

MORBERG

lagar vilt

JAGAT

FISKAT

PLOCKAT



Text och teckningar Per Morberg

Foto Martin Löf

BONNIER FAKTA



FÖRORD

Nu är Morberg i farten igen! Hur många kokböcker ska han skriva? Ja, det undrar jag med. Men hur många gånger ska man laga mat och äta? Precis!

I dag är trenden att man ska äta medvetet. Det bästa köttet, om man nu ska äta kött, är viltköttet och det passar mig bra då jag är jägare. Ska jag vara helt ärlig så är viltkött inte alltid godare än annat kött. Det är magert och hur det smakar beror på vem som skjutit, styckat, hängt och tillagat det. Man bör lära sig lite om beredning och tillagning, då blir det ypperligt.

Fisk är nästan alltid gott. Det finns självklart mer eller mindre goda fiskar och det är mycket en fråga om smak. Jag tycker bäst om gös och abborre, jag är ju östkustbo – en västkustbo har nog andra preferenser. I den här boken har jag tagit med de arter som går att fiska själv utan större åthävor. Jag har fiskat sedan jag var liten grabb. Satt ute på Östersjön i en liten eka med pappa som gillade att kasta efter gädda och rycka strömming. Jag minns då jag fick den största gäddan i viken. Pappa och jag drog hem den på en av slottsparkens kärror. SÅ stor var den.

Det som växer vilt i skog och mark är också en skatt som vi måste lära oss mer om och av. Det är roligt, meditativt och gott att gå tillbaka till verkligheten, att plocka svamp och bär och skörda blad, örter och annat som kan torkas, kokas eller frysas in till vintern då allting vilar.

De senaste åren har jag fyllt halva min förrådsbod med flaskor, burkar, höganäskrus och stora kittlar för saft- och kräftkok. Två viltfrysar och en fiskfrys finns redan sedan länge i källaren. Jag har också låtit tillverka en brännare med mer flås i, speciellt kräftorna kräver kokning och inte halvdan sjudning. Min nästa plan är att hitta en storkökskittel med hävarm för rejäla femtioliterskok, och så skulle jag vilja kakla väggarna, installera golvbrunn och skaffa en riktigt bra radio så att jag kan lyssna på P1 och P2 medan jag förrättar mitt värv.

Vandra i skogen med bössa eller korg, sitta på en kobbe och meta abborre, koka saft på frostbitna slånbar. Det är de mest livgivande och avstressande sysselsättningarna jag kan tänka mig. Då släpper alla måsten.

Per







Souvas på tunnbröd med mosad mandelpotatis och riven västerbottensost

Souvas är renkött som torrsaltats och rökts på samiskt vis. Jag kommer att tänka på biltong som också är torkat kött. Tänk så praktiskt att bara ta fram vid renskiljningen i Lappland eller på gnujakten i Zimbabwe.

4 portioner

ca 300 g rensouvas
1 kg mandelpotatis
1 rödlök
75 g smör
4–8 mjuka tunnbröd
100 g strimlad spetskål
1 dl rårörda lingon, s. 246
160 g riven västerbottensost
smör och olja till stekning
salt

- Skala och koka potatisen mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet och låt ånga av.
- Hetta upp smör och olja i en stekpanna och stek souvasen hastigt på medelhög till hög värme. Lägg åt sidan så länge.
- Skala och skär rödlöken i smala klyftor. Lägg i mer smör och olja i stekpannan och fräs löken på medelvärme tills den blivit mjuk och fått färg.
- Mosa potatisen med smöret med en gaffel och fördela moset på tunnbröden. Strö över spetskålen och den stekta souvasen. Lägg på lök och en klick rårörda lingon.
- Vik ihop tunnbröden till strutar och toppa med den rivna osten eller ät dem öppna med kniv och gaffel.

Långkokt gulaschgryta på vildsvin

Efter att ha stått på pass i tio minus och snålblåst smakar en mustig gulasch himmelskt. Burkalternativ undanbedes.

6 portioner

600 g befri vildsvinsstek

eller -karré

10 gula lökar

13 vitlöksklyftor

4 tsk hel kummin

6 msk paprikapulver

6 msk tomatpuré

4 tsk sambal oelek

eller färsk hackad chili

400 g fast potatis

1 ½–2 liter viltbuljong, s. 257

finrivet skal och saften från

1 citron

smör och olja till stekning

salt och svartpeppar

Tillbehör

gräddfil

nybakat bröd

- Skär köttet i centimeterstora tärningar.
- Skala och skiva löken och vitlöken tunt (spara en vitlöksklyfta till smaksättning). Finhacka kumminfröna. Värm smör och olja i en gryta och lägg i alltsammans. Tillsätt paprikapulver, tomatpuré och sambal oelek. Fräs på mycket svag värme i cirka 1 timme utan att röra, låt bara löken, tomatpurén och kryddorna sakta sjunka ihop till en massa.
- Skala och skär potatisen i stora tärningar. Koka dem mjuka i saltat vatten, cirka 15 minuter.
- Lägg kötttärningarna ovanpå löken, fortfarande utan att röra, och låt dem ligga där och "sjunka in" i löken på mycket svag värme i ytterligare 40 minuter.
- Häll på buljongen och rör runt. Låt koka tills köttet känns mört. Koktiden varierar mycket beroende på köttets kvalitet, men räkna med minst 1 timme – ju längre det kokar, desto mörare kött och mustigare gryta. Späd med mer buljong eller vatten om gulaschen blir för tjock.
- Tillsätt potatisen och låt den koka med de sista 10 minuterna. Pressa ner den sparade vitlöksklyftan och smaka av med citronskal, citronsaft, mer sambal oelek och salt och peppar.
- Servera gulaschen med en klick gräddfil och ett gott bröd.





Ugnsstekt fasanbröst med friterade grönsaker och röd coleslaw

*Snabb förrätt i lyxklassen – om du har gjort tillbehören i förväg, vill säga.
Då är det bara att montera godsakerna på tallriken.*

4 portioner

2 bröstfiléer av fasan,
à ca 400 g
smör och olja till stekning
salt och svartpeppar

Röd coleslaw

500 g rödkål
1 dl majonnäs, s. 263
2 tsk dijonsenap
½ dl crème fraiche eller
gräddfil
2 tsk finhackad röd chili eller
annan chilikrydda
salt

Tillbehör

1 sats friterad grönkål (grön-
sakschips), s. 264
1 sats friterad surkål, s. 264
1 sats syrad rödlök, s. 265
smörgåskrasse

- Värm ugnen till 150 grader.
- Salta och peppra bröstfiléerna runt om. Hetta upp smör och olja i en stekpanna och bryn dem på medelvärme i 2–3 minuter, tills de är gyllenbruna. Lägg över i en ugnsform eller ställ in stekpannan i ugnen. Ugnsstek filéerna i cirka 10 minuter, eller tills innertemperaturen är 55 grader.
- Skiva under tiden rödkålen mycket tunt, gärna med mandolin. Lägg den i en skål och klicka i majonnäs, senap och crème fraiche eller gräddfil. Krydda med chili, rör ihop och smaka av med salt.
- Servera fasanbrösten med coleslawen, friterad grönkål, friterad surkål och syrad rödlök. Garnera med smörgåskrasse.

Ugnstekt rapphönsbröst med smörstekta svamp och rostad pärlök

Ibland behövs ingen ingress. Det här receptet är sin egen poesi.

4 portioner

2 rapphöns, plockade och urtagna, à 500 g
200 g svamp
16 små pärlökar eller schalottenlökar
1 pkt bacon, 140 g
1 msk rårorsocker
2 gemsalladshuvuden
smör och olja till stekning
salt och svartpeppar

Rödvinssås

3 dl fågelfond, s. 258
1 dl rödvin
50 g smör
salt och svartpeppar

Tillbehör

ev. potatisterrine, s. 140
syltade nypon, s. 251

- Värm ugnen till 120 grader.
- Bena ur bröstfiléerna på rapphönsen och gör en fond av skroven och lären enligt receptet på sidan 258.
- Salta och peppra filéerna runt om. Hetta upp smör och olja i en stekpanna och bryn dem på medelvärme tills de fått fin färg. Lägg över dem i en ugnform och ugnstek dem i cirka 10 minuter eller tills innertemperaturen är 55 grader. Ta ut och låt vila i 15 minuter.
- Skär svampen i bitar. Hetta upp en stekpanna och stek den tills all vätska ångat bort. Tillsätt smör och fortsätt att steka tills svampen fått färg. Krydda med salt och peppar.
- Skala löken och strimla baconet. Koka upp vatten i en kastrull, lägg i lökarna och låt koka i cirka 5 minuter, tills de är mjuka. Ta upp lökarna med hålslev (spara kokvattnet), låt rinna av ordentligt och bryn dem sedan i smör och olja i en stekpanna på medelvärme. Strö över sockret.
- Lägg baconet i kokvattnet och låt koka i 3 minuter. Ta upp, låt rinna av och stek sedan baconet knaprigt i torr stekpanna. Blanda baconet med lökarna och den stekta svampen.
- Klyv salladen på längden och salta den. Hetta upp smör och olja i stekpannan igen och lägg i salladen med snittytan nedåt. Stek på mycket svag värme i cirka 4 minuter, vänd på salladen och stek lika länge på andra sidan.
- Koka upp fonden, tillsätt rödvinet och koka ihop. Lägg i smöret och mixa. Smaka av med salt och peppar.
- Servera rapphönsfiléerna med lök- och svampblandningen, den stekta gemsalladen, rödvinssås, något potatistillbehör (gärna potatisterrine, se sidan 140) och syltade nypon.



Gäddqueneller med kräftsås och strimlade sockerärter

Det här var en stående rätt på stadshotellen förr. Nu ser man den bara någon enstaka gång på restaurangerna. Obs! Grädden, äggen och fisken måste vara iskalla så att inte färsen spricker.

4 portioner

500 g gäddfilé
2 ägg
3 dl vispgräddde
3 tsk salt
1 tsk cayennepeppar
1 dl vitt vin
3 dl vatten

Kräftsås

1 kg färska eller tinade kräftor
2 msk tomatpuré
1 gul lök
60 g rotselleri
2 vitlöksklyftor
några kvistar timjan
3 dl vitt vin
3 dl vatten
3 dl fiskfond, s. 258
5 dl vispgräddde
ev. beurre manié, s. 263
smör och olja till stekning
cayennepeppar och ev. salt

Tillbehör

kokt ris
sockerärter

- Värm ugnen till 175 grader.
- Skölj kräftorna noga för att få bort saltan. Skala dem och spara köttet i stjärtarna. Lägg skalén på en ugnsplåt, klicka på tomatpuré och rosta skalén riktigt torra i ugnen, cirka 30 minuter.
- Skala och hacka lök, rotselleri och vitlök. Fräs alltsammans i smör och olja på svag värme i en stor kastrull. Repa ner timjan och lägg i de rostade kräftskalet. Häll på vin, vatten och fond och låt puttra på svag värme utan lock i 45–60 minuter.
- Sila av kräftfonden och koka ihop den tills en tredjedel återstår. Tillsätt gräddde och koka ihop igen, red eventuellt med lite beurre manié. Smaka av med cayennepeppar och eventuellt salt.
- Mal gäddfiléerna två gånger på fina skivan i köttkvarnen. Ställ genast i kylen och låt stå i minst en halvtimme.
- Ta fram färsen, äggen och grädden från kylen. Mixa färsen på medelhastighet i matberedare tillsammans med salt och cayennepeppar. Tillsätt äggen ett i taget medan du mixar och fortsätt att mixa medan du sakta håller i grädden i en tunn stråle.
- Gör en liten provbiff av fiskfärsen och stek den i smör och olja i en stekpanna för att kontrollera smak och konsistens.
- Sänk ugnsvärmen till 150 grader.
- Doppa en sked i vatten och forma äggstora bollar av färsen. Lägg dem i en smörad ugnform och håll på vitt vin och vatten så att det nästan täcker. Lägg på ett smörat smörpapper.
- Grädda quenellerna i ugnen i cirka 20 minuter, eller tills innertemperaturen är 60 grader.
- Slå bort vätskan i formen. Häll på kräftsåsen och garnera med kräftstjärtarna och strimlade sockerärter. Servera med kokt ris.

