

Meny & Recept

Mathantverksdag

5 december 2012
Timrå Gymnasium, Timrå

Meny

FÖRMIDDAGSFIKA

Häggbygårds yoghurt med Go müsli och bär och fruktsås serveras med äppelmust.
Tigers bageris veteknäcke med smör, Skarpudden och Smörgåskorv.
Gotallrik från Ramneå Lantgård, Tigers Bröd, Allsta gård, Häggbygård och Rotsjögård.

LUNCH

Mandelpotatis och jordärtskocksoppa med Bergefors pepparlax.
Laxburgare med Östanö skafferis äppelchutney kräm,
rostade rotfrukter från Högsta Grönsaksodling
smaksatta med Villa Fraxinus tångpulver.
Östanö skafferis äppelglöggspudding
med äppelmarmelad med kanel och ingefära samt rostade nötter.

EFTERMIDDAGSFIKA

Mitt Skafferi Alnös lingonglögg, kokt rödkål med köttbulle och getfeta.
Häggby gård, Torsjö gård och Gide gets ostar
med traktens marmelader samt Tigers Fruktbröd.

Recept

Häggbygårds yoghurt med Go müsli och bär och fruktsås serveras med äppelmust, Tigers bageris veteknäcke med smör, Skarpudden och Klara Bellas köttkorv

4 dl yoghurt
4 msk Go müsli
4 msk bär och fruktsås
4 dl äppelmust
4 bitar knäcke
2 msk smör
4 skivor skarpudden
4 skivor Klara Bellas köttkorv
ört

Fördela yoghurt i glas och toppa med müsli och sås. Bred knäcke och lägg på ost och korv samt ört. Värm must och servera.

Gotallrik från Ramneå Lantgård, Tigers Bröd, Allsta gård, Häggbygård och Rotsjögård

8 skivor koritzo, Häggbby Gård
8 skivor ölkorv, Häggbby Gård
4 bitar Rara, Häggbby Gård
4 skivor smörgåskorv, Häggbby Gård
4 skivor Torkild, Ramneå Lantgård
4 skivor Hansson Vilda, Ramneå Lantgård
4 skivor Mor Göstas höstkorv
4 bitar Rotesan, Rotsjö Gård
4 bitar Feta Greta, Rotsjö Gård
4 bitar Vilda Hilda, Rotsjö Gård
8 msk syrad morot, Allsta Gård
4 bitar Hernödravel, Tigers Bageri
örter
vinäger, honung och olja
salt och peppar

Lägg på tallrik!

Mandelpotatis och jordärtskocksoppa med Bergefors pepparlax

400 g vildlax peppar
800 g mandelpotatis
200 g jordärtskocka
2 liter grönsaksbuljong
2 st gul lök
2 st vitlöksklyftor
2 kvistar timjan
1/2 dl crème fraiche
1–2 dl mjölk

1 msk vinäger
salt
peppar
flagad årslagrad Anna
dill till garnering

Skala och koka potatisen och skocka i grönsaksbuljongen. Tillsätt hackad lök och vitlök samt timjan i soppan. Låt koka cirka 15 minuter, tills potatisen är klar. Rensa fisken och dela i lagom bitar. Plocka timjan ur kastrullen och lyft bort från värmen. Mixa soppan med en stavmixer, tillsätt crème fraiche. Smaka av med vinäger, salt och peppar. Reglera konsistensen med mjölk. Skumma soppan med mixern och lägg fisken i botten av tallriken. Slå upp soppan, toppa med Anna, dill och servera.

Laxburgare med Östanö skafferis äppelchutneykräm, rostade rotfrukter från Högsta Grönsaksodling smaksatta med Villa Fraxinus tångpulver

600 g laxfilé
100 g varmrökt lax
salt och peppar
4 skivor Hernödravel
1 st rödlök, delad och rostad i ugn med rotfrukter
2 st rostade delade rotfrukter tex morot, palsternacka eller rotselleri
lite tångpulver
1 st rödlök
2 dl äppelchutney
1 dl färskost
Lite rapsolja att steka i

Mixa lax med salt och peppar till grov färs. Forma burgare och ställ i kylan. Dela morot, palsternacka eller rotselleri i stavar och rosta med klyftad lök i lite olja i 225-gradig ugn cirka 20 minuter. Baka till gyllene i 225-gradig ugn. Strö över salt och tångpulver. Blanda äppelchutney med färskost. Skiva rödlök. Stek burgare i lite olja 2–3 minuter på varje sida. Bygg goda burgare!



Östanö skafferis äppelglöggs pudding med Äppelmarmelad med kanel och ingefära samt rostade nötter

3 st gelantinblad
3 dl grädde
2 dl yoghurt
1 msk honung
pyttelite kanel
¾ dl äppelglögg
4 msk äppelmarmelad
4 msk rostade nötter

Lägg gelantin i kallt vatten cirka 10 minuter.
Koka upp grädde med socker och kanel. Dra ifrån spisen.
Vispa i gelantinblad och vänd i yoghurt och glögg.
Häll upp i glas och låt stelna i kyl cirka 3–4 timmar.
Servera puddingen toppad med marmelad och hackade nötter.

Mitt Skafferi Alnös Lingonglögg kokt rödkål med köttbulle

600 g blandfärs
1 st ägg
½ dl ströbröd
½–1 dl mjölk
1 kryddmått malen kryddpeppar
50 g getfeta, Gideå Get
½ st rödkålshuvud
2 msk vetemjöl
2 dl lingonglögg
1 dl lingon
salt och peppar
4 bitar knäcke

Blanda ägg, ströbröd, mjölk och kryddpeppar. Blanda i färsen och salt. Gör stekprov för att kolla att de är goda.
Stek köttbullar i smör.
Strimla kålen och stek i lite smör några minuter. Pudra över mjöl, vänd runt och rör i glöggen. Sjud några minuter. Smaksätt med lingon, salt och peppar.
Vänd i köttbullar vid servering.
Lägg på kål, ost och köttbulle på knäcke.

Häggby gård, Torsjö gård och Gide gets ostar med traktens marmelader samt Tigers Fruktbröd

4 bitar Axelina, Häggby Gård
4 bitar Grönborg, Häggby Gård
4 skivor Frukt och nörröd, Tigers bageri
4 bitar Rotsjö Blå, Rotsjö Gård
4 bitar Elin Linnea, Rotsjö Gård
vällagrad Vit Caprin, Gide Get
bredbar mese, Gide Get
rabarbermarmelad, Östanö Skafferi
fikonmarmelad med konjak, Östanö Skafferi
äppelmarmelad med kanel och ingefära, Östanö Skafferi
jordgubbsmarmelad med vit choklad, Östanö Skafferi
marmelad med morot, lingon och rom, Mitt skafferi Alnö.

Duka upp!

**Eld
rimner**
Nationellt resurscentrum
för mathantverk



Länsstyrelsen
Jämtlands län



Europeiska näringsunionen för
hållbarhetsutveckling. Europa
investerar i hållbarhetsområden