

saftiga sommarfrukter

förföriska förslag



säsongens skörd





Njut av sommarens frukter

De flesta av oss skulle må bättre av att äta mer frukt, så passa på att njuta av allt sommaren har att erbjuda! I den här foldern hittar du oemotståndliga förslag på hur du kan servera sommarens saftigaste frukter. Här finns ingen förbjuden frukt, det är bara att låta sig förföras!

Fruksallad med basilika 4 personer

Se bild på framsidan

1/4 vattenmelon
1 gallmelon
1/2 ananas
2 persikor eller nektariner
8 plommon
10 medelstora basilikabladskurva i strimlor

Skär all frukt i lagom stora bitar. Ta ut kulor av melonen med ett kuljärn eller en sked. Blanda fruksalladen med basilikan och lägg upp i en glasskål. Garnera gärna med citronmeliss.



Prunus avium (Körsbär)

Att dela en påse solvarma körsbär med någon man tycker om är ljuvligt! Körsbär är också utmärkta att frysa in och använda som isbitar i drinken.

Cherry pop 4 personer

3 dl körsbär
2 dl vaniljyoghurt
1 tsk citronsaft
1 dl cola
(coca-cola, pepsi eller liknande)

Kärna ur körsbären, dela dem på mitten och förvara i frysen i 20 min. Lägg sedan körsbären och övriga ingredienserna i en mixer och mixa till en slät drink.

Något sött efter maten

Att avsluta middagen med söt frukt är både gott och smart. Sockret tas upp snabbt av blodet och stimulerar hjärnan så att vi inte blir så trötta och dåsiga efter maten.

Duka efter årstiden

Låt sommarens frukter bli en färgklick på bordet! Placera ut frukterna direkt på en vit duk. Varva eventuellt med kvistar och blad.

Ananas comosus (Ananas)

Den friska, aromatiska smaken gör att ananas passar både i mat, till exempel på varma smörgåsar och i olika desserter.



Karamelliserad ananas med vaniljglass 4 personer

1 ananas
100 g strösocker
75 g smör
1 skårad vaniljstång
4 kulor vaniljglass

Skala och skär ananasen i 2 cm tjocka skivor, skär ut ett hål i mitten. Ta en stekpanna som rymmer fyra ananasskivor, smält smöret, strö över sockret och tillsätt vaniljstången. Rör runt i pannan och lägg i ananasskivorna. Ställ pannan på medelhög värme och stek ananasen på bägge sidor tills gyllene karamell bubblar upp på sidorna. Placera ananasen på tallrikar, lägg en kula glass i mitten och ringla över det karamelliserade sockret.



Ett litet konstverk

Ta vara på ananasens exotiska form genom att gröpa ur den och skära upp bitar som du sedan lägger tillbaka i skalet. Ännu enklare, men lika effektivt, blir det om du bara skär upp ananasen i klyftor som en melon. Låt gärna bladen sitta kvar som dekoration.

Dubbel njutning

Doppa bitar av ananas i smält choklad. Välj en riktigt god choklad med hög kakaohalt. Ananasen ska vara så torr som möjligt på ytan, annars kan chokladen bli grymig. Är direkt eller låt stelna – en tuff utmaning för din karaktär.





Prunus domestica (Plommon)

Plommon passar både att äta naturella och att tillaga i pajer, sylt och olika bakverk. För att bli av med skalet doppar du bara plommonen i hett vatten, då drar skalet ihop sig och plommonen blir lättare att skala.

Plommon chutney

10 stora plommon, ca 300 g
1 tsk salt
2 msk ingefära, skalad
och tunt skivad
1/2 chilifrukt, finskuren
Saften av 1 lime
150 g farinsocker
1 msk smör
0,5 dl vitvinsvinäger

Dela plommonen på längden och tag ut kärnan. Lägg plommonen i en skål och häll i saltet, rör om försiktigt. Smält smöret i en kastrull och låt det bli lite brynt, tillsätt sockret och låt det karamellisera. Häll i plommonen, ingefäran och chilin, rör om försiktigt och tillsätt limesaften och vinägern. Låt chutneyn koka på låg värme i ca 5 minuter. Skumma av. Fortsätt att koka chutneyn i ytterligare 10 minuter tills blandningen får en marmeladliknande konsistens, späd med vatten om den blir för tjock.



Ögongodis

Ett fat med plommon i olika färger blir en lika vacker prydnad på bordet som ett fång blommar. Lägg gärna några dekorativa blad under frukten så att hela fatet täcks.

Klassisk kombination

Plommon i Madeira är en omtyckt inläggning med plommon, socker, vatten och Madeiravin – ett sött dessertvin från den portugisiska ön Madeira. Gott med en klick gräddde, eller till choklad.

Prunus persica var. nucipersica (Nektarin)

Nektarinen är egentligen en persika, en s.k. glattskalig sort. Eftersom nektarin och persika är så lika varandra kan du använda det du har hemma. Både nektarin och persika passar till exempel utmärkt på ostbrickan.



Nektarin-smoothie 4 personer

2 mogna nektariner
1/2 banan
3 dl vaniljyoghurt

Skär nektarinen i bitar och ta bort kärnan.
Lägg alla ingredienser i en mixbägare och mixa smoothien slät och fluffig.



Nektarin till huvudrätt...

Nektarinen är kanske som allra godast att äta naturlig. Den är saftig och söt och smaken är ibland ännu intensivare än persikans. Men den passar också utmärkt i sallader och som tillbehör till varmrätter. Våga experimentera och prova dig fram!

...och efterrätt

Gör som italienarna – skär tunna skivor av nektarin eller persika och slå lite vitt vin över. Låt eventuellt skivorna stå och safta till sig med lite socker i kylan. Enkelt och förföriskt gott.



Citrullus lanatus (vattenmelon)

Vattenmelonen är en av de vackraste frukter som finns. Den vanligaste vattenmelonen har rött fruktkött och svarta kärnor, men det finns även en kärnfri variant.

Granité på vattenmelon 4 personer

1/2 vattenmelon med kärnhuset avlägsnat
5 dl vatten
3 dl socker
Saften av 1 citron
4 cl campari, kan uteslutas

Börja med att göra en sockerlag: koka vatten, socker och citron i 15 minuter på låg värme. Låt lagen svalna, tillsätt campari och kyl sockerlagen. Gröp ur fruktköttet från melonen och mixa i en mixer. Tillsätt sockerlagen lite i taget och smaka av. Om du vill ha en lite sötare smak tar du bara mer av lagen. Ta mer citron om du vill ha mer syrlighet. Frys massan i en låg form. Rör då och då med en gaffel tills granitén är helt fusen. Servera i isade skålar eller glas. Skrapa med en sked innan servering så att granitén bildar iskristaller.

Mer smak på vattnet

Smaksätt gärna dricksvattnet med melon. Skär trekanter av vattenmelon, eller gör kulor med ett kuljärn. Vattnet både smakar bättre och ser apptitigare ut.

Ta med till stranden

En plastpåse med färdigskurna melonbitar är perfekt att ta med till stranden, eftersom det ger både välbehövlig vätska och ny energi. Ta med grillpinnar i trä att äta med så slipper du disk med dig hem!

Cucumis melo (sockermelon)

Det finns en mängd olika varianter av meloner. De som har kärnorna samlade i mitten kallas sockermeloner och skiljer sig från vattenmelonerna som har kärnorna spridda i skalet. Galiamelon är en s.k. sockermelon.



Bubblig melondessert 4 personer

ca 1/2 galiamelon
ca 1/4 vattenmelon
Sött mousserande vin
4 glas på fot

Forma melonkulor med ett kuljärn eller tesked. Lägg 7-8 kulor i varje glas. Håll i vin så att det knappt täcker kulorna. Om du vill kan du dekorera glasen med tunna strimlor av melonskalet. Använd en potatisskalare och ta bara det yttersta av skalet. Servera genast.



Läckert blickfång på bordet

Dela en vattenmelon på mitten, skär av lite i botten så att halvan står stadigt på ett fat. Stick ner några blommor och gröna blad i fruktköttet. En vacker och exotisk bordsdekoration till sommarfesten!

Skål för melonen!

Skär "tänder" och gröp ur melonen så får du en vacker skål att lägga upp desserten i. Skär eventuellt av lite i botten, så att den står stadigt. Vill du att skalet ska bli mer stabilt innan du serverar kan du lägga det i frysen en stund.

Visste du det här om sommarens frukter?

ANANAS

Omaka par?

Tro det eller ej, men ananas och peppar är en ljuvlig kombination! Strö lite nymalen peppar på en skiva ananas, servera med en klick vaniljglass.

Gör gott i magen

I många länder äter man ananas i samband med tung mat, eftersom den sägs främja matsmältningen. Ananas innehåller dessutom en hel del kostfiber som är nyttigt för magen.

Gott och enkelt på grillen

Många frukter är goda att grilla. Ananas går bra att skära i skivor och grilla direkt på gallret.

Mogen att äta?

Färgen på skalet kan variera från grönt till brunt och gult beroende på sort och säger ofta inte så mycket om mognaden. Säkrast är att känna på doften. En mogen ananas doftar sött och aromatiskt.

PLOMMON

Saftigare kakor med frukt

Mjuka kakor blir saftigare och godare om man blandar ner lite frukt eller bär i smeten. Prova med 3-4 plommon skurna i tunna klyftor.

Sviskon eller plommon?

Sviskon är en mindre typ av plommon som är lite sötare och fastare i köttet än vanliga plommon.

NEKTARIN

Nektarinen lär ha fått sitt namn från nektar som betyder gudarnas dryck. Och visst är en mjuk, saftig och söt nektarin gudagod att sätta tänderna i?

Förvaringstips

Mogna nektariner har relativt kort hållbarhet. Känns frukten mogen när du köper den kan du förvara den i kylskåp. (Om du kan motstå att äta den direkt, vill säga.) Är de omogna trivs de bäst i rumstemperatur.

PERSIKA

Det latinska namnet för persika betyder persiskt plommon, och visst är det något exotiskt över den silkeslena frukten?

Persikokärneolja

I kärnorna hos vissa persikosorter finns en olja som kan användas vid framställning av likör och marsipan.

MELON

Är melonen mogen?

Det bästa sättet är att dofta på frukten. Skalets färg är nämligen inte till så stor hjälp. Doften ska vara frisk och lite söttaktig. Melonen brukar också kännas aningen mjuk i den änden där stjälken suttit.

Hård på utsidan, mjuk på insidan

Trots sin storlek och tyngd tillhör melonerna ett känsligt släkte. Utsätt dem inte för stötar och försök förvara i temperatur mellan 5-9°C.

