

Minna salt – jafnmikið bragð



Það er hægt að matreiða mjög góðan mat með minna salti – en jafnmiklu bragði!

Hér eru nokkrar ábendingar og uppskriftir frá sænska matreiðslumanninum Stefan Eriksson sem hefur verið valinn kokkur ársins í Svíþjóð.

Léttisöluð ráð frá kokkinum

- Saltnotkun verður minni ef saltað er eftir að búið er að elda og þegar maturinn er kominn á diskinn.
- Notkun ferskra kryddjurta minnkar þörfina fyrir salt.
- Sýra í matnum, t.d. úr borðediki og sítrusávöxtum, eykur bragð og minnkar þörfina fyrir salt.
- Ef grænmeti er gufusoðið í stað þess að sjóða það í miklu vatni, þá helst bragðið í hráefninu betur og þörf fyrir salt minnkar.
- Gerið meira af því að gufusjóða og ofnbaka matinn. Bragðið heldur sér vel, saltþörfin minnkar og maturinn verður bragðmeiri.
- Með minna salti í matnum fær upprunalegt bragð hráefnanna að njóta sín betur.

Ofnbakaður þorskur með rôtargrænmetismauki og súrsuðu grænmeti

fyrir fjóra

600 g þorskur

1 msk sojasósa með minna salti

Rôtargrænmetismauk:

6 gulrætur, u.þ.b. 600 g

1 gulrófa, u.þ.b. 600 g

2 msk repjuolía, má gjarnan vera kaldpressuð

Súrsað grænmeti:

¼ hvítkálshöfuð, u.þ.b. 600 g

1 laukur

2 msk edik

2 msk hunang

1 msk vatn

Sojasmjör:

4 msk fljótandi smjörlíki eða 1 msk smjör og 3 msk repjuolía

4 msk sojasósa, með minna salti, eða 2 msk venjuleg sojasósa.

Skraut:

1 búnt af dilli

1 búnt af radísum

Aðferð:

1. Skrælið gulræturnar og gulrófuna og skerið í litla bita. Sjóðið þar til mjúkt og maukið saman í blandara með olúnni.
2. Skerið hvítkálið og laukinn smátt. Blandið saman ediki, hunangi og vatni. Blandið kálinu og lauknum og dreifið edikleginum yfir.
3. Setjið fiskinn í ofnfast fat og penslið með sojasósunni. Bakið í ofni við 180°C í 15 mínútur.
4. Brúnið fljótandi smjörlíkið (eða smjörið og repjuolíuna) í potti og hrærið í þar til það er orðið gullinbrúnt. Blandið sojasósunni saman við þegar feitin hefur kólnað. Hellið sósunni yfir fiskinn.

Framreiðsla:

Skreytið fiskinn með hökkuðu dilli og radísum og berið fram með heitu grænmetismauki og sýrða grænmetinu.



Linsoðin egg með kjúklingabaunamauki og dill-tabbouleh með höfrum og möndlum

fyrir fjóra

4 egg

Kjúklingabaunamauk:

200 g soðnar kjúklingabaunir
2 msk tahini
1 hvítlauksgeiri, pressaður
½ dl sítrónusafi
1 msk ólífuolía
1 tsk kummin/broddkúmen (e. *cumin*)

Tabbouleh:

300 g heilir hafrar
4 stórir tómatar, skornir í teninga
½ laukur, flysjaður og hakkaður
1 búnt steinselja, u.þ.b. 100 g söxuð
3 greinar af dilli, saxaðar
u.þ.b. ½ dl sítrónusafi
2 msk ólívuolía
1 dl ristaðar möndlur
1 biti kínahreðka, í sneiðum

Aðferð:

1. Sjóðið eggin í 6–7 mínútur, kælið og takið utan af þeim skurnina.
2. Maukið saman kjúklingabaunir, tahini, hvítlauk, sítrónusafa, ólífuolíu og kummin kryddið.
3. Sjóðið hafrana við vægan hita þar til þeir eru orðnir mjúkir, í u.þ.b. 30–40 mín. Ef hafrarnir eru lagðir í bleyti fyrirfram styttist suðutíminn. Hellið vatninu af og bætið við tómotum, lauk, steinselju, dilli, sítrónusafa og ólífuolíu.
4. Ristið möndlurnar og myljið þær gróflega.

Framreiðsla:

Sneiðið kínahreðkuna og berið fram með tabbouleh og eggjunum. Setjið kjúklingabaunamaukið ofaná og stráið möndlunum yfir.



Hakkréttur með jógúrti, söxuðu grænmeti og steinselju

fyrir fjóra

400–500 g hakk

3 laukar

1 dós niðursoðnir tómatar

u.þ.b. 1 rautt chili (fer eftir hversu sterkt þetta á að vera)

1 msk ólífuolía

Saxað grænmeti:

3 gulrætur, u.þ.b. 300 g

½ agúrka, u.þ.b. 250 g

4 tómatar

¼ hvítkálshöfuð, u.þ.b. 300 g

2 greinar af steinselju

4 greinar af kóríander

Meðlæti:

hýðishrísgrjón

4 msk hrein jógúrt
gróft brauð

Aðferð:

1. Saxið laukinn og steikið hann með hakkinu í olíu þar til hann verður gullinbrúnn.
2. Bætið við niðursoðnum tómötum, saxið chili og látið malla saman.
3. Rífið niður gulrætur, skerið agúrkuna, tomatana og hvítkálið í teninga og saxið jurtirnar. Blandið saman.
4. Sjóðið hrísgrjónin samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.

Framreiðsla:

Bætið nokkrum skeiðum af jógúrt ofan á pottréttinn. Berið fram með söxuðu grænmeti, hrísgrjónum og brauði.



Ofnsteiktur veislukjúklingur með sveppum, kryddjurtum og bragðmiklum osti

fyrir fjóra

- 1 heill kjúklingur (eða bitar eftir smekk)
- 2 hvítlauksgeirar, pressaðir
- 2 greinar timjan, saxað
- 200 g sveppir
- 1 laukur

Jurtablenda:

- 10 greinar steinselja
- 5 greinar estragon (tarragon)
- 4 msk sólblómafræ
- 1 hvítlauksgeiri
- 2 msk repjuolía
- ½ – 1 dl grænmetissoð
- 150 g bragðmikill ostur

Ristað rótargrænmeti:

- u.þ.b. 800 g rótargrænmeti, t.d. rauðrófur, steinseljurót, gulrætur, gulrófur
- 2 tsk repjuolía
- timjangreinar

Meðlæti: Grænt salat með spínati og gott bakað súrdeigsrúgbrauð

Aðferð:

Skerið kjúklinginn í bita og leggið á fat. Pressið hvítlaukinn og saxið timjan og nuddið inn í kjúklinginn. Steikið kjúklinginn í ofninum á 225°C í u.þ.b. 30 mín þar til hann losnar við leggina og vökvinn er tær, ekki rauður.

Flysjíð og skerið rótargrænmetið í teninga. Veltið þeim upp úr olíu. Bakið í ofni við 225°C í u.þ.b. 15 mín. Saxið timjanið gróft og stráið yfir.

Hreinsið og steikið sveppina ásamt söxuðum lauknum upp úr feitinni frá kjúklingnum.

Merjið saman jurtirnar, fræin og hvítlaukinn þar til það verður að mauki, bætið við olíu og grænmetissoðinu. Blandið rifna ostinum við.

Framreiðsla:

Skolið salat og spínat. Berið fram með kjúklingnum ásamt jurtablöndunni, ristuðu rótargrænmeti og brauðinu góða.

