslorna sandiga tillsätt eventuellt 3-4% salt till vattnet, eller lite citronsaft eller ättika. Då ”spottar” musslorna ut sand och grus som finns inne i själva musslan. Fortsätt byta vattnet tills ingen sand samlas på botten av kärlet.

Låt musslorna rinna av i durkslag eller dylikt. Knivmusslor kan vara öppna utan att vara döda, så man ska inte sortera bort öppna musslor innan man kokar. Titta, känn och lukta på musslorna. De ska vara fasta och spänstiga. Sortera bort helt uppfläkta musslor och sådana som saknar spänst eller har en oangenäm doft.

Hetta upp olja i en vid panna eller gryta. När pannan är ordentligt varm: Lägg i musslorna, finhackad vitlök och chili och tillsätt genast en skvätt vin (men inte för mycket, låt musslornas egna ”buljong” framträda) så att vitlöken inte bränns. Sätt på lock och låt koka kraftigt i ett par minuter. Skaka kastrullen försiktigt, knivmusslans skal går lätt sönder. Tillsätt hackad persilja i slutet av koket. När musslorna dragit ihop sig och köttet vitnat är de färdiga. Smaka av för eventuellt extra salt, kan ofta behövas med knivmusslor.

Lägg upp och garnera om så önskas med krutonger av rivet bröd. Ät genast!

Krutongerna gjordes genom att riva dagsgammalt bröd, som blandades med mortlad vitlök, salt och smör. Rosta i ugnen på 160 grader tills gyllenbrunt, ca 10 minuter.

Kummel, jordärtskocka, rödbetor och Salsa Verde

Kummel, och många andra fiskar, har stor förtjänst av att rimmas eller torrsaltas före tillagning. I detta fall rimmades kummeln i drygt 2 timmar i en 5-procentig saltlag. En god tummregel är 4 timmars rimning i 4% saltlag. Portionera fisken innan den läggs i saltlagen för jämnare saltgenomträngning och vackrare snittyta.

Tillaga kummeln i ugn vid 60-65 grader tills den har en kärntemperatur på 42-45 grader.

Rödbetorna rostades i ugn, med skal, vid en ugnstemperatur av 160 grader i ca 2 timmar. Kan tillagas vid väsentligt lägre eller högre temperatur beroende på omständigheter. Skala och dela rödbetorna till önskad storlek, tillsätt kapris och slå brynt smör över dem och låt dem värmas i det brynta smöret inför servering. Salta efter smak, men betänk att kaprisen är salt i sig.

Jordärtskockor kokas tills mjuka men inte sönderkokta. Mixas med smör och en skvätt citronsaft till önskad textur. Salta efter behag.

Till Salsa Verden hackas vitlök, persilja, basilika och mynta fint. Blandas med olivolja citronsaft och en god vinäger. Även hackade sardeller kan tillsättas för djupare smak.

Lemon Posset.

För 6 portioner:

0,5 liter grädde

120 g socker

750ml nypressad citronsaft

Koka upp grädde tillsammans med socker. Dra av från plattan när det kokat upp och tillsätt citronjuicen. Häll upp i önskad form eller skål och ställ i kylskåp minst 2 timmar tills det stelnat.

Grädden kan med fördel smaksättas med vad man önskar under koket, kryddor örter eller liknande. Under sommar och höst serverar jag i regel Lemon Posset med de bär som finns tillgängliga för tillfället.

Smaklig spis!

Önskar Viktor