

## **Team Värnamos Gastrokockar**

**Lagmedlemmar:** Wenche Johansson, Veronica Bervebrink

**Lagledare:** Lyndon McLeod

**Skola:** Apladalsskolan

**Stad:** Värnamo

### **Tävlar med:**

Palsternacks- och potatissoppa med älg-isterbands "fräs", nybakat rödbetsbröd och persiljeolja

Småländsk kroppkaka fylld med svamp- och matkorn, rårörda lingon och skirat smör

Lammjärpar med potatispuré, timjan- och rönnbärsky med syrlig äppelkompott

## **Palsternacks- och potatissoppa med älgisterbands "fräs" och nybakat rödbetsbröd och persiljeolja**

Grupp: Soppor

Ursprung: SkolmatsGastro 2012 - Team Värnamos Gastro - 4

Antal portioner: 4

### **Ingredienser**

80 g Gul lök

200 g Potatis

120 g Palsternackor

4,5 dl Grönsaksbuljong gjort på fond

4 dl Matlagningsgrädde

2 g Färsk timjan

160 g Älgisterband

Salt, mal. peppar.

160 g Bröd - Rödbetsbröd

- enligt separat recept

### **Tillagning**

Skala och grovhacka lök, potatis och palsternackor. Finhacka timjan.

Bryn lök och timjan i lite smör utan att den får färg, lägg i potatisen och palsternackorna så att det får fräsa med lite på slutet.

Häll på grönsaksbuljong och hälften av grädden, koka tills grönsakerna är mjuka.

Mixa soppan slät, tillsätt resten av grädden.

Smaka av med salt och malen peppar.

Dra av skinnet på isterbanden, stek i ugn, ca 150° i 10 minuter.

Mosa sönder till att en massa som liknar isterbands "fräs".

Isterbandsfräset serveras som tillbehör till soppan.

Servera soppan med nybakat rödbetsbröd - enligt separat recept.

# Lammjärpar med potatispuré, timjan- och rönnbärssky och syrlig äppelkompott

Antal portioner: 4

## Ingredienser

### Lammjärpar:

360 g Lammfärs  
1 st Ägg  
40 g Lök gul, hackad  
60 g Kall kokt potatis  
2,5 ml Vitlök krossad  
40 g Rivna äpplen  
1 msk Tomatpuré  
1 msk Maizenamjöl  
1 msk Köttfond flytande  
Salt, mal. peppar, smör

### Potatispuré:

800 g Potatis av mjölig sort  
2,5 dl ca standard mjölk  
15 g Smör  
Salt, mal. Vitpeppar

### Timjan- och rönnbärssky:

1 st Vitlökklyftor krossad  
1 msk Tomatpuré  
2 dl Matlagningsvin rött  
2 dl Kalvbuljong gjort på fond  
40 g Rönnbärsgelé  
1 tsk Maizenamjöl  
1 krm Timjan färsk, hackad  
Salt, mal. svartpeppar, matolja

### Syrlig äppelkompott:

0,5 st Skal och saft  
2 msk Honung  
0,5 st Lagerblad  
5 cl Vatten  
150 g Granny Smith i tärningar  
Färsk rosmarin

## Tillagning

### LAMMJÄRPAR:

Bryn löken och vitlöken i lite smör. Låt kallna  
Mal den kalla potatisen.  
Blanda alla ingredienser till jämn smet.  
Smaka av med salt och malen peppar.  
Gör ett stek prov.  
Krydda mer om det behövs.

Forma färsen till järpar och stek i ugn 175° ca 15 min till 70° kärntemperatur.

#### POTATISPURÈ:

Koka potatisen i saltat vatten.

Värm mjölken.

Vispa sönder potatisen.

Lägg i smöret och späd med den varma mjölken till önskat konsistens.

Smaka av med salt och malen vitpeppar.

#### TIMJAN- OCH RÖNNBÄRSSKY:

Bryn vitlök och tomatpuré i lite matolja.

Slå på vinet och reducera till hälften.

Fyll på med kalvbuljong och reducera återigen tills hälften återstår.

Tillsätt rönnbärsgeleé.

Red av med maizenamjöl.

Smaka av såsen med salt och peppar.

Tillsätt hackad timjan precis innan servering.

#### SYRLIG ÄPPELKOMPOTT:

Koka upp rosmarin, citronskal och saft, honung, lagerblad och vattnet.

Tärna äpplena med eller utan skal.

Häll den kokande lagen över äpplena och låt svalna, rör om då och då.

Servera lammjårparna med potatismos, äppelkompott och timjan- och rönnbärssky.

# Småländska kroppkakor fyllda med svamp och matkorn därtill rårörda lingon och skirat smör

Antal portioner: 4

## Ingredienser

### Kroppkakor:

550 g Potatis skalad

2 st Ägg

180 g Spelt - Unibake

50 g Matkorn - Kungsörnen

40 g Svamp hackad

40 g Lök gul, hackad

0,5 krm Kryddpeppar mald

Salt, mal. Peppar

### Rårörda lingon:

100 g Lingon frysta

60 g Strösocker

### Skirat smör:

100 g Smör

## Tillagning

### KROPPKAKOR:

Koka potatisen i lättsaltat vatten, häll av och låt ånga av.

Låt kallna.

Koka matkorn i saltat vatten i 13 min.

Fräs lök och svamp i smör och blanda med kokt matkorn.

Smaka av med salt och malen peppar.

Mosa potatisen tillsätt spelt, ägg och kryddor.

Blanda till jämn smet.

Forma potatissmeten till bullar, gör en fördjupning och tryck i svamp/matkorns blandningen. Tillslut bullen igen.

Koka i lättsaltat vatten i 5 - 10 minuter tills de flyter upp till ytan.

### RÅRÖRDA LINGON:

Blanda lingon och socker. Rör om då och då tills sockret löst sig.

### SKIRAT SMÖR:

Smält smöret. Låt den sedan vila en stund.

Häll av den klara delen av smöret.

Servera de nykokta kroppkakorna med rårörda lingon och skirat smör.

## Bröd - Rödbetsbröd

Antal portioner: 4

### Ingredienser

**1 sats ger 1 limpa á 400 g**

6 g Jäst

6 g Smör

5,2 cl Vatten 37°

800 mg Salt

1,2 cl Spelt - Unibake

8 ml Solrosfrön torkade

6 ml Linfrön torkade

32 g Rivna färska rödbetor

3,2 cl Grahamsmjöl - Kungsörnen

6,8 cl Vetemjöl special - Kungsörnen

### Tillagning

Smula jästen.

Smält smöret och tillsätt vattnet.

Häll vätskan över jästen och rör tills den löst sig.

Rör ner salt, spelt, solrosfrön och linfrön.

Sedan de rivna rödbetorna och grahamsmjölet och till sist vetemjölet till lagom konsistens.

Låt jäsa 30 min.

Baka ut till limpor á 1000 g.

Man kan också baka ut som bullar om man vill.

Låt jäsa ytterligare 20 min.

Grädda i 180° tills bröden känns färdiga.