



Matilda  
**QUEEN  
GREEN**  
Klarqvist

VINNARE AV  
SVERIGES MÄSTERKOCK  
2025

Bonnier Fakta

# INDEX

Jag. Älskar. Grönsaker. 9

## Lila

Aubergine for the win 13

Rödlökstarte 17

Dekonstruerad rödkål 18

Karamelliserad rödlöksmarmelad 21

Sesamdressad aubergine med kokosris 22

Ugnsbakad rödkål med myntayoghurt 25

Rödlök med ricotta och rökt fläsk 26

## Rött

Socca med tomat och ost 31

Confiterade tomater 32

Feta pepper poppers 35

Korean salsa romesco 36

Rödbeta i endive 39

Rödbetscarpaccio med blodapelsin och rosmarin 40

No bake chèvre- och rödbetscake 43

## Grönt

Brysselkål à la Japonaise 46

Kålrabbi med äppelmustsås 49

Broccoli fake falafel 53

Kålrabbi-dumplings med het syrlig råka 54

Spenatpasta 57

Grönkålspesto med ärter 58

Plato de haricots och gurka 61

## Gult

Fritz med pico de majs 65

Taco de majs 66

Krispiga kroppkakor med champinjon- och parmesanfyllning 69

Citronkokt gulbeta med smöriga bönor 70

Vaxbönor fusion 73

Pommes frites à la dillchips 74

Citronpaj 77

Mjuk majskaka med misokola 78

## Orange

Morot och bönor 82

Kålrotsdipp med pepparrot och kålrotschips 85

Papumkasallad 86

Pumpabonanza 89

Rostad morot med chèvreyoghurt och dragon 93

Kålrotstartar med kapris och parmesan 94

Morots- och mandelbrownie 97

Peanutbutter- och pumpaglass 98

Kålrotskaka med ingefära och apelsin 101

Register 104

Tack 107





# JAG. ÄLSKAR. GRÖN- SAKER.

Det är inte svårare än så. Jag hade kunnat lägga till något om hållbar matlagning, om att ta vara på hela råvaran, minska svinnet och i slutändan bidra till en bättre värld. Men det är inte därför jag lagar mat. Jag lagar mat för att jag älskar att äta god mat. Och att njuta längs vägen. Det där andra kommer på köpet och gör inte att det smakar sämre.

För mig bygger god mat sällan på de dyraste och mest exklusiva råvarorna. Ofta handlar det om en grönsak, tillagad på flera olika sätt. Att vara kreativ och våga låta grönsaken spela huvudrollen på tallriksscenen istället för det animaliska proteinet (men det ena behöver inte utesluta det andra). Det finns oändligt många goda, vackra och underskattade grönsaker i butikerna, och jag vill visa hur mycket man faktiskt kan göra med dem.

Och jag löper hela linan ut. Jag tar en råvara i taget, låter den tala för sig själv och njuter inte bara av dess smak, utan även av dess färg och form. Om du som håller den här boken i din hand får med dig så mycket som en gnutta inspiration – vare sig det gäller att våga lite mer i köket eller i livet – då är jag nöjd.

# SESAM DRESSAD AUBERGINE

Aubergine har inte så mycket egen smak, men den suger åt sig andra smaker som en svamp. Det gör auberginen till grönsaksdiskens mest tacksamma råvara. Kokos och sesam passar utmärkt i smak, och dessutom får du något krispigt till den lena grönsaken.

## Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader. Skär auberginerna i klyftor på längden och salta runt om. Låt dem ligga i 10 minuter för att släppa vätska.

Skölj riset och koka enligt anvisning på förpackningen. När vattnet kokat bort, stäng av plattan och tillsätt kokosmjölk.

Blanda en marinad av sesamolja, soja, honung, pressad citron, cayennepeppar och ½ tsk salt i en ugnform.

Torka av auberginen med hushållspapper. Hetta upp kokosolja i en stekpanna och stek auberginen gyllene. Lägg auberginen i ugnformen så att den täcks med marinad. Strö över rostade sesamfrön och ställ in i ugnen i 15 minuter.

Rosta kokosen i en torr stekpanna i några minuter tills den är gyllene. Blanda ner kokosen i riset.

Lägg upp ris och aubergine på tallrikar, häll över rikligt med marinad från ugnformen och toppa med rödbetsgroddar.

## 4 portioner

2 auberginer  
½ tsk salt  
basmatiris (till 4 portioner)  
250 g kokosmjölk  
2 msk sesamolja  
3 msk japansk soja  
2 msk flytande honung  
2 msk pressad citron  
1 tsk cayennepeppar  
3 msk kokosolja  
1 dl rostade sesamfrön  
1 dl riven kokos  
rödbetsgroddar, alternativt andra groddar



# 22 MED KOKOSRIS

# KÅLRABBI- DUMPLINGS

Bli inte avskräckt – kålrabbiskivorna kommer att hålla ihop som på bilden! Tricket är att torka dem ordentligt när de har legat i limen, då fäster de som klister. Lägg inte på för mycket fyllning bara.

**Vegovariant:** Ta bort räkorna och dubbla mängden sojaböner.

## Gör så här

Skala kålrabbin och hyvla den i tunna skivor, cirka 2 mm, på mandolin. Stansa ut rundlar på minst 7 cm i diameter ur skivorna. Spara spillet till fyllningen.

Lägg rundlarna i en skål, täck med 1 tsk salt och saften från 1 lime.

Värm rapsoljan till 70 grader i en kastrull. Mixa med 1 tsk salt, koriander, det gröna på salladslöken, ingefära och ½ jalapeño till en slät olja. Låt stå i några minuter tills oljan och det gröna skiktat sig. Sila oljan för sig och den gröna massan i en bunke för sig.

Tillsätt kålrabbispillet, sojaböner, saft från 1 lime, sesamolja och honung i bunken med den gröna massan. Mixa till en inte helt slät färs. Finhacka räkorna och vänd ner tillsammans med majonnäs. Smaka av med salt och peppar.

Häll bort all vätska från den skivade kålrabbin. Torka skivorna helt torra med hushållspapper.

Ta en skiva i taget och lägg 1 tsk fyllning i mitten. Vik upp 3 sidor och tryck ihop i mitten till en trekantig dumpling.

Skär återstående jalapeño halva i tunna skivor. Häll lite grön olja på 4 tallrikar. Lägg på dumplingar och toppa med rostad lök, jalapeño och skivad salladslök.

## 2 portioner

ca 500 g kålrabbi  
1 tsk + 1 tsk salt  
1 + 1 lime  
2 dl rapsolja  
1 kruk koriander  
1 knippe salladslök  
1 msk färsk, riven ingefära  
75 g frysta gröna sojaböner  
(tinade)  
1 jalapeño  
2 tsk sesamolja  
1 msk honung  
75 g skalade räkor  
1 msk majonnäs  
rostad lök  
salt och svartpeppar



# MORROT OCH

Rätten som gjorde mig till Morots-Matilda! Det var här allt började: min önskan att maximera varje råvara till dess fulla potential. Jag älskar att bygga på höjd så att man får med alla smaker i varje tugga. Alla komponenter har sin funktion och hela moroten är med.

## Gör så här

Sätt ugnen på 180 grader varmluft. Skala morötterna men spara skalet till garnering.

Skär 7 morötter i 2 cm tjocka slantar. Lägg dem på en plåt och ringla över 3 msk olja. Salta och peppra. Tillaga i cirka 20 minuter, tills de är gyllene men *al dente* i konsistensen.

Skär resterande morötter i cirka 2 mm tunna skivor på längden, gärna med mandolin. Skala och skär rättikan i tärningar. Koka en lag på vatten, pressad citron, 3 msk risvinäger, 2 msk socker, riven ingefära och 1 tsk salt. Lägg den skivade moroten och rättikan i lagen och ställ undan till servering.

Skölj och koka linserna hastigt, cirka 3 minuter. Häll av vattnet och stek linserna i smöret på medelvärme. Skala och riv vitlösklyftan och tillsätt tillsammans med misopasta och ½ tsk salt. Fortsätt steka under omrörning tills linserna är krispiga.

Mixa vita bönor, sesamolja, 1 msk soja och 1 tsk salt till en slät hummus.

Koka ihop 1 dl soja, 1 dl socker, 2 msk risvinäger och 1 tsk salt i en stekpanna till en seg glaze. Lägg ner de ugnsbakade morötterna i stekpannan. Stek på medelvärme i 5 minuter, eller till glazen gått in i morötterna.

Värm 1 liter olja till 160 grader i en kastrull. Vänd runt morotsskalen i majsstärkelse och fritera dem i omgångar till ett krispigt krus. Salta direkt.

Lägg upp allt på tallrikar och toppa med thaibasilika.

LAGAD  
I TV

### 4 portioner

10 morötter (ca 1 kg)  
3 msk + 1 liter neutral olja  
15 cm rättika  
1 dl vatten  
1 citron, saft  
3 msk + 2 msk risvinäger  
2 msk + 1 dl strösocker  
1 msk riven ingefära  
400 g röda linser (okokta)  
50 g smör  
1 vitlösklyfta  
2 msk misopasta  
380 g kokta vita bönor  
(avrunnen vikt)  
1 msk sesamolja  
1 tsk + ½ tsk + 1 tsk + 1 tsk salt  
1 msk + 1 dl japansk soja  
1 dl majsstärkelse  
salt och svartpeppar  
thaibasilika till garnering



# BÖNOR