

Brunch

Väck vännerna med frukostlunch!



säsongens skörd





Mangosmoothie med färskpressad apelsin

4 personer

1 mogen mango
2 apelsiner
5 dl naturell yoghurt (valfri fetthalt)
ev. vaniljsocker

Skala och skär mangon i bitar. Pressa apelsinerna. Mixa allt med yoghurt och is i en mixer. Smaka ev. av med lite vaniljsocker. Servera i höga glas.



Fransk toast med bananer och valnötter

4 personer

4 ägg
2 msk mjölk
valnötter
2 mogna bananer
4 skivor formfranska
40 g smör
1 msk flytande honung
vaniljsocker till garnering

Vispa ägg och mjölk lite lätt med gaffel i en bunke. Hacka nöterna grovt. Mosa bananerna och blanda med nöterna. Bred ut banan- och nötfyllningen på två av brödskiivorna. Lägg på de andra två brödskiivorna som lock och tryck till lite lätt. Doppa de dubbla brödskiivorna i vispat ägg och stek dem sedan gyllenbruna i smöret i en het stekpanna. Tag upp toasten och låt rinna av på lite hushållspapper. Dela dem på tvären, ringla lite honung över och pudra med vaniljsocker.

TIPS

Gör ett spett med frukt och ställ i ett glas vatten. Det ger god smak och blir samtidigt en fin dekoration på bordet.



Dr Benners schweiziska fruktmüsli

4 personer

Olika gryn och frön, t.ex.

havregryn
linfrön
sesamfrön
solroskärnor

5 dl yoghurt (valfri fetthalt)

Hacka nötter, skär aprikoser och katrinplommon i mindre bitar. Blanda med russin, gryn och frön. Blanda ca 2 dl av müsli med yoghurt och låt stå över natten. Servera med färska frukter, t.ex. vindruvor, äpplen och bananer.

Torkade frukter, t.ex.

aprikoser
katrinplommon
russin
nötter, hackade

Hemlagad fruktyoghurt

4 personer

5 dl yoghurt (valfri fetthalt)

1 dl hallon
ev. vaniljsocker

Mosa hallonen med en gaffel och blanda i yoghurten. Smaka ev. av med lite vaniljsocker.

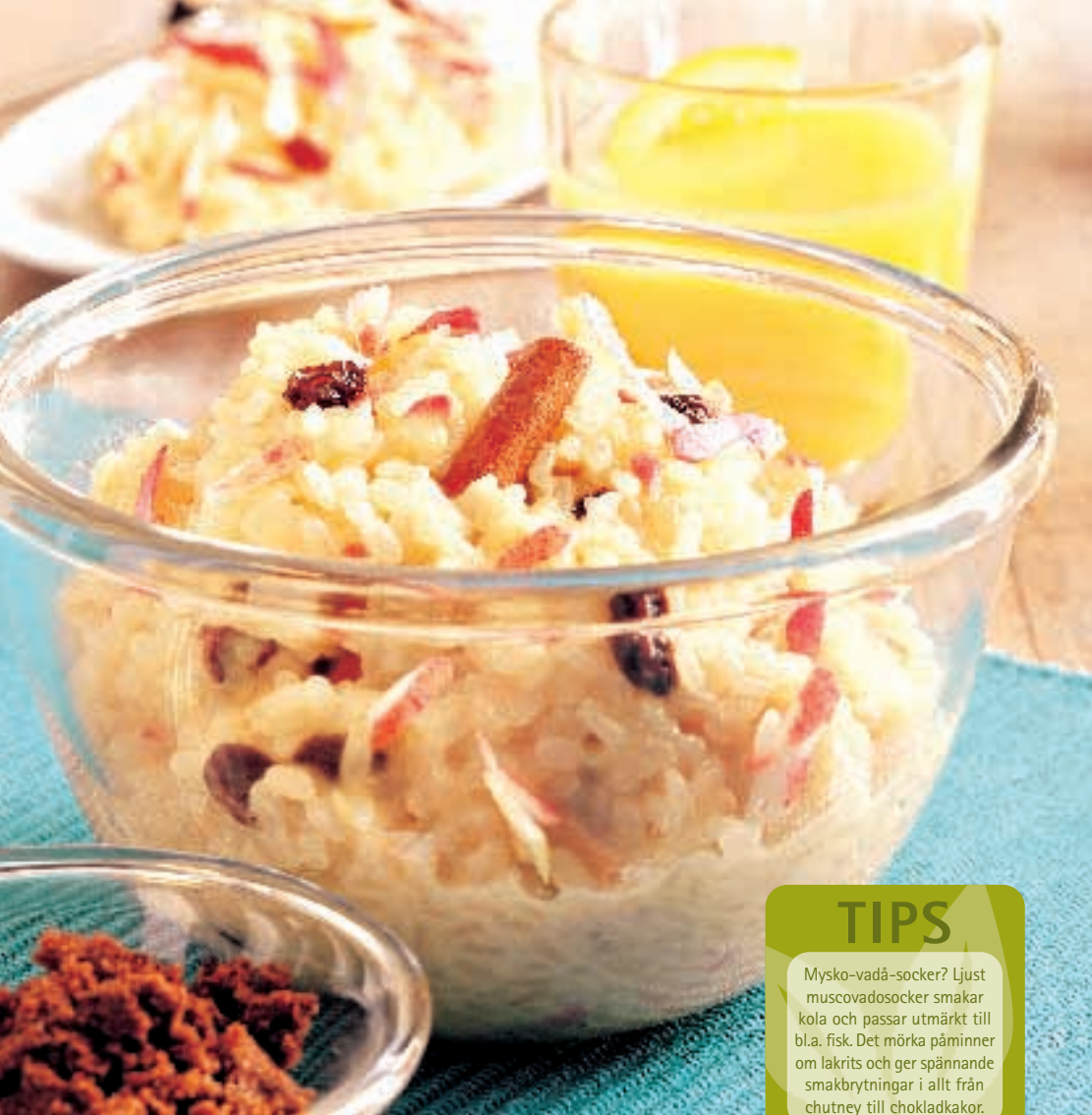


Öppen svampomelett

4 personer

100 g skogschampinjoner
1/2 rödlök
1 msk olivolja
1/2 dl grädde
4 ägg
1 msk mjölk
1 msk smör
salt och peppar
timjan

Skär champinjoner i skivor och rödlöken i tunna strimlor. Stek på hög värme i olivolja. Salta och peppra. Häll på grädden och låt koka in, smaksätt ev. med mer salt och peppar. Vispa upp ägg och mjölk i en bunke, salta och peppra. Hetta upp en stekpanna, tillsätt smör och häll i äggsmeten under ständig omrörning. Låt omeletten gräddas i ett par minuter utan att äggsmeten stannar helt. Stjälp upp på en tallrik med den vackra, brynta sidan uppåt. Servera med svamparna och dekorera med en timjankvist.



TIPS

Mysko-vadå-socker? Ljust muscovadosocker smakar kola och passar utmärkt till bl.a. fisk. Det mörka påminner om lakrits och ger spännande smakbrytningar i allt från chutney till chokladkakor.

Frukostrisotto med äpplen och russin

4 personer

150 g avorioris (risottoris)
 3 ½ dl äpplejuice
 2 ½ dl mjölk, ev. extra till servering
 1 msk smör
 1 kanelstång
 1 krm salt
 1-2 msk russin
 2 äpplen, rivna
 brunt socker, t.ex. farinsocker eller muscovadosocker

Börja med att koka upp mjölk och äpplejuice i var sin kastrull. Fräs riset i smör i en vid kastrull tills det blir glansigt. Tillsätt kanelstång och salt. Häll på juicen i omgångar under ständig omrörning. Gör likadant med mjölken. Rör ned russinen och låt sedan risotton småputtra på lagom värme i ca 25 minuter. Risotton är färdig när riskornen är mjuka med en liten kärna i mitten. Låt den färdiga risotton stå och dra i ett par minuter. Servera med rivet äpple och brunt socker. En extra skvätt mjölk kan också vara gott till.



Scones med färskostkräm och sylt på cocktailtomater

4 personer

Scones
 4 ½ dl vetemjöl
 2 tsk bakpulver
 ½ tsk salt
 50 g smör
 2 dl mjölk

Blanda alla ingredienser och knåda ihop till en deg. Forma små bullar och nagga med en gaffel. Grädda i ugnen på 220° i 10 minuter.

Sylt

100 g cocktailtomater
 100 g syltsocker (socker med pektin)
 2 st stjärnanis

Koka tomater och socker i 10 minuter tillsammans med stjärnanisen. Häll sedan upp sylten i en burk och låt svalna.

Färskostkräm

2 msk Philadelphiaost (light eller vanlig)
 2 msk grädda

Vispa till en krämig konsistens.

smått & gott

www.sasongensskord.se

Hur spenderar man bäst en söndag förmiddag? Med att bjuda in vännerna till en härlig frukostlunch förstås! Låt dig gärna inspireras av recepten och tipsen i den här broschyren. Men det viktigaste är ändå den goda och avslappnade stämningen. Bulla upp med sköna kuddar och filtar, sätt på frukostradion, lägg fram morgontidningen och alla morgonrockar hemmet kan frambringa. Ha en skön dag!

Ordet brunch...

... är en sammanslagning av det engelska ordet för frukost – "breakfast" – och lunch.

Brunch brukar serveras någon gång mellan kl. 11 och 15.

Hjärtegg

Om du vill bjuda någon du tycker särskilt mycket om på toast – eller bara pigga upp dig själv – kan du trycka ut söta små hjärtan med hjälp av en vanlig pepparkaksform.



Fi(k)ja med knuff

Passa på att göra något kul tillsammans när vännerna är samlade. Om vädret tillåter kanske det blir en lång, skön promenad efter maten, eller varför inte ett parti krocket i trädgården eller närmaste park? Ruggiga och kalla dagar passar ett klassiskt sällskapsspel bättre.



Morgontrött?

Gör ett knytkalas! Om alla gäster tar med något till buffén blir arbetsbördan hanterlig även för de mest morgontrötta. Ett tips är också att förbereda så mycket som möjligt kvällen innan.

Tips på fler brunchrätter!

- Café latte – eller Chai latte för tedrickarna
- Rostat bröd – eller nybakat för den ambitiöse
- Olika, spännande marmeladsorter – vad sägs om fikonen eller kvitten?
- Jordnötssmör – om du vill ha en äkta amerikansk brunch!
- Bacon eller stekt korv
- Pannkakor med lönsirap
- Muffins med färska bär
- Grapefrukthalvor



Frukostfakta

- Norrlänningar äter mest havregrynsgröt av alla.
- 89 % äter bröd till frukost.
- Endast 3 % av svenskarna äter bacon.
- Boende i mellersta och östra Sverige äter minst flingor av alla.
- Skåningarna är de största marmeladälskarna.

Källa: Butikens värld, tema Frukost, nr 5 september 2004

