

”Asian” fläskkarré

1kg Fläskkarré
Salt

Typ 1: ”Rubb”

- Bind upp karrén med bindgarn.
- Salta rikligt och bryn runt om för att stänga alla porer.
- Gnid in rubben ordentligt och gör om stekprocessen.
- Tillred köttet i ugnen på 96°C (Varmluftsugn, 125°C vanlig ugn)
- Köttet ska ha en innetemperatur på 60°C.
- Ta ut köttet och låt svalna.
- Skiva köttet i lagom tjocka skivor och grilla sedan på grillen, köttet är färdigt så det behöver bara värmas på grillen
- Tips: går även att förbereda detta dagen innan.

Recept ”Asian rubb”

5g Råsocker
5g Rökt paprikapulver(Går bra med vanligt paprikapulver).
5g Korianderfrön
5g Ingefära torkad
5g Salt
5g Svart kardemumma (Går bra med grön kardemumma men den svarta har en mer rökig ton, som är vanlig i indisk mat.

5g Svartpeppar

- Mixa alltsammans i en kryddkvarn/kaffemixer eller krossa i en mortel.

Typ 2:

- Går även att använda denna rubb till marinad tillsatt 1dl soja och 1dl matolja och lägg i påsar med en fläskkarré som skivats rå.

”Fiskpaket”

4pers

800g Fiskfilé (Går även med kyckling)

600g Färskpotatis kokt

1st Citron

Dill

Gräslök

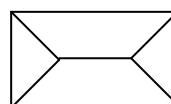
Dragon

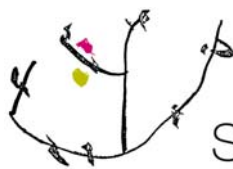
Smör

S & P (Salt & Peppar)

Aluminiumfolie

- Riv loss folieark ca 30X30cm
- Tänk på att lägga dubbelt (för att inte paketen ska spricka och innehållet rinna ut).
- Skär fisken i portionsbitar ca 180 g bitar och lägg i mitten av folie arket. Tänk på att lägga skinnsidan ner(även fast skinnet är bort taget).
- Börja med att lägga skivad potatis på arket.
- Sedan en fiskbit (portions storlek).
- S & P på fisken, använd vitpeppar när man jobbar med klassiska milda smaker och svartpeppar när det är tyngre och kryddigare smaker.
- Skala citronen och skiva den i tunna skivor och lägg på fisken.
- Lägg i rikligt med örter. Örterna som föreslås ovan är bara ett förslag, så där kan man använda vilka man vill, fantasin sätter gränserna, våga prova(Mynta, koriander.....)
- Avsluta paketen med att skiva smör med en osthyvel så det blir tunna skivor.
- Vik ihop kanterna, lägg sedan på grillen.





SPRING

www.spring.se

Caesarsallad

Romansallad i påse (krispigare sort)

Bacon

Krutonger

Parmesan

Caesardressing

- Bryt salladen i bitar (blir inte lika fort brun som när man skär den med kniv).
- Stek baconet krispigt. Lägg sedan på papper för att låta fettets rinna av.
- Skär brödet i tärningar och stek i skirat smör alt. olivolja, kallpressad rapsolja, stek med vitlök och färsk timjan, salta och peppra.
- Skiva parmesanen med osthyvel och skalare. Tunna skivor.
- Blanda alltsammans innan servering

Caesardressing

5st

Äggulor

4st

Sardellfiléer

1msk

Rödvinvinäger

1st

Vitlöksklyfta

½st

Citron (saften)

3 dl

Riven parmesan

2dl

Mjölk

Worchestersauce

Rapsolja

Svartpeppar

Salt

- Slå en lös majonnäs på äggen, rapsoljan, vitlöken, citronsafte och vinägern.
- Tillsätt parmesan, sardellerna, Worcester, peppar, salt och blanda väl.
- Mixa alltsammans med en stavmixer och späd med mjölk till rätt konsistens.
- Smaka av. Hitta en balans mellan syra och salt, tänk på att ha ganska hög syra. Citronen gör en något fräschare syra och vinägern bara syra.

”Miamisalsa”

Mango

Papaya

Chili

Koriander

Lime

Olivolja

S & P

- Skär mango och papaya i cm små kuber. Smaka av med chili, lime.
- Tillsätt koriander, olja och S&P.

Potatissallad ”Marocko”

Rostad potatis

Majs

Paprika

Mynta

Russin

Vitlök

Citron

Rostad mandel

- Rosta potatis med olivolja, vitlök, salt och peppar.
- Rosta majsen i en torr stekpanna, med salt och peppar.
- Rosta paprikan i ugnen med olivolja på 250°C tills skalet börjat mörkna.
- Låt paprikan svalna något och skala den sedan. Paprikan är lättare att skala när den varm och svårskalad när den är kall.
- Blanda i övriga ingredienser och pressa över citronsafte och smaka av med salt och peppar.

”Baba ganoush”

(Auberginekaviar)

Aubergine

Vitlök

Citron

Tahini

Spiskummin

- Rosta auberginen i ugnen på 225°C.
- Mixa aubergine med övriga ingredienser. Smaka m.S&P.