



MAT OMBORD

MED ÅRETS KOCK

TOLV ENKLA RÄTTER FÖR ENKLA KÖK





ÄNTLIGEN SEMESTER!

Äntligen har vi tid att ägna oss åt den matlagning som vi inte hinner med resten av året. Paradoxalt nog så befinner vi oss antingen i båten, husvagnen eller i sommarstugan – där det ofta är både ont om plats och ont om köksutrustning. Ont om recept brukar det ju också vara eftersom kokböckerna har en tendens att ligga kvar där hemma.

Bra råvaror finns det däremot gott om. Numera hittar du välfyllda butiker nästan överallt, även i skärgården. Hyllorna dignar av färska råvaror och små smarta förpackningar. Försäljningen av lokala godsaker spirar dessutom på bryggor och torg.

Bra recept och idéer vill vi gärna bjuda på. Därför har vi initierat Mat ombord – turnén där vi under några sommarveckor reser runt i skärgården med Årets Kockar för att laga god mat rakt upp och ner på bryggan. Med bra råvaror, enkla medel och på liten yta.

Några av recepten finns här i foldern, en turnéplan likaså. Kom och titta, det kan vara väl värt ett besök, för visst är det väl så att den fulländade semesterdagen består av två huvudingredienser – en bra dag och en god måltid.

Välkommen ombord.





SEGLARTOAST

Bena ur böcklingen och tag bort skinet. Skala räkor och hacka dem grovt. Skala löken. Finhacka lök, dill och gräslök. Blanda alla ingredienserna med gräddfilen. Smaka av med salt och peppar. Stek brödsnivorna i smör i en stekpanna. Lägg ett salladsblad på varje brödskiva. Fördela böcklingröran på bröden. Garnera med en dillkvist.

ROLAND PERSSON, ÅRETS KOCK 1990
FRANSKA MATSALIN, GRAND HOTEL, STOCKHOLM

ROSTBIFFSTOAST

Kärna ur och skär äpplet i tärningar. Skala och skiva löken. Blanda Keso med äpple och lök. Smaka av med salt och peppar. Lägg ett salladsblad på varje brödskiva. Fördela Keso-blandningen på bröden. Rulla köttet och lägg ovanpå.

KARL LÄVING, ÅRETS KOCK 1999
OPERAKÄLLAREN, STOCKHOLM

4 PORTIONER:

- 4 böcklingar, ca 400 g
- 1/2 kg räkor med skal (200 g skalade)
- 1 rödlök
- 1 knippe dill
- 1 knippe gräslök
- 2 dl gräddfil
- Salt och peppar
- 4 skivor formfranska
- Smör
- 4 blad romansallad eller annan sallad
- Dill



4 PORTIONER:

- 1 äpple
- 1 rödlök
- 250 g Keso Provençale
- Salt och peppar
- 4 salladsblad
- 4 skivor grovt bröd
- 8 skivor rostbiff

4 PORTIONER:

2 dl matlagingsyoghurt
1 msk honung
Salt och vitpeppar
4 tomater
2 skär kryddkrasse
8 kokta färskpotatisar
2 dl strimlad purjolök,
ca 100 g
1 liter blandade
salladsblad
200 g tunt skivad
parmaskinka
Ev riven parmesanost



2 PORTIONER:

100 g pasta
1 avokado
2 mogna tomater
1/2 röd chilipeppar eller
1/2-1 tsk sambal oelek
1 rödlök
300 g räkor med skal
(100 g skalade)
Pressad saft av 1 apelsin
Pressad saft av 1 citron
1 msk finhackad färsk
basilika eller 1 tsk torkad
1 dl Keso chili
Salt och peppar

PARMASKINKA PÅ SALLAD MED HONUNGSDRESSING

Blanda yoghurt och honung. Smaka av med salt och peppar. Skär tomaterna i klyftor. Klipp krassen, spara lite till garnering. Skiva potatisen. Blanda tomater, krasse, potatis och purjolök med salladen. Vänd ner allt i yoghurten. Lägg parmaskinkan ovanpå salladen. Garnera med krasse och parmesanost.

ANDERS DAHLBOM, ÅRETS ROCK 1993
RESTAURANG TRÄNGÅREN, GÖTEBORG

PASTASALLAD MED KESO OCH RÄKOR

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Kyl pastan hastigt under kallt, rinnande vatten. Kärna ur, skala och skär avokaden i bitar. Skär tomaterna i tärningar. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och skiva löken. Skala räkorna. Blanda alla ingredienserna till salladen. Smaka av med salt och peppar. Låt salladen stå ca 10 min innan servering.

HENRIK HÅKANSSON, ÅRETS ROCK 1997
SWEDESH TASTE AIR, GÖTEBORG





4 PORTIONER:

- 300 g pasta
- 300 g räkor med skal
(100 g skalade)
- 1 dl strimlad röd paprika
- 1 dl strimlad salladslök
- Smör
- 2 ½ dl Kelda säs
tomat & paprika
- 1 msk pressad citronsaft
- Salt och peppar
- 3 msk strimlad
färsk basilika eller
- 2–3 tsk torkad

PASTA MED PAPIKA
OCH RÄKOR

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skala räkorna. Fräs paprika och lök i smör i en kastrull. Häll i såsen och citronsaften. Låt allt koka upp. Smaka av med salt och peppar. Blanda ihop pasta och säs. Rör ner räkor och basilika i pastan och värm försiktigt.

KARL LUNG, ÅRETS KÖCK 1999
OPERAKALLAREN, STOCKHOLM



RÖDSPÄTTA MED
LÖK OCH PEPPARROT

Skala löken och ansa purjolöken. Skiva lök och purjolök, hacka vitlöken och fräs allt i smör i en stekpanna. Smaka av med salt och peppar. Stek rödspättan gyllenbrun i smör på båda sidor i en stekpanna. Salta och peppra. Lägg spättan på löken och häll på såsen. Låt sjuda under lock tills spättan är färdig. Strö över pepparrot och garnera med gräslök. Servera med potatis.

JONAS DAJ-BLUM, ÅRETS KÖCK 1990
RESTAURANG TRÄDGÅR N, GÖTEBORG

4 PORTIONER:

- 4 rödspättafileer, à 150 g
- 1 gul lök
- 1 rödlök
- 1 purjolök
- 2 vitlöksklyftor
- Smör
- Salt och vitpeppar
- 2 ½ dl Kelda säs till fisk
- 100 g riven pepparrot
- Gräslök



LAX MED ÖRTPOTATISSALLAD

Dela potatisen. Blanda crème fraiche, rödlök, äpple och gräslök. Rör ner potatisen. Smaka av med salt och peppar. Blanda ruccolan med potatissalladen strax innan servering. Grilla laxen eller stek den i smör i en panna tills den får en gyllenbrun färg. Servera laxen med potatissalladen.

MICHAEL BJÖRKLUND, ÅRETS KOCK 2000
RESTAURANG FOND, GÖTEBORG



KYCKLINGRÖRA MED TIMJAN OCH JORDNÖTTER

Skär kycklingen i strimlor. Skär champinjoner i fjärdedelar. Skala och strimla rödlöken. Fräs kycklingen i smör i en stekpanna. Tillsätt champinjoner och rödlök och låt det fräsa med en stund. Hacka timjan och rör ner den. Häll på såsen och koka upp. Lägg i jordnötterna. Smaka av med salt och peppar. Servera kycklingröran med ris.

ANDERS DAHLBOM, ÅRETS KOCK 1993
RESTAURANG TRÄNÄREN, GÖTEBORG

2 PORTIONER:

300 g skinn- och
benfri laxfilé
Salt och vitpeppar

ÖRTPOTATISSALLAD:

300 g kokt, kall färskpotatis
1/2 dl crème fraiche
franska örter
2 msk finhackad rödlök
2 msk finhackat äpple
2 msk finhackad gräslök
Salt och svartpeppar
1 kruka ruccolasallad
eller annan sallad



4 PORTIONER:

4 kycklingfiléer
16 champinjoner
2 rödlökar
Smör
1 knippe färsk timjan
eller 1–2 tsk torkad
2 1/2 dl Kelda säs
till kyckling
1 dl jordnötter
Salt och vitpeppar

4 PORTIONER:

CHILI:

- 4 skivor fläskkarré,
ca 600 g
- Smör
- 1 chilipeppar eller
2–3 tsk sambal oelek
- 2 gula lökar
- 4 msk tomatpuré
- 4 msk chilisås
- 400 g krossade tomat
- Salt och vitpeppar

SÅS:

- 2 dl gräddfil
- Rivet skal av 1 citron
- 1 msk pressad citron
- Salt och vitpeppar

GRÖNSAKSRIS:

- 3 dl ris
- 1 röd paprika
- 1 gul lök
- Smör
- Salt och vitpeppar
- 1 msk hackad persilja

MUSTIG CHILIGRYTA

Skär köttet i 3 cm stora bitar. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Kärna ur och finhacka chilin. Skala och skär löken i skivor. Lägg chilipeppar, lök, tomatpuré, chilisås och krossade tomat i grytan. Koka tills köttet känns mört. Smaka av med salt och peppar.

Blanda gräddfil, citronskal och citronsaft till såsen. Smaka av med salt och peppar.

Koka riset. Kärna ur och skär paprikan i tärningar. Skala och finhacka löken. Fräs paprikan och löken i smör i en stekpanna. Blanda paprika och lök med det kokta riset. Smaka av med salt och peppar. Blanda ner persiljan i riset. Servera grytan till gräddfilssåsen och grönsaksriset.

PER EKHÖRIG, ÅRETS KOCK 1992
HEM SMÅTILLS & KÄLLAREN DIANA, STOCKHOLM



SVARTPEPPARBIFVAR MED CHILI- & GRÄDDFILSSÅS

Skala och hacka löken. Fräs löken i smör i en stekpanna. Blanda färs, lök, ägg, mjölk, salt och peppar. Forma till 8 biffar. Stek dem i smör i en stekpanna ca 3 min på varje sida. Blanda gräddfil, chilisås, curry och tabasco till såsen. Smaka av med salt och peppar. Servera biffarna med såsen till pasta eller potatis.

IONAS DAHLBOM, ÅRETS KOCK 1996
RESTAURANG TRÄDGÅR N, GÖTTEBORG

4 PORTIONER:

- 500 g blandfärs
- 1 gul lök
- 1 ägg
- 1 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 2–3 krm svartpeppar
- Smör

SÅS:

- 2 dl gräddfil
- 1/2 dl chilisås
- 1/2 msk curry
- 3 stänk tabasco
- Salt och svartpeppar

2 PORTIONER:

½ liter jordgubbar
2 dl mjölk
1 dl Kelda mellangrädde
1–2 tsk vaniljsocker
3 msk florsocker
2 msk riven vit choklad
2 dl Kesella

ROMRUSSIN:

2 msk russin
2 msk rom
2 digestivekex



4 PORTIONER:

1 liter jordgubbar
2 dl apelsinjuice
3 ½ msk strösocker
4 apelsiner
1–2 tsk vaniljsocker
250 g Kesella
2 dl vispgrädde
1 kruka citronmeliss

FÄRSKA JORDGUBBAR MED VANILJCRÈME OCH ROMRUSSIN

Koka upp mjölk och grädde i en kastrull. Tillsätt vaniljsocker och florsocker. Lägg i chokladen och rör om tills den smält. Låt blandningen svalna. Vispa ner Kesella i mjölkblandningen. Mixa blandningen och låt den kallna i kyl. Hacka russinen. Blanda russin och rom och låt russinen ligga och dra en stund. Smula digestivekexen. Tag upp russinen ur rommen och blanda dem med de smulade digestivekexen. Servera jordgubbarna med vaniljcrèmen och romrussin.

MICHAEL BÖRKLUND, ÅRETS KOCK 2009
RESTAURANG FOND, GÖTEBORG

APELSINCRÈME MED MARINERADE JORDGUBBAR

Koka upp juice, 1 msk av sockret, rivet skal och pressad saft av 2 apelsiner. Rör i vaniljsockret. Låt kallna. Rensa jordgubbarna och dela varje jordgubbe i fyra delar. Lägg jordgubbarna i apelsinlagen och marinera ca 1 timme. Blanda Kesella med resten av sockret, rivet skal av 2 apelsiner och saften av ½ apelsin. Servera crèmen med jordgubbarna och vispad grädde. Garnera med citronmeliss.

ROBERT NILSSON, ÅRETS KOCK 1998
KÄTTGÅT GASTRONOMI & LODGE, TORREKÖV





GRÖNSJÖHAMN
11-12 juli

MARIÖHAMN
Östra hamnen
14-15 juli

SANDÖHAMN
7-11 juli

UTÖ
30 juni-1 juli

MAT OMBORD MED ÅRETS KOCK

Välkommen till sommarens roligaste matupplevelse. Under några sommarveckor seglar medlemmar ur Föreningen Årets Kock runt i skärgården för att visa hur man kan laga god mat med enkla medel. De lär ut smarta knep, svarar på frågor och bjuder på spontana överraskningar. Barnen kan rita och vinna fina priser och du själv kan bland annat vinna en kock som hjälper dig att laga kvällens middag ombord på din båt...

Tolv recept hittar du här i foldern, fler får du på plats och alla recept finns på vår hemsida www.matombord.nu. Program och tider affischeras i hamnen och vid Mat ombord-båten. Du hittar också information på hemsidan.

ARLA  KÖKET

Mat Ombord med Årets Kock är ett samarbetsprojekt mellan Arla Foods, Projekt Skärgårdsmat, Föreningen Årets Kock samt butiker och krogar i de hamnar vi besöker.