

prima primörer

i lätta förrätter



säsongens skörd





Citronbakade knippmorötter med kallrökt lax

Tillagningstid: ca 30 minuter
4 personer

12 st. knippmorötter (medelstora)
4 stora skivor rökt lax
1 citron, saft och finrivet skal
4 timjankvistar
4 krossade vitlöksklyftor
2 msk olivolja
salt och peppar

Borsta morötterna under rinnande vatten. Lägg dem på ett ugnsfast fat, lägg på vitlök, timjan och citronsaft. Avsluta med att ringla olivolja över morötterna, salta och peppra. Baka morötterna i ugnen i 225°, 20-30 minuter. Morötterna ska vara mjuka men spänstiga i mitten (känn med en sticka).

Lägg en skiva lax på varje tallrik och lägg på morötterna. Garnera med vitlöksklyftor, timjan och det rivna citronskalet.



Vår mest populära rotfrukt

Det finns många goda anledningar att äta morötter. De är billiga, håller sig länge i kylan och kan varieras i det oändliga. Dessutom är de bra för hälsan! Morötter innehåller betakaroten, ett ämne som vår kropp kan omvandla till vitamin A. A-vitamin behövs bl.a. för att vi ska se bra i mörker.



Marinerad sparris med rucola och parmesanost

Tillagningstid: ca 10 minuter
4 personer

24 st. grön sparris (300 g)
100 g rucolasallad
40 g flagad parmesanost
1 msk pinjenötter
2 msk olivolja
1 msk vinäger
salt och peppar

Börja med att koka sparrisen i 1-2 minuter i lättsaltat vatten. Kyl den i kallt vatten och skär i bitar. Vispa ihop en vinägerrett på olja och vinäger, salt och peppar. Lägg i sparrisbitarna, rör om och låt dem marinera ett par minuter. Lägg rucola, pinjenötter, parmesanost och sparris i en sallads-skål, blanda salladen väl och tillsätt lite mer vinäger. Krydda med lite salt och peppar.

Kokt sparris med kapis, dill och brynt smör

Se bild på framsidan av foldern

Tillagningstid: ca 10 minuter
4 personer

32 st. grön sparris (400 g)
50 g smör
1 msk kapis
1 msk plockad, färsk dill
1 msk finhackad lök
salt och peppar

Koka sparrisen i ca 2 minuter i lättsaltat vatten med en nypa socker. Fräs upp kapisen i en stekpanna med smör tills det blir nötrbrunt, vänd ner löken och dillen försiktigt. Fördela sparrisen på tallrikarna och håll över det brynta kapissmöret, dra ett par varv med pepparkvarnen och servera omedelbart.

En gammal kulturplanta

Sparrisen var känd redan hos egyptierna för flera tusen år sedan. Det finns ett 100-tal olika sparrisorter, både vita och gröna. De vita sorterna växer under jord och de gröna, som har en något kraftigare smak, växer ovan jord.

Känslig primör

Färsk sparris, särskilt knoppen, är mycket känslig. Den bör förvaras kallt och hanteras med varsamhet. Om sparrisen skulle börja sloka och bli mjuk i stjälken, skär en ny snittyta och sätt den i vatten i ca en timme.



Röd knipplökssoppa med bacon och persilja

Tillagningstid: ca 15 minuter
4 personer

12 st. knipplökar (röda),
skurna i grova bitar
1 krossad vitlöksklyfta
4 skivor bacon, skurna
i bitar och knaperstekta
20 st persiljeblad
8 dl grönsaksbuljong
1 msk olivolja
salt och peppar

Häll olivoljan i en kastrull och fräs löken tills den mjuknar och blir glansig. Häll på buljongen och låt soppan småkoka i 10 minuter. Lägg i persiljebladen på slutet, smaka av med salt och peppar och garnera med baconbitarna.



En användbar grönsak

Löken kommer ursprungligen från Centralasien och tillhör familjen liljeväxter. Under medeltiden ansågs löken ha läkande egenskaper. Även om den innehåller en hel del nyttigheter är det nog främst den goda smaken som gör löken så populär.



Stekt knipplök med "gubbröra"

Tillagningstid: ca 15 minuter
4 personer

12 st. knipplökar (gula eller röda)
4 kokta ägg, skalade och hackade
8 ansjovisfiléer, hackade
2 msk majonnäs
2 msk crème fraîche
1 tsk fransk senap
1 msk hackad dill
1 msk olivolja
salt och peppar

Börja med att blanda gubbröran i en skål: ägg, majonnäs, crème fraîche, senap, ansjovisfiléer och dill, smaka av med salt och peppar och ställ i kylskåp.

Koka knipplöken i vatten smaksatt med lite salt och socker i 2 minuter. Kyl i kallt vatten.

Snurra blasten runt lökarna och trä ett grillspett igenom dem. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek lökarna gyllenbruna, salta och peppra.

Servera på tallrikar med en klick av gubbröran.

Efterlängtd lök

Färsk, nyskördad knipplök är extra saftig och har en mild, god smak. Den håller sig bäst om den förvaras kallt och lite fuktigt. Om blasten är fräsch kan du även använda den, t.ex. i en sallad.



Grillade knippmorötter med getost och basilikakräm smaksatt med honung

Tillagningstid: 15–20 minuter
4 personer

12 st. knippmorötter (medelstora)
200 g getost
1 kruka basilika
1 msk honung
2 msk hackade valnötter
1 msk olivolja
salt och peppar

Borsta morötterna under rinnande vatten och dela dem på längden. Pensla morötterna med olivolja och grilla dem tills de mjuknar (känn med en sticka). Salta lite efteråt.

Mixa under tiden getost, basilika och honung till en jämn smet. Smaka av med salt och peppar och vänd ner nötterna.

Lägg upp morötterna och servera med den gröna getostkrämen.

