

TESS MEDINA

VINNARE AV
SVERIGES MÄSTERKOCK
2024

À TABLE
MED TESS

FAVORITER FRÅN LOS ANGELES,
STOCKHOLM OCH PARIS

foto EVA HILDÉN

BONNIER FAKTA



INNEHÅLL

Inledning 7

Los Angeles

Quesadillas med massa ost 10
Världens enklaste pulled chicken 13
Texmex-röror 14
Lax med jalapeño, gurksallad
och Sandefjordsås 17
Kale salad 18
Cobb salad på Tess vis 21
Chicken noodle soup 22
Chicken salad sandwich 25
Tuna melt 26
Bananbröd 29
Fruktsallad med mynta och
mascarponekräm 30

STOCKHOLM

Kantarelltoast 35
Pocherad kolja med vongolesås
och bakad purjolök 36
Kåldolmar med savojskål 39
Biff med kantarellsås 40
Lyxig råraka 43
Purjolökspaj 44
Matjessilltallrik 47
Stekt strömming 48
Mormors pannbiffar med lök 51
Gräddtårta 52
Nektarinkaka 55
Pavlova på tre sätt 56

PARIS

Helrostad kyckling i ugn med
örtkryddade rotfrukter och gräddsås 61
Brysselkål med honungsvinägrett 62
Salladsägg 64
Frukostägg 64
Omelett 65
Bittersallad med blåmögelost
och vinägrett 67
Fransk potatissallad 68
Fransk löksoppa 71
Sallad niçoise 72
Tarte Tatin med tomater 75
Kyckling med dragon- och dijonsås 76
Kalvfilé med konjaksflamberad vitvinsås
och örtolja med bakad vitlök 79
Tartiflette 83
Ratatouille 84
Queneller 87
Moules 88
Råbiff med sardell- och kapriskrisp 91
Crêpes med champinjonstuvning 92
Rödvinsskokta päron 95
Tarte Tatin med aprikoser, rosmarin
och rom 96
Den obligatoriska ostbrickan 98

Register 101

Tack 102



INLEDNING

Vilken resa jag har gjort! Ett äventyr utan dess like. Hur hamnade jag här? Jag är inte en tävlingsmänniska alls, faktiskt. Och tanken på att tävla i någonting jag tycker så mycket om skrämde mig. Kanske var det vad som gjorde att jag ändå stod som finalist den 17 april 2024. Att laga mat är för mig en form av terapi; jag blir lugn. Jag får vara kreativ, och skapa något fint. För mig är mat fint. Att bjuda över vänner och familj, att samlas omkring matbordet och kunna servera något gott som gör människor glada, det gör mig lycklig. Och jag är så stolt över att jag vågade söka in till Sveriges mästerkock. Genom att jag vågade satsa på mina drömmar har jag fått möjlighet att växa som människa.

Jag är uppväxt i Los Angeles, Stockholm och Paris, och det är också städerna som har präglat min matlagning. Därför vill jag dela mina favoritrecept från respektive stad. Jag hoppas att boken ska inspirera dig att laga god mat från dessa platser, och att laga så mycket som möjligt från grunden. Jag tänker mig att du bara ska kunna slå upp en sida när du har dålig middagsmatfantasi och känna att ”det här får det bli ikväll, minsann!”

I skrivande stund har jag fortfarande inte fått berätta hur det har gått för mig. Att bevara den hemligheten är jobbigare än någon tävling vi hade under inspelningen. Men fy tusan så roligt det ska bli att släppa den här boken, kunna skrika ut att jag har vunnit Sveriges mästerkock och påbörja en ny etapp på min resa inom matlagning.



Los Angeles

PICKNICK, FRUKT OCH FEST

Los Angeles – här tillbringade jag mina första åtta år. För min svenska mamma och franska pappa var livet oftast en fest. Vi hade BBQ-bjudningar hemma runt poolen där vi barn lekte och föräldrarna dansade, och vi åt alltid gott med influenser från Marocko, Spanien, Frankrike och såklart Sverige. Högtider firades med alla vänner som ville komma – ju fler desto bättre. Då bjöds det på det som pappa älskade mest: hummer, ostron och goda korvar på grillen. Man skulle ju njuta!

Pappa hyste en kärlek till mat som jag sällan skådat. Han visade mig och min syster de bästa food-trucksen i LA, de godaste desserterna, de härligaste Farmer's Markets som fanns på den tiden. Allt kretsade kring mat. I matlådan som jag hade med till skolan låg det ofta vitt bröd med dijon, skinka och ost. Och helt ärligt så var det de godaste mackorna jag någonsin ätit.



QUESADILLAS MED MASSA OST

4 PORTIONER

8 tortillabröd
(mediumstorlek)
rapsolja till stekning
200 g tacoost eller
annan riven ost
1 burk inlagd skivad
jalapeño (215 g)
200 g hamburgerost

Jag minns så väl en av de första gångerna som Jonas, min styvpappa, kom och hälsade på i Los Angeles. Han skulle försöka bonda med mig och min syster, och jag kan lugnt säga att det inte var det lättaste! På en av de första restaurangerna han tog med oss till serverades quesadillas. Jag tror inte att jag hade ätit det tidigare. Det gjorde helt klart intryck!

1. Värm en stekpanna på medeltemperatur. Häll i lite rapsolja.
2. Lägg ett tortillabröd i stekpannan. Lägg på $\frac{1}{4}$ av tacoosten, några jalapeño-skivor och två skivor hamburgerost.
3. Lägg ett tortillabröd ovanpå och vänd quesadillan. Stek cirka 2 minuter så att den andra sidan också får färg och all ost har smält.
4. Upprepa med resterande tortillabröd. Skär varje quesadilla i fyra delar.
5. Servera quesadilla som den är eller tillsammans med rörorna på nästa sida.

TIPS! Använd en tallrik för att vända quesadillan om det känns osäkert att flippa med stekpannan.



KALE SALAD

4 PORTIONER

200 g grönkål
3 msk + 3 msk olivolja
salt
750 g vattenmelon
½ silverlök
1 dl kalamataoliver
2 msk strimlad mynta
1 avokado

Marinerad kålrabbi

1 kålrabbi
2 msk olivolja
1 msk citronjuice
salt

Fetayoghurt

150 g fetaost
2 dl turkisk yoghurt
salt och svartpeppar

Garnering

myntablåd

Jag älskar grönkål! Det går att göra så himla mycket med den, rosta, blanchera, äta rå. Kanske steka med goda kryddor? Jag minns när det blev så där SUPER-INNE med grönkålschips. Jäklar vad alla skulle bjuda på det. Den trenden verkar ha dött ut lite, och tur är väl det så vi slipper se gröna blad i allas tänder redan vid fördrinken.

Servera gärna grillad kyckling, fläsk eller fisk till salladen!

1. *Marinerad kålrabbi:* Skär bort skalet från kålrabbin. Hyvla kålrabbin i tunna skivor på en mandolin. Blanda den med olivolja, citronjuice och salt. Låt marinera i cirka 30 minuter.
2. Repa grönkålen från stammen. Riv bladen i mindre bitar och lägg i en salladsskål.
3. Krama grönkålen med 3 msk olivolja och lite salt tills den känns mjuk.
4. Skär bort skalet från melonen och skär den i bitar. Skala och strimla silverlöken.
5. *Fetayoghurt:* Mosa fetaosten med en gaffel. Blanda i yoghurten och smaka av med salt och peppar.
6. Blanda grönkål, kålrabbi, melon, lök, oliver och mynta på ett fat. Klicka på fetayogurtkrämen och garnera med myntablåd. Halvera och gröp ur avokadon. Lägg bitarna på salladen och servera.







4 PORTIONER

800 g fast potatis
 rapsolja till stekning
 smör till stekning
 100 g kantareller
 salt
 1 rödlök
 2 dl smetana
 1 citron (zest)
 100 g löjrom
 dill

Lyxig råraka

Den här tävlingen var inte att leka med. Rårakan var det första vi fick göra i Gävle och jisses vilken speed det var. Först skulle vi riva två kilo potatis så fort vi kunde för att få tag i de råvaror vi ville ha till rårakan. Så här blev min.

1. Skrubba potatisen i ljummet vatten, jag brukar inte skala den, tycker skalet är gott. Riv potatisen på rivjärn.
2. Krama vätskan ur potatisen och dela upp den i 4 lika stora högar.
3. Värm upp en stekpanna med olja och en klick smör, Tryck ut potatisen i ett tunt lager. Stek på medelvärme i 4–5 minuter på varje sida.
4. Smörstek kantarellerna och krydda dem med salt.
5. Skala och finhacka rödlöken.
6. Vispa smetanan. Riv i citronzest och lägg eventuellt smetanan i en spritspåse, annars går det bra att klicka på med en sked.
7. Spritsa smetana på rårakan. Toppa med kantareller, lök, löjrom och dill.



Helrostad kyckling i ugn med örtekryddade rotfrukter och gräddsås

4 PORTIONER

1 hel majskyckling (ca
1,4 kg)
1 kruka dragon
75 g smör, rumsvarmt
1 citron (zest och juice)
½ dl olivolja
salt och svartpeppar
1 hel vitlök

Örtekryddade rotfrukter

8 medelstora potatisar
3 morötter
250 g brysselkål
1 rödlök
½ dl olivolja
3 msk franska örter
salt och svartpeppar

Gräddsås

sky från kycklingen
3 dl vispgrädde
1 msk konc kyckling-
fond
3 msk smör, rumsvarmt
2 msk vetemjöl

En klassiker hemma i min familj, oavsett om vi var hemma hos pappa, mamma eller mig själv. Den här rätten kan alltid serveras. Hos pappa givetvis utan gräddsås – det känns som en svensk grej som har slängts in lite senare. Att rosta en hel kyckling i ugnen är både kostnadseffektivt och tidseffektivt. Får du rester så kan du alltid göra Chicken noodle soup eller varför inte Chicken salad sandwich. Recepten finns båda i kapitlet Los Angeles.

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Klipp upp kycklingen längs ryggraden på vardera sida. Ta bort ryggraden och vänd kycklingen. Tryck ner den så att den fläks ut.
3. Hacka dragonen. Blanda smöret med dragon och citrongzest. Fördela smöret under skinnet på kycklingen så det blir ett jämnt lager, framför allt på filéerna.
4. Gnid in kycklingen med olivolja och salta och peppra ordentligt. Skala och krossa vitlöken och lägg den under skinnet på kycklinglåren och under kycklingen. Lägg kycklingen i en ugnform.
5. Häll över citronjuicen och ställ in kycklingen i ugnen i 1–1 ½ timme tills kycklingen är genomstekt.
6. *Örtekryddade rotfrukter:* Skrubba potatis och morötter och skär dem i medelstora bitar. Ansa brysselkålen. Skala och skär rödlöken i bitar. Blanda potatis, morötter, brysselkål och lök med olja, salt och peppar i en ugnform.
7. Tillaga rotfrukterna bredvid kycklingen i cirka 40 minuter.
8. *Gräddsås:* Häll av skyn som bildats av kycklingen i en liten kastrull. Låt koka upp och tillsätt grädde och fond. Blanda smör och mjöl och vispa ner i såsen. Låt koka i ca 5 minuter.
9. Skär kycklingen i bitar och servera med rotfrukter och sås.