

TEKNIKER

TIPS

Tareq Taylor

FOTO

Simon Bajada

& GENVÄGAR

Bonnier Fakta







Innehåll

Hur lagar man god mat? 13

Rediga redskap 14

Grönt¹⁹

Fisk & skaldjur⁵³

Kött & fågel⁸⁹

Efterrätter¹²⁵

Register 153



Hur lagar man god mat?

Jag får ofta frågan om hur man lagar vissa rätter och inte minst hur man får det att bli riktigt gott. Det finns egentligen inget enkelt svar mer än att du måste öva och öva och laga dina favoriträtter flera gånger tills de sitter. Att vara nyfiken, att våga testa nytt och experimentera med kryddor och smaksättningar är ett annat råd.

Efter att ha jobbat i mer än trettio år som kock med stora delar av världen som arbetsfält kan man nog lugnt säga att jag har övat. Och - utan att tänka på det - samlat på mig massor av kockknep och genvägar. Det vill jag dela med mig av i den här boken. Och så klart också av den godaste maten jag vet!

Recepten är sådan mat jag gärna själv lagar en vanlig fredagskväll. Rätter som är enkla att svänga ihop och där smakerna svänger. Mat som passar att laga för två, fyra eller många - om jag ska ha gäster.

Lär dig sätta smakerna. Våga utmana dig själv, men krångla inte till det i onödan. Ta hjälp av dina redskap, men låt dem inte styra dig. Det ska vara roligt att laga mat och med den här boken hoppas jag att du ska komma en bra bit på vägen.

En klassiker som jag åt i Japan första gången. Servera som ett tillbehör eller som del av en buffé. Eller som snacks till en drink eller en kall öl – alltid uppskattat.

Friterad blomkål med myntayoghurtsås

4 portioner

1 litet blomkålshuvud, skuret
i bitar

neutral olja till fritering

1 lime, klyftad

Frityrsmet

½ röd chili, hackad, eller

1 tsk chiliflakes

2–3 salladslökar, strimlade

1 tsk garam masala

1 tsk paprikapulver

1 tsk gurkmeja

1 tsk lökpulver

½ tsk spiskummin

1 tsk salt

2 ½ dl kikärtsmjöl

2 dl vatten

Myntayoghurtsås

2 dl turkisk yoghurt, 10 %

saft och riven zest av 1–2 lime

2 msk hackad färsk mynta

1 msk strösocker

½ dl vatten

1 nypa flingsalt

1. Blanda ingredienserna till myntayoghurtsåsen. Smaka av med mer salt om det behövs.

2. Koka blomkålen i lättsaltat vatten i en stor kastrull i cirka 2 minuter. Häll av i ett durkslag och låt blomkålen rinna av ordentligt.

3. Blanda ingredienserna till frityrsmeten.

4. Hetta upp oljan i en kastrull till 180 grader.

5. Lägg blomkålsbitarna i frityrsmeten och blanda runt ordentligt. Friterar i oljan tills smeten sätter sig och får fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.

6. Servera med myntayoghurtsåsen och limeklyftor.

Tips: Olja till fritering

Använd alltid en värmetålig olja som klarar riktigt höga temperaturer när du ska friterar. Oljan bör ha en neutral smak, så att den inte tar över smaken från det som friteras. Rapsolja och solrosolja är vanligast och fungerar bra. Men undvik kallpressade oljor för detta ändamål, eftersom de alltid har väldigt mycket smak.





Servera en bit bröd och en sallad till. Det är också gott med sardeller och vitlök i örtsmöret om du inte vill göra den helt vegetarisk.

Hasselbackspumpa med örtsmör och fetaost

4–6 portioner

1 butternutpumpa
2 msk ströbröd
150 g fetaost
olivolja
salt

Örtsmör

50 g rumstempererat smör
1 msk hackad färsk timjan
1 msk hackad färsk persilja
riven zest av ½ citron
1 msk ströbröd
salt
nymalen svartpeppar

1. Blanda ihop alla ingredienser till örtsmöret i en skål.
2. Värm ugnen till 225 grader varmluft.
3. Skär pumpan i 4–5 centimeter tjocka skivor och hasselbacka dem enligt nedan.
4. Lägg pumpaskivorna i en ugnform, ringla olivolja över, salta och baka dem i ugnen i 20 minuter.
5. Ta ut den förbakade pumpan och bred på örtsmöret. Strö över 2 matskedar ströbröd och smula över hälften av fetaosten. Fortsätt baka i cirka 20 minuter.
6. Ta ut pumpan och smula över resten av fetaosten.



Tips: Hasselbacka snyggt

Placera en träslöv på vardera sida om pumpaskivan. Skär parallella snitt ner till skaftet på träslövarna. Träslövarna hindrar att du skär hela vägen igenom pumpan. Denna hasselbacksteknik går så klart även att använda på potatis och andra rotfrukter och grönsaker.

Det här är en klassisk pastadeg med ägg, pasta all'uovo. Historiskt var denna pastadeg vanligare i norra Italien. I de fattigare södra delarna av landet gjordes pastadegen oftare utan ägg.

Teknik Pastadeg med ägg

4 portioner

300 g vetemjöl
100 g durumvetemjöl
1 tsk salt
4 ägg

1. Blanda mjölsorterna tillsammans med saltet på en arbetsbänk och gör en grop i mitten.
2. Knäck äggen i gropen, ta en gaffel och slå sönder dem. Rör sedan gaffeln i en cirkelform så att mer och mer mjöl tas upp av äggen. Till slut använder du händerna och arbetar ihop allt till en seg deg.
3. Knåda degen rejält tills den håller ihop. Plasta in och låt vila i kylan i minst 30 minuter.



När pastadegen arbetas i maskin blir den smidig och får rätt konsistens. Elasticiteten i degen får vi genom att vrida på den mellan varje genomkörning.

Teknik Pastamaskin

1 sats pastadeg med ägg

1. Dela degen i två, så att du arbetar med en halv sats åt gången. Kör igenom degen på 1:an. Vik ett treslag, vrid 90 grader och kör igenom igen på 1:an, med den öppna sidan först. Vik ett treslag, vrid 90 grader och kör igenom på 1:an igen, öppna sidan först. Repetera ytterligare en gång.
2. Kör igenom två gånger på 2:an enligt samma teknik.
3. Kör igenom två gånger på 3:an och sedan en gång på varje steg till och med 7:an. Det tycker jag är lagom tjocklek för till exempel tagliatelle. För fylld pasta som tortellini rekommenderar jag att köra den till och med 8:an.
4. Kapa pastan till den längd du vill att den ska ha. Skär till önskad form, till exempel tagliatelle eller tagliolini.





När jag var liten var lax lyxmat. Idag har det nästan blivit lite av havets falukorv. Inget fel med det, men för att ge laxen lite mer spännande smak, prova gärna att baka laxen med det här goda indiska kryddsmöret. Omväxling förnöjer. Den här laxen är jättegod att servera med till exempel rostade grönsaker och ris. En kall yoghurtsås till kan vara pricken över i:et. Kryddsmöret är naturligtvis också gott till andra saker – biffen, ugnsbakade grönsaker eller bakad potatis.

Lax med indiskt kryddsmör

4 portioner

500 g laxfilé, i 4 bitar

Indiskt kryddsmör

½ tsk chiliflakes

½ tsk korianderfrön

½ g saffran

½ tsk curry

120 g rumstempererat smör

½ tsk salt

1. Mortla chiliflakes, korianderfrön och saffran tillsammans med curryn. Blanda kryddorna med smöret och tillsätt salt.
2. Lägg laxbitarna i en kall stekpanna. Sätt värmen på max och stek laxen. När den har fått vacker färg och släpper från stekpannan är det dags att tillsätta kryddsmöret.
3. Vänd på laxen och ös den med smöret i 2-3 minuter eller tills den är klar. Den får gärna vara rosa i mitten. Servera laxen med kryddsmöret.

Tips: Rosta kryddorna

För att ge en mer rostad karaktär på kryddsmöret kan du torrstecka kryddorna innan de mortlas.

Ett smart och förenklat sätt för att laga bearnaisesås där du hoppar över steget med att reducera grunden och att använda skirat smör på slutet. En bra grundregel är 50 gram smör per äggula när du lagar bearnaise på det här viset.

En perfekt biff med bea

2 portioner

500 g ryggbiff med kappa,
i 2 bitar à 250 g
1 rejäl klick smör
2 vitlöksklyftor
färska örter, t ex timjan
eller oregano
salt
nymalen svartpeppar

Snabb bearnaisesås

2 äggulor
½ tsk salt
1 nypa vitpeppar
2 tsk rödvinsvinäger
1 tsk worcestershiresås
½ tsk torkad dragon
½ krm cayennepeppar
2 tsk vatten
100 g rumstempererat smör

1. Stek köttet enligt instruktioner på sidan 114.
2. Blanda alla ingredienser till såsen utom smöret i en liten kastrull. Vispa på medelhög värme tills det börjar tjockna. Blandningen ska ha den konsistens som du vill att den färdiga såsen ska ha. Var försiktig bara så att den inte blir för varmt och skär sig.
2. Ta kastrullen från värmen och tillsätt smöret. Fortsätt vispa tills smöret har absorberats helt av såsen.

Tips: Rädda en skuren sås

Om såsen skär sig kan man börja om i en ny liten kastrull med en matsked kallt vatten och en äggula. Vispa ihop och tillsätt den skurna såsen sakta under konstant vispning.





Churros både doftar och smakar som ett helt tivoli. Och hemlagade churros är det ingenting som slår. Churrosdegen går att spara i kylen i ett par dagar innan du friterar den. Den kan också bakas ut till petit-chouer, då det handlar om samma typ av deg.

Churros med kanelsocker

4 portioner

2 ½ dl vatten

50 g smör

1 tsk strösocker

1 krm salt

2 ¼ dl vetemjöl

1 ägg

2 tsk vaniljsocker

1 liter neutral olja, t ex majsolja, till fritering

Kanelsocker

1 msk malen kanel

2 dl strösocker

Till servering

ev vaniljglass

1. Koka upp vatten, smör, strösocker och salt i en kastrull.
2. Tillsätt mjölet och fortsätt koka under omrörning med en visp.
3. Ta av från värmen, låt svalna i cirka 5 minuter, tillsätt ägg och vaniljsocker och vispa med elvisp tills det blir en tjock smet. Bli inte rädd om det ser ut som om degen spricker, utan fortsätt vispa tills det blir en smidig deg.
4. Håll upp degen i en spritspåse med stjärnformad tyll.
5. Blanda kanel och socker i en skål eller en djup tallrik.
6. Hetta upp oljan i en kastrull (eller om du har en fritös) till 180 grader. Ta fram en liten skål med kallt vatten och ställ vid sidan om spisen.
7. Spritsa ner degen direkt i kastrullen, doppa fingrarna i det kalla vattnet och nyp av degen cirka var 10:e centimeter. Friter churrosen gyllenbruna, lyft upp med en hålslev och doppa dem sedan genast i kanelsockret. Ät som de är eller servera med lite vaniljglass.



