

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Kryddbräserverade griskotletter

10 PORTIONER

- 10 st griskotletter (å 170 g/st)
 - 4 st schalottenlökar (grova bitar)
 - 2 st vitlöksklyftor
 - 1 st morot (skalad och i grova bitar)
 - 50 g rotselleri (i grova bitar)
 - 2 msk senap
 - 2 l köttbuljong
 - 20 st kryddpepparkorn
 - 2 st lagerblad
 - 0,5 dl soya
 - 2 msk tomatpuré
 - 1 citron (saften och zest)
 - 2 kvistar persilja
 - salt
 - socker
 - smör till stekningen
 - grädde
1. Snitta fettranden på kotletterna och bryn dem i smör. Lägg över kotletterna i en form.
 2. Fräs löken och rotsakerna, slå på buljongen och tillsätt kryddorna, låt koka upp.
 3. Håll kryddlagen över kotletterna så att det just och just täcker, ställ in i ugn 150°C ca 1,5-2 h, prova när köttet är mörkt (fyll på med mera vätska om det behövs under stekningen).
 4. Ta upp kotletterna försiktigt och flytta över dem i en ny form.
 5. Sila över kryddlagen i en kastrull och smaka av med grädde, avred med maizena.
 6. Slå lite av såsen över kotletterna och servera resten till kotletterna vid uppsättning.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Pulled pork

6 PORTIONER

- 1 kg kassler
- 1-2 valfria chilifrukt
- 1/2 msk spiskummin
- 2 tsk torkad koriander
- 1/2 msk nymald svartpeppar
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar
- 1/2 dl tomatpuré
- 6-8 vitlöksklyftor
- 2 msk farinsocker
- 2 gula lökar
- 1 flaska cola
- salt efter smak (rikligt!)

1. Sätt ugnen på 125 grader.
2. Finhacka chilin och lägg i en mortel.
3. Häll i spiskummin, koriander, peppar, paprikapulver, cayennepeppar, tomatpure och vitlöksklyftorna. Mortla samman till en pasta.
4. Gnid in köttet med pastan och lägg det i en tjockbottnad gryta. Strö över farinsockret.
5. Skala och klyfta löken. Lägg den i grytan.
6. Häll på colan och lägg på locket.
7. Ställ in i ugnen 8-10 timmar.
8. Känn efter med en gaffel och när det går att dra isär utan någon som helst ansträngning är köttet klart.
9. Lyft ur köttet ut grytan och dra isär det. Häll på lite av spadet så köttet blir fuktigt. Smaka av med salt.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Glaserade revbensspjäll

10 PORTIONER

5 kg	tunna färska revbensspjäll
3 l	kycklingbuljong
4 st	gula lökar
1 st	hel vitlök
	örtsalt
2 msk	paprikapulver
4 st	lagerblad
25 st	svartpepparkorn

Koka upp en stor kastrull med buljong. Halvera lökarna och vitlöken, lägg dem i kastrullen. Tillsätt kryddorna. Dela revbenen på mitten så att de ryms i kastrullen och täcks helt med buljong. Koka dem långsamt under lock i cirka 1-2 timmar. De är färdiga när köttet börjar lossa från benen. Lyft upp ur buljongen och låt torka.

GLAZE:

1 dl	farinsocker
1 dl	soja
1 dl	ketchup
1 dl	flytande honung
2 msk	sweet chili
20 g	färsk ingefära
4 st	vitlöksklyftor
0,5 st	apelsin(skalet rivet och lite saft)

Blanda farinsocker med resten av ingredienserna i en bunke. Smaka av med mera kryddor om det behövs.

VID SERVERING:

Pensla revbensspjällen med glaze ordentligt runt om och grilla i ugn 225 grader ca: 10-15 minuter.

Eko Nu!

EKOPROJEKT FÖR SVENSKFINLAND

Recept

Ingredienserna i våra recept är i första hand ekologiska råvaror med lokala producenter som leverantörer.



GRISKÖTT

Ugnsbakad grissida med äppel och rosmarin

4 PORTIONER

1 kg	grissida	
2 tsk	salt	
3 dl	äppeljuice	
3 dl	kycklingbuljong	
1	gul lök	
2	klyftor vitlök	
3	lagerblad	
1/2 msk	fänkålsfrö	
1 tsk	malen ingefära	
4 st	svartpepparkorn	
2 st	rosmarinkvistar	sås:
2 st	äpplen, av mjuk sort	3 dl steksky
1 tsk	råsocker	2 dl vispgrädde

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Skär skåror i svålen med ett par centimeters mellanrum. Gnid in saltet i grissidan.
3. Lägg grissidan i en ugnssäker form och håll äppeljuice och kycklingbuljong runt köttet. Tillsätt gul lök i klyftor samt resten av kryddorna. Täck formen med folie och ugnsbaka köttet över natten eller i minst 10 timmar. Hit går det bra att förbereda.
4. Sila av skyn och låt stå, skumma av det mesta av fett som lägger sig ovanpå.
5. Sätt ugnen på grill när det börjar bli dags för servering. Kärna ur och halvera äpplena. Grovhacka rosmarinbladen och strö över äpplen. Lägg äpplen runt köttet i formen och strö över sockret.
6. Håll tre deciliter sky i en kastrull. Tillsätt grädde och låt koka kraftigt i cirka 5 minuter. Smaka av med salt, peppar och eventuellt en extra gnutta malen ingefära.
7. Grill grissidan cirka 5 minuter tills det har blivit härligt knaprigt på ytan och äpplena har fått färg.