

Medartuum

med mera

- ett magasin för både kropp och själ - parallellt



sommarspecial

En inspirerande sommarhälsning





Sommarsmakar gott

Nu är det hög tid för primörer, krispiga sallader, solmogna tomater och pinfärska söta jordgubbar. Sommaren bjuder på generös njutning vid matborden, där svensk matkonst får blomma ut. Vi på Medartuum vill gärna dela med oss av ett par av våra favoritrecept.

Varsin personlig sommarfavorit som tillsammans bildar en komplett meny. Varsågod – här kommer en riktig bjudbuffé från oss, färdig att följa i sin helhet eller att bara plocka små smakbitar ur. Smaklig måltid och en riktigt härlig sommar önskar vi på Medartuum.



Christina Örtorp



Mats Norlén



Jens Wingren



Joakim Andersson



Karin Liljegren



Anna Kärnevik-Löf



Sofia Nilsson



Bodil Roslund



Terese Mattsson



Chica

Sofias

Sill på grill

Enkelt, gott och festligt prassligt att servera som förrätt.

Ingredienser (4 port)

1 burk matjesillfiléer	1/2 dl färsk gräslök
6 kokta färskpotatisar	50 gram smör
1/2 dl färsk dill	Salt och peppar

Gör så här

Skär potatisen i skivor. Dela sillen i 2 cm bitar. Hacka dillen och gräslöken grovt. Lägg ut 4 stora bitar ugnsfolie. Fördela sill, potatis, dill och gräslök på mitten av varje foliebit. Hvyl smör över med osthyvel. Krydda med salt och peppar. Vik ihop foliebitarna med öppningen uppåt. Ställ dem på grillen i ca 15 minuter (eller i ugnen på 175°). Servera gärna direkt ur foliepaketen på varsitt fat.

Christinas

Krispiga crostinis

Löjligt enkelt, men krunchigt gott.

Ingredienser (6 port)

2 st "Bake off"-baguetter (ogräddade)	1 msk gourmet flingsalt
2 msk olivolja	1 krm mald svartpeppar

Gör så här

Skiva brödet i tunna skivor (det går lättare om man först lägger brödet en liten stund i frysen). Lägg skivorna på plåt och pensla på olivolja. Krydda med salt och peppar. Grilla brödet i övre delen av ugnen tills båda sidor har fått färg. Blanda gärna i lite vitlök med olivoljan och pensla på brödet när det är klart. Crostinin kan serveras ren som drinktillbehör eller som en förrätt med klickar av t.ex. tapenad, hummus eller färskost med anjovis.

Karins

Fläderbål

En härlig frisk fläderbål med kraftig smak av citron.

Ingredienser (ca 12 glas, 2,5 liter)

2 dl koncentrerad flädersaft
3 citroner
1 dl fint hackad citronmeliss
1 flaska torrt mousserande vin
1 flaska cider
Rikligt med krossad is

Gör så här

Se till att alla ingredienser är väl kylda. Tvätta citronerna noga och riv det gula på skalen (det vita smakar beskt). Pressa ur saften ur 2 citroner. Skär bort allt vitt från skalet på den sista citronen och skiva den tunt. Blanda det rivna skalet med citronsaften och flädersaftkoncentratet. Häll blandningen i en stor fin bålskal och slå på vin samt cider. Garnera med citronskivor och citronmeliss. Lägg i den krossade isen precis innan servering.



Annas

Pastasallad med saffranssmak

En supersmarrig pastasallad som man kan göra i en gjutjärns gryta* direkt på grillen.

Ingredienser (4 port)

Ca 800 gr kokt pasta
1 knippe färsk lök med blast
1 dl hackade rädisor
1 knippe grön sparris
1 ask rucola
2 st hackade vitlöksklyftor
1 pkt saffran
2 dl grönsaksbuljong
1 msk vitvinsvinäger
3 msk rapsolja
Salt och peppar



Gör så här

Koka pastan i förväg. Skär sparrisen och löken i lika tjocka bitar och spara blasten till garnering. Häll oljan i en stor gryta, fräs vitlök och färsklök till fin färg. Häll på saffran, buljong och vinäger och koka upp. Blanda i pastan, sparrisen och rädisorna. Garnera med rucolan och hackad färsklöksblast.

* Obs! Grytan måste vara av gjutjärn för att hålla på grillen

Mats

Lammfärsspett med morotstzatziki

Lättagat. Gott. Och på pinne...

Ingredienser (4 port)

Morotstzatziki	Lammfärsspett
2 dl matlagningsyoghurt	400 gr lammfärs
2 morötter (rivna)	1 gul lök
2 vitlöksklyftor finhackade	1 finhackad vitlöksklyfta
2 krm salt	1 msk ajvar
½ krm svartpeppar	100 gr fetaost
1 msk olivolja	1 tsk spiskummin
2 msk grovhackad mynta	½ dl grovt hackad bladpersilja
	Cocktailtomater
	Salt och peppar
	8 träpinnar

Gör så här

Blanda yoghurt, vitlök, morötter, olivolja och mynta i en bunke. Smaka av med salt och peppar. Låt stå och dra i 1 timme.

Låt träpinnarna ligga i kallt vatten i 10 minuter. Skala och finhacka löken. Blanda färsen med lök, vitlök, ajvar, spiskummin, persiljan och smula ner fetaosten. Krydda med salt och peppar. Forma färsen på pinnarna. Grilla runt om i ca 10 minuter.

Lägg upp spetten på ett fat och toppa med tzatzikin och tomaterna. Servera dem gärna med grillat bröd och en fräsch sallad.





Joakims

Festliga fläskfilé med kapris och vitlök



En god köträtt med fin fräschör som kan göras klar i förväg.

Ingredienser (4 port)

600 gr fläskfilé
1 tsk salt
1 krm peppar
1 msk smör

Marinad

½ dl olivolja
1 fint hackad vitlöksklyfta
3 msk kapris
Saft och rivet skal från 1 citron
½ dl hackad bladpersilja
Salt och peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 125°. Putsa fläskfilén och stek den runt om i en stekpanna i smör. Lägg filén i långpanna och låt den stekas i ugn till ca 67° (ca 30 min). Ta ut köttet och låt det svalna.

Blanda under tiden till marinaden. Mixa olivoljan och citronsaften så att den blir lite tjock. Rör ner resten av ingredienserna och smaka av med salt och peppar.

När köttet har svalnat skivar man det i 1 cm tjocka skivor. Lägg upp det på ett fat med höga kanter och slå på marinaden. Låt köttet stå så i kylan ett par timmar innan servering. Dekorera med kapris.

Jens

Jullepotatis

En Cesarinspirerad potatisfavorit till sommarens grill, passar till både kött och fisk.

Ingredienser (4 port)

1 kg potatis (gärna färsk)
2 msk olivolja
1 kvist färsk rosmarin
Salt och peppar

Dressing

4 dl crème fraîche
2 dl riven västerbottenost
2 vitlöksklyftor, finhackade
3 msk fransk senap
Salt och svartpeppar

Till garnering

Grovt hackad gräslök

Gör så här

Sätt ugnen på 225°. Tvätta potatisen men skala den inte. Skär den i stora klyftor och blanda med olivoljan. Lägg i ugnssäker form, krydda med rosmarin, peppar och salt. Rosta potatisen i mitten av ugnen i ca 30 min eller tills potatisen är gyllenbrun. Rör gärna om i potatisen under rostningen.

Under tiden blandar man ihop alla ingredienser till dressing i en bunke. Smaka av med salt och peppar. När potatisen är klar att serveras så vänder man ner den i dressing och rör varsamt runt. Lägg upp på ett fat och garnera med gräslöken.





Bodils

Inkokta lax med syltad fänkål

Ett somrigt fiskrecept som kräver lite fix i köket. Men det är det värt, nästan applådgaranti vid servering...

Ingredienser (4 port)

400 gr färsk laxfilé, benfri

Lag

½ citron

1 dl dillstjälkar (spara vipporna)

1 l vatten

2 tsk salt

1 krm nymald vitpeppar

1 krm kryddpeppar

3 dl vitvinsvinäger

Syltad fänkål

1 färsk fänkål

1 l vatten

Salt

Lag

2 dl ättikspirt (12%)

3 dl vatten

2 dl strösocker

1 st röd finhackad chili

5 st kryddnejlikor

2 tsk dillfrö

1 tsk senapsfrö

Dill- och citrondressing

2 msk skånsk senap

1 msk vitvinsvinäger

1 msk strösocker

2 krm salt

1 krm nymald vitpeppar

1½ dl rapsolja

1 dl finhackad dill

1½ dl vispgrädd

3 msk nypressad citronsaft



Gör så här

Skär laxen i 3 cm stora kuber. Häll alla ingredienser till lagen i en kastrull och sjud i ca 5 min. Lägg i laxbitarna i den sjudande lagen och låt sjuda i ca 3 min. Låt laxen kallna i lagen så att alla smaker kommer fram.

Ansa fänkålen (ta bort den lilla stocken) och skär i 1 cm stora bitar. Slå i vattnet i en kastrull, salta och låt fänkålen koka i 5 min. Blanda under tiden allt till lagen i en ny kastrull som får koka upp. Flytta över fänkålen som får sjuda i lagen i ca 40 minuter och därefter svalna.

Blanda senap, vinäger, socker, salt och peppar i en bunke. Rör runt så att saltet och sockret löser sig. Droppa i olja försiktigt under vispning till den har majonnäs-konsistens, blanda då i dillen.

Precis innan servering kokas grädden upp i en kastrull och reduceras tills ca ½ dl återstår. Sänk värmen och vispa långsamt i dilldressingen (den får inte koka!). Tillsätt citronsaften. Tag bort skinnet på laxen, lägg den på ett stort fat. Toppa med fänkålen och dekorera med dillvipporna. Servera med den ljumna dressing, njut.

Therese

Rabarberkompott med jordgubbar

Somrigare än så här blir det knappast.

Ingredienser (6 port)

Kompott

300 gr rabarber

½ dl vatten

1 dl strösocker

1 msk vaniljsocker

½ msk pressad citronsaft


300 gr jordgubbar

Gör så här

Skär rabarbern i 3 cm bitar. Koka upp vatten, citronsaft och strösocker i en kastrull. Häll i rabarber och vaniljsocker och sjud i ca 5 min. Skiva jordgubbarna i stora bitar och blanda ner dem i kompotten (koka inte). Är kompotten för lös kan man reda med potatismjöl.

Servera gärna tillsammans med en pannacotta eller en god vaniljglass.

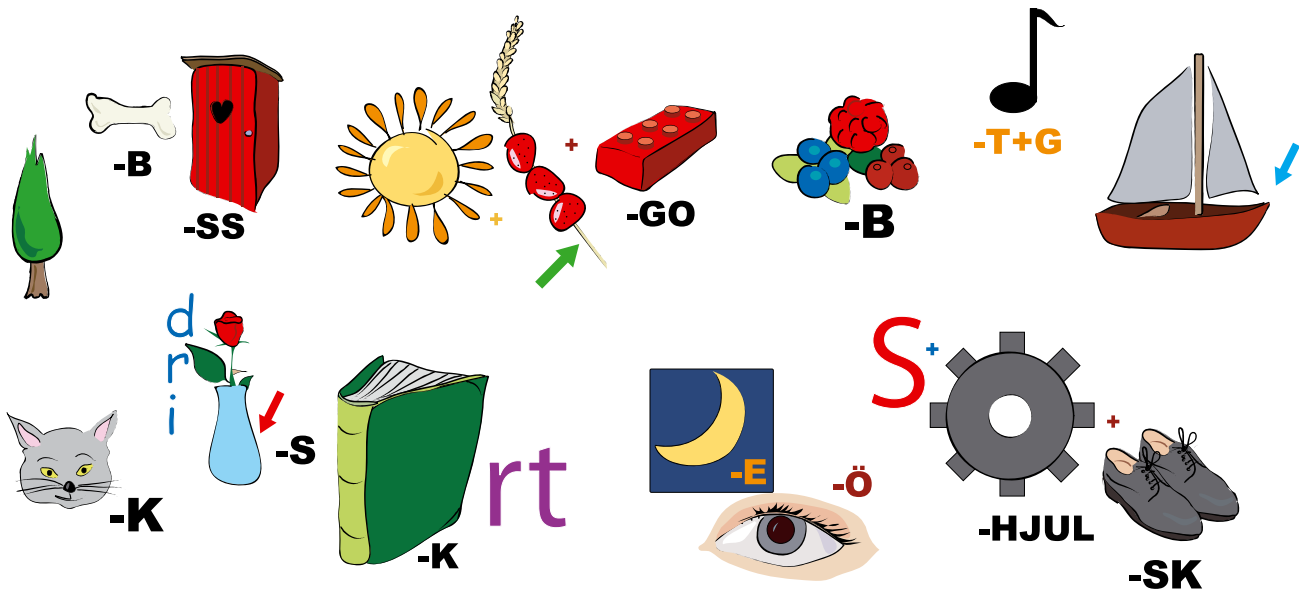




TRYCK-METOD	SKALL SÅS	OMFATTANDE ARBETS-NEDELÄGGNING	LITET HUS	LÅNGTA EFTER	GRAVERAR	REGERINGS-RÅD	HÖG-TIDLIGT TAL	BLANDNING	BLOD-BRIST	FÄR AVSLAG	KORT NUMMER
✓				VERKLIG							
				DET KAN STICKA I SKOGEN							
VÄXER I TRÄDGÅRDS-LAND			GÅR UNDER YTA								
OSAM-MÅN-HÄNGANDE			ÄTA								
BONA				STÖTTAR OMBORD							
				4 VAR SOM HELST							
✓		BUSKARNA				HAR INGA SKÅFT					
		KRONDEL				KULAN					
BELÄTET			SÅDANA MORÖTTER KAN MAN ÄTA								
			TILLTALAR								8
GÅGATAN											
FISKEDON			LÅNGTAR NOG FANGEN								
			UTFORSKADE SYSTEMATISKT								
KANINERNAS OCH HAMSTRARNAS											
✓											
VIMMEL-KANTIĞ			TACKAR I TIDNINGEN								
PASSAR BRA TILL FISK											
SKICKA BOLLEN VIDARE			LITEN STENFRUKT								
			TRÄNGA								
✓											
TREVLIG LÖSNING!											
KAN BANKER LÄMNA											

Två sommartävlingar med fina priser

Tävlingsdags! Nu i sommartid slår vi till med två kluriga tävlingar, skicka in ditt svar på båda eller bara en. Vi har laddat prispotten med totalt 20 picknickkorgar med kylfunktion som delas ut till 10 vinnare per tävling. Lösningen på korsordet får du fram via bokstäverna i rutorna med siffror i hörnet. Dessa bildar ett ord som du fyller i på svarstalongen. Tävlings-svaren vill vi ha via post eller fax före den 16/8, så har du chans att bli en av de 20 lyckliga vinnarna. Dessa meddelas personligen och presenteras som vanligt på vår hemsida www.medartuum.se.



Citat: Franciskus

Faxa in dina svar på 031-338 74 55 eller skicka in talongen.

Rebussvar:

Korsordssvar:

Namn: _____

Apotek: _____

Adress: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

 **Medartuum AB**

Svarspost
411168600
401 10 Göteborg
Sverige