

LÄTTLAGADE HELGMENYER

Festliga middagar utan krångel

MATTIAS LARSSON

Foto: **DAVID BACK**

BOKFÖRLAGET SEMIC

PREPPA OCH LAGA MAT SOM EN KOCK

I den här boken har jag valt att samla rätter som är lite enklare men samtidigt de godaste, sådana som jag själv gärna lagar när jag har helgbjudning. Menyerna består av två rätter och du väljer själv om du vill avrunda med någon av desserterna i boken. Alla recept tar förstås olika lång tid att laga och några behöver kanske ugnsbakas, men under tiden kan du servera lite snacks, ta ett glas vin och umgås med dina gäster.

Min ambition är att maten ska vara lika god som en bra restaurangmåltid. Skillnaden är att jag försökt plocka bort små tidsödande moment för att ge plats åt mindre stress i köket för att matlagningen ska kännas lätt-sam och rolig, utan att tumma på smaken.

Viktigast av allt, när man har en bjudning, är att inte vara stressad och att försöka njuta av sällskapet och sin egen mat. Då ler man automatiskt mer och jag lovar att maten

blir mycket godare. Det främsta tipset är att inte göra det svårare än vad man behöver och framförallt att planera. Oftast går det nämligen att förbereda mer än vad de flesta kanske tror. Recepten i boken är skrivna på ett traditionellt sätt, och efter varje recept finns också förslag på hur du kan preppa maten i olika steg.

För att maten ska bli ännu godare bjuder jag också på mina bästa smakhöjare, tips på hur du balanserar olika smaker och du får lära dig vad som faktiskt påverkar vår smakförmåga – allt utifrån min egen erfarenhet som kock.

Jag hoppas att du ska gilla recepten och att de tre stegen ska vara till hjälp så att du själv hinner njuta av maten och sällskapet.

Lycka till, och jag önskar att du får mycket nytta av boken och hittar dina egna favoriter!

TRE STEG SOM FÖRENKLAR MATLAGNINGEN

PREPPA DAGEN FÖRE

Många rätter blir till och med bättre när de får stå och dra till sig. Självklart behöver du inte förbereda en dag innan, det går lika bra att göra dessa moment samma dag eller några timmar innan gästerna knackar på dörren.

INNAN GÄSTERNA KOMMER

Dessa moment är bra att förbereda om du inte vill stöka för mycket när gästerna har kommit.

STRAX FÖRE SERVERING

Dessa moment blir verkligen bättre om de görs i sista stund. Ska du ha många gäster är det smart att välja ett recept där det är få punkter under denna rubrik.



BRA ATT HA I KÖKET

Vassa knivar gör matlagningen så mycket roligare och det blir ett betydligt bättre resultat. Fräscha upp dina knivar på ett skärpstål varje vecka och låt dem bli slipade 1–2 gånger om året. Förvara knivarna i ett knivställ eller på en knivlist, aldrig huller om buller i en låda, och diska dem för hand.

Matberedare skulle jag ha svårt att klara mig utan. I den gör jag alla mina majonnäser, krämer och goda puréer.

Mandolin gör grönsaksskivorna lövtunna. Jag använder den även när jag strimlar

grönsaker. Då hyvlar jag först grönsakerna på mandolinen för att sedan strimla dem med kniven.

Engångsspritspåsar får maten att se snygg och proffsig ut på tallriken. Finns att köpa i välsorterade matbutiker och på nätet. Fyll dem med majonnäs, krämer, mousse eller annat som kan spritsas, knyt ihop, klipp bort eventuell överbliven plast och förvara i kylan. Blir det rester kvar i påsen, sätt en klämma längst ner på påsen så tar det minimalt med plats i kylan och håller längre.

Tänk på att alla spishällar ger olika effekt och ännu större blir skillnaden i kombination med olika kastruller och pannor. Utgå gärna från mina rekommendationer i recepten, men lär känna din egen spis. Med medelhög temperatur menar jag ungefär 75 procent av spisens effekt, medeltemperatur ligger på 50 procent, medellåg temperatur på 25 procent, och högsta temperatur är spisens maximala effekt.

SMAKER OCH ATT SMAKSÄTTA

Smak är en multisensorisk upplevelse som påverkas av alla våra sinnen och uppfattas olika av alla. Dels beror det på tidigare referenser och erfarenheter, dels på att vi har olika smak- och doftceller. Som kock har jag hittills kommit fram till att vi oftast blir väldigt nöjda då hjärnan får många intryck, speciellt när vi får fler än vad vi föreställt oss och kanske en ”smak” som är lite

överbaskande. En bra sammansatt rätt ska därför helst innehålla alla våra grundsmaker, lite fett, olika texturer och massor av aromer, som förstås behöver harmonisera med varandra. Vill du kittla smaksinnet ytterligare? Krydda med något som ger hetta, allt från rejält med svartpeppar, till chili, pepparrot eller stark senap.

BALANSERA RÄTT

Att hitta balansen mellan smakerna är förstås en vana. Om något till exempel upplevs för surt kan man tillsätta lite sötma så upplevs det helt plötsligt som balanserat. Alla grundsmaker går att balansera på liknande sätt. Ta till exempel en klassisk bearnaisesås som är otroligt salt, men tack

vare dess höga syra och fetthalt, är den god trots den kraftiga såltan. Om vi har i lika mycket salt som vi brukar i vår bearnaise, men väljer bort vinägern, kommer den att upplevas alldeles för salt och fet.

VÅRA GRUNDSMAKER

SYRA hittar vi i massor av råvaror. Det första vi tänker på är kanske citron och vinäger, men syra finns även i till exempel fårost, äpplen och vin. Syra balanseras med socker, sätta och fett.

Till exempel: Jag har blandat ihop en bulgursallad som jag råkat smaksätta med alldeles för mycket pressad citron (syra). Tillsätter jag lite olivolja (fett), honung (sött) och en nypa salt får jag helt plötsligt en riktigt smakrik och balanserad bulgursallad.

SALT är en av våra viktigaste grundsmaker, utan salt upplever vi det mesta som ”smaklöst”. Salt i maten balanseras främst med syra och fett.

Exempel: Jag har ett recept på vitkålssallad som säger att vitkålen ska saltas med en tesked salt. När jag smakar av kommer kålen att kännas salt i överkant, men när jag tillsätter vinäger (syra) och olja (fett) upplevs salladen mycket godare och med väl balanserad sätta.

SÖTT sägs vara den första smaken vi lär oss att uppskatta. Det primära vi tänker på är kanske godis, sylt och läsk, men socker finns även i rena råvaror som bär, frukter, tomater, paprika, morötter och potatis. Sötma förstärker många kryddor, såsom kanel och saffran. För söt mat balanseras främst med syra, men även fett och hetta kan hjälpa till.

Exempel: Jag kokar en morotspuré och smaksätter den med salt. Då kommer purén att upplevas som väldigt söt och ganska fadd. Tillsätter jag däremot citron (syra) kommer den genast att kännas mycket ”piggare” och inte riktigt lika söt.

BESKT OCH BITTERT är samma sak och sägs vara den svåraste smaken att lära sig tycka om. De som har många smakreceptorer upplever just beska mer tydligt och har ofta svårt för beska mat. Beska hittar vi till exempel i grapefrukt, citrusskal, sallad, kål, grillat och öl. Beska balanseras genom att tillsätta syra, sätta, sötma och fett.

Exempel: Ta ett beskt salladsblad. Gör en god vinägrett av vinäger (syra), olja (fett), lite honung (sött) och salt. Droppa vinägretten på salladsbladet och känn hur det nu upplevs som mindre beskt.

UMAMI brukar kallas den femte smaken.

Umamismaken hittar vi bland annat i soja, kött, skaldjur och lagrad ost. Mat med umami upplevs ofta som väldigt god och skänker ett ”djup” åt smaken. I färdiga produkter kallas umami ofta natriumglutamat, jästextrakt eller smakförstärkare och här tar den gärna överhand. Umami förklaras ibland som smakernas volymknapp eftersom den just förstärker alla andra grundsmaker.

ANDRA SMAKFAKTORER

DOFT är en av de viktigaste faktorer som påverkar ”smaken”. Runtomkring oss, inte minst i maten, finns massor av doftämnen som tillsammans bildar aromer. Alla kan rent fysiologiskt uppleva tiotusentals dofter.

FETT är en smakförhöjare som ger hjärnans belöningscentra många poäng. Några droppar olja, smör eller grädde lyfter de flesta maträtter och smaker.

HETTA har med känselsinnet att göra och påverkar vår smakupplevelse i allra högsta grad. När vi kryddar med peppar, chili eller pepparrot aktiveras våra receptorer i munnen som berättar för oss när något är varmt. Därav upplever vi just att det känns hett av dessa råvaror. Hur mycket hetta vi uppskattar är väldigt individuellt, men hetta ger hjärnan fler intryck och bidrar i de allra flesta fall till en positiv smakupplevelse.

HÖRSELN är kanske inte är det viktigaste för vår smakupplevelse, men ljud omkring oss påverkar verkligen ”smaken”. Allt från att vi hör det knastriga när vi tuggar till hur det fräser gott i stekpannan, vilket gör att salivproduktionen sätter fart i munnen. Ljud vi upplever som negativa får beska att bli mer framträdande. För hög ljudvolym kan stressa oss och smakupplevelsen blir sämre. Så det kan vara en god idé att välja rätt musik för er middag.

KÄNSEL. Texturer är en viktig faktor som påverkar huruvida vi tycker något är gott eller inte. Tänk vad gott kall mjölk med knapriga flingor kan smaka tillsammans. Ligger flingorna däremot och drar i mjölken en kvart kommer flingorna att kännas svampiga och bara växa i munnen, trots att grundsmakerna och aromerna är lika upplevs de så olika. Kallt och varmt har också med känseln att göra, och även strävhets, från exempelvis rödvin och getost. När du komponerar en rätt, försök att ha med något krämigt, såsigt, knaprigt och frasigt – ju fler olika texturer, desto godare smakupplevelse.

MINNEN. Vem är det vi har framför oss – familjen, en nyvunnen kärlek eller en affärsbekant? Är det mycket positivt som har hänt och svävar runt oss i livet just nu? Samtliga dessa faktorer påverkar förstås vårt intryck av måltiden. Minnen, tidigare referenser och erfarenheter talar ofta om för oss vad vi tycker är mer eller mindre gott. De flesta av oss har säkert mött en smak eller doft som påminner om en händelse eller plats från barndomen eller semestern.

SYNEN. Mat med en och samma färg upplevs oftast inte lika aptitlig som en tallrik fylld med vackra råvaror i ett dussintal färger. Vi upplever även matens smaker olika beroende på dess färg. Rött upplevs till exempel sötare, blått saltare, grönt bittrare och gult syrligare.





SMAKHÖJANDE TILLBEHÖR

Genom att tillföra mer textur och smak kan du göra en okomplicerad rätt lika god och komplex som på restaurang. Med picklade grönsaker som lök, rädisor, senapsfrön höjs smakerna ytterligare ett snäpp. Medan fräsiga grönkålschips, rotfruktschips, brödcchips och krutonger ger fin textur. Några andra favoriter som ger ytterligare struktur är friterad eller klassisk rostad lök eller råmarinerade grönsaker som kan vara allt från hyvlade morötter, blomkål till supertunt skivad fänkål. Pricken över i är att lägga upp maten snyggt och toppa med några gröna blad – det är alltid gott och maten smakar ännu godare ju finare den ser ut. Utseendet har betydelse!

PICKLADE GRÖNSAKER

1 dl ättika
1 dl strösocker
2 dl vatten
200–300 g grönsaker

Blanda ättika, socker och vatten i en kastrull och koka upp. Har du större bitar av grönsaker, koka dem i lagen tills de är al dente och kyl sedan ner. Vill du råpickla så låt lagen kallna helt, riv, hyvla eller strimla sedan ner goda grönsaker. Du kan alltid smaksätta lagen med till exempel färsk ingefära, chili, vitlök eller örter, eller använda goda torkade kryddor såsom fänkålsfrö, dillfrö, kummin eller spiskummin. Lek och pröva dig fram. Pickles håller länge i kylan så gör en rejäl sats.

FRASIGA CHIPS

För att tillföra lite frasighet kan du fritera fina chips av potatis, betor eller andra rotfrukter. Min egen favorit är grönkålschips som är superenkelt att göra: Dra loss bitar av grönkålen från stammen och lägg på en ugnsplåt. Krama in några matskedar olivolja och en tesked salt. Ugnsbaka i 150 grader i cirka 15 minuter tills de är torra och fräsiga.

KNAPRIG FRÄSCHÖR

Råhyvla morötter, kålrabbi, broccoli eller blomkål och blanda med lite pressad citronjuice och ett par droppar olivolja samt salt. Det blir både otroligt gott och vackert. Vill du få grönsakerna ännu knaprigare?

Lägg dem i ett isbad i cirka 10 minuter och torka av med hushållspapper innan du smaksätter med citron och olivolja.

HEMGJORD MAJONNÄS

En hemmagjord majonnäs är en god smakhöjare. Mitt grundrecept är svårt att göra i mindre mängd, men den håller i minst två veckor i kylan. Och med enkel smaksättning får du massor av goda varianter.

3 äggulor
3 tsk vinäger, gärna äppelcidervinäger
2 tsk dijonsenap
1 msk vatten
1 tsk salt
3 dl rapsolja med neutral smak

Lägg äggulor, vinäger, dijonsenap, salt och vatten i en matberedare. Starta matberedaren och tillsätt oljan sakta i en tunn stråle tills du har en tjock och fin majonnäs. Är majonnäsen för tjock så tillsätt ett par droppar vatten. Är majonnäsen för tunn, mixa vidare och tillsätt lite mer olja. Vid smaksättning: Hacka en näve av dina favoritkryddor eller örter. Släng med kryddorna i mixern. Mixa en stund för att få ut maximalt av smaken.

OM RECEPTEN

Det är alltid lite klurigt med recept och att få dem superexakta eftersom din och min ugn säkert skiljer sig åt, vi har olika stek- och kokkärl och inte minst olika spis-hållar. Råvarorna i sig skiljer sig också åt – se därför recepten som en bra vägledning och lita på dig själv när du lagar mat. Alla recept är komponerade för fyra personer om inget annat uppges.

FÖR EN LYCKAD BJUDNING

När du lagar mat, skruva upp smakerna med hjälp av flera olika grundsmaker, våga salta och använd mycket aromer. Lägg gärna till olika texturer, och krydda med lite hetta. Duka vackert och lägg upp maten fint. Lyssna på en behaglig melodi och framförallt: laga maten med ett leende – det blir så mycket godare då!



STARTA MED SNACKS

Jag tycker alltid att det är trevligt att mingla med gästerna innan man går till bords, att få ett glas vin och något gott i handen känns bra och välkomnande. Ibland kan vissa gäster också vara väldigt hungriga när de anländer och då är räddningen lite gott tilltugg.



QUESADILLAS MED SALAMI

8 bitar

200 g cheddarost

4 små tortillabröd

10 skivor lufttorkad chorizo
eller annan god salami,
gärna med hetta
olivolja

Riv cheddarosten. Lägg ut 2 av tortillabröden och fördela på hälften av osten. Lägg på salamiskivorna och resten av osten. Lägg på de 2 återstående bröden och pressa ihop dem. Stek bröden i rikligt med olivolja på medelhög temperatur några minuter på varje sida tills de får en gyllene och frasig yta. Dela varje quesadilla i fyra bitar. Servera direkt.

PREPPA DAGEN FÖRE

- Riv osten och montera ihop quesadillas. Plasta och förvara i kyl.

STRAX FÖRE SERVERING

- Stek och dela quesadillan.



SOTAD MOROT MED DILLMAJONNÄS

16 bitar

Dillmajonnäs

2 äggulor
1 msk pressad citronjuice
½ msk dijonsenap
3 msk hackad dill
salt
1 ½ dl rapsolja med neutral
smak

2 medelstora morötter (gärna
i olika färger)
flingsalt
olivolja

Lägg äggulor, citronjuice, dijonsenap, dill och salt i en matberedare och starta mixern. Tillsätt rapsoljan droppvis till en tjock majonnäs. Värm ugnen till 250 grader. Tvätta morötterna och vänd de i olja och salt. Ugnsbaka i ca 15 minuter tills de fått en sotad yta men fortfarande har ett tuggmotstånd i mitten.

Skär upp morötterna i jämnstora bitar och toppa med lite olivolja, flingsalt, och dillmajonnäsen. Överbliven majonnäs håller upp till två veckor i kylan.

PREPPA DAGEN FÖRE

- Gör dillmajonnäsen.

INNAN GÄSTERNA KOMMER

- Sota morötterna, skär upp och lägg på fint fat.

STRAX FÖRE SERVERING

- Toppa med olivolja, flingsalt och dillmajonnäs.