



## Steka, sautera eller marinera?

Smulpaj med rabarber  
Auberginesallad

**Årstidernas nyhetsbrev vecka 19**

*ekologiska råvaror direkt till dörren*  
*[www.arstiderna.com](http://www.arstiderna.com)*



ÅRSTIDERNA

# Steka, sautera eller marinera?



## **När vi steker..**

...en bit kött i pannan är det dels för smakens skull och dels för köttsaftens skull. Kött innehåller socker och i samma ögonblick som vi steker köttet så karamelliserar sockret på ytan vilket ger skorpan dess karakteristiska sötaktiga smak.

När biffar och mindre köttstycken steks är det en god idé att bryna köttet först för att aktivera sockrets smak. När det gäller större stekar är det inte så nödvändigt då steken har god tid på sig att få ur sockret ur köttet. Vi bryner också köttet för att stänga köttets porer. På så vis behålls köttsaften bättre i köttet.

## **Att sautera...**

... betyder att grönsakerna dansar på botten av grytan. De tillagas i olja eller smör på medelhög värme, de ska inte bli bruna men gärna lite gyllene i färgen. Så - en sautering varar bara en kort tid - ca 5 minuter - lite beroende vilken grönsak som sauteras.

Resultatet blir spröda saftiga grönsaker med sting i. Morötter blir ex väldigt goda vid sautering. De blir söta, saftiga och får en spröd struktur. Tillsätter man lite citronsaft på slutet blir morötternas sötma balanserad med syran från citronen. Smaken blir fantastisk!

## **Marinering...**

...är till för att förstärka smaker. Och tillföra smaker. Till fisk, kött och grönsaker. Utöver det hjälper marinaden till att möra och mjuka upp råvarorna.

Marinering kan ta allt ifrån ett par minuter och upp till hela sex dagar. I ena ändan finns de lätta grönsakerna och små skivorna av fisk och kött som tar kort tid. Sedan kommer kycklingbitar och biffar som marineras ca en timme. I den andra ändan finns då hela stycken av lamm, höns och kyckling. Marinaden består ofta av något syrligt som citron, vinäger eller vin. För att få smak kan man använda ingefära, kryddblandningar, pepparrot, salt, peppar, honung och mycket annat.

Grönsaker kan råmarineras men marinerade köttstycken steks ofta innan servering. Det finns massor med möjligheter och en hel mängd variationer: marinerade grillade paprikor, balsamerade svampar med parmesan och mycket mycket mer...

*Lycka till!*

*Hälsningar Årstiderna*

Alla lådor

## "GÖR DET SJÄLV" - NUDELSOPPA MED KRISPIGA VÅRÖRTER

4 personer, tillagning 20 minuter

1-1,5 l buljong, grönsaks- eller  
hönsbuljong

Soja

200 g nudlar

1-1,2 kg vårgränsaker t ex

1 knippe färsk lök eller vårlök

2-300 g morötter, palsternackor eller  
jordärtskockor

1/3 sommarvitkål

1 pak choy

1 bunt grön sparris

1 handfull körsbärstomater

1 bunt ramslök eller koriander

Lite chili och ingefära

Koka buljongen och smaka av med lite soja. Koka nudlarna efter anvisning på paketet. Skär alla grönsaker i mycket fina skivor eller strimlor. Hacka chilin fint, skär ingefäran och ramslöken och plocka av bladen från koriandern. Lägg varje grönsak, kryddört och varje krydda i varsin egen liten skål och sätt dem på bordet.

Servera den ångande soppan och de kokta nudlarna och tillsätt de fint skurna grönsakerna och kryddorna i din sopp-skål i den mängd och till den styrka som passar dig.

Det blir fräscht och läckert.

*Tips: Om du har lite miso över så är det gott att smaka av soppan med den. Du kan också ha i lite fisk eller räkor i soppan, lite kokt kycklingkött eller en halstrad kött bit är också gott till.*

Bas, Stora bas, Grönsaks, Extra Stora Mix

## SNABBÅNGAD SOMMARVITKÅL MED GRAPE OCH GURKSTRIMLOR

4 personer

1 sommar vitkål

1 grapefrukt

1 gurka

Havssalt och krossad svartpeppar

3 msk rapsolja

Ta bort de yttersta grova bladen från kålen och skär kålhuvudet i tunna skivor så att de hänger samman med roten.



Lägg i en skål, krydda med 1 msk salt och häll kokande vatten över. Låt kålen ligga i vattnet ett par minuter och häll av vattnet, låt torka.

Skär under tiden bort skal och den vita pulpan från grapefrukten. Skär grapefrukten i filéer genom att följa lamellerna och frigöra dem med en liten vass kniv. Lägg dem i en skål.

Pressa ut saften från det tomma skalet ned i en skål, rör ned salt och peppar och vispa ned oljan.

Blanda kålen med dressingen, lägg på ett fat och skär tunna band av gurkan med en skalare eller mandolin, blanda med lite salt, peppar och rapsolja och häll över kålen. Det smakar härligt. Servera till fisk- eller köttträtter, gärna lamm eller fläsk.

## Bas, Stora bas, grönsaks, Singel, Mix, Stora Mix, Monster Mix, Extra Stora Mix KÅL, GRÖN SPARRIS OCH SQUASH MED OSTRONSÅS OCH VITLÖK

4 personer, tillagning cirka 15 minuter

1 pak choy eller ½ sommarvitkål

1 bunt grön sparris

1 squash

2 klyftor vitlök

3 msk rapsolja

3 msk vatten

3-4 msk ostronsås

1-2 msk soja

1 tsk socker

1 bunt ramslök eller koriander

Dela pak choyen eller kålen i smala band. Bryt av sparrisändarna och dela dem en gång eller två. Skär squashen i stavar och vitlöken i tunna skivor.

Värm en wok med olja. Stek grönsaker och vitlök en minut på hög värme. Häll vatten, ostronsås, soja och socker i och låt det koka med i en minut.

Krydda med skuren ramslök eller korian-derblad och servera med sesamfrön eller cashewnötter och servera ev. nudlar eller ris till.

Grönsaks

## UGNSSTEKT HOKKAIDO MED KÖRSBÄRSTOMATER OCH AVRUNNEN YOGHURT

1 hokkaido

Oliv- eller sesamolja

Torkad krossad chili efter smak

2 dl grekisk yoghurt, 10 procent

½ bunt ramslök

1 kartong körsbärstomater

Havssalt och krossad svartpeppar

Skala hokkaidon och skär i smala klyftor som en melon. Ta ur kärnorna. Pensla med olja, krydda med salt och chili och baka hokkaidon cirka 20 minuter i 200 grader.

Blanda de varma hokkaidostyckena med halverade körsbärstomater, krydda med salt och peppar och servera med yoghurt, smaka av med finskuren ramslök. Sött och varmt till fisk, fågel eller kött-bullar.

Stora Bas

## GURKA, AVOKADO OCH GRAPEFRUKT

2-4 personer, tillagning ca 10 minuter

1 gurka

2 avokado

1 grapefrukt i filéer

2 msk olivolja

Havssalt och malen svartpeppar

Skär gurkan i mycket tunna långa strimlor. Dela avokadon och ta ur köttet i ett stycke med en sked. Skär avokadoköttet i tunna skivor på längden och fördela dem ihop med gurkstrimlorna på ett fat. Skär bort skal och den vita pulpan från grapefrukten. Skär filéer av frukten genom att sölja lamellerna med en lite kniv å att filéerna frigörs. Lägg dem på ett fat med avokado och gurka. Pressa saften ur det tomma skalet ned i en skål, rör ned salt och peppar och vispa ned oljan.

Häll över salladen och njut tillsammans med lite stekt fisk eller fågel.

*Stora Bas, Grönsaks, Mix, Stora Mix, Monster Mix, Extra Stora Mix*

## **STEKTA AUBERGINESKIVOR MED TOMATSALSA OCH GETOST**

4 personer, tillagning 20 minuter

**1 aubergine**

**200 g tomater eller körsbärstomater**

**½ bunt ramslök**

**3 msk vinäger**

**1 kryddmått socker**

**Lite chili**

**2-3 msk olja**

**Färsk getost, gärna i olja**

Skär auberginen i tjocka skivor och vänd dem i olja i en varm panna, krydda med salt.

Skär tomaterna i tärningar, strimla ramslöken och blanda med vinäger, socker, salt, chili och olja. Smaka av – blanda med färsk getost.

Lägg aubergineskivorna på ett fat och toppa med salsan. Ät med pasta, eller med lite fisk-, oxkött eller lammkött.

*Stora Bas, Grönsaks, Mix, Stora Mix, Monster Mix, Extra Stora Mix*

## **AUBERGINESALLAD**

4 personer, tillagning cirka 35 minuter

**1 aubergine**

**1 dl yoghurt, naturell**

**1 tsk tahin (sesampasta)**

**Saft av ½ citron**

**1 bunt remslök**

**1-2 klyftor vitlök**

**1 msk olivolja**



*Mix, Stora mix, Monster Mix, Extra Stora Mix*

## **SMULPAJ MED RABARBER**

4-6 personer, tillagning cirka 35 minuter

**1 bunt rabarber**

**150 g mjukt smör**

**125 g rörsocker**

**50 g havregryn**

**35 g mjöl**

**1 vaniljstång**

**30 g hasselnötter, mandlar eller andra nötter**

**Cremefraiche**

**Evt. färska jordgubbar**

Skär rabarbern i 2 cm tjocka skivor, placera dem i en ugnsfast form och blanda med 25 g socker samt kornen från vaniljstången. Baka i ugn på 150 grader i 8-10 minuter. Knåda smör och havregryn, mjöl och socker till en smulig deg. Ta ut formen ur ugnen och täck rabarberna med smuldegen och krydda med nötter. Baka i ugn på 180 grader i 10 minuter tills pajen är gyllene och spröd. Servera direkt ihop med crème fraiche och eventuellt färska jordgubbar.

*Mix, Stora Mix, Monster Mix, Extra Stora Mix*

## **RABARBERCHUTNEY**

**1 bunt rabarber**

**1 rödlök**

**1 liten knöl ingefära**

**1-2 dl socker, gärna muscovadosocker**

**1 tsk stött kardemumma**

**Saft av en citron**

Skär av topp och ändar från rabarberna, skär stängeln i sneda skivor. Skala löken och skär i tunna skivor. Skala ingefäran och hacka den fint. Lägg rabarber, lök, ingefära, lite av sockret, kardemumman och citronsaft i en kastrull och låt sjuda i 15-20 minuter. Smaka eventuellt av med lite socker. Låt chutneyn stå kallt tills den ska ätas.

*Tips: Det är svårt att säga hur mycket socker som du ska använda till kompotten – det beror helt på hur sura rabarberna är. Därför är det viktigt att du smakar av. Kompotten kan hålla sig i ett par dagar i kylskåpet och är supergod till både stekt kött eller fisk, eller i en sandwich.*

Baka auberginen i 225 grader i ugn 25-30 min. Den ska vara mjuk och helt genomstekt. Låt svalna och klyv den. Skrapa ut innandömet med en sked, lägg i en skål och mosa den till en jämn konsistens med en gaffel.

Pressa vitlöken och blanda den med tahin, yoghurt, olivolja och citronsaft. Rör ihop det med aubergineröran och krydda med strimlor av ramslök, smaka av med salt och peppar.

## RÖDBETOR MED CHEVRE OCH HONUNG

4 personer, tillagning 15 minuter

8 medelstora Rödbetor

200 g Getost

Krasse

Honung

Olivolja

Koka rödbetorna med skalet på. När de är klara – skala dem under kallt vatten. Hacka dem grovt och lägg upp på ett trevligt fat. Smula över chevren. Ringla över olivolja och honung. Salta och peppra. Avsluta med att klippa över rikligt med krasse (Gott även med färsk rosmarin om Ni har det hemma).



Fisklådan

## HALSTRAD KOLJA MED RAMSLÖKSSMÖR, SOMMARVITKÅL OCH MATKORN

kolja

3 dl matkorn

1 sommarvitkål

3 msk äpplevinäger

Saft av 1 citron

2 msk flytande honung

3 msk olivolja

1 msk osaltat smör

1 äpple

1 knippe dill

50 g rostad mandel

1 förpackning makrillfiléer

Lite olja till stekning

Flingsalt

3 msk osaltat smör

Saft av en citron

½ bunt ramslök

Skölj matkornet och koka den mjuk i saltat vatten, det tar cirka 15 minuter. Häll bort det vatten som finns kvar och rör matkornet med lite smör, smaka av med salt.

Ta bort de yttersta gröna bladen från kålen och skär kålen i fina strimlor medan kornet kokar. Rör samman vinäger, citronsaft, honung och olja. Skär äpplet i tunna stavar och blanda ned kål och äpple i dressingen. Smaka av med salt. Hacka dillen grovt och blanda ned i salladen, med rostad mandel strax innan servering.

Skär koljan i portionsbitar och stek i en stekpanna med lite olja och 1 msk smör till de nästan är genomstekta. Dra pannan av spisen och vänd på filéerna och låt dem steka klart på eftervärmen. Krydda med salt.

Värm under tiden smör och citron i en liten kastrull. Skär ramslöken fint och vänd ned i smöret.

Häll det varma ramslökssmöret över makrillfiléerna och servera direkt med matkornet och vitkålssalladen.

## INNEHÅLLET VECKA 19

### BASLÅDAN

- en bra start -

DK-Ö-5

Potatis från Marienlyst, Danmark  
Morötter från Marienlyst, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sallat från Billeslund, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien  
Gurka från Cucho Verde, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Grapefrukt från Frankrike

### STORA BAS

- ännu mer av det gröna -

DK-Ö-5

Potatis från Marienlyst, Danmark  
Morötter från Marienlyst, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sallat från Billeslund, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien  
Gurka från Cucho Verde, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Tomater från Eco Sur, Spanien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Grapefrukt från Frankrike  
Pak Choy från Billeslund, Danmark  
Avokado från Cucho Verde, Spanien  
Jordärtskockor från Krogerup Avlsgaard, Danmark  
Squash från Eco Sur, Spanien

### GRÖNSAKS- LÅDAN

- lådan utan knölar -

DK-Ö-5

Hokkaido pumpa från Cucho Verde, Spanien  
Morötter från Marienlyst, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sallat från Billeslund, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien  
Gurka från Lykkesholm, Danmark  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Grapefrukt från Frankrike

### LANTLÅDAN

- för de modiga -

SE-EKOL-3

Potatis från Marcello, Nöbbelev  
Morötter från Widregens gård, Gotland  
Gul Lök från Franz Brozén, Gotland  
Ramslök från Ising, Gotland  
Rödbeter  
Vitkål från Aronsson, Källby  
Jordärtskockor från Halner gård, Gotland  
Gurka från Täkern Grönt

Pak Choy från Billeslund, Danmark  
Purjolök från Marcello, Nöbbelev

### SINGELLÅDAN

- lådan som har "allt" -

DK-Ö-5

Pak Choy från Billeslund, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien  
Squash från Eco Sur, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Vinrabarber från Øko One, Danmark  
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien  
Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken  
Äppeljuice med brus  
Rågbröd  
Cal Valls Passerade Tomater

### MIXLÅDAN

- variation i vardagsmaten -

DK-Ö-5

Sallat från Billeslund, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Vitkål från Cucho Verde, Spanien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Vinrabarber från Øko One, Danmark  
Jordgubbar från Cooperativa Primavera, Italien  
Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken

### STORA MIX

- ännu mer frukt och grönt -

DK-Ö-5

Sallat från Billeslund, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Vitkål från Cucho Verde, Spanien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Knipplök från Cucho Verde, Spanien  
Vinrabarber från Tinggård Ekobruk, Danmark  
Jordgubbar från Cooperativa Primavera, Italien  
Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken  
Grapefrukt från Frankrike

### EXTRA STORA MIX

- ännu mer frukt och grönt -

DK-Ö-5

Sallat från Billeslund, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien

Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Knipplök från Cucho Verde, Spanien  
Ostronskivling från Cooperativa Primavera, Italien  
Gurka från Lykkesholm, Danmark  
Vinrabarber från Øko One, Danmark  
Jordgubbar från Cooperativa Primavera, Italien  
Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken  
Grapefrukt från Frankrike  
Ananas från Ghana  
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien

### MONSTER MIX

- grönsaker, frukt, kolonial -

DK-Ö-5

Äpple/mango juice  
Fuldkorns pasta penne  
Dreamy Belgian white  
Aprikoser  
Sallat från Billeslund, Danmark  
Ramslök från Barritskov, Danmark  
Sommarkål från Cooperativa Primavera, Italien  
Aubergine från Eco Sur, Spanien  
Körsbärstomater från Eco Sur, Spanien  
Grön sparris från Huertas Bajas CB, Spanien  
Vinrabarber från Tinggård Ekobruk, Danmark  
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien  
Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken

### FISKLÅDOR

- färskt fisk -

Koljafilé från Fiskeboa, Göteborg

### DEN GRÖNA FRUKTLÅDAN

- sött och sunt -

DK-Ö-5

Äpple från Argentina  
Bananer från Dominikanska republiken  
Apelsin från Marokko  
Morötter från Marienlyst, Danmark  
Gurka från Lykkesholm, Danmark  
Röd Paprika från Hortamira, Spanien  
Jordgubbar från Cooperativa Primavera, Italien

### FRUKTLÅDAN

- olika sorters frukt -

DK-Ö-5

Äpple - Royal Gala från Argentina  
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien  
Bananer från Dominikanska republiken

bliken  
Apelsin från Marokko  
Kiwi från Cooperativa Primavera, Italien  
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien

### STORA FRUKT

- till de fruktglada -

DK-Ö-5

Äpple - Royal Gala från Argentina  
Äpple - Granny Smith från Argentina  
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien  
Bananer från Dominikanska republiken  
Grapefrukt från Frankrike  
Kiwi från Cooperativa Primavera, Italien  
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien  
Apelsin från Marokko  
Melon från Marokko

### EXTRA STORA FRUKT

- Frukt till familjen som äter

massor av frukt -

DK-Ö-5

Äpple - Royal Gala från Argentina  
Äpple - Granny Smith från Argentina  
Jordgubbar från Flor de Donna S.L, Spanien  
Bananer från Dominikanska republiken  
Grapefrukt från Frankrike  
Kiwi från Cooperativa Primavera, Italien  
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien  
Apelsin från Marokko  
Vinrabarber från Øko One, Danmark  
Plommon från Argentina  
Melon från Marokko

### MONSTER FRUKTLÅDAN

- mycket frukt och kolonial -

DK-Ö-5

Äpple - Royal Gala från Argentina  
Äpple - Granny Smith från Argentina  
Jordgubbar från Cooperativa Primavera, Italien  
Bananer från Dominikanska republiken  
Grapefrukt från Frankrike  
Kiwi från Cooperativa Primavera, Italien  
Melon från Marokko  
Blåbär från Flor de Donna S.L, Spanien  
Apelsin från Marokko  
Äppelmust  
Russinbullar  
Apelsin- och ingefärschoklad