

## Recept från trerättersmiddagen 2008

### Morotssoppa

5 hg skalade morötter. Riv dem och stek i lite olja.  
3 msk vetemjöl  
3 fiskbuljong-tärningar  
1 ½ l vatten  
Blanda i en kastrull och låt koka några minuter. Vispa under tiden.

Tillsätt:

De stekta morötterna  
1 kartong räkost ( 400 g )  
1 burk creme fraiche ( liten )  
Dill efter smak  
Blanda allt och låt det bli varmt.

### Äppelkaka

Pajbotten:

125 g smör  
3 dl vetemjöl  
½ tsk bakpulver  
3 msk vatten

Fyllning:

4 äpplen  
Rivet skal av ½ citron  
1 tsk potatismjöl  
1 msk socker

Toscasset:

1 dl mandel eller nötter  
1 dl socker  
50 g smör  
1 msk vetemjöl  
1 msk mjölk

Sätt ugnen på 225 grader. Arbeta ihop pajdegen och tryck ut den i en pajform. Nagga med en gaffel. Låt vila kallt ca 30 min. Förgrädda pajskalet ca 10 min. Skala äpplena, skär i tunna skivor. Lägg dessa och citronskalet i pajskalet. Blanda potatismjöl och socker och strö över äpplena. Grovhacka mandeln/ nötterna och lägg dem med de andra ingredienserna till toscasseten i en kastrull. Koka upp. Bred smeten över äpplena. Grädda i mitten av ugnen 15-20 min. Servera med vaniljsås och/ eller glass.

Hoppas det ska smaka bra / Hälsningar Inger och Bengt

## **Fläskfile Västerbotten med Pommes duchesse. ”Speglar” av grönpepparsås och ostsås. 4-5 portioner**

1 kg Fläskfile (2 st)  
150 gr Västerbottensost  
2 msk matlagingsgrädde  
200 gram mjukost tex Milcos litet starkare variant  
1,5 tesked salt  
Svartpeppar  
0.5 dl rapsolja alt flytande margarin  
2 msk kinesisk soja  
2 tsk Chiligrillkrydda alt  
Margarin/olja för stekning  
Ugnsfolie (al-folie)

Fläskfilé Västerbotten är en förenklad variant av fylld fläskfilé inlindad i bacon. Den senare tar mera tid men blir – om man är noggrann – vackrare skuren och upplagd på fat! Men varför krångla till det – vi tar den enklare:

Fyllning. Börja med att riva VB-osten. Blanda smältost, riven VB ost och späd med en skvätt grädde till en ”krämig” massa.

Blanda olja, salt, svartpeppar, soja och chilikrydda.

Bryn de hela fläskfiléerna i en het stekpanna för att få en vacker stekyta. Låt ytan kallna någon minut. Skär ett snitt in mot mitten längs fläskfiléerna. Pensla med salt/kryddblandningen (även inne i snittet). Fyll snittet med ostmassan. Försök att få så mycket som möjligt inne i filéerna och vik igen. Linda in filéerna i ugnsfolie. Ugnsstek de inlindade fileerna ca 35-45 min i 175 graders värme. För den som föredrar ett saftigt rosa inre - minska tiden med ca 10 min. (De vi fick under middagen var inne ca 45-50 min) Låt filéerna ligga i folien en stund. När de blir hanterbara – skär upp!

## **Pommes duchesse – eller på svenska – spritsat lyxmos 4-5 portioner**

Ca 1 – 1.5 kg potatis (det är förfärligt om det blir för små portioner). Mandelpotatis blir bäst men det går också bra med andra sorter!

2 äggulor

Grädde,

Smör

Salt

Vitpeppar

Muskotnöt (krydda och avsmaka tilldessa du ”anar” muskoten – var försiktig – den kan ta över)

Ugn 225 grader

Gör mos på traditionellt sätt. Äggen, grädden och smöret gör mosningen enkel! Salta, krydda avsmaka. Låt inte kryddorna bli alltför framträdande – moset ska vara kontrast till de smakrika såsarna och det kryddade köttet! Spritsa moset till valfria formationer! Finns tid går det göra riktigt fantasifulla alster! Sätt in i ugnen 10 -15 min tilldessa ytorna börjar ta litet färg!

### **Grönpepparsås (Den mörkare av de två sås-speglarna)**

1-1.5 tsk grönpeppar (torkad)

2.5 dl Matlagingsgrädde 15 %

2 - 3 tsk Idealmjöl

1 msk soja

2 tärningar Kalvbuljong (ger en salt och smakrik ”botten”).

Ca 3 dl vatten (+ späd till dess du får den konsistens du vill ha)

Koka upp vatten, fond/buljongtärningar och krossad grönpeppar. Koka grönpepparn ett par minuter. Blanda i grädde. Toppred idealmjöl utrört i en skvätt vatten. Koka ihop såsen minst 5 min - späd ev. med vatten eller grädde för att få önskad konsistens. För att få en mörkare nyans - färga med soja. Avsmaka – salta om det behövs!

### **Ostsås (den ljusare)**

Ca 200 -250 gram mjukost Milko litet starkare variant

Ca 50 gram av någon grönmögelost

Ca 50 gram riven VB-ost

1 kryddmått krossad grönpeppar

2.5 dl grädde

2 tsk idealmjöl

2 tärningar Kalvbuljong (ger en salt och smakrik ”botten”).

Ca 3 dl vatten (+ späd till dess du får den konsistens du vill ha)

Koka upp vatten, vispa i buljongtärningar/fond, toppred idealmjölet, blanda i grönpepparn och grädden och koka ihop ca 5 min. Vispa i ostarna utan att koka upp. Späd ut med vatten till lämplig konsistens – avsmaka! Ostarna tillför salt varför du knappast behöver tillföra ytterligare.

Smaklig måltid!!