

HÖSTMENY:

FÖRRÄTT

Räkcocktail med syra
och sting

VARMRÄTT

Klassisk älggryta
Valnötsbröd

EFTERRÄTT

Lingonparfait med
minimaränger

Gjutjärns gryta från Ica maxi,
flätad bricka och glasskål,
från Ikea. Den blåvita
gjutjärnsformen och linne-
handduken är antik.

Laga en mustig Höstmiddag

Laga en god middag och värm dig efter höstpromenaden. Älggryta och lingonparfait är klassiker som står sig år efter år. Det nybakade valnötsbrödet är gott att doppa i grytan, och har du tur blir det över till frukosten.

RECEPT OCH TEXT EVA LITTORIN FOTO PATRIC JOHANSSON

FIRA HELGEN I STUGAN med en god höstmiddag. Inled med en färgstark räkcocktail med syrlighet och hetta. Fortsätt med en mustig gryta med mycket timjan, gul lök och rödvin, som lockar fram aromen i älgköttet. Det saf-

tiga valnötsbrödet bakar du på rågsikt och vetemjöl. Sätt degen på morgonen och låt den kalljäsa under dagen. Avsluta med en underbar lingonparfait. Parfaiten gör du enkelt genom att använda vanlig rårörd lingonsylt. ●

Räkcocktail med syra och sting

HACKAS IHOP PÅ NÅGRA MINUTER

4 pers

- 1 liten mango
- 3 dl skalade räkor

- Stjälken av en salladslök
- Färsk koriander efter smak
- 1 liten grön paprika
- 1/2 röd chilifrukt utan kärnor
- 1 avocado
- Saften av 1 citron

Gör så här:

Hacka samman ingredienserna och pressa över massor av citronsaft. Servera i små glas med en skiva rostad baguette.



Räkcocktailen får syrlighet av citron och koriander.

Klassisk älggryta

SMAKER AV VILT, TIMJAN OCH RÖDVIN

4 pers

- 6–8 hg älgkött, (rostbiff, ytterlår eller grytbitar)
- 2 gula lökar
- 3 morötter
- 1–2 dl rödvin
- Timjan – både torkad och färsk
- 2–3 msk smör
- 5 dl köttbuljong
- Eventuellt ytterligare vatten att spä med
- Svartpeppar, flingsalt

Gör så här:

1. Skär köttet i bitar och bryndem med lite svartpeppar i en tjockbottnad gryta.
2. Finhacka löken, lägg i och låt den mjukna. Krydda med rikligt med timjan, vänd runt i grytan.
3. Häll på rödvinet och låt puttra någon minut. Tillsätt större delen av den varma buljongen och låt puttra på svag värme i ca 45 minuter. Tillsätt mer vätska när det behövs.
4. Lägg ner morötter i skivor och koka i ytterligare 20 minuter.
5. Smaka av med salt och peppar. Lägg till några kvistar färsk timjan. Servera med kokt potatis, grönsallad och bröd.

Lättbakat valnötsbröd

SAFTIGT OCH NYTTIGT

- 25 gr jäst
- 2 tsk salt
- 5 dl kallt vatten
- 3 dl rågsikt
- 3 + 3 dl vetemjöl
- 1–2 tsk örtsalt
- 1 dl valnötskärnor

Gör så här:

1. Förbered degen redan på morgonen. Lös upp jästen i saltet och örtsaltet. Tillsätt vatten, valnötter, rågsikt och 3 dl vetemjöl. Rör om och låt den mycket kladdiga degen jäsa under dagen.
2. Blanda ner ytterligare 3 dl vetemjöl, lite i taget.
3. Ta upp den fortfarande lite kladdiga degen på bakbordet och forma den till ett runt bröd, mjöla lite utanpå och lägg på en mjölad plåt. Skär ett kryss med en vass kniv och täck över och låt jäsa cirka en halvtimme.
4. Grädda brödet i 200 grader i cirka 25 min. Hög temperaturen till 275 grader, släng in 1–2 dl kallt vatten på ugnens botten och grädda i ytterligare cirka 5 minuter.

Lingonparfait med mini-marängar

LYXIG OCH ENKEL AVSLUTNING

8 pers

- 3 dl vispgrädde
- 3 äggulor (spara vitorna till marängerna)
- 3 msk socker
- 3–4 msk lingonsylt, helst rårörd

Gör så här:

Vispa grädden och sedan äggulorna och sockret pösigt. Blanda försiktigt samman och rör sedan ner lingonsylten. Frys i en långsmal brödform i minst fyra timmar.

Till dekoration:

Några färska lingon
Lite vispgrädde

Mini-marängar:

- 3 äggvitor
- 5 dl florsocker

Gör så här: Vispa ingredienserna med elvisp till ett ganska segt och hårt skum. Klicka ut små marängar på ett bakplåtspapper och grädda i cirka 225° i några få minuter tills de fått fin färg (sega marängar) eller i 125° i 1 1/2 timme (spröda marängar).



Den goda efterrätten är uppdukad på loppisfyndad glasskål.