

Recept Alla hjärtans lunch 2006

Klassisk rimmad oxbringa med rotfrukter, färska grönsaker och kesella gourmet med pepparrot och skalpotatis. Serveras med syrad vitkålsallad med morötter samt dinkelbröd med färskost med färska örter.

Recept och ingredienser

Rimmad oxbringa med rotfrukter, färska grönsaker, Kesella gourmet med pepparrot och skalpotatis

1 portion

90 g skivad rimmad oxbringa (sous-vide)
50 g savoykål eller färsk vitkål
50 g morötter
50 g purjolök
50 g blomkål
120 g kokt skalpotatis
50 g grönsaksbuljong
1 g salt
0,1 g peppar
1 g färsk timjan

100 portioner

9 kg rimmad oxbringa i skivor (sous-vide)
5 kg färsk vitkål eller savoykål
5 kg morötter
5 kg purjolök
5 kg blomkål
12 kg potatis (king-edward)
5 kg grönsaksbuljong
100 g salt
10 g peppar
100 g färsk timjan



Rensa och skölj rotfrukterna och grönsakerna. Sjud rotfrukterna och grönsakerna i grönsaksfonden. Precis innan de är klara läggs den skivade oxbringan i. Lägg upp rotfrukterna, grönsakerna och oxbringan i djupa heta tallrikar.

Servera med 1 msk pepparrotkesella, nykokt skalpotatis samt 50 g nybakat dinkelbröd (eller annat grovt bröd) med en tsf färskost. Till rätten hör också 70 g syrad vitkålsallad.

	Portion	100g	Portionsvikt(g)
Fett	18,35	3,16	580,62
Kolhydrat	56,07	9,66	
Proteiner	25,86	4,45	
Kj	2071,5	356,77	
Kcal	495,06	85,26	

Kesella gourmetsås med pepparrot

1 port

15 g kesella gourmet, 10% fett
2 g riven pepparrot
0,2 g salt
0,05 g peppar
0,1 g socker
0,2 g ättika

100 port

1,5 kg kesella gourmet
200 g riven pepparrot
20 g salt
5 g peppar
10 g socker
20 g ättika

Blanda alla ingredienserna smaka av, hög smak av pepparrot, låt stå kallt.

Syrad vitkålsallad med morötter

1 port

50g strimlad vitkål
10 g strimlade morötter
5 g strimlade lökar
0,5 g vitvinsvinäger eller äppelvinäger
1 g rapsolja
0,1 g socker
salt och peppar efter smak
kummin

100 port

5 kg strimlad vitkål
1 kg strimlade morötter
0,5 kg strimlade lökar
50 g vitvinsvinäger eller äppelvinäger
100 g rapsolja
10 g socker
kummin
salt och peppar.

Koka upp den gula löken med oljan och vinägern, låt koka 3-4 min, låt det blandas med vitkålen, morötterna, kummin, socker samt salt och peppar.
Arbeta in salladen med händerna (med plasthandskar), låt stå i rumstemperatur några timmar, så att det saftar sig. Kålsalladen skall ha en lätt syrlig smak. Smaka av.
Håll sedan kallt i kyl i flera veckor. Kan även vacumpackas.

Färskost med färska örter med svartpeppar

1 port

5 g Kesella gourmet

1 g olivolja

0,4 g bladpersilja, färskbasilika eller timjan, rosmarin.

0,2 g vitlök

svartpeppar - nymald

100 port

0,5 kg Kesella gourmet

100 g olivolja

20 g vitlök

40 gram grovhackade färska örter bladpersilja rosmarin eller timjan

svartpeppar

Blanda, mixa färskosten med olivolja salt, nymald svartpeppar, vitlök, färska örter. Smaka av.

Dinkelbröd (går även bra med bake-off dinkelbröd eller annat grovt bröd)

1 portion

1,5 g Labans dinkel-helkorn

17 g ljummet vatten

0,8 g jäst

0,15 g salt

1,7 g fint rågmjöl

30 g vetemjöl-special

Koka dinkel ca 10 min, låt dem svalna. Häll vätskan genom ett durkslag. Blanda det ljumma vattnet med dinkel, jästen, saltet, blanda i vetemjölet och knåda degen i maskin eller för hand, så länge så brödet släpper bunkens kanter, degen skall vara i en lös konsistens, Jäs degen ca 1 timma på en ljummen plats.

Ta upp degen på ett bakhord med lite fint rågmjöl, rulla små portionsbröd ca 50 gram styck. Lägg bröden på ett bakhordspapper och snitta dem med en vass kniv, jäs bröden till nästan dubbel storlek, de skall vara mjuka. Grädda bröden 200-240° ca 10 min så att bröden får en vacker färg. Sätt sedan ner ugnen till 175°, grädda ytterligare 10 min. Lägg sedan brödet på ett galler utan duk.