

**GLASERADE ROTFRUKTER
MED KYCKLING**

4 personer
Tid: 50 min

Smarrig både som ensamrätt och på buffébordet. Välj gärna rotfrukter i babyformat som blir vackra att rosta hela eller i halvor.

1 kg blandade rotfrukter, som babyrödbetor, gulbetor, polkabetor, majrovor, Blå Kongo-potatis och morötter i olika färger
4 små färska vitlökar
3 msk olivolja

1 msk lönsirap (eller honung)
salt och nymalen svartpeppar

2 kycklingfiléer
smör till stekning
200 g blandad sallad

dressing:

3 msk god olivolja
1 msk god vinäger, t ex sherryvinäger
1 tsk honung
ev 1/2 vitlöksklyfta
salt och nymalen svartpeppar
färska örter (till dekoration)

Sätt ugnen på 180°. Tvätta och skrubba rotfrukterna och dela dem grovt. Blanda olja, lönsirap (eller honung), salt och peppar i en stor skål. Lägg ner rotfrukterna och blanda om. Häll ut alltsammans på en stor plåt och sätt in i ugnen. Rosta ca 30–40 minuter eller tills rotsakerna är mjuka.

Strimla under tiden kycklingfiléerna och stek dem gyllenbruna tillsammans med salt och svartpeppar i lite smör. Arrangera kyckling, rotfrukter och sallad på ett stort fat. Blanda samman ingredienserna till dressing och ringla den över salladen. Dekorera med färska örter.



Prova en rova!

Glöm gratäng och mos – våra rovor, guldet under jorden, går att använda till så mycket mer!

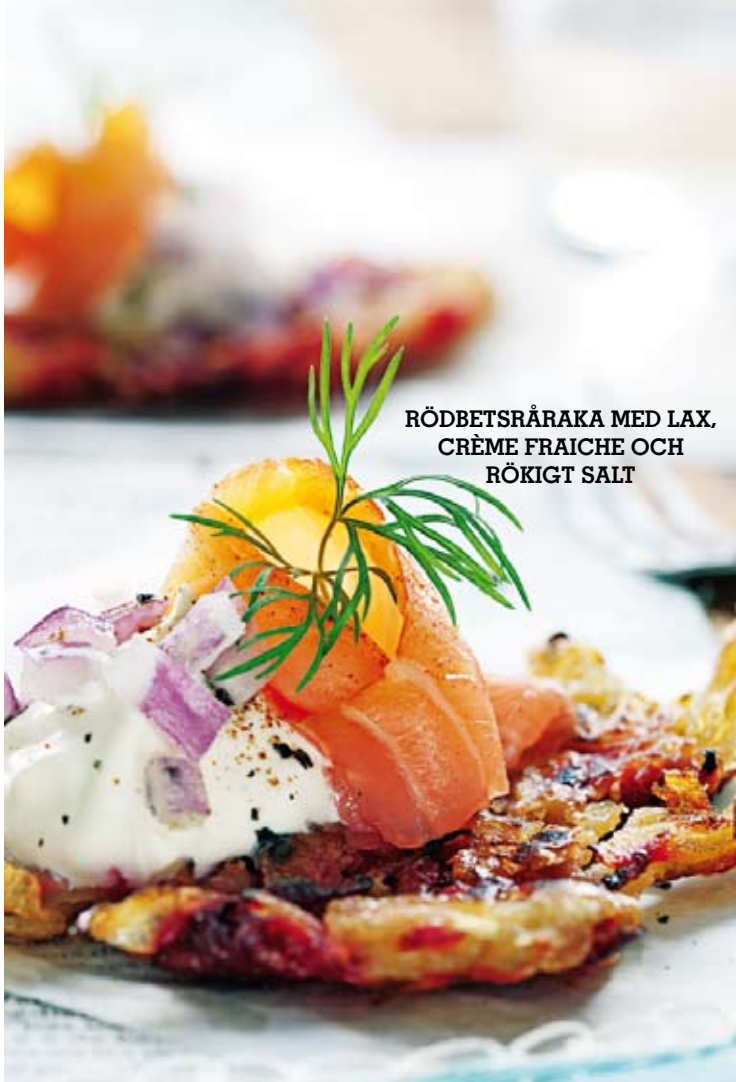
AV ANNA WENDT FOTO LISA BJÖRNER

TIPS NÄR DU FRITERAR!

Var noga med att oljan inte blir överhettad och ha alltid ett lock nära till hands för att kväva elden om oljan blir för het och börjar brinna. Häll aldrig vatten på brinnande olja, då riskerar elden att explodera. Sätt inte på fläkten förrän efter friteringen. Upphettad olja stänker upp i fläkten och den kan antändas om oljan skulle fatta eld. Öppna ett fönster och vädra istället.



HEMGJORDA ROTFRUKTSCHIPS
Se recept på nästa sida!



**RÖDBETSÅRAKA MED LAX,
CRÈME FRAICHE OCH
RÖKIGT SALT**



**MATIG SOPPA MED MAJROVA
OCH KRYDDIG KORV**

HEMGJORDA ROTFRUKTSCHIPS

Tid: 35 min
4 personer

Känslan att sätta fram en skål hemgjorda chips, klår med råge besväret. En mandolin underlättar jobbet betydligt.

- 2 Blå Kongo-potatisar
- 1 rödbeta eller polkabetta
- 1 potatis av fast sort (t ex Bintje)
- 1 morot
- 2–3 dl vegetabilisk olja

Skala rotfrukterna och skiva dem tunt i en mandolin eller med osthyvel. Hetta upp oljan till 160°. Kontrollera temperaturen genom att doppa en bit vitt bröd i oljan. Blir brödet gyllenbrunt på en minut är det dags att börja fritera. Fritera rotfrukterna, lite i taget, tills de blivit gyllenbruna. Det tar ca 3–5 minuter. Ta upp chip-sen med hälslev, bred ut dem på ett papper och låt torka. Salta och fritera nästa omgång.

RÖDBETSÅRAKA MED LAX, CRÈME FRAICHE OCH RÖKIGT SALT

4 stora rårakor eller 8 små
Tid: 25 min

En klassiker som alltid går hem. Gör dem lite mindre och servera som förrätt eller åt dem som en god, mättande och lite lyxig lunch.

- 1 äggvita
- 6–8 potatisar av fast sort (skalade)
- 1 rödbeta (skalad)

- 1 msk vetemjöl
- salt och nymalen svartpeppar
- 1–2 msk olja (till stekning)
- flingsalt (gärna svart)
- 1/2 chipotle chili
- eller 1 krm chipotlepulver
- 2 dl crème fraiche
- 200 g kallrökt lax
- 1 rödlök (finhackad)
- 1 dillkvist

Vispa vitan lätt i en stor bunke. Riv potatisen och lägg i bunken med äggvitan. Riv rödbetan och lägg den i en finmaskig sil. Skölj tills vattnet är klart och lägg ner rödbetan i bunken. Tillsätt mjöl, salt och svartpeppar och blanda.

Hetta upp lite olja i en stekpanna och forma små plättar som steks gyllenbruna på båda sidor. Låt svalna. Mortla flingsalt tillsammans med chipotle chili. Lägg rårakorna på ett fat och toppa med crème fraiche, lax, rödlökshack och det rökiga saltet. Dekorera med dillkvist.

MATIG SOPPA MED MAJROVA OCH KRYDDIG KORV

4 personer
Tid: ca 20 min

Snabblagad och matig soppa som får fin salta från bacon.

- 100 g bacontärningar
- 2–3 majrovor, ca 400 g (skalade och delade i centimeterstora bitar)

Dryckestips!

- *Meinklang Grüner Veltliner*, Burgenland, Österrike (2931) 79 kr, ekologiskt. Torrt kryddigt och friskt fruktigt vin med ton av päron melon och citrus.
- *Cameleon*, unoaked Chardonnay Reserva, Tupungato, Argentina (6031) 75 kr, ekologiskt. Torrt friskt och fruktigt vin med toner av aprikos, ananas och grapefrukt.
- *Bonterra Chardonnay*, Medocino County, USA (16632) 135 kr, ekologiskt. Smakrikt torrt och maffigt vitt vin med fruktig smak och toner av ananas, nötter och smöriga ekfat.
- *Farnese Sangiovese*, Terre di Chieti, Italien (2344) 59 kr, ekologiskt. Mjukt och bärigt kryddigt rödvin med toner av körsbär och lakrits.
- *Château Pech-Latt*, Corbières, Frankrike (2233) 83 kr. Mörkrött kryddigt och mustigt vin med toner av björnbär, fat, lagerblad peppar och örter.

- 2–3 morötter, ca 300 g (skalade och delade i centimeterstora bitar)
- 2 krm timjan
- 1/2 purjolök
- 12 dl grönsaksbuljong
- ca 20 cm kryddad korv (t ex spansk eller ungersk)
- salt och nymalen svartpeppar
- persilja

Fräs bacontärningarna i en tjockbottnad kast-rull. Lägg i rotsaker, timjan och purjolök och stek i några minuter. Häll på grönsaksbuljongen. Skiva korven och lägg i. Låt sjuda i cirka 10 minuter eller tills rotsakerna är lagom kokta. Smaka av med lite salt och nymalen svartpeppar. Klipp persilja och strö över. Servera gärna soppan med en bit bröd och en god ost.



**SÖTPOTATISMUFFINS MED
HASSELNÖTTER OCH KRÄMIG
MASCARPONE-TOPPING**

12–15 muffins
Tid: 90 min

Saftiga, knapriga och lite kryddiga. Och underbart goda!

300 g sötpotatispuré (från ca
2–3 mellanstora sötpotatisar)
1 dl hasselnötter, finmalet mjöl
2 1/2 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
1 tsk bakpulver
1/2 tsk kanel
1/4 tsk ingefära
en nypa nymalen muskot

3 ägg
1 dl strösocker
1 dl mörkt muscovadosocker
1 dl turkisk yoghurt
1 + 1/4 dl vegetabilisk olja
1/2 apelsin (finrivet skal)
130 g hasselnötter
(rostade och hackade)

*mascarpone*topping:
200 g mascarpone
1 msk florsocker
1/2 citron, finrivet skal

Sätt ugnen på 200°. Lägg sötpotatisen i en ugnsfast form och baka dem i ca 45 minuter eller tills de känns mjuka inuti. Prova med en sticka. Ta ut dem och sänk värmen till 180°.

Låt svalna. Gröp ur innehållet och purea det.

Mal hasselnötterna (1 dl) till ett fint mjöl. Blanda det tillsammans med mjöl, salt, bakpulver, kanel, ingefära och muskot i en bunke.

Vispa ägg och socker pösigt i en separat bunke. Tillsätt den mosade sötpotatisen, yoghurt, olja och apelsinskal. Blanda därefter ner de torra ingredienserna. Rosta hasselnötterna och hacka ca 3/4 grovt och resten fint. Rör ner de grovhackade nötterna i smeten och fyll muffinsformarna till 3/4. Sätt in dem i ugnen och grädda i 180°, ca 17 minuter. Prova med en sticka.

Blanda under tiden ingredienserna till topningen och fyll en spritspåse. Lägg kallt. Låt muffinsen svalna och spritsa på mascarponekrämen. Toppa med de finhackade hasselnötterna.