

Vi ses i köket

CAMILLA
LÄCKBERG

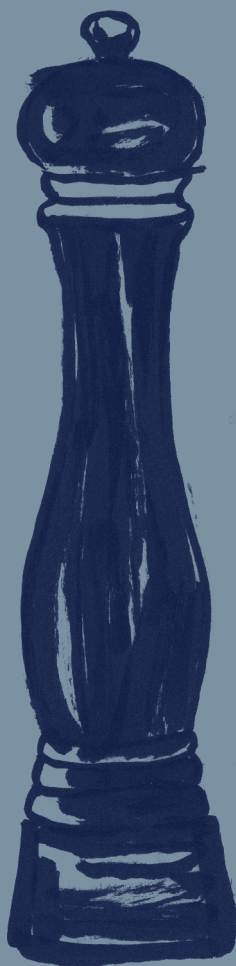
ELEONORA
VON ESSEN



Vänskap kaos & livets goda

FOTO LINA EIDENBERG ADAMO

Bonnier Fakta



BONNIER FAKTA

BOX 3159, 103 63 STOCKHOLM

INFO@BONNIERFAKTA.SE

WWW.BONNIERFAKTA.SE

© CAMILLA LÄCKBERG & ELEONORA VON ESSEN 2026

FOTO: LINA EIDENBERG ADAMO

GRAFISK FORM & ILLUSTRATION: LUKAS MÖLLERSTEN

REDAKTÖR: SUSANNA HULDT LUNDQVIST

ASSISTENT: NATASA MARIC

REPRO: ITALGRAF MEDIA

TRYCK: LIVONIA PRINT, LETTLAND 2026

FÖRSTA TRYCKNINGEN

ISBN 978-91-7887-802-4



MIX

Papper | Bidrar till
ansvarfullt skogsbruk

FSC® C002795

- 5 *Kom, så hänger vi i köket*
- 9 **Pratvänligt**
mat att skvallra över med en kompis
- 29 **Mingel hemma**
plockmat för ett större gäng
- 49 **Mat för soffhörnet**
för efterlängtnade seriemaratonkvällar
- 69 **Äntligen ensam**
guilty pleasures som inte ska delas
- 87 **När barnen är hemma**
familjevänlig mat på stora fat
- III **Snabba fuskmaten**
när du måste bjuda på något och vill minimera insatsen
- 129 **Hälsoboost**
när kroppen behöver rycka upp sig en smula
- 147 **Mat som terapi**
tröst, långkok och minnen
- 165 *Register*



Kom, så hänger vi i köket

Det är ingen slump att just vi två skriver en kokbok tillsammans. Det är heller ingen slump att just vår bok är en kaotisk blandning av fest och vardag, av mat för familj och för egentid, av ostdrypande onyttigt och hälsoboostande fräscht, av snabbfixat och långsamlagat. Vi ville göra en bok som speglar oss båda, och vår vänskap, och livet som det faktiskt ser ut – alla delar av det.

Ända sedan vi träffades på en middag 2018 har vi haft maten som vårt största gemensamma fokus. Äta mat, laga mat, prata om mat, planera vad vi ska äta för mat, utbyta tips om mat, lära oss mer om mat... Vi hittade varandra redan den där allra första kvällen, men under åren som gått sedan dess har vår vänskap fördjupats vid dukade bord och bland kastruller och stekpannor.

Vi har hunnit med många äventyr, både stora och små. Vi har delat dem med våra syskon, våra familjer och med vänner, men vi har också upplevt mycket bara vi två. Som när vi åkte en vecka till San Sebastián för att sitta tillsammans och skriva på var sin roman – visst skrev vi några sidor men framför allt *åt* vi. Vi åt och åt och åt. Vi hade researchat restauranger i veckor innan resan, och vi tog oss igenom en

hel mängd Michelinstjärnor samt halva gamla stans utbud av pintxos. Vilken otrolig matupplevelse det blev! Och när det inte var gott så var det åtminstone roligt, som på stjärnkrogen Mugaritz. Ett ansikte med äppelmos och blomblad som skulle slickas av, en bit hjärna i en tjock, vit gegga som smakade välling, ett stycke töjbar, seg och väldigt läskig gelé som skulle lekas med innan man stoppade den i munnen – efter tjugotre sådana rätter kunde vi konstatera att två stjärnor inte alltid garanterar kulinarisk njutning, men det är ändå ett av våra roligaste gemensamma minnen.

Oavsett om vi träffas själva eller tillsammans med andra så kretsar umgänget oftast kring mat. Antingen på restauranger där vi alltid tar in alldeles för många rätter, eller hemma, i myskläder, där vi lagar något gott och avnjuter framför en bra film. Vi är varandras undantag när det kommer till matlagning – vi gillar annars båda att laga mat ensamma.

Maten har varit ett sammanhållande lim i vår vänskapsrelation, som med åren har blivit djup och kärleksfull. Idag är vi mer som systrar än som vänner. Vi har delat glädje och bekymmer. Bollat familjeproblem, jobbångest och hälso-stress men också glatt oss åt varandras framgångar, skrattat och skålat för det goda i livet.

Tanken att göra en kokbok tillsammans kom organiskt, sprungen ur det ankare som mat har varit genom alla våra skeenden i livet. Mat för tröst, firande, mys, njutning, trygghet, energi – allt det har vi velat fylla de här sidorna med. Mat för allt det som ett liv väl levt innehåller.

Att få göra den här kokboken tillsammans är inte bara en glädje för oss. Det är en glädje vi vill dela. Med dig.

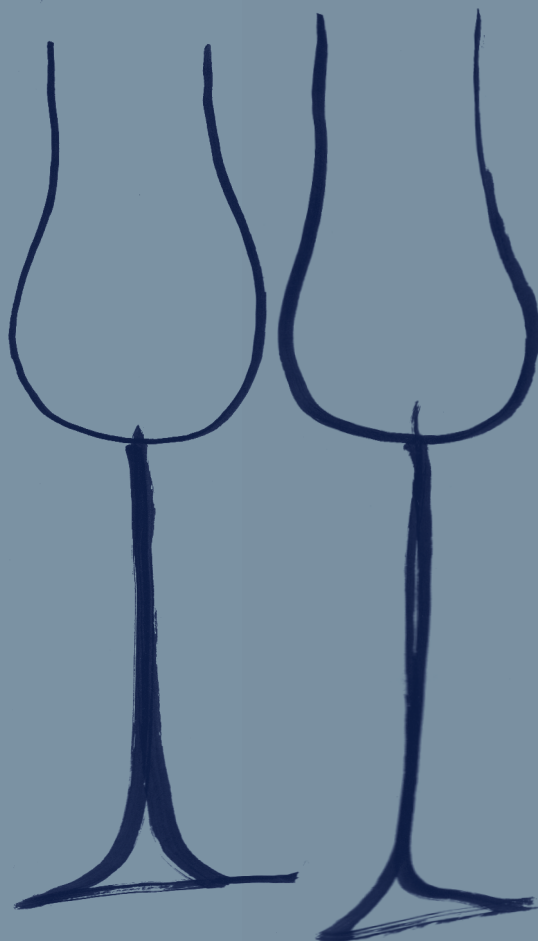
Camilla och Eleonora





ELEONORA: Ja, på de här åren vi känt varandra har det onekligen pratats väldigt mycket över något gott att dela på. En av de finaste guldornsstunderna med dig var när vi satt på bryggan med en flaska bubbel, och du hade gjort den där magiska, varma osten. Vi satt i eftermiddagssolen och skålade för att just den här boken skulle bli till, och nu får receptet så klart vara med i det här kapitlet. Det är väldigt fint, tycker jag. Det avslappnade småätandet är underskattat.

Finns det något mysigare än att sitta med en kompis och prata samtidigt som man plockar i sig några matbitar lite sporadiskt? Där maten inte behöver vara i fokus men likväl är supergod, mättar och gör att man inte behöver gå någonstans? Alla älskar vi ju en charkbricka, men det finns så mycket mer man kan göra. Den där dessertbrädan till exempel, den höjer genast stämningen. Men det är klart, ibland kräver tillfället något lite mer uppstyrt, och då räcker det kanske inte alltid med plockmat. Då är det härligt att laga något ihop och fortsätta prata i köket, för alla vet vi väl att de bästa samtalen sker just där.





Bánh mì bites med fläskkarré och picklade grönsaker

TILLRÄCKLIGT FÖR

2 HUNGRIGA

½ baguette

75 g paté eller ugsnbakad
leverpastej (det är en
smakhöjare, men gillar
du inte så skippa det)

gurka, hyvlad på längden

rödkål, tunt strimlad

1 kruka koriander

FLÄSKKARRÉ

300 g fläskkarré
i befrysade skivor

½ dl japansk soja

2 vitlöksklyftor,
skalade och finrivna

1 msk finrivna färsk ingefära

1 msk flytande honung

1 tsk chiliflakes

smakneutral olja (t ex
varmpressad rapsolja)
till stekning

PICKLADE GRÖNSAKER

1 ½ dl vatten

1 dl strösocker

½ dl ättikspirit (12 %)

1 morot

1 bit rättika, ca 5 cm

SRIRACHAMAJONNÄS

1 dl majonnäs

2 msk sriracha

Nej, de här vietnamesiska mackorna är inte de mest kladdfria du någonsin ätit. Ja, du kommer kanske att spilla lite. Du kan alltid trycka en extra brödskiva ovanpå för att gardera dig men du kan också bestämma dig för att det finns värre stök i livet än lite stökiga mackor. Våldigt goda, lite stökiga mackor.

Skiva köttet tunt – det blir lättare om köttet är lite halvfrost. Blanda soja, vitlök och ingefära, honung och chiliflakes i en plastpåse och lägg i köttet. Gnugga runt ordentligt så att allt kött blir täckt, förslut och låt marinera i ett par timmar i kylan.

Vispa ihop vatten, socker och ättikspirit i en bunke tills sockret har löst sig. Skala moroten och rättikan och strimla dem fint, gärna med julienneskärare. Lägg dem i lagen och låt stå i kylan i några timmar medan köttet marinerar.

Sila av marinaden från köttet. Hetta upp olja i en stor panna och stek köttet i omgångar tills det får fin färg.

Blanda majonnäs och sriracha, häll upp i spritspåse eller squeezefflaska om du vill snitsa till det men en sked kommer att funka fint också.

Skär baguetten på snedden i centimetertjocka skivor. Bred paté eller pastej på skivorna. Lägg på en remsa gurka, lite strimlad rödkål, picklade grönsaker och sedan kött. Dressa med lite srirachamajo och toppa med plockad koriander.

CAMILLA: Jag har förmånen att ha fantastiska tjejkompisar. Mycket skvaller och terapisaftal har det blivit genom åren. Ofta över lite god mat. Sitta och plocka, prata, reda ut livets svåra ämnen eller bara skratta ihop. Jag hade inte varit den jag är idag utan dessa samtal och måltider med mina tjejkompisar.

Ugnsbakad ost med vitt vin, honung och rosmarin

Det enda som är bättre än en ost är en smält ost. Och vad är det enda som är bättre än en smält ost? En smält ost smaksatt med vitlök, rosmarin, vitt vin och honung. Skänk ditt liv mer njutning, nu genast. Vänta inte, gör det bara, spring, spring, spring och testa detta!

Sätt ugnen på 200 grader.

Är spånasken som osten ligger i häftad kan du använda den i ugnen, men slå in botten i folie då osten ibland kan smälta ut lite. Om asken är limmad eller osten saknar ask, lägg osten i en liten ugnsfast form.

Skär ett ruttmönster i ostens ovansida. Skala vitlöksklyftan och skiva den tunt. Stick ner vitlöken samt rosmarinkvistarna i snitten och skeda sedan över vitt vin. Ringla över honung och baka sedan i ugnen i cirka 20 minuter eller tills ytan är gyllene och lite krispig och insidan härligt rinnig.

Skiva baguetten och låt skivorna åka med i ugnen de sista 5–7 minuterna. Servera den varma osten med brödet.

CAMILLA: Den här rätten är omöjlig att sluta äta. Visst, man blir så mätt att man tror att man aldrig ska bli hungrig igen efter att ha gått loss på den här. Men så värt det. Ost är livet. Så är det bara.

2–4 PORTIONER

1 hel liten vitmögelseost,
ca 250–350 g (t ex
Mont d'Or, brie
eller camembert)

1 vitlöksklyfta

några små kvistar rosmarin

½ dl vitt vin

1 msk flytande honung

TILL SERVERING

1 mellanstor baguette



ELEONORA: Min
kärlek till
Camilla växte
sig mäktigt stark
när hon bjöd
mig på den här.
Hon vet att
ost är mitt
kärleksspråk.



KAPITEL 4

Äntligen ensam

guilty pleasures som
inte ska delas

— — — — —

Mac 'n' cheese med
Västerbottensost, tryffelolja
och frasigt pankotäcke

Kräftor med tre dippsåser
(rör inte mina jävla kräftor)

Grilled cheese med bacon,
karamelliserad lök och picklad jalapeño

Nachotallrik

Flygande Jacob

Ribs med Coca-Cola,
rostad majs, coleslaw och
bakad sötpotatis

Friterad banan med glass

ELEONORA: Jag växte upp i en jättestor och högljudd familj och har så länge jag kan minnas sett ensamhet och tystnad som något lyxigt, något som ska njutas. Helst tillsammans med mat, mat som är bara min och som inget girigt syskon kan sno. När jag blev vuxen och fick min första egna lägenhet var maten något av det största för mig, att jag själv fick välja vad jag skulle handla och tillaga, och var, när och hur jag skulle äta den. Som partner och förälder tycker jag fortfarande att det är ljuvligt att få vara helt själv ibland, och vet jag att det vankas ensamtid är den förstata tanken alltid vad jag ska äta. Ofta blir det något extra lyxigt, något som kanske känns för dyrt om hela familjen ska äta det. En hummer eller ett gäng kräftor är en stor ensamfavorit! Eller något lite syndigt, som en grilled cheese och livets bästa efterrätt: friterad banan med glass. Vem hittade egentligen på friterad banan med glass? Geni! Kravet när jag får äta ensam är i alla fall att maten ska vara en kärleksgåva till mig själv. Att den ska vara något extra. Att jag lägger lite extra pengar eller tid, att jag gör den extra vacker, extra stor eller att den innehåller – och detta är en viktig grundregel – extra mycket ost.



CAMILLA: vi har väldigt olika uppväxt du och jag, Eleonora. Du i en stor och bullrig familj med många syskon, medan jag i stort sett har vuxit upp som ensam barn. Mina syskon är mycket äldre än jag, och vi har aldrig delat vardagen tillsammans. Jag var också ett lillgammalt, lugnt barn, som helst satt själv på mitt rum och läste. Det behovet av att vara ensam har följt mig genom hela livet. Ibland har det varit svårt att få till egentid, med fyra barn. Därför har jag alltid värderat möjligheten att få en stund för mig själv väldigt högt. Och jag älskar att äta ensam. Både på restaurang och hemma. Under mina många pr-resor runt i världen har jag ofta smitit iväg och ätit på egen hand om jag haft en ledig kväll. Ingen som behöver konverseras. Ingen som snor mat från min tallrik. Att kunna vara ensam och trivas i mitt eget sällskap är något jag ser som en gåva. Och har jag dessutom god mat att njuta av i min ensamhet, ja då har jag en stund av ren och skär lycka. Många kanske kommer tycka att havskräftor är en konstig ensamrätt. Men med en barndom i Fjällbacka är havskräftor något jag har varit oerhört bortskämd med, och ofta saknar. Min man är inte ett lika stort fan, så är han bortrest – ja då blir det ett fat med kräftor i min ensamhet. Det har också fördelen att jag kan slafsa och sörpla av hjärtans lust. Precis så som kräftor ska ätas.



ELEONORA: Mac 'n' cheese är en sån
där grej som jag aldrig kan motstå.
Pasta och ost i kombination är helt
enkelt två vackra ting som möts.
Ett frasigt täcke ovanpå, och en
liten doft av tryffel - en modern
klassiker.



Mac 'n' cheese med Västerbottensost, tryffelolja och frasigt pankotäcke

Har vi sagt att vi älskar ost? Kanske en gång eller två? Om du har missat det så är det i alla fall så att vi båda älskar ost. Jättejättemycket. En krämig, ostig, generös och kärleksfull mac 'n' cheese som man inte behöver dela med någon – det blir inte bättre.

2 PORTIONER

(EN TILL MIDDAG OCH EN
TILL SENARE PÅ KVÄLLEN)

150 g kort pasta (t ex
macaroni eller penne)
1 msk smör
1 msk vetemjöl
3 dl mjölk
½ dl vispgrädde
75 g riven Västerbottensost
50 g riven mild ost (t ex
mozzarella eller prästost)
½-1 tsk tryffelolja
salt och nymalen svartpeppar

PANKOTÄCKE

1½ msk smör
1 dl panko
25 g riven Västerbottensost

TILL SERVERING

ev en god sallad

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet och ställ åt sidan. Smält smöret i en kastrull. Vispa ner mjölet och låt puttra i någon minut. Tillsätt mjölken och grädden lite i taget under vispning tills du får en slät sås. Låt sjuda i några minuter tills såsen tjocknar lite.

Stäng av värmen på spisen. Rör ner osten i såsen och låt smälta helt. Smaka av med salt, peppar och tryffelolja – börja försiktigt med lite olja och smaka av, tryffelolja kan lätt ta över för mycket. Blanda ostsåsen med den kokta pastan och håll ner i en smord ugnform, cirka 20 × 30 centimeter.

Smält smöret till pankotäcket och blanda det med pankon i en skål. Blanda ner även den rivna Västerbottensosten och fördela pankotäcket över pastan. Gratinera i ugnen på 225 grader i cirka 10 minuter, tills ytan är frasig och gyllene. Servera direkt! Känner du dig manad så servera med en sallad till.

CAMILLA: När jag var elva år bodde jag hos släktingar i USA i fem veckor. Där och då gläntade jag på dörren till amerikansk mat, och den har stått vidöppen sedan dess. Inte minst minns jag min första mac 'n' cheese. Ost. Pasta. What's not to like? Inte mat man ger sig ut och springer en mil efter att ha ätit. Men det skulle jag ju ändå aldrig komma på tanken att göra, så det är inget större bekymmer i mitt fall.

