Röror, såser, smaksättare och andra tillbehör

Under skördemånaderna talar råvarorna för sig själva. Det går att äta potatis, bönor, squash och gröna blad varje dag utan att tröttna. Dels kan tillagningssättet varieras (kokt, stekt, ugnsbakad, wokad...). Dels kan ett litet smakrikt tillbehör stå för variationen och sätta guldkant på måltiden. Här kommer några förslag på smakrika tillbehör som kan göras i satser så att de räcker i 3-4 dagar i streck. Det förenklar matlagningen under den del av året då vi helst av allt vill vara ute:

Bondbönsguacamole

När det finns överbliven bondbönspastej eller gott om bondbönor i landet, frysen, torkade eller konserverade.

Rör ut bondbönspastej med lite vinäger till lagom smak och konsistens.

Bondbönspastejen görs så här:
Koka bonbönorna mjuka, häll av kokvattnet. Kör i matberedare tillsammans med olja, vitlök, örtsalt och något surt, t ex surkål, surgurka, kimchi, syrad lök el dyl. Krydda efter egen fantasi t ex curry, gurkmeja och chili.

Pastejen och "Guacamolen" går lika bra att göra på torkade bondbönor. Bönorna förvälls före torkningen. Blötläggning sker i kallt vatten över natt eller minst 6 timmar. Koka upp bönorna i nytt vatten, häll bort det och gör som ovan. Det går förstås att använda frysta bondbönor också. Bönorna förvälls innan dom fryses.

Bondbönsguacamolen passar till allt så som ångkokta, wokade eller ungsbakade grönsaker. Guacamolen på fjolårets torkade bönor är särskilt värdefull till försommarens primörer. Den ger tyngd åt en råkostsallad och förvandlar lunchens salladsrest till en hel kvällsmat.

Gribichesås

Gör överflödet av småblad till en sås

30 g gröna blad (t ex babyspenat eller salladssenap)
1 dl rapsolja
1 knippe gräslök eller dill
1 msk mild senap eller 1 tsk dijon
2 msk kapris med lag (kan bytas mot finhackade syrade gurkor eller både och)
salt, peppar
hårdkokta ägg

Mixa bladen och olja med en mixerstav i 2-3 minuter. Hacka gräslök eller dill. Tillsätt dem med senap, kaprislag och kapris (eller det syrade) i spenaten. Mixa slätt, salta och peppra. Skala och hacka äggen, tillsätt dem i såsen.

Ruccolaolja med yoghurt

När ruccolan är på väg att gå upp i blom

Slutskörda ruccolan inklusive grova stjälkar. Använd bladen till sallad och mixa stjälkarna med olja. Krydda med örtsalt och peppar.

Rör ner ruccolaoljan i en glasburk med yoghurt och servera ”randigt” innan det vita och det gröna är helt blandat med varandra.

Örtagårdssås

Sauce Verte

(6 pers)

300 g spenat
100 g mangoldblad
Bladen förvälles och kramas ur

Rör ner bladen i en sås av:
3 dl gräddfil
1-2 dl majonäs

Krydda med:
½ dl finklippt gräslök
1.5 dl finhackad dill eller körvel

Marinerad majrova

Majrova som sås i slutet av mars i växthuset kan skördas i maj.

Skär majrovorna i tunna skivor. Ringla över citron och apelsinjuice + timjan

Ingvars goda sås

Blad från gul-, vit- och polkabeta

Fräs hackad lök och vitlök med kryddkraft (se särskild receptsamling).
tillsätt finstrimlade bet-blad, i första hand från gul-, vit- eller polkabeta (kan ersättas med rödbetsblad eller mangold)
låt fräsa och tillsätt lite vatten
krydda med peppar, curry, chili, spiskummin, örtsalt
tillsätt havregrädde på slutet, serveras varm exempelvis till ugnsbakade grönsaker samt ångkokt broccoli och/eller bönor.

Yoghurtsåser

Med de första färska bladkryddorna

Världens enklaste såser som passar till alla slags grönsaker råa och tillagade görs på yoghurt och kan varieras i oändlighet. Yoghurten kan bytas ut mot filmjölk och eller blandas ut med creme fraiche. här är några favoriter ordnade efter säsong.

1. Vitlök, dill, örtsalt
2. Vitlök, persilja, örtsalt
3. Vitlök, koriander, salt och peppar (eller blanda dill, persilja och koriander)
4. Vitlök, mynta, salt och peppar
5. Hackade tomater och poppade svarta senapsfröer
6. Rå kokos, riven ingefära, poppade svarta senapsfröer
7. Finriven rödbeta och pepparrot

Svarta senapsfröer går tyvärr inte att odla i vårt klimat. Gul, brun och svart senap är inte olika sorter utan olika arter. Av dessa är bara gul anpassad till vårt klimat men den svarta är tyvärr inte utbytbar mot gul senap i det här receptet.

Kalla såser på syrade grönsaker

Rör ut syrade grönsaker i creme fraiche och späd med filmjölk. Klart. Några favoriter:

1. Kimchi
2. Syrade rödbetor
3. Syrade jordärtskockor med indisk kryddning

Pesto

När basilikan i köksfönstret behöver slutskördas.

en kruka färsk basilika
nötter och fröer i mängd motsvarande 20 mandlar (pumpakärnor, solrosfrö, chiafrö...)
1 vitlöksklyfta
2 dl riven smakrik ost
2 dl olja (eller mindre)
varmt vatten (gärna kokvatten från spagetti)
salt och peppar

Rosta fröer och nötter torrt i stekpanna under ständig omrörning. Kör dem i mixer. Blanda i en skål med riven vitlök och finhackad basilika, varmt vatten och olja. Smaka av med salt och peppar. Blanda till slut med finriven ost. Reglera konsistensen med eventuellt ytterligare varmt vatten eller olja och smaka av med salt och peppar.

Om peston serveras med spagetti tänk på följande möjlighet: När spagettin är nästan färdigkokt blandas riven squash ner i spagettin som sedan hälls av som vanligt.

Ett gott tillbehör till spagetti med pesto är wookad grönkål: Tillsätt finstrimlad rå grönkål till en järngryta med olja, kryddkraft och riven ingefära. Wooka på hög värme tills grönkålen blir slak och låt därefter stå under lock på eftervärme.

Beroende på säsong kan basilikan i peston kan bytas ut mot t ex kirskål, granskott eller morotsblast.

Gremolata

Högsommarens enkla smaksensation på persilja och mynta

Persilja
Schalottenlök eller rödlök
Vitlök
Mynta
Citronskal, rivet och Citronsaft alternativt riven rosenkvitten
Olja
Salt, peppar
Finhacka allt och servera som tillbehör till grönsaker

Kachumber

Högsommarens enkla smaksensation på lök, koriander och chili

Cochumber är kanske Indiens svar på Italiens Gremolata, eller tvärtom... Åtminstone i den här tappningen utan gurka och tomat då den närmast kan kallas för picklad lök. Det här tillbehöret blev min favorit under juli månad när koriandern och löken var som finast men tomaterna ännu inte hade mognat:

2 rödlökar eller motsvarande schalottenlökar
finhackad koriander
chili, färsk eller fermenterad
3 msk lime eller vitvinäger

1 tsk salt

Låt stå ca ½ timme i rumstemperatur före servering eller till nästa dag i kylskåp.

Sopptillbehör av persilja

Snabb enkel piff

Min granne bjöd på en mild soppa (minns inte om det var squash eller pumpa) och till detta serverade hon detta piffiga tillbehör:

Hackad persilja med hackad vitlök och rivet citronskal

Za’atar

Sopptillbehör med Sumak

En enkel zucchini eller pumpasoppa höjs till skyarna av detta tillbehör.

Rosta sesamfrö. Mortla dem med sumak eller rivet citronsmak och oregano.

Majonnäs

När alla grönsaker ätits på längden och tvären och något nytt behöver hända.

Majonäs är ett välkänt tillbehör som jag ibland använder för att variera vårvinterns råkostsallad eller för att under skördetid göra en legymsallad där kokta grönsaker i små tärningar blandas med majonäs. Majonäs ingår också i receptet för Waldorfsallad, ett måste för mig under vintermånaderna. Om sanningen ska fram blir jag fort väldigt trött på majonäs då den är väl tung. Men lite hemmagjord majonäs och resten gräddfil, turkisk yoghurt eller creme fraiche brukar bli gott. Legymsallad lärde jag mig tycka om i Brasilien. Det lustiga är att i den portugisisktalande delen av världen kallas den för ”Salada Russa”, alltså rysk sallad. I Danmark heter den italiensk sallad och i Ryssland kallas den istället ”Salad Olivier” som tydligen var den kock som på 1800-talet tros ha uppfunnit rätten. Det är alltså en internationell maträtt. Viktigt att påpeka är att på egna råvaror och hemmagjord majonäs är det något helt annat än den industriella dito som skadat den här maträttens rykte.

I min uppväxt var majonäs absolut ingenting man gjorde själv, eftersom det krävde ett oupphörligt rörande i långliga tider. Idag kan vi göra majonäs på en blinkning med matberedare eller mixerstav.

Recept till vanlig majonäs finns i varje kokbok men här är en vegansk variant:

1 dl olivolja
½ + ½ dl sojamjölk
citronsaft
pressad vitlök
salt
senap

Börja mixa ½ dl sojamjölk, citronsaft och pressad vitlök och tillsätt oljan lite i taget.

Tillsätt därefter resten av sojamjölken stegvis tills rätt konsistens uppnåtts. Tillsätt senap för smaken och vid behov mer vitlök, citron och salt.

Dillmajonnäs

Till fisk och skaldjur men också till grönsaker

Blanda majonäsen med gräddfil, finhackad dill, citron, salt och peppar.

Miriams cole-slaw

En höstsallad av spetskål

Spetskål, rädisor och äpple. På med majonnäs och creme fraiche.

Harissa

Harissa är en stark Marockansk kryddblandning som kan sätta piff på många maträtter och håller sig minst en vecka i kylskåpet.

kummin+korianderfrö (lätt rostade)
chili
vitlök
mald spiskummin
ev paprikapulver
ev riven ingefära
ev gurkmeja
ev hackade korianderblad
tomatpuré/vinäger

Hacka, blanda, kör med stavmixer, förvara i liten glasburk i kylskåpet.

Marockansk Morotsdip

Fräs slantade morötter och hackad lök i olja eller ghee[1]
Blanda i Harissa och kör med mixerstaven (=dippen) eller bara blanda i Harissan och

1 Ghee eller smörolja är rent smörfett. Genom att sjuda smör på låg värme i ett par timmar bildas ett bottenskikt under, och ett ytskikt över, smöroljan. Dessa skikt kan avskiljas och kvar blir enbart det rena och klara fettet. Detta kan lagras utan kylskåp och tål stark upphettning utan att bränna vid. Tål att ätas både av laktos och mjölk-protein allergiker eftersom både laktos och kasein hamnar i bottenskiktet. Ghee används traditionellt i Indisk matlagning.

servera som ett tillbehör till andra grönsaker så som t ex ugnsbakade rotsaker, kokta betor, bönor, kokt mangold…

Tabbouleh (från Libanon)

Ett överflöd av persilja

1/2 dl bulgur/couscous/quinoa/amarant, häll kokhett vatten över och låt stå och dra
3 st tomater, finhackas

100 g persilja
1 gul lök
1.5 citron (saft)
en topp färsk mynta/1 tsk torkad mynta
2 tsk salt

Blanda allt
I Libanon serveras denna sallad till kryddiga köttbullar och myntasallad eller halloumi (enligt uppgift på nätet). Passar lika bra till ungsbakade grönsaker, ugnsbakad pumpa eller bönor och kokta polkabetor eller vad vi nu råkar ha skördeklart i trädgården.

Marinerade rädisor

Rädisor i överflöd under hösten

På försommaren är det chansartat att få fina rädisor. Jordlopporna och torkan kan göra dem hårda och beska. Men att så rädisor i mitten av juli slår aldrig fel. Rädisraderna utnyttjar platsen mellan raderna av daikonrättika. Det blir massor med rädisor och vad gör man med dem? Marinerar förstås och äter som tillbehör till allt.

Rädisor
Salladslök/Röd lök
Koriander (eller persilja)
Olja
Citron (eller rosenkvitten)
Ingefära
Chilipulver
Salt, Peppar

Skiva rädisorna tunt. Finhacka löken. Finhacka koriandern. Tillsätt övriga ingredienser. Från citronen används både rivet skal och saft. Från riven rosenkvitten används också allt, saft och fruktkött. Ingefäran finrivs.

Enkel aubergineröra

Lyxen med egen aubergin.

Aubergine
Tomat
Vitlök
Citron (eller rosenkvitten)

Fräs vitlök och aubergin, tillsätt tomaten mot slutet. Rör sedan ut med gräddfil (eller vegansk ersättning) och citronriv+saft (eller rosenkvitten).

Melitzanosalata

Såsig grekisk auberginesallad

2 stora auberginer
1-2 vitlöksklyftor
¼ röd lök, finhackad
salt och peppar
½ tsk spiskummin
chili
citron, rivet skal och saft (eller rosenkvitten)
olivolja

Gör så här:

Nagga auberginen på 2-3 ställen. Grilla den i ugnen på 250 grader tills skalet är mörkt och innanmätet mjukt, ca 30 min. Låt svalna i en skål och skala. Skär fruktköttet i småbitar och låt rinna av i en sil.

Blanda alla ingredienser och kör lite med stavmixer. Det ska inte bli helt slätt utan fortfarande ha lite struktur.

Låt stå övertäckt i kylskåp i några minuter innan servering. Ringla olivolja över vid servering. Garnera med persilja, eventuellt också oliver och fetaost.

Tomatsås I

Den enkla

Den absulut enklaste såsen som faller de flesta på läppen, inte minst barn, är tomatsås. I skördetid är det förstås färska tomater som gäller, annars konserverade.

Fräs lök, blanda i tomater, krydda med vitlök, basilika eller koriander, salt och peppar.

Tomatsås II

Den krämiga

2 lökar
2 vitlöksklyftor
Bryn försiktigt. Tillsätt:

curry, svartpeppar, örtsalt, 2 msk kryddkraft.

Tillsätt:
2 burkar krossade tomater (hemmagjorda förstås)
½ pkt havregrädde

Tomatsås III

Med mynta

1 gul lök

ca 3 klyftor vitlök

1 rågad tsk buljong (MSG-fri)

500 gram krossade tomater

1 skvätt rödvin

1 msk torkad mynta

Salt & peppar

Tomatsås IV (kall)

En kall sås

En kall tomatsås:

tomatpurée
olja
citronsaft
vitlök, pressad
chili (pulver eller fermenterad chilisås)
basilika
salt, peppar

Tomatsås IV (kall)

Den snabbaste

Öppna en burk fermenterad tomatsalsa. Färdigt!

Äppel- och rättiksalsa

Höstens härliga rättikor

2 skalade vinteräpplen, i tärningar

200 g skalad rättika, i tärningar

½ finhackad rödlök

1 citron, pressad saft

2 msk chutney

1 dl finhackade korianderblad

½ röd chili, urkärnad, finhackad

1 lime, i klyftor

Gråärtshummus

Välsignade vinterförråd i väntan på nästa skörd

1 dl torkade gråärter (blötläggs över natt, häll bort vattnet och koka)
½ dl olja
½ dl vatten
vinäger, citronjuice eller fermenterade grönsaker med spad
vitlök
örtsalt, peppar
Kör allt i matberedaren.

Kålrabbi-slaw

Den lagringsbara kålrabbin kan användas in på vårvintern

4 dl grovriven kålrabbi
1 krm salt
finmalen svartpeppar
1 pressad vitlöksklyfta
1 msk olja
2 dl yoghurt (t ex matlagningsyoghurt eller hälften turkisk och hälften vanlig eller vegansk ersättning)

Blanda!Foul medammes (bondbönsröra)

Aldrig glömmer jag den goda frukost jag intog i ett café, typ plåtskjul, i en by i Etiopien. Äntligen ett alternativ till kaffe och vitt bröd, en traditionell frukost som serveras i hela Nordafrika, fick jag lära mig. Den får åka med i den här receptsamlingen eftersom den också passar som en smårätt eller tillbehör med bröd.

Den foul medammes jag serverar har jag experimenterat mig fram till med inspiration från olika recept jag hittat på nätet, främst från Egypten. Så här gjorde jag:

1. Blötlägga torkade bondbönor över natten, koka mjuka och hälla bort vatten

2. Hacka lök och vitlök, stek försiktigt i olivolja

3. Tillsätt hackad färsk mild chili, spiskummin och gurkmeja

4. Tillsätt de kokta bönorna i fräset, låt puttra i en blandning av olja och vatten.

5. Mosa sönder bönorna med träslev eller kör lite med stavmixer (det ska inte bli slätt).

6. Blanda i finhackad syrad gurka, rivet citronskal, citronsaft och hackade korianderblad

7. (Valfritt: Servera hackade ägg eller hackad vit ost till)

8. Servera på bröd tillsammans med en sås gjord av youghurt utrörd med lite sesampasta

Den Etiopiska varianten har jag inte prövat göra själv ännu men så här ska det gå till:

1. Gör smörolja (Niter kibbeh) som kryddas med schalottenlök, vitlök, kanelstång, svart kardemumma, Etiopisk helig basilika (Besobela), Kosseret (Etiopisk krydda svår att få tag i) spiskummin, bockhornsklöver, korianderfrö, svartpeppar och lagerblad. (I Etiopien görs smöroljan av osaltat smör där ovanstående kryddor får koka med i två timmar innan ytskickt och bottenskickt avlägsnas.

2. Blötlägg torkade bondbönor över natten, koka mjuka och häll bort vatten

3. Stek försiktigt hackad lök och vitlök i smöroljan med (om neutral smörolja används kan ovanstående kryddor läggas i här).

4. Tillsätt de kokta bönorna, låt allt sjuda tills bönorna kan mosas med en träslev eller använd mixerstav.

5. Rör ihop Mitmita som sedan serveras som tillbehör (chili, kardemumma, nejlika, salt)

6. Bred ut mosade bönor på ett uppläggningsfat, häll ytterligare lite smörolja över och ovanpå: hackade kokta ägg, hackade tomater, hackad salladslök, persilja.

Fasole batuta (Rumänsk bönröra)

1. Torkade vita bönor blötläggs över natt, kokas mjuka och hälls av.

2. Strimla lök och fräs den genomskinlig i olja, tillsätt tomatpuré och paprikapulver

3. Kör bönorna i matberedare med vitlök och salt

4. Lägg bönröran på ett fat med den karamelliserade löken ovanpå. Servera på bröd som toppas med syrad gurka.