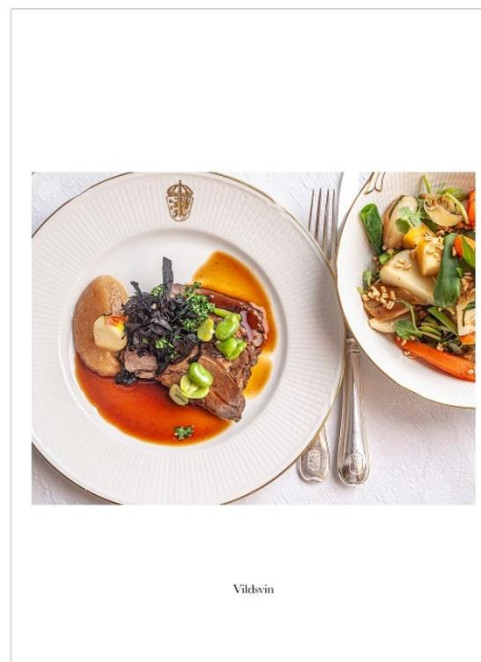


# Södermanlands Landskapsmåltid



Recept: Tobias Andersson & Maria Printz  
Foto: Patrik Arneke Kontakt: [Info@matkluster.se](mailto:Info@matkluster.se)

## De fyra sädesslagen i en brödkorg.

Bryggbrödsfrallor ca 5–6 frallor  
200 g Warbro Kvarns bagerivete  
35 g rågsikt  
3 g salt  
7 g rostad rågmalt  
4 g stött kummin  
3 g mald pomerans  
155 g vatten  
80 g rågsurdeg  
90 g drav (*spara 50 g drav till att rulla frallorna i*)

20 g honung samt till pensling  
Havssalt till topping

Blanda alla ingredienser (*utom det drav du sparar till att rulla frallorna i*) för hand i en bunke till det blir en jämn deg, men du behöver inte knåda. Låt degen vila i 3x30 min och mellan varje halvtimme "viker du in" degen med blöta händer under sig själv för att långsamt starta jäsning samt skapa luftbubblorna i degen. När degen har vilat och viks in lägger du degen i en lätt oljad plastlåda med lock. Låt stå över natten i kyl. Nästa morgon, ställ ugnen på 250 grader varmluft. Vält försiktigt ut degen på bakbordet och dela degen med handen eller degskrapa i 16 delar, vänd frallorna i det sparade dravet, lägg på plåtar med bakplåtspapper.

Låt jäsa i ca 30 minuter, strö lite havssalt på varje fralla. Grädda mitt i ugnen tills frallorna fått fin mörkbrun färg och har en innertemperatur på minst 97 grader.  
Ta ut frallorna och pensla omedelbart med flytande honung.

Dinkelknäcke  
200 g kallt vatten  
300 g fullkornsdinkel  
100 g rågsurdeg  
50 g honung  
10 g salt  
lite rågmjöl att strö över

Blanda alla ingredienser i en degblandare. Blanda i 10 minuter på lägsta hastighet, fortsätt sedan ytterligare 5 minuter på medel. Låt stå i 2 timmar i rumstemperatur. Platta ut degen, täck med plastfolie och lägg sedan i kyl, 24 till 48 timmar. Sätt i gång ugnen på 210 grader varmluft.

Mjöla bakbordet med rågmjöl. Kavla tunt, 1–1,5 millimeter och nagga brödet. Skär eller stansa degen i bitar i önskad storlek, flytta till plåtar. Grädda direkt. Gräddningstiden beror på storleken, men se till att bröden nästan blir lite brända i kanterna. Vänd på plåten vid behov. Låt svalna på galler

Vispat smör med Julita rapsolja

Vispa rumstempererat smör och smaksätt med Julita Rapsolja och havssalt. Balansen ska vara nötig från rapsoljan med en finstämd sälta. Serveras rumstempererat.

100 g smör  
Ca 15 g Julita Rapsolja  
1 krm havssalt





## **Nässelsoppa på gösbuljong med kålrotsskiva med gösmousselin, gräslök, Mälarlöjrom och granskottsolja.**

Nässelsoppa

1 normalstor gul lök

ca 2 vitlösklyftor

Hacka löken och sautera i neutral rapsolja.

*Tillsätt*

ca 25 g fänkålsfrö

ca 25 g hel anis

ca 1 g torkad timjan

ca 1 g dillfrö

*Rör om och tillsätt.*

400 ljus gösbuljong

150 g grädde

400 - 450 g vatten (*vatten kan även justeras efteråt om soppan känns för tjock.*

*Börja med 400 g och spä med mer vid behov)*

*Koka ihop och låt småkoka i ca 15 min.*

*Tillsätt blancherade och hackade nässlor. Låt koka upp någon minut.*

350 g blancherade nässlor (*använd något mindre mängd om nässlorna är färskblancherade och inte varit frysta innan*) Avsluta och mixa slät med 0,75 dl grovt hackad persilja samt 0,75 dl hackad gräslök.

Smaka av med salt och nymald vitpeppar.

### Gösmousselin

180 g gösparyrer

9 g salt

1 helt ägg

80 g kall grädde

1 nypa Cayennepeppar

Mixa och blanda gösparyrer i en matberedare/mixer tills slät. Om det har funnits benrester kvar i paryrerna. Se till att de är helt söndermixade. Tillsätt saltet och cayennepeppar och därefter ägget. Fortsätt mixa konstant. Tillsätt kall grädde i en jämn stråle till smeten är len och homogen.

Tillagning: Använd två skedar för att forma till äggform. Koka upp vatten i en kastrull och blanchera tills de flyter upp. Kyl ner.

*Tips! Det går även att göra en "mousselinkräm" och spritsa ut krämen på kålrotsskivorna. För att sedan skapa fina kålrotsknyten. Då behövs inget fint utseende när gösen ska blancheras men jämnstora smetbitar vid tillagning behövs ändå för en jämn tillagning.*

### Kålrot

Skala 1 liten kålrot och hyvla med mandolin så tunt som möjligt. Stansa ur med stansring med ca 6–7 cm i diameter. Sjud i välsaltat vatten ca 30–50 sek. Kyl ner i isbad. Räkna 3st skivor per portion. Torka av överflödigt vatten med papper. *Tips! Använd resterande kålrot till trädgårdsassietten. Skär tex i kuber/klyftor, blanchera och smörslunga med resterande grönsaker.*

### Gräslök

Finhacka till garnering. Behövs ca 1 msk/portion.

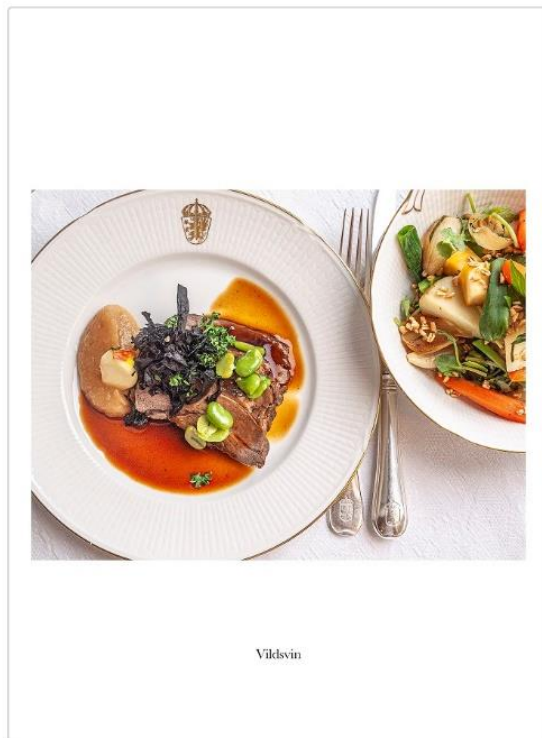
Granskottsolja & Mälarlörrom (*toppas på rätten i slutet precis innan servering*).

Detta behövs: Ca 1 msk granskottsolja och 20 g lörrom/portion. Använd med fördel spritspåse till lörrommen.

### Servering

Soppa serveras med fördel på sidan av och hålls på vid bordet. Skumma gärna soppan med en stavmixer innan servering för att få den fluffig och len i texturen. Tallriken serveras alltså endast med tillbehören på för att sedan avslutas med soppa vid servering vid bordet. Tallriken: Placera 3 gösmousselin per tallrik, toppa med kålrotsskiva och sedan en löjromsklick på varje kålrot. Ringla granskottsolja på tallriken. Strössla till sist över finhackad gräslök.





## **Äppelrimmad vildsvinskarré med Åkeröpple från Sörmland, svart trumpetsvamp och rostad kålsky smaksatt med ciderättika.**

### ***Trädgårdsassiätt med smörstekta grönsaker och friterad matdinkel samt libbsticka***

#### Vildsvinskarré

Rimma ca 600g vildsvinskarré i 4% saltlag med äppelmust (*gärna ofiltrerad och med lite högre syra*) men går även bra att ersätta med vatten. Låt karrén rimmas i äppelmust i två dygn. Använd hel karré och inte skivor och rimma gärna med saltspruta för jämnare resultat. Lagen måste täcka köttet.

Vid tillagning: Bryn i stekpanna och viktigt att låta stekpannan bli riktigt varm innan köttet läggs ned. Temperera sedan i ugn i ca 80–90 c varmluft. För rosastekt temperera till 60c + eftervärme och 84c + eftervärme för välstekt. Låt alltid vila efter tillagning. Tranchera upp tunna skivor. Räkna ca 150 g rått kött per portion. Kan utökas om endast huvudrätt ska serveras.

#### Fläsksky med rostad vitkål och ciderättika

Koka ca 5 dl fläskbuljong ihop med rostad vitkål, morot och torkad timjan.

Gör så här: Klyfta ca 300 g vitkål, 1 morot och rosta ordentligt i ugn. Rosta i 220 c tills kålen har blivit mörkbrun. Lägg sedan ner kålen och moroten i fläskbuljong och tillsätt 1 msk torkad timjan, låt sjuda ca 20–25 min. Sila såsen till en ny kastrull. Smaka av med ca 1–2 msk ciderättika och salt för att balansera upp såsen. Önskas en tjockare textur kan såsen eventuellt redas av.

### Åkeräpple, mos och klyftor

Äppelmos: Gör ett osötat mos av ca 5–6 Åkeräpplen. Moset smakas upp med rejält med honung och brynt smör. Sjud moset tills det har fått en fast konsistens och smakerna har gift sig. Här finns inga måttangivelser men balansen mellan smaken av äpple, smör och honung ska gifta sig och samspela. I slutet tillsätts en nypa salt. Räkna ca 30 g färdigt mos/portion. Äppelklyftor: Dela äppelklyftor utan kärnor och stekt klyftorna i smör tills de fått färg. Ca 3–4 klyftor per portion. Klyftorna får gärna ha lite tjocklek så de inte överstekts och behåller en del av sin fina textur. Klyftorna serveras omgående efter stekning.

### Svart trumpetsvamp

Stek förvällad trumpetsvamp i smör med finhackad vitlök. Salta. Innan servering tillsätter du finskuren persilja och vänder ihop.

Detta behövs:

ca 60–80 g förvällad trumpetsvamp

1 – 2 klyftor vitlök

0,5 dl finstrimlad bladpersilja

### **Trädgårdsassiätt** – morot, lök, ärtor/bönor, potatis, örter & matdinkel.

*Tips! Använd de grönsaker som du har i ditt lokala område eller odling och anpassa efter säsong och kom ihåg att använda kålroten från nässelsoppa.*

### Morot (1/2–1 morot/port.)

Skala och skär till moroten till mindre bitar. Blanchera i saltat vatten tills lagom mjuka.

Om primörmorot används räcker det oftast med att skölja, skrubba moroten och spara ca 1 cm av blasten. Om den känns stor, dela på annars låt den vara som den är.

### Bakad lök

Baka 2 gula lökar, med skalet på i 120 c grader varmluft tills mjuka. Ca 15–20 min beroende på storlek och sort. Kyl ner med skalet kvar. När de är svala, dela på mitten längs med. Sota lökens snittyta i en torr stekpanna. Det ska bli svart. Lägg på sidan och låt svalna en stund. Skär sedan av rotfästet på löken och skala av skalet. Separera lökens lager.

### Potatis (1 potatis/port.)

Dela i klyftor, behåll skalet på. Koka försiktigt i saltat vatten till lagom mjuka. Använd en fast sort. Kyl ned direkt efter tillagning för att stoppa tillagningen, tex i rinnande kallt vatten.

### Gröna ärtor/bönor

Här kan valet av ärtor och bönor variera efter tillgång och säsong. Ansa ärtorna/bönorna och eventuellt dela om det behövs. Blanchera bönorna hastigt om det behövs. Kyl ner. Tillagas försiktigt i smör tills lagom tillagde. Vi har använt brytbönor och sockerärtor. Om du använder olika brytbönor och sockerärt kan du räkna med ca 4–5 bönor/ärtor per portion.

### Säsongens örter

Använd det som finns tillgängligt. Vi har använd färsk kruspersilja och libbsticka i receptet. Persiljan kan hackas eller plockas i hela blad, likaså libbstickan. Det ska vara rikligt med färska örter. Ca 0,5 dl av båda örterna om de är plockade i hela blad. Låt ligga i kyl tills servering.

### Matdinkel

Blötlägg 1 dl matdinkel i ca 3 timmar. Häll av vattnet och skölj.

Lägg på papper/handduk för att torka upp överflödigt vatten. Friterar i 180c ca 2 min tills de är gyllenbruna. Lägg på papper och salta. Klart att servera. Går bra att spara till andra tillfällen om det blir över.

### Vid servering

Sautera alla grönsaker (*morot, lök, ärtor/bönor, potatis*) i smör. Smaka av med salt och blanda ner persilja och libbsticka. Lägg sedan på ett fat eller liknande och toppa sedan med friterat matdinkel. Fatet ska delas med samtliga gäster vid bordet.

På tallriken: Tranchera karrén och lägg 3–4 skivor på mitten av tallriken. Lägg en riklig matsked med Åkerömos bredvid köttet. Placera ut äppelklyftorna på tallriken. Fortsätt sedan med kålskyn (*lägg bara upp lagom med sås, resterande kan serveras i liten såskanna vid bordet för en finare servering*), avsluta uppläggningsen med att toppa köttet med svart trumpetsvamp.

*Tips! Om kött, svamp och grönsaker görs klart till slutstegen och redo för servering så klarar de av att varmhållas en stund i ugnen. Låt de då vara i ugnen i ca 50 grader så påverkas de inte så mycket en kortare stund. Köttet måste däremot skäras precis innan servering.*





## **Kyld rabarberkompott med lättvispad grädde, bipollen, honung och spansk körvel.**

***Serveras med enkornsdröm "gulddröm" smaksatt med Camelinafrön.***

Rabarberkompott – *kan med fördel förberedas dagen innan.*  
ca 400 g skalad rabarber till 4 personer

Ansa rabarberna och ta bort en del av skalet. Använd skalet till sockerlagen. Skär rabarberna i ca 0,5 cm kuber eller i tunna stavar liknande julienne. Viktigaste är att bitarna är i ungefär samma storlek så de tillagas jämt.

*Koka en sockerlag med*  
300 g vatten  
200 g strösocker  
60 g honung  
Rabarberskal  
Citronzest från 1/3 citron

Koka upp lagen och låt dra ca 15 min för att sedan sila över sockerlagen i en ny kastrull.

Lägg rabarberbitarna i en ugnform. Häll över den silade sockerlagen så det täcker rabarberna. Lägg ett bakplåtspapper över rabarberna så vätskan inte dunstar bort.

Baka rabarberna i ugnen på 100 grader varmluft tills mjukt men ändå ha kvar en lätt krispighet i mitten. Beroende på rabarber, storlek och ugn tar det ca 10–20 min. Kyl sedan ner rabarberna i vätskan. Gärna så fort som möjligt. Låt gärna rabarber ligga kvar i vätskan tills dagen efter. Innan servering sila av rabarberna och använd både rabarber och vätskan till serveringen.

Frasig enkorndröm ca 15 st – *kan med fördel förberedas dagen innan.*

88 g siktat enkorstmjöl

1 g hjorthornssalt

55 g rumstempererat & tärnat smör

50 g strösocker

ca 12 g Camelinafrön

Sätt ugnen på 150c.

Sikta mjöl och hjorthornssalt i en bunke.

Blanda ned smöret, socker och Camelinafrön i mjölet och blanda för hand till en smidig deg.

Rulla ut ca 2 cm tjocka stänger. Dela i 10 g bitar. Rulla dem runda och placera på bakplåt med bakpapper. Håll jämna mellanrum då de smälter ut i ugnen. Baka 20–25 min, ta ut och låt svalna.

Lenvispad grädde

Vispa grädden förhand tills den är krämig och silkeslen (*precis så att den håller ihop när man ska skeda den*). Serveras omgående. 2–3 dl grädde räcker till 4 personer.

*Tips! Försök hitta din lokala mjölkbonde och köp färsk grädde för bästa smakupplevelse!*

Bipollen

Strössla över en tesked bipollen på grädden vid servering.

*Obs! Se alltid till att hålla bipollen fryst fram till servering.*

Spansk körvel

Plock körvel till mindre storlek och använd till garnering.

Vid servering. Fördela rabarbern på en djup tallrik samt en del av rabarbersaften från kompotten. Lägg en riklig sked med lättvispad grädde över kompotten. Toppa med ca 1 tsk bipollen följt av spansk körvel.



## Våra dryckesförslag

**Nässelsoppa på gösbuljong med kålrotsskiva med gösmousselin, gräslök, Mälarlöjrom och granskottsolja.**

*Alkoholfritt: Hopple, Pomologik*

*Med alkohol: God Lager, Nils Oscar & Krutgubben, Rhuby.*

**Äppelrimmad vildsvinskarré med Åkeräpple från Sörmland, svart trumpetsvamp och rostad kålsky smaksatt med ciderättika.**

*Alkoholfritt: Svartvinbärs nektar, Finesserna & Björkad äppelmust, Högtorp Gård*

*Med alkohol: Old ale, Eskilstuna Ölkultur & Aroma, Pomologik.*

**Kyld rabarberkompott med lättvispad grädde, bipollen, honung och spansk körvel.**

*Alkoholfritt: Kulturmust Åkeräpple från Sörmland, Finessern*

*Med alkohol: Sörmland Iscider, Pomologik & Apple Ice Wine, Åkerö, Blaxta vingård.*

*Mer om arbetet och bakgrunden till måltiden finns att läsa på <https://matkluster.se/matkluster/landskapsmaltid>*



Glas, Ebba von Wachenfeldt



Keramik, Ina M Andersson



Keramik, Anna Lindell