

Ingolfs egna matrecept

Förord

Recepten som jag har samlat är på rätter och tillbehör som man inte hittar så ofta på andra ställen.

Även vanliga rätter som har en annan framtoning än vad man brukar se har jag tagit med.

Prova och njut. Det gjorde jag.

Ingolf



VARNING ! ! !

I många av recepten så ingår Chilefrukter av olika slag. Tänk på följande då du hanterar dessa.

Tänk på att styrkan (capsaicinet) i Chile-frukterna smittar av sig på fingrar och händer när du arbetar med dem. Till exempel då du rensar och hackar dem.

Klia dig **INTE** i ögonen eller pilla dig i näsan efter att du jobbat med chile-frukter. Det **SVIDER**, speciellt i ögonen är det olidligt!

Även andra slemhinnor på andra ställen av kroppen påverkas om du rör vid dem med capsaicin på fingrarna! Det svider, tänk på det.

Det kan vara svårt att tvätta bort capsaicinet, men man bör tvätta händerna noga ändå. Lite får man nog bort.

Slemhinnorna i magen påverkas inte negativt av capsaicinet. Däremot så kan man märka en viss tillvänjningseffekt. Man kan få abstinens om man inte får chile att äta på ett tag.

Ingolfs egna matrecept

Fiskrätter.....	5
Pastasås med räkor och lax.....	6
Het räksoppa.....	7
Fisksoppa.....	8
Smörångad fisk.....	9
Ingelas lax med spenat	10
Köttträtter	11
Pastasås med kassler.....	12
Den ensamme Radioamatörens Låda	13
Köttgryta, Mexikansk stil.....	14
Ingolfs Chili Con Carne	15
Köttfärslåda, råstekt potatis.....	16
Köttfärsbiffar, Linnea's favorit	17
Kycklingrätter.....	18
Ingelas kyckling i rosépepparsås.....	19
Såser	20
Pepparsås	21
Vitpepparsås	22
Rödvinssås.....	23
Portvinssås.....	24
Sherrysås	25
Vitvinssås till fisk.....	26
Pesto / limesås till fisk.....	27
Kall sås med chili och lime	28
Kall sås med sweetchillisås	29
Kall sås med basilika.....	30
Chokladsås	31
Efterrätter	32
Chokladmousse	33
Tillbehör.....	34
Rödlöksmarmelad.....	35
Lufttorkad skinka med Chèvre.....	36
Salsa Ingolf.....	37
Guacamole Ingolf.....	38
Hallondressing.....	39
Snabbt och lätt.....	40
FHZ's patentmacka	41
Dyrlægens natmad.....	42
Räkröra	43
Löjromstoast.....	44
Speciell mat.....	45
Grönkål till jul	46
Grönkålsoppa	47
Chilesill	48
Drinkar	49
Johans Spanska.....	50
Sweet Olga	50
Friday Punch	50
Londoner Punch	50

Mjuk draja	51
Ingela's vildmarksdrink.....	51
Boom, boom.....	51
Caribbean Lady	51
Baj me nee	52
Gold digger.....	52

Fiskrätter

Ingolfs egna matrecept

Pastasås med räkor och lax

Selleri
Citrongräs
Fänkål
Vitt vin (enklare, för matlagning)
Vitvinsvinäger

Finhacka alltsammans. Koka mjukt i vin och vinäger. Finfördela med handmixer.

Tillsätt vispgrädde och koka upp. Tillsätt ½ buljongtärning samt peppar.

Lägg i laxen och låt sjuda i några minuter. Lägg i räkorna. Lägg i hackad basilika. Red av med majsena eller arrowrot.

Servera med bandspagetti.

Ingolfs egna matrecept

Het räksoppa

Räkor
Chilefrukt
Lök
Blekselleri
Morötter
Vitlök
Timjan
Lagerblad
Vitt vin (enklare, för matlagning)
Grädde
Olivolja
Salt
Peppar
Majsena redning

Skala räkorna. Fräs räkhuvud / skal i olivolja tillsammans med lök och vitlök.

Koka räkhuvud / skal mm. i vatten och vitt vin. Tillsätt timjan, lagerblad och hackad chilefrukt.

Sila noga och fortsätt att reducera tillsammans med vitt vin, morötter och blekselleri. Kör med mixer och sila igen.

Tillsätt grädde och reducera eventuellt vidare. Red av med majsena vid behov.

Lägg i räkorna och låt dem bli varma.

SERVERA!

Fisksoppa

Tillagningstid ca 1 ½ timme.

Gryta 5 liter.

400 g Vit fisk (torsk e.d.)

300 g Röd fisk (lax)

100 g Räkor

Musslor om så önskas (pilgrims och/eller blå musslor)

1 + 2 Chilefrukt (Cayenne Long Slim och Anaheim. Ta 2 Cayenne om mer styrka önskas)

3 Charlottenlökar

1 kvist Blekselleri (prova med att ta bort sellerin)

1 bit Fänkål (prova med mer fänkål)

1 bit Palsternacka

2 Tomater, urkärnade

2 Morötter

5 Potatisar (ta mer potatis)

3 klyftor Vitlök (dela i små tärningar och pressa med sidan av kniven)

Några nypor Timjan

1 dl Olivolja

1 liter torrt vitt vin (enklare, för matlagning)

2 msk fiskfond (prova med en msk till)

3 dl Vispgrädde (prova med 2 dl till)

5 dl Vatten

några nypor Salt (havs)

Svartpeppar från kvarn

2 pkt Saffran (prova med att minska till 1 pkt)

Vetemjöl till redning

Fräs vitlök, charlottenlök, selleri, fänkål, timjan och chile mjuk i olivoljan. De skall inte få färg, bara bli mjuka. Häll på vinet. Låt sjuda lite, häll sedan på vattnet. Lägg i morötter, den andra Anaheim chile frukten, potatis (delade i fyra delar), palsternacka, tomaterna och fiskfonden. Låt sjuda tills potatisen är nästan färdig.

Häll i grädden och saffran. Red av lite. Låt det sjuda upp. Smaka av med peppar och salt.

Dela fisken i 2x2 cm stora bitar. Lägg i fisken, börja med laxen och sedan den vita fisken. Låt sjuda tills fisken är nästan klar, lägg då räkor och musslor. Låt fisken bli klar och räkor och musslor bli varma.

Smaka av.

Smörångad fisk

Efter recept / idé från Meta. En enkel, snabb och god fiskrätt för både vardag och fest.

För 3 till 4 personer.

1 Fiskblock
25 g smör
½ dl Vitt vin (enklare, för matlagning)
Salt
Svartpeppar

Tina fiskblocket. Dela det i två delar om det behövs för att få plats i pannan.

Ta lite smör i botten av en traktörpanna (eller en annan flatbottnad panna som är tillräckligt stor) och låt det smälta. Använd låg värme det ska inte brynas. Lägg i fiskblocket i pannan.

Lägg en klick smör uppe på fisken. Salta och peppra. Häll på vinet runt fisken.

Låt fisken bli klar under låg värme med locket på pannan. Den ska inte brynas eller koka häftigt.

Servera med kokt mjölig potatis (King Edward). Den mjöliga potatisen suger upp den goda skyn som blir runt fisken.

Ingolfs egna matrecept

Ingelas lax med spenat

Efter recept / idé från Ingela. En enkel, snabb och god fiskrätt för både vardag och fest.

För 3 till 4 personer.

300 g lax
2,5 dl crème fraiche
100 g hackad / blad spenat
250 g färsk tagliatelle
Salt
Svartpeppar

Tina laxen och spenaten. Blanda spenaten med crème fraiche.

Koka upp vatten till pastan. Lägg i pasta och lag. Koka i 3 minuter.

Häll av vattnet. Salta och peppra. Häll på spenat / crème fraiche blandningen.

Klart.

Ingolfs egna matrecept

Köttträtter

Pastasås med kassler

Detta recept har vuxit fram efterhand. Många gånger är det att man tittar i kylan och tar vad som man hittar där. Variera gärna själva.

För fyra personer.

500 g Kassler
1 Charlottenlök
2 Vitlöksklyftor
3 Champinjoner

½ röd paprika

½ gul paprika

Några knutar broccoli.

1 röd eller grön Jalapeño

30 g Smör

1 dl Mjolk

1 msk mjöl

½ dl rött eller vitt vin (enklare, för matlagning)

½ köttbuljongtärning

Svartpeppar

Basilika (torkad OK)

Mejram (torkad OK)

Finhacka jalapeñon, vitlöken och charlottenlöken. Smält smöret i en kastrull. Lägg i vitlök, charlottenlök och jalapeño. Mal i lite svartpeppar. Låt de bli mjuka på medelhög värme, inte brynas! Lägg i mjölet och mjölken och gör en béchamelsås. Låt koka upp.

Tärna kasslern i centimeterstora bitar. Lägg den i såsen.

Häll på vinet. Lägg i basilika och mejram.

Skölj och dela på broccoliknutarna. Lägg i dem i såsen.

Tärna även champinjoner och paprikan. Lägg i paprikan när det ca 5 minuter kvar att koka, de får inte bli för mjuka. Lägg i champinjoner när det är någon minut kvar att koka.

Servera med pasta. Gärna fullkorn, penne rigate. Al dente! Inte överkokad.

Man kan med fördel variera med att lägga i andra kryddningar efter smak.

Den ensamme Radioamatörens Låda

Skapad hösten 1994.

För fyra personer.

12 Potatisar, mjölig (King Edward)
600 g Kassler
1 Gul lök
3 Vitlöksklyftor
3 Champinjoner
50 g Smör
1 dl Vispgrädde
Svartpeppar
Chilipulver

Skala och tärna (i centimeterstora bitar) potatisen. Tärna kasslern på samma sätt. Tärna även champinjoner. Finhacka vitlöken och grovhacka den gula löken.

Smörj en eldfast form. Formen skall vara mer hög och smal än låg och vid för att ytan uppåt skall vara liten för att förhindra uttorkning. Tillagningen bygger mer på att ingredienserna kokas och drar till sig kryddorna.

Börja med ett lager med potatis, som täcker botten. Tag sedan ett lager med kassler. Lägg på lök, vitlök och champinjoner. Mal svartpeppar över och strö på chilipulver. Tag ytterligare ett lager med potatis, kassler och så vidare tills råvarorna är slut. Lägg på några klickar med smör och häll på lite vispgrädde. Salta över alltsammans. Var måttlig med saltet, kassler är ganska salt men potatis sväljer en hel del salt.

Ställ in i ugnen på 175 grader. Tillagningstiden är ca en timme. Tag gärna ut formen efter 45 minuter och blanda runt. Potatisen skall vara mjuk när tillagningen är klar.

Man kan med fördel variera med att lägga i andra kryddningar efter smak.

Köttgryta, Mexikansk stil

1 –1,5 kg Högre
Lite Olivolja
Lite Svartpeppar
75 cl Rött vin (enklare, för matlagning)
3 st Vitlöksklyftor
1 st Gul lök
1 st Röd Chilefrukt
1 st Mörk köttbuljongtärning
1 st Purjolök
2 kvistar Selleri
Lite Chilipulver / spiskummin
Lite Timjan
Lite Basilika
2 st Morot
En skvätt Mjöl
En skvätt Vispgrädde
4 st Champinjoner
1 st Röd paprika
Lite Kinesisk / Japansk soya
Smör / mjöl blandning
Lite Salt

Ingolfs egna matrecept

Skär rent köttet och dela det i tumstora bitar. Bryn köttet på hög värme i olivolja och smör. Ta på lite svartpeppar. Bryn lite kött i taget och spara på den sky som bildas.

Då allt köttet är brynt, häll på vinet och låt det sjuda lite. Skumma av. Skär lök, vitlök, chile, morot, purjolök och selleri i bitar och lägg det i grytan. Tillsätt buljongtärningen, timjan, basilika och spiskummin (chilipulver oxo om så önskas).

Låt sjuda tills köttet är mjukt. Tillsätt mjölken och grädden. Ta i lite soya. Låt koka upp. Lägg i paprika och champinjon. Rör ut vetemjöl i en eller två msk smör. Klicka i under omrörande.

Smaka av med salt och peppar om så behövs.

Servera varmt.

Ingolfs Chili Con Carne

Vitkål
3 st Jalapeño eller liknande chilefrukt
Vitlök
Charlottenlök
0,4 kg Köttfärs
Rapsolja
Smör
Olivolja
Kindney bönor
Svartpeppar
Röd paprika
Syltlök
Salt

Finhacka vitkålen. Lägg lite smör och rapsolja i en stekpanna. Stek vitkålen på måttlig värme, vi vill inte ha en stekyta på den ännu.

Tärna vitlöken i små kuber. Pressa till de små vitlökskuberna med sidan av ett knivblad så de krossas. Finhacka chilefrukterna och lägg i två av dem. Spara den tredje till senare. Hacka charlottenlöken.

Stek vitkål, vitlök, lök och chile mjuka.

Öka på värmen till relativt hög värme. Lägg i smör och rapsolja. Lägg i köttfärsen och bryn den. Den behöver inte vara helt färdigstekt nu.

Bland ihop köttfärsen med vitkålen mm. Blanda i kindneybönorna. Stek vidare tills bönorna är genomvarma.

Grovhacka paprikan och lägg i den. Lägg i den tredje Jalapeñon. Lägg i syltlöken. Salta och mal på lite svartpeppar. Låt allt blir varmt utan att paprikan blir för mjuk.

Smaka av med mera salt och svartpeppar om det behövs.

Servera med fullkornsrís och lite matlagingsyoghurt eller gräddfil vid sidan om.

Köttfärslåda, råstekt potatis

0,3 kg Köttfärs
Olivolja
Svartpeppar
Potatis, King Edward (mjölig)
Vitlök
Salt

Skiva potatisen i tunna skivor (~5mm).

Tärna vitlöken i små kuber. Pressa till de små vitlökskuberna med sidan av ett knivblad så de krossas.

Häll lite olivolja i en stor stekpanna. Täck botten på stekpannan med potatisskivor. Lägg på lite av köttfärsen samt lite av vitlöken och fortsätt med ett lager potatisskivor till. Salta och mal på lite svartpeppar i varje lager. Fortsätt tills allt ligger i stekpannan. Ringla på lite olivolja på toppen.

Stek på medelhög värme tills potatisen är mjuk. Vänd gärna på det hela några gånger under tiden så all potatis får en stekyta.

Servera med färska grönsaker.

Ingolfs egna matrecept

Köttfärsbiffar, Linnea's favorit

250 g mager nötfärs
1 ägg
2 tsk Slotts Gästabudssenap
2 tsk Slotts Stark senap
Havssalt
Svartpeppar

Blanda köttfärsen med de övriga ingredienserna. Låt stå några minuter för att stabilisera sig. Stek på medelhög värme i smör/olja blandning. Lägg över biffarna i en ugnssäker form. Ta lite kallt vatten och håll i stekpannan för att få sky. Håll skyn över biffarna. Ställ in i ugnen på ca 175 grader.

Serveras med kokt potatis (King Edward=mjölig).

Ingolfs egna matrecept

Kycklingrätter

Ingolfs egna matrecept

Ingelas kyckling i rosépepparsås

Smör
Rapsolja
Kycklingfilé
2 st Vitlöksklyftor
Grovmald färskmald Svartpeppar
Lite mjölk (~1 dl)
Lite matlagningsgrädde
Ädelost
Havs salt

Skär kycklingfilén i tunna, avlånga skivor. Stek den i olja/smör blandning tills den har fått en gyllenbrun stekyta.

Dra ner värmen. Strö över den tärnade vitlöken, den krossade rosépepparen och mal över svartpeppar. Låt vitlök, rosépeppar och svartpeppar svettas i smöret i några minuter. Ta i mjölken och grädden och låt det börja sjuda.

Smula i ädelosten. Låt den smälta. Låt sjuda någon minut. Smaka av med salt.

Såser

Ingolfs egna matrecept

Pepparsås

Smör

1 st Charlottenlök

2 st Vitlösklyftor

Grovmald färskmald Svartpeppar

1 st Chilefrukt

1 msk mjöl

Lite mjölk (~1 dl)

Lite vispgrädde

2 msk Konjak

3 tsk Muscovado socker (mörkt)

Havs salt

Låt charlottenlök, vit lök, svartpeppar och chile svettas i smöret i några minuter. Ta i mjölet och låt det fräsa ett ögonblick. Ta i mjölken och grädden och låt det börja sjuda. Tillsätt konjaken och sockret. Låt sjuda någon minut. Smaka av med salt.

Ingolfs egna matrecept

Vitpepparsås

Smör

1 st Charlottenlök

Grovmald färskmald vitpeppar (eller krossa i mortel)

1 msk mjöl

Lite mjölk (~1 dl)

Lite vispgrädde

2 msk sherry (Fino)

1 msk balsamvinäger

1 tsk soya

4 st enbär

Havs salt

Låt charlottenlök, och vitpeppar svettas i smöret i några minuter. Tillsätt sherryn. Ta i mjölet och låt det fräsa ett ögonblick. Ta i mjölken och grädden och låt det börja sjuda. och sockret. Låt sjuda någon minut. Smaka av med salt.

Ingolfs egna matrecept

Rödvinssås

1 msk smör
1 finhackad charlottenlök (eller färsk gul lök)
2 msk råsocker (t.ex. muskovado) (kanske något mindre)
4 dl rödvin
4 dl vatten (kanske lite mindre)
1 msk balsamvinäger
4 msk kalvfond
1 msk maizena majsstärkelse
2 msk smör
Eventuellt lite svartpeppar

Fräs löken i smör utan att den får färg. Rör i sockret och låt det smälta. Tillsätt vin, vatten, vinäger och kalvfond och låt såsen koka utan lock tills 3 dl återstår.

Sila såsen i en finmaskig sil.

Hetta upp såsen igen och rör i redningen. Koka upp och tillsätt smöret strax före serveringen.

Används med fördel till alla kötträtter.

Grundrecept från 'Allt om Mat, Vinspecial 2003'

Portvinssås

2 msk olivolja
1 finhackad charlottenlök (eller färsk gul lök)
2 vitlöksklyftor
1 liten morot
1 liten tomat, tärnad.
1 msk råsocker (t.ex. muskovado) (kanske något mer)
2 dl portvin
4 dl vatten (kanske lite mindre, 3 dl)
1 dl balsamvinäger
2 msk kalvfond (eller 3 msk)
1 msk maizena majsstärkelse
2 msk smör
Eventuellt lite svartpeppar

Fräs löken, vitlök, morot och tomat i olja utan att den får färg. Rör i sockret och låt det smälta.
Tillsätt balsamvinägern och låt såsen koka utan lock tills konsistensen blir seg.
Tillsätt vin och kalvfond och låt såsen koka utan lock så konsistensen blir trög.
Tillsätt vatten och låt såsen koka utan lock i 5 till 10 minuter.
Sila såsen i en finmaskig sil.

Hetta upp såsen igen och rör i redningen. Koka upp och tillsätt smöret strax före serveringen.
Smaka av med svartpeppar och salt från kvarn.

Används med fördel till alla köträtter. Mycket god !!!!!

Prova gärna med madeira i stället för portvin.

Grundrecept från 'Buffé, ICA bladet' december 2004'

Sherrysås

2 msk smör
1 finhackad charlottenlök (eller färsk gul lök)
1 msk finhackad persilja
1 dl Sherry (torr eller söt)
2 dl vispgrädde
1 ½ fiskbuljongtärning
2 tsk vetemjöl
2 tsk smör
2 dl Crème Fraiche
Salt
Citronpeppar
Cayennepeppar

Fräs löken och persiljan i smör utan att den får färg. Tillsätt sherry och fiskbuljongen. Låt såsen koka ihop till ca ½ dl.

Tillsätt grädden och låt såsen koka utan lock i ytterligare 2 minuter. Sila såsen i en finmaskig sil.

Rör mjöl och smör till en pasta och klicka ner i såsen under vispning

Tillsätt crème fraiche och låt såsen koka utan lock i 3 minuter till.

Smaka av med cayennepeppar, citronpeppar och salt från kvarn.

Används med fördel till lax. Mycket god !!!!!

Vitvinssås till fisk

5-7 dl Vitt vin (enklare, för matlagning)
2 st små Morötter
1 st bit Fänkål
1 st Rödlök
2 st Vitlöksklyftor
1 bit Ingefära
1 st liten Chile frukt, färsk eller torkad (Cayenne Long Slim)
Lite mjölk (~1 dl)
Lite vispgrädde
½ Buljongtärning (fisk)
1 msk mjöl
Smör
Havs salt
Grovmald färskmald Svartpeppar

Skär lök, vitlök, ingefära, chile, morot och fänkål i bitar och låt dem sjuda i vinet i ca 20 minuter. Sila av spadet och ta en del av grönsakerna samt lite spad i en bunke och finfördela med en handmixer. Sila av mixen ner i spadet (pressa lite med en sked). Resterande grönsaker kan serveras till maten. Ta i buljongtärningen, mjölken och grädden och låt det reducera en stund. Ta i salt och svartpeppar. Blanda det rumsvarma smöret med mjölet och klicka ner en del av det i såsen. Rör om. Låt det sjuda någon minut och ta i mer smör/mjöl till önskad konsistens. Smaka av med salt och svartpeppar.

Pesto / limesås till fisk

3 dl dl mjölk

½ buljongtärning (fisk)

Några teskedar pesto (Barilla 'Pesto alla Genovese' från burk)

1 st Lime

1 msk mjöl

Smör

Gör en vit béchamelsås. Tillsätt buljongtärningen och peston. Tillsätt limesaften genom att pressa limen över grytan.
Låt sjuda still en stund.

Klart!

Smakar mycket bra till fisk.

Kall sås med chili och lime

1 dl matlagningsyoghurt
Chilipulver
Cayennepeppar
1 tsk mayonäs
Saften av en ½ lime
Lite svartpeppar
Lite malt havssalt
Vitlöksklyfta, hackad och krossad

Blanda allt och smaka av med salt och svartpeppar. Låt stå en liten stund.

Används med fördel till grillad kyckling.

Ingolfs egna matrecept

Kall sås med sweetchillisås

1 dl matlagningsyoghurt
1 dl cremefraiche
2 msk Sweetchillisås
2 tsk Sambal Oelek eller chillipasta
Lite malt havssalt

Blanda allt och smaka av med salt. Låt stå en liten stund.

Används med fördel till grillad kyckling.

Variant:

Ingolfs egna matrecept

2 dl matlagningsyoghurt, Medelhavsinspirerad
2 msk Sweetchillisås
1 tsk Sambal Oelek eller chillipasta
1 finhackad Jalapeño
Saften från en halv lime
Lite rivet skal från limen
Lite svartpeppar
Lite malt havssalt

Blanda allt och smaka av med salt och svartpeppar. Låt stå en liten stund.

Används med fördel till ugnsstekt eller grillad lax. Ta saften från den andra halvan av limen på laxen. Ta även lite av de rivna limeskalet på laxen.

Kall sås med basilika

1 dl matlagningsyoghurt
Hackad färsk basilika, ca 10 blad
Cayenne peppar
Lite svartpeppar
Lite malt havs salt
1 msk mayonäs
Lite citronsaft

Blanda allt och smaka av med svartpeppar och havssalt.

Används med fördel till grillad lax.

Chokladsås

1 dl cacao
½ dl farinsocker
¼ dl ljust muscovadosocker
¼ dl mörkt muscovadosocker
1 dl vatten
2 msk sherry
2 msk cognac
½ Cayenne Long Slim

Blanda allt och koka försiktigt.

Används med fördel till vaniljglass.

Efterrätter

Ingolfs egna matrecept

Chokladmousse

1 dl cacao
½ dl farinsocker
¼ dl ljust muscovadosocker
¼ dl mörkt muscovadosocker
1 dl vatten
2 msk sherry
2 msk cognac
1 Cayenne Long Slim
1 ½ dl vispgrädde
1 äggula
Äggvita från ett ägg.

Blanda cacao, socker, vatten, sherry, cognac och chile. Koka försiktigt. Låt svalna.

Vispa grädden, men inte för hårt. Rör i äggulan i chokladsåsen. Vispa äggvitan och rör ner den i chokladsmeten. Rör i chokladsmeten i grädden.

Häll upp i små serveringsskålar och ställ in i kylan.

Ingolfs egna matrecept

Tillbehör

Ingolfs egna matrecept

Rödlöksmarmelad

Efter Marita. För 4 personer.

2-3 stora rödlökar (ca 4 dl)

2 msk smör

0,5 dl rödvinsvinäger

0,5 dl honung

Skiva löken fint. Låt löken svettas i smör på svag värme i ca 10 minuter. Löken skall inte ta färg.

Tillsätt vinäger och honung. Öka värmen och låt koka ihop under 4-5 minuter. Rör hela tiden! Det är klart då det hela fått en marmeladkonsistens.

Servera till Chèvre ost, till exempel en Chèvre toast.

Ett Sauvignon Blanc vin passar mycket bra till (t. ex. Sauvignon de Lurton)

Ingolfs egna matrecept

Lufttorkad skinka med Chèvre

För 12 bitar.

100 g Chèvre-ost.

2 msk Crème Fraiche

½ tsk flytande honung

Svartpeppar från kvarn.

Lufttorkad skinka t.ex. Onsalaskinka

Mixa eller blanda Chèvreosten med crème fraiche till en slät massa. Smaka av med svartpeppar, honung och eventuellt salt.

Ta en tunt skuren skiva av den lufttorkade skinkan och lägg en klick av ostmassan på skivan.

Rolla ihop skinkan med osten i mitten.

Ett friskt och kryddigt vitt vin passar till. Chardonnay eller Sauvignon Blanc.

Ingolfs egna matrecept

Salsa Ingolf

1 mogen tomat
1 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
1 Charlottenlök
1 chilefrukt, Cayenne Long Slim
1 chilefrukt, Guajilljo
Havssalt
Lite Chilipulver
Lite Cayennepeppar
Lite Spiskummin

Finhacka tomaterna och lägg dom i en fin skål. Tillsätt olivoljan.

Finhacka vitlöksklyftan och tryck till bitarna (krossa) med sidan av ett knivblad (kockkniv).

Finhacka chilefrukterna.

Blanda allt i skålen. Tillsätt kryddorna.

Låt stå en stund för att utveckla smakerna.

Ingolfs egna matrecept

Guacamole Ingolf

För fyra portioner.

2 mogna avokado
3 msk olivolja
2 vitlöksklyftor, eventuellt rostade
1 Charlottenlök
2 chile, Cayenne Long Slim eller liknande.
1 lime
Havssalt



Finhacka chilefrukterna och mal havssalt över dem. Låt stå en stund för att dra ut smakerna.

Dela avokadorna och gröp ur dem med en tesked. Lägg avokadoköttet i en snygg skål och mosa det med en gaffel.

Hacka charlottenlöken fint och lägg den i skålen.

Rosta eventuellt vitlöken i en het stekpanna. Då blir den sötare i smaken. Hacka den och pressa med den flata sidan av en kockkniv så vitlökssaften kommer fram. Lägg vitlöken i skålen. Rostningen är en smaksak. Smaken blir mildare och något söt vid rostning av vitlök. Själv tycker jag att den tuffare smaken av icke rostad vitlök är godare.

Häll på olivoljan, pressa ur limesaften och mal över havssalt. Lägg i chilefrukten. Blanda samman allt med en gaffel.

Smaka av med havssalt. Avokado dämpar alla smaker kraftigt och det behövs ganska mycket salt för att få lite fart i guacamolen!

Avnjutes med majschips till fredagsdrinken.

Hallondressing

En dressing som är överraskande god. Passar speciellt bra tillsammans med ruccola sallad.

2 msk hallonvinäger
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta, finhackad och krossad
lite vatten
Svartpeppar
Havssalt

Blanda olivoljan med hallonvinägern.
Lägg i vitlönskrosset.
Droppa i lite vatten.
Smaka av med svartpeppar och salt.
Blanda med en sked.

Efter Nils-Evert, Skövde.

Ingolfs egna matrecept

Snabbt och lätt

Ingolfs egna matrecept

FHZ's patentmacka

Detta är en variant på "parisare". Eller liknar den mer vad som kallas "Raggarmacka"?

En "Parisare" är bröd med pannbiff och stekt ägg. En "Raggarmacka" är bröd med falukorv och stekt ägg. En "patent smörgås" är bröd med stekt ägg och bacon. FHZ's patentmacka är bröd med falukorv, stekt ägg och smörgåsgurka. Denna variant kom till i slutet på 70-talet.

Limpa

Falukorv

Ägg (föredrar vändstekt)

Smör (till brödet)

Senap

Tomatketchup

Smörgåsgurka

Tabasco

Ingolfs egna matrecept

Stek falukorv och ägg. Skär upp limpan i skivor. Brödsnivorna skall vara stora nog att få plats med två skivor falukorv på. Smör brödsnivorna och lägg på två falukorvs skivor. Ta på senap på falukorven. Lägg på det stekta ägget och ta på tomatketchup. Lägg skivor av smörgåsgurkan på ägget (i ketchupen).

Toppa med Tabasco efter behag. Det ska kännas i munnen när man äter mackan!

Använd med fördel med kniv och gaffel. Skall ätas varm.

Dyrlægens natmad

Detta är en variant på det danska originalet.

Vi börjar med originalbeskrivningen (fra Alletiders Kogebog, <http://www.dk-kogebogen.dk/forside.php>):

Ingredienser:

1 stk skive frokostrugbrød, fransbrød el. surbrød

Fedt eller smør

Leverpostej

Sky

1 - 2 skiver salt kød

Rå løgringe

Smør brødet med smør el. fedt. Smør et tykt lag leverpostej på. Læg salt kød, sky og rå løgringe over i nævnte række følge.

Jag har anpassat receptet till svenska förhållanden lite grann..

1 skiva grovt bröd

Smör (till brödet)

Bakad leverpastej (av dansk typ)

2 skivor saltrulle (saltkött)

Smörgåsgurka

Bred smör på brödskivan. Bred på **rikligt** av den bakade leverpastejen. Lagg på saltköttsskivorna. Toppa med smörgåsgurka.

Detta är en mättande och mycket god smörgås.

Använd med fördel med kniv och gaffel. Behöver du inte kniv och gaffel för att äta den så har du för definitivt lite leverpastej på den. Drink gärna starkt, mustigt kaffe till. En ”Grøn” är oxo ett utmärkt val.

Räkröra

Detta är en variant av räkröra / räksallad.

Skalade räkor (gärna färska)

Creme Fraice

Matlagningsyoghurt

Dill (gärna färsk)

Avocado?

Pressad citron (lime?)

Svartpeppar, färskmald

Löj- eller stenbits-rom (variation)

Vitt lätt bröd (prova gärna med kavring eller fullkorsbröd)

Smör (till brödet om så önskas, behövs ej)

Tabasco

Ta ur avokadon och dela den i små tärningar. Blanda creme fraice, matlagningsyoghurt, dill, räkor, citronsaft och avokado. Mal i lite svartpeppar. Blanda.

Fördela blandningen på de smörgåsar som skall göras. Lägg en klick löjrom på toppen.

Dekorera med en liten kvist dill.

Toppa gärna med Tabasco.

Använd med fördel med kniv och gaffel.

Löjromstoast

Lyxig och god som förrätt.

Löjrom (60 g per portion)

Gräddfil

Rödlök

Vitt lätt bröd (prova gärna med kavring eller fullkorsbröd)

Smör (till att steka brödet i)

Dill

Finhacka rödlöken. Stek bröden lite knaprigt.

Lägg på löjrommen. Toppa med rödlök och gräddfil. Dekorera med en liten kvist dill

Ätes med fördel med kniv och gaffel.

Ingolfs egna matrecept

Speciell mat

Ingolfs egna matrecept

Grönkål till jul

2-3 kg färsk grönkål
½ l skinkspad
1 mörk oxbuljongtärning
3 l vatten (eller vad som behövs, 5, 6 l eller mer)
smör (till stekpannan)
salt
vitpeppar
socker
sirap
1 dl vispgrädde

Skölj grönkålen i kallt vatten och ta bort grova delar som stammen etc.

Koka upp skinkspad, buljongtärning och vatten i en 10 l kastrull. Lägg i grönkålen efter hand och tryck ner den i vätskan. Ta gärna bort ytterligare grova delar innan den läggs ner i grytan. Låt koka i en timme eller lite mer, grönkålen skall vara mjuk.

Låt grönkålen svalna i vätskan. Häll av genom ett durkslag. Pressa ur vätskan. Hacka grönkålen med en vass kniv. Pressa ur överskottsvätska från grönkålen och forma den till bollar stora som tennisbollar. Dessa kan frysas.

Stek grönkålen i smöret strax före servering. Tillsätt vispgrädde, sirap, socker, salt och vitpeppar.

Servera till julskinkan. Mums!!

Grönkålsoppa

2-3 kg färsk grönkål
½ l + ½ l skinkspad
3-5 l + 1 ½ l vatten
mörk köttbuljongtärning
1 dl vispgrädde
1 morot
1 vitlöksklyfta
50 g smör
3 msk vetemjöl
vitpeppar

Skölj grönkålen i kallt vatten och ta bort grova delar som stammen etc.

Koka upp skinkspad, buljongtärning och vatten i en 10 l kastrull. Lägg i grönkålen efter hand och tryck ner den i vätskan. Ta gärna bort ytterligare grova delar innan den läggs ner i grytan. Låt koka i en timme eller lite mer, grönkålen skall vara mjuk.

Låt grönkålen svalna i vätskan. Häll av genom ett durkslag. Pressa ur vätskan. Hacka grönkålen med en vass kniv. Pressa ur överskottsvätska från grönkålen.

Ta ½ liter av spadet som blir över när julsinkan har bakats i en stekpåse i ugnen. Häll det i en 5 liters gryta och späd med 1 ½ liter vatten. Dela moroten och vitlöksklyftan och lägg i. Koka upp och låt koka i några minuter.

Förbered Beurre Manié på smöret och vetemjölet.

Lägg i den hackade grönkålen. Häll i vispgrädden. Låt det koka upp. Klicka i Beurre Manié efter hand och rör om.

Smaka av med vitpeppar. Salt behövs troligen inte mer av.

Servera med frikadeller och äggghalva. Riv gärna lite muskotnöt över soppan i talriken. Passar bra som omväxling till julmaten. Rikt på fibrer och järn.

Chilesill

400 g inläggningssill
1 dl 12%-ig ättiksprit
2 dl socker
3 dl vatten
1 st rödlök
1 st Dutch chile
1 st Cayenne Long Slim
2 st Jalapeño
5 st enbär
1 tsk fänkålsfrön, stötta i en mortel

Lös sockret i ättikspriten. Blanda i resten av vattnet och låt det svalna till kylskåpskallt.

Skär rödlöken i långa strimlor och skär Dutch, en Jalapeño i skivor.

Skölj den saltade sillen och lägg den en stund i vatten för att vattna ur den. Skär sillen i portionsbitar.

Varva lök, chile och sill i en glasburk. Lägg i enbär och fänkålsfrön. Stick ner Cayenne Long Slim och en Jalapeño i burken. Håll på lagen och låt stå i kylen i några dagar.

Drinkar

Ingolfs egna matrecept

Johans Spanska

1 dl enkelt rött vin (gärna kylt)
1 dl Fanta freaky fläder
Is

Perfekt efter en varm dag på stranden.

Efter recept från Johan.

Ingolfs egna matrecept

Det går också bra med ett enkelt vitt vin. Det blir minst lika läskande som den röda varianten. Lägg gärna i en hel jordgubbe. Den som så önskar kan spetsa med några centiliter gin.

Sweet Olga

5 cl Dry Gin
2,5 cl Triple Sec
10 cl Schweppes Russian (fyll upp glaset)
Is

Serveras i ett martiniglas.
Se upp för Olga! Hon är förförisk och farlig.

Friday Punch

5 cl mörk lagrad Rom
2,5 cl pressad citronsaft
10 cl Mango juice
Is

Skaka kraftigt med is i en shaker till det är frostigt.
Serveras i ett frostat highball-glas.

Londoner Punch

5 cl London Dry Gin (det funkar bra med att ta mer gin, den blir då ännu friskare i smaken)
2,5 cl pressad citronsaft
10 cl Mango juice
Is

Skaka alla ingredienserna kraftigt med is i en shaker till det är frostigt.
Serveras i ett frostat highball-glas. Denna variant är något friskare i smaken än "Friday Punch"

Mjuk draja

5 cl gin
5 cl torr Martini
Några stänk limesaft
Is

Ingolfs egna matrecept Ingela's vildmarksdrink

5 cl Absolut Kurant
10 cl Schweppes Russian
Is

Boom, boom

Döpt efter CCS låten, "Boom boom".

5 cl Bommerlunder Aquavit
10 cl Fanta Freaky Fläder
Is

Bommerlunder är en tysk aquavit (snaps) som är kryddad med kummin. Andra kummin kryddade aquaviter (Röd Aalborg etc.) passar säkert oxo bra.

Caribbean Lady

Svalt citrus syrlig från limen och ett stänk av sötma från Triple Sec.

5 cl ljus Rom
2,5 cl Triple Sec
Saften från en lime
Is

Skaka alla ingredienserna i en shaker till de är frostiga. Servera i ett frostat Highball-glas.

Baj me nee

Baj me nee "Buy my knee" kan göra dig knäsvag! Svalt citrus syrlig från limen, en aning av anis från Absinth'en och ett stänk av örtig sötma från Chartreuse'en.

5 cl ljus Rom
1 cl Absinth
2 cl grön Chartreuse (grön Curacao)
Saften från en lime
Is

Skaka alla ingredienserna i en shaker till de är frostiga. Servera i ett frostat Highball-glas.

Gold digger

Lika farlig som guldfeber, du vet aldrig när den slår till.... Sötma från Martini Gold och lite sting från Angosturan..

8 cl Gin
10 cl Martini Doro ("Golden".)
Några stänk Angostura Bitter
Is

Rör alla ingredienserna i ett Highball-glas.