MENY

NORDISKT GÄSTABUD

ett samarbete med

Michael Björklund

”Att hjälpa Föreningen Norden att fira Nordens dag är för mig ett hedersuppdrag. Jag jobbar ju helst med nordiska råvaror och smaker, varför inte använda det bästa när man har det runt knuten? Dessutom betyder det ofta mindre avtryck på miljön, vilket ligger mig nära hjärtat.”

Michael Björklund, kock.

NORDISK FEST

Det nordiska gästabudet är en nordisk fest med mat och underhållning i fokus som firas i anknytning till Nordens Dag 23 mars, dagen då grunden för det officiella nordiska samarbetet, Helsingforsavtalet, undertecknades. Dagen firas i hela Norden och vi i föreningen Norden i Sverige vill särskilt uppmärksamma att alla är välkomna till Norden, därav årets tema; Ett Norden för alla. Gör gästabudet till en inkluderande välkomstfest där alla är inbjudna!

ÅRETS RECEPT

Eftersom föreningen Norden detta år fyller 100 år har vi fått möjlighet att samarbeta med kocken Michael Björklund.

Jag jobbar ju helst med nordiska råvaror och smaker, varför inte använda det bästa när man har det runt knuten? Dessutom betyder det ofta mindre avtryck på miljön, vilket ligger mig nära hjärtat.

SKOLOR

Vi uppmuntrar även skolor att under den veckan servera nordisk meny eller ställa till kalas, nordiskt gästabud och bjuda in föräldrar, skolstyrelsen, förskolan etc. Skolor kan delta i Nordiskt gästabud genom den särskilda skolmenyn som tas fram för gästabudet.

LOKALT

Gästabudet kan vara stort eller smått allt efter behov, önskemål och förutsättningar. Varje år uppmuntrar vi lokalavdelningar att gå ut och engagera lokala restauranger att servera nordisk mat och affärer att skylta med produkter i anslutning till temat för Nordiskt gästabud.

MENY

På sida 4-8 finns fem recept skrivna av Michael. Eftersom vi i år firar lite extra är sidorna 10-12 en trerätters festmeny.

OM MICHAEL BJÖRKLUND

Michael Björklund är en kock som inte kräver introduktion i Norden. Sedan unga år har han varit ett bekant ansikte på de stora kockscenerna. Han har satsat på att lyfta fram den åländska maten, råvarorna och producenterna. I bakfickan har Michael titlar som Årets kock i både Sverige och Finland, en femteplats i kocktävlingen Bocuse d'Or och finländsk Matambassadör i Ny Nordisk Mat.

JORDÄRTSKOCKSSOPPA MED KRASSE- OCH CHEDDAROSTTOAST, TOMATFILÉER

Recept för 10 personer

JORDÄRTSKOCKSSOPPA

1 kg skalad jordärtskocka
7 dl kyckling buljong
6 dl mjölk
4 dl grädde
ca 1 msk pressad citronsaft
salt
peppar från kvarn

Skala och skär ner jordärtskockan, lägg i kastrull tillsammans med buljong, mjölk och grädde. Låt koka mjukt. Mixa och sila soppan. Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Vid servering, mixa den varma soppan.

KRASSE & CHEDDARTOAST

120 g riven cheddarost
1 ask smörgåskrasse á 20 g
salt
peppar från kvarn
10 stora skivor rostbröd
20 g smör

Kör den rivna cheddarosten med äggulorna och smörgåskrassen i matberedaren till en grön massa, salta och peppra.

Dela upp massan i fem delar och bred ut dem mellan två rostbröd var. Smöra undre och övre sidorna av brödet och stek på båda sidorna i varm gjutjärnspanna tills de är gyllenbruna.

Skär bort kanterna, lägg på plåt.

Vid servering, värm i ugn och skär av toastarna diagonalt till två trekanter. Fördela en trekant per tallrik.

TOMATFILÉER

5 tomater

Skålla tomaterna i lättsaltat vatten, skala och filéa dem. Lägg dem i soppan.

FISKWALLENBERGARE

Recept för 10 personer

FISKWALLENBERGARE

600 g laxfilé, gäddfilé eller annan fiskfilé
3 dl grädde
1 tsk salt
2 ägg
peppar
spritspåse
ströbröd till panering
smör till stekning

Skär fisken i mindre bitar och salta den. Mixa laxen med hjälp av en matberedare.

Tillsätt grädden litet i sänder, därefter ägg och peppar. Salta mer ifall det behövs.

Spritsa ut smeten i lagom stora biffar. Lägg plastfolie över biffarna och platta till dem med handen. Låt biffarna stå i kylskåpet så att de stelnar en aning, gärna över natten.

Panera biffarna med pankoströbröd eller vanligt ströbröd. Stek sedan biffarna i smör i en medelvarm panna.

Servera med lingon, lättkokta ärter och potatispuré.

"Det här är en klassiker i ny tappning. Kalvköttet är ersatt av fisk och konsistensen är något mildare än en för klassisk wallenbergare. En fiskwallenbergare är ett smidigt sätt att ta tillvara fiskrester, skräpfisk och ändbitar. Det enda du behöver är en matberedare."

SENAPSMARINERAD STRÖMMING MED INLAGD GURKA

Recept för 10 personer

SENAPSMARINERAD STRÖMMING

16 strömmingsflundror
2 msk Dijon senap
2 msk skånsk senap
2 msk creme fraiche
1 msk majonnäs
1 ägg
ströbröd till panering
smör till stekning
salt
nymalen vitpeppar

Blanda senap, creme fraiche, majonnäs och ägg, krydda blandningen med salt och peppar. Marinera strömmingsfiléerna i blandningen.
Panera strömmingsfiléerna i blandningen och stek dem gyllenbruna i smör i en panna.

INLAGD GURKA

1 gurka
2 msk ättika
4 msk socker
6 msk vatten

Blanda ättika, socker och vatten tills sockret löst sig. Skala ½ gurka och skär i tunna skivor. Lägg dem att dra i lagen.

KÖTTBULLAR

Recept för 10 personer

"Servera gärna köttbullarna med potatispuré och pressgurka."

KÖTTBULLAR

1,5 kg köttfärs, gärna blandfärs
2 stora gula lökar
drygt 1 dl ströbröd
5 msk senap
2 stora ägg
5 dl minelralvatten
smör till stekning
5 dl buljong
7 dl grädde
salt
peppar
hackad persilja till garnering

Skala och hacka löken och lägg i en skål, blanda ner ströbröd, senap, ägg och mineralvatten. Lägg i köttfärsen sist och blanda väl men inte för mycket. Köttfärsen blir lätt trådig om den blandas för mycket. Smaka av smeten med salt och peppar. Rulla nu köttbullarna.

Stek köttbullarna i smör. Häll på buljong och sedan grädde och låt allt småputtra tills köttbullarna är klara. Garnera med finskuren persilja.

PRESSGURKA

3 dl vatten
1 dl ättika
2 dl socker
5 korn kryddpeppar
1 lagerblad
1 skivad gurka
2 msk hackad persilja

Koka upp vatten, ta av kastrullen från spisen och tillsätt ättika, socker, kryddpeppar och lagerblad. Rör om så sockret löser sig. Lägg den skivade gurkan i burk tillsammans med persiljan. Häll vätskan på och låt stå svalt åtminstone ett dygn.

MAMMAS ÄRTSOPPA

Recept för 10 personer

Ärtsoppa görs alltid i stora lass! Det blir godare så. Den håller bra i kylskåp och kan också frysas. Ju längre soppan står, desto godare blir den. Inom rimliga gränser givetvis...

MAMMAS ÄRTSOPPA

2 kg torkade gröna ärter
700 g rimmad bogfläsk
1 kg rimmad fläsklägg
Vatten
4 lagerblad
6 korn kryddpeppar
2 gula lökar
2 morötter
1 msk mejram
2 msk senap

Blötlägg ärterna kvällen innan. Lägg bogfläsk, fläsklägg, lagerblad, kryddpepparkorn, skalade lökar i bitar samt skalade morötter i bitar i kastrull och häll vatten på så det täcker.

Låt koka tills köttet är helt mjukt, cirka tre timmar.

Ta då upp köttet. Häll vattnet av de blötlagda ärterna och sila spadet över ärterna, låt dem koka i spadet.

Plocka under tiden köttet från ben och skär köttet i lagom bitar.

När ärterna blivit mjuka så smaksätt upp ärtsoppan med mejram och senap. Lägg tillbaka köttet i soppan.

Servera senap och finskuren gul lök till ärtsoppan. Samt ett stort glas mjölk förstås!

PANKOFRITERAD ABBORRFILÉ MED SKUMMIG SKAL-DJURSCREME OCH PEPPAR-GLACERADE MORÖTTER

Recept för 4 personer

PANKOFRITERADE ABBORRFILÉER

4 abborrfiléer
2 dl vetemjöl
2 lättvispade ägg
2 dl panko ströbröd (finns i de asiatiska affärerna)
olja till fritering
salt

Vänd filéerna i vetemjölblandningen, sedan i lättvispat ägg och sist i panko ströbröd.

Värm olja i en kastrull till ca 180°. Fritera sedan fisken i oljan tills de fått en gyllenbrun färg, salta dem och lägg dem på papper.

Servera dem genast.

SKALDJURSCREME

skal från kräftor
3 dl vitt vin
1 dl hackad gul lök
1 tsk dillfrön
1 msk kummin
4 dl kräftbuljong
1 dl grädde
200 g smör
2 msk rom, Kobba Libre rommen rekommenderas!
salt
nymalen svartpeppar

Låt det vita vinet koka ihop med skal, lök, kummin och dillfrön tills ca 1 dl återstår. Häll på kräftbuljongen och låt allt reducera tills hälften återstår. Tillsätt då grädden och smör, smaka av såsen med rom, salt och peppar.

Vid servering, skumma upp såsen med en stavmixer och häll den i botten av tallriken.

Lägg i de pepparglacerade morötterna och toppa med en pankofriterad abborrfilé.

PEPPARGLACERADE MORÖTTER

2 morötter
lite smör
salt
peppar

Skala morötterna och skär dem på längden två gånger. Koka upp morotsstavarna i lättsaltat vatten tills de är lagom mjuka, inte för länge. Innan servering, ljumma morotsstavarna i lite vatten och smör, glöm inte att salta och peppra.

SVAMPFYLLDA RULLADER I GRÄDDSÅS MED ROTSAKER

Recept för 4 personer

RULLADER

8 tunna skivor nötinnanlår, viltstek eller annat gott kött
1 palsternacka
2 morötter
senap
1 saltgurka
2 dl finhackad stekt blandsvamp
Lite smör
lagerblad
Lök
Kryddpeppar
2 dl grädde
Salt
Peppar
Socker
Perslja

Skala palsternackan och morötterna, skär dem i längre bitar. Koka dem lätt i saltat vatten.

Lägg ut köttskivorna och pensla dem med senap, salta och peppra.

Skär saltgurkan i små bitar. Lägg svampen samt saltgurkan på köttet. Rulla ihop köttbitarna med fyllningen i, slut dem med tandpetare.

Bryn rulladerna i smör i en panna, när de fått fin färg så slå på vatten så de är täckta med vätska. Lägg även i lagerblad, skalad lök i bitar, eventuellt ändarna av morötterna samt kryddpeppar. Låt koka i ca 1 ½ h under lock, tills de är mjuka.

Ta upp rulladerna ur vätskan, avlägsna tandpetarna och lägg rulladerna åt sidan. Tillsätt grädde i vätskan, och smaka av den med salt, peppar och socker. Sila och mixa såsen. Lägg tillbaka rulladerna i såsen och låt koka upp tillsammans med palsternacka och morot.

Strö lite finskuren persilja över vid servering. Servera gärna kokt potatis svartvinbärsgelé till rulladerna.

KNÄCKIG ÄPPLE- OCH HAVRE-FRESTELSE

Recept för 4 personer

KNÄCKIG ÄPPLE- OCH HAVREFREST-ELSE

4 st äpplen
2 msk mald kanel
3/4 dl socker
100 g smör
drygt 1 dl havregryn
knappt 1 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
knappt ½ dl sirap

Skala äpplena, avlägsna kärnhuset och skär äpplena i klyftor. Blanda dem med kanel och hälften av sockret, lägg dem åt sidan.

Börja med att blanda smör, havregryn, vetemjöl, resten av sockret och bakpulver till en smidig smet. Klicka ut ca hälften av smeten på botten av en ugnsfast form Fördela ut den jämnt. Lägg på äppleklyftorna och klicka på resten av smeten på äppleklyftorna.

Rippla sist sirapen på pajen och grädda den i ugn på 175º tills den fått en fin färg, ca 20 minuter.

GAMMALDAGS VANILJSÅS

½ vaniljstång
1 dl grädde
2 dl mjölk
3 äggulor
2 msk socker

Dela vaniljstången på längden och lägg i en kastrull med grädde och mjölk. Koka upp och tag sedan kastrullen av värmen för att svalna lite.

Vispa äggulor och socker, häll blandningen i kastrullen och rör om. Sjud då försiktigt upp vaniljsåsen tills en bra konsistens uppnåtts.

Låt såsen kallna. Tag då upp vaniljstången.

Stort lycka till i firandet av Nordens dag!

Extra stort tack till Michael Björklund.

Läs mer om Michaels arbete på
www.smakbyn.ax

---

norden.se
#nordensframtid

FÖRENINGEN NORDEN HUNDRA ÅR

100 ÅR
FÖRENINGEN
NORDEN