

Jenny Warsén

GRYTOR OCH GRATÄNGER

Foto Ulrika Pousette

BONNIER FAKTA

Recepten i *Grytor och gratänger* är hämtade ur
följande böcker av Jenny Warsén,
tidigare utgivna på Bonnier Fakta:

Middagstipset (2018)
Jennys jul (2019)
Snabbt, gott och billigt! (2020)
Jennys sommar (2021)
Mera middagstips! (2022)



BONNIER FAKTA
www.bonnierfakta.se

© Text Jenny Warsén, 2024
Foto Ulrika Pousette
Styling Anna Wendt
Upplagning vid foto Marta Karcz och
Karolina Sparring
Grafisk form Lisa Kullberg
Repro Italgraf Media AB, Stockholm
Andra tryckningen
Tryck Livonia Print, Lettland 2024
ISBN 978-91-7887-723-2

INNEHÅLL

Förord 5

Kött 7

Kyckling 51

Fisk & skaldjur 67

Gröna rätter 83

Receptregister 95



Förord

Jag har alltid älskat storkok och mat som är enkel att göra i en stressig vardag, och vad kan vara lättare att laga då än grytor och gratänger? Det är rätter som är lätta att göra till många och de sköter sig ofta till stor del själva på spisen eller i ugnen.

Här har jag samlat ihop de bästa recepten på grytor och gratänger ur mina tidigare böcker. Det är lite som en sådan där pärm med bra recept man har stött på genom åren och samlat på ett ställe för att lätt hitta dem när de behövs. Jag hoppas att du ska få stor nytta av den här boken och att den gör din vardag lite enklare och godare!

Jenny Warsén

KÖTT



FESTLIG FLÄSKFILÉ- GRYTA

4-6 portioner

Festlig bjudmat som inte tar speciellt lång tid att röra ihop.

2 fläskfiléer à ca 500 g
200 g philadelphiaost
2 ½ dl vispgrädde
2 msk koncentrerad oxfond
2 msk kinesisk soja
ca 1 tsk sambal oelek
1 msk grovkrossad rosépeppar
ca 1 tsk svartvinbärsgeleé
smör att steka i
salt och peppar

Garnering

färsk timjan
stött rosépeppar

Till servering

kokt potatis eller pasta
kokt sparris, kokta haricots verts
eller kokta minimorötter

Putsa fläskfiléerna och skär dem sedan i tunna skivor. Värm upp en stekpanna eller gryta med smör och bryn skivorna på bägge sidor, så att de får fin färg.

Vispa ihop philadelphiaost, grädde, fond, soja, sambal oelek och rosépeppar i en kastrull. Koka upp och håll sedan blandningen i pannan.

Låt allt puttra på svag värme i några minuter, eller tills köttet är genomkokt. Smaka av med svartvinbärsgeleé och salt och peppar.

Garnera med rosépeppar och timjan.

Servera tillsammans med kokt potatis eller pasta och grönsaker, till exempel kokt sparris.

SÖTSUR GRYTA MED CHILI OCH PAPRIKA

4 portioner

*Vill du hellre använda kyckling är det inga problem,
det är bara att byta!*

1 gul lök
1 msk tomatpuré
600 g strimlat fläskkött (t.ex. fläskytterfilé)
3 dl vatten
1 dl sweet chili-sås
1 liten strimlad röd paprika
ca 200 g konserverade bambuskott
1 ring konserverad ananas +
4 msk spad från burken
1–2 tsk vitvinsvinäger
rapsolja att steka i
salt och peppar
ev. ca 1 msk maizena majsstärkelse
ev. lite färsk koriander att garnera med

Till servering

jasminris

Skär löken i klyftor. Värm upp en stekpanna med olja och fräs den glansig. Vänd ner tomatpuré och fräs i ytterligare någon minut.

Vänd ner köttet och stek tills det får fin färg. Tillsätt vatten, chilisås, paprika, bambuskott. Skär ananasringen i bitar och rör ner dem tillsammans med spadet. Koka upp, och låt sedan sjuda i några minuter, eller tills köttet är genomkokt.

Smaka av grytan med vitvinsvinäger, salt och peppar. Red av med maizena om du vill ha en tjockare konsistens på grytan. Garnera eventuellt med koriander och servera med jasminris.





MUSTIG LÖVBIFFS- GRYTA

4 portioner

En lättlagad gryta med mycket smak. Den kräver en minimal arbetsinsats, men ska stå och sjuda ett tag.

800 g lövbiff
4 msk tomatpuré
3 dl vatten
3 msk koncentrerad oxfond
2 msk kinesisk soja
1 dl vispgrädde
3 dl crème fraiche
smör att steka i
flingsalt
persilja att garnera med

Till servering

kokt potatis eller ris

Skär lövbiffen i centimeterbredda strimlor. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn köttet tills det får färg. Rör ner tomatpurén och låt fräsa en kort stund.

Blanda ner vattnet och låt sjuda under lock på svag värme i 1 ½–2 timmar. Nästan allt vattnet ska ha ångat bort.

Tillsätt oxfond, soja, grädde och crème fraiche. Rör ihop och låt alltsammans sjuda i några minuter och smaka av med flingsalt. Klipp över persilja och servera med kokt potatis eller ris.

PASTA- GRATÄNG MED MOZZARELLA

4 portioner

Vi älskar gratänger i hushållet. Det är rätter som lätt lagar sig själv i ugnen medan man gör annat i hemmet. Detta recept är dessutom smidigt att göra på köttfärs-såsrester.

400 g pasta, t.ex penne rigate
ca 10 körsbärstomater
ca 3 dl riven mozzarella

Krämig köttfärsröra

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
500 g nötfärs
1 msk tomatpuré
400 g krossade eller passerade tomater
2 dl crème fraîche, gärna smaksatt
1 tsk sambal oelek
salt och peppar
smör att steka i
ev. timjan att toppa med

Till servering

sallad

Sätt ugnen på 200–225 grader.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Skala och finhacka löken och vitlöken. Fräs hacket i smör i en stor stekpanna, lägg i färsen och bryn tills den fått färg och smular sig – använd en gaffel att röra med. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater och crème fraîche. Låt puttra i 10–20 minuter. Smaka av med salt, peppar och sambal oelek (om du vill ha lite hetta).

Blanda den kokta pastan med köttfärsröran. Häll alltsammans i en smord ugnssäker form. Klyfta körsbärstomaterna och fördela dem över röran. Strö över mozzarellan.

Gratinera mitt i ugnen i cirka 20 minuter eller tills gratängen fått fin färg.

Toppa eventuellt med timjan och servera med en god och krispig sallad.





BACON- GRATÄNG MED PASTA OCH BROCCOLI

4 portioner

En återkommande familjefavorit på vårt matbord.

ca 3 dl kokta pastafjärilar, farfalle
3 broccolistånd
1 gul lök
2 pkt bacon, ca 280 g
1 msk tomatpuré
5 dl crème fraîche
salt och peppar
sambal oelek efter smak
ca 2 dl riven ost

Till servering sallad

Sätt ugnen på 225–250 grader.

Dela broccolin i buketter och koka dem i lättsaltat vatten i 2–3 minuter, de får inte bli för mjuka. Låt rinna av i ett durkslag och lägg dem i en smord ugnssäker form.

Skala och finhacka löken och strimla baconet.

Hetta upp en stekpanna och fräs baconet i 3–4 minuter. Tillsätt löken och fräs den glansig. Häll över det frästa i en kastrull och rör ner tomatpurén och crème fraîche. Låt koka upp och sedan puttra på svag värme i någon minut. Smaka av med salt, peppar och sambal oelek.

Blanda den kokta pastan med baconsåsen och häll alltsammans över broccolin i ugnnsformen. Toppa med osten.

Gratinera mitt i ugnen i cirka 15 minuter eller tills gratängen fått fin färg.

Servera med en god sallad.

KREOLSK GRYTA MED CHORIZO

4 portioner

En gryta för både vardag och fest med en hel symfoni av smaker! Här kan du byta ut fläskfilén mot kyckling, om du vill.

600 g fläskfilé
salt och vitpeppar
2 chorizokorvar
1 stor gul lök
1 röd paprika
10 champinjoner
2 dl crème fraiche
2 ½ dl vispgrädde
1 dl vatten
2 msk koncentrerad köttfond
1 tsk kinesisk soja
ev. ca 1 tsk maizena majsstärkelse
½ tsk torkad oregano
½ tsk torkad timjan
1 dl svarta oliver
1 dl syltlök
smör att steka i
ev. färsk oregano att garnera med

Till servering

kokt ris

Skär fläskfilén i små bitar. Fräs bitarna i smör i en gryta tills de är genomstekta. Krydda köttet med salt och peppar och flytta över det till en tallrik.

Skär korv, lök, paprika och champinjoner i mindre bitar. Börja med att fräsa löken i några minuter och tillsätt sedan resten av det skurna. Låt fräsa i ytterligare någon minut och lägg tillbaka köttet i grytan.

Rör ner crème fraiche, grädde, vatten, fond och soja. Koka upp och låt grytan sjuda i cirka 10 minuter under lock. Önskar du en tjockare konsistens på grytan kan du reda av den med någon tesked maizena i några matskedar vatten.

Blanda ner oregano och timjan, och smaka eventuellt av med lite salt och peppar. Rör ner oliver och syltlök och garnera eventuellt med färsk oregano.

Servera tillsammans med kokt ris.





KORVGRYTA MED PAPRIKA

4 portioner

Det här är en billig middag som jag ofta gör storkok av och fryser in. Sparar både pengar och tid.

500 g falukorv
1 gul lök
1 röd paprika
1 gul paprika
1 tsk paprikapulver
1 vitlöksklyfta
2 msk tomatpuré
½ dl ajvar
3 dl vispgrädde
2 dl crème fraiche
½ tsk torkad timjan
smör att steka i
salt och peppar
persilja till garnering

Till servering

ris eller pressad potatis

Skär falukorven i stavar. Skala och finhacka löken. Kärna ur och strimla paprikorna.

Hetta upp smör i en stekpanna och fräs löken mjuk tillsammans med paprikapulvret. Tillsätt korv och paprika och stek i några minuter.

Skala och pressa i vitlöksklyftan. Vänd ner tomatpuré och ajvar. Rör om och tillsätt sedan grädde, crème fraiche och timjan. Låt allt koka upp och smaka av med salt och peppar. Strö över persilja.

Klart att servera tillsammans med ris eller pressad potatis!