



Kocka på svenska



*smoothies,
kakor,
choklad och
mellanmål...*



Förutom att äta nyttigt och gott är det också viktigt att du sover ordentligt och rör på dig – gärna utomhus.

1. Enkla smoothies

s. 5-7

2. Sju sorters kakor

s. 9-12

3. Nyttiga mellanmål

s. 13-15

**4. Choklad, efterrätter
och godis**

s. 17-19

Det behöver inte vara krångligt eller ta mycket tid att leva **hälsosamt** och **må bra**.

För att orka med en hel dag i skolan och med dina fritidsaktiviteter behöver du fylla på med energi mellan måltiderna. Ett bra mellanmål skall helst gå **snabbt** att laga, men det skall också vara **nyttigt** och **gott**.

Vårt favoritmellanmål är smoothies – den är nyttig och fyller magen. En smoothie kan du variera på många olika sätt. Men vi rekommenderar också att **pröva på** en omelett, fruktkompott eller att baka själv. Ibland kan det också vara på sin plats att fylla magen med något sött och gott, som en chokladboll.

Vi hoppas att vårt lilla recepthäfte skall **inspirera** och **motivera** dig till att **kocka på svenska**. Här hittar du många recept på allt från nyttiga mellanmål till världens bästa chokladkaka.

Lycka till!

Michael "Micke" Björklund

kommer från den lilla byn Tjudö på Åland. Han har varit Årets Kock i både Sverige och i Finland och tycker om att laga mat på riktiga råvaror. Smör och grädde är två av hans favoriter.

I denna lilla bok lär Micke dig allt du behöver veta om smoothies.



Enkla smoothies

Blåbärssmoothie med citron

- 1 ½ dl blåbär
- 1 tsk saft från en citron
- 2 ½ dl naturell yoghurt
- 1 dl mjölk
istärningar

- Mixa 1 dl blåbär, citronsaft, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas, lägg i resten av blåbären och servera med en lång sked.

Mangosmoothie med lime

- ½ lime
- 1 dl mangofiléer
- 2 ½ dl naturell yoghurt
- 1 dl mjölk

- Skölj limen, riv skalet och pressa ur saften. Mixa alla ingredienser, häll upp på glas och njut!

Jordgubbsmoothie med mynta

- 1 ½ dl jordgubbar
- 4 blad mynta, finskuren
- 2 ½ dl naturell yoghurt
- 1 dl mjölk

- Mixa jordgubbar, mynta, yoghurt och mjölk. Häll upp på glas och njut!



Banan- & hallonsmoothie med kokos

- 1 banan
- 1 påse frysta hallon
- 1-1 ½ dl naturell yoghurt
- lite färskpressad juice enligt egen smak, t.ex. apelsin

För garnering: kokos

- Skiva en banan och blanda med en påse frysta hallon. Täck frukt- och bärblandningen med naturell yoghurt. Häll lite färskpressad apelsinjuice över och mixa. Häll upp i glas. Garnera med lite kokos i varje glas.

Äppel- och kanelsmoothie

- 1 skalat och urkärnat äpple
- 1-1 ½ dl naturell yoghurt
- kanel
- lite färskpressad äppeljuice
- sirap

- Skär äpplet i bitar och mixa tillsammans med yoghurt, 1/2 tsk kanel och lite äppeljuice. Häll upp på glas och häll lite sirap över. Garnera gärna med äpple och pudra kanel över.



Jessica heter Frej

i efternamn och är en glad och utåtriktad tjej från Stockholm. Jessica tycker om att fika och det är med henne ni får baka kakorna. Jessica kom 5:a i Sveriges Mästerkock 2011 och hon har skrivit en bok om glutenfritt bröd. Jessica är en aktiv matbloggare.

Grundrecept kakdeg (ca 50 st)

100 g strösocker
200 g kallt smör i kuber
300 g vetemjöl
1 ägg, 50 g

- Blanda snabbt ihop samtliga ingredienser i en bunke. Vira in degen i plastfolie och låt vila i kylskåp ca 30 min. Värm ugnen till 180 grader. Forma degen till små bollar och placera kakorna på en plåt med bakplåtspapper. Det är viktigt att kakorna har samma storlek (inte för stora), så att de gräddas jämt i ugnen.
- En klassisk småkaka skall vara liten. Grädda kakorna 8–10 minuter mitt i ugnen. Låt dem svalna helt innan servering.
- För att göra citronkakor blanda rivet skal från en halv citron i degen.
- För att göra kanelkakor tillsätt en matsked kanel i degen.
- För att göra vaniljkakor tillsätt frön från en vaniljstång i degen.

Rulltårta med blåbär och kardemumma

- 4 ägg
- 2 dl socker
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 dl potatismjöl
- 2 tsk bakpulver

Fyllning: blåbärssylt

- Sätt ugnen på 225°C. Lägg bakplåtspapper i en långpanna (30 x40 cm). Vispa ägg, socker och kardemumma fluffigt, använd gärna elvisp. Blanda ihop potatismjöl med bakpulver och vänd sedan ner det i äggsmeten. Bred genast ut smeten i en långpanna, grädda direkt mitt i ugnen ca 5–7 min. Håll hela tiden ögonen på kakan så den inte bränns, det går fort!
- Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper. Dra bort bakplåtspappret som kakan gräddats på. Låt svalna. Bred på ett lager med blåbärssylt och rulla ihop. Skär rulltårtan i 2 cm:s skivor innan servering. Om man vill ha det extra lyxigt så kan man ha en klick vispad grädde till.



Världens bästa chokladkaka

- 100 g smör
- 2 ½ dl socker
- 2 ägg
- 1 ½ dl vetemjöl
- 4 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker

- Sätt ugnen på 175°C. Smält smöret i en kastrull. Lyft av kastrullen från plattan. Rör ner samtliga ingredienser och blanda väl. Häll smeten i en smord och bröad form, ca 24 cm i diameter. Grädda mitt i ugnen, ca 15-20 min. Kakan ska vara riktigt kladdig i mitten, och är godast att äta när den svalnat. Servera gärna med vispad grädde.

Super brownie

100 g smör
 100 g ägg
 100 g mjöl
 200 g socker
 30 g kakao
 1 msk sirap
 1 tsk vaniljsocker
 1 tsk salt
 70 g nötter (tex pekannöt)

Glasyr:

0,5 dl grädde
 100g mörk choklad

- Blanda alla ingredienser och lägg smeten i en ugnform. Grädda i 180°C ca 10 minuter. Kakan får gärna vara lite kladdig i mitten. Låt svalna. Gör glasyren klar under tiden. Koka upp grädden och rör ner chokladen. Toppa kakan med glasyren.

Spansk omelett med morot (1 portion)

1 stor morot
 2 ägg
 2 msk mjölk el. vatten
 salt
 peppar
 olivolja

- Riv moroten grovt. Häll ett par matskedar olivolja i en medelvarm stekpanna och stek moroten 3-4 minuter. Vispa ihop ägg, mjölk eller vatten, salt och peppar. Häll över äggblandningen och rör försiktigt med en stekspade så att äggblandningen stelnar. När ägget stelnat är tortillan klar, servera gärna med en god sallad och lite färska örter.



Fruksallad med grynost och valnötter

3-4 färska frukter (blanda gärna t.ex.
äpple, nektarin, kiwi)
färska bär efter säsong
(går bra med frysta bär också)

1-2 stänk balsamvinäger

250 g grynost
valnötskärnor

- Skala och tärna dina favoritfrukter och bär, lägg dem i en djup tallrik. Stänk på lite balsamvinäger.
- Häll grynosten över frukten. Toppa med valnötskärnor. Om du vill kan du riva lite mörk choklad över (helst en med 70% kakao).

Bananplättar

2 dl vetemjöl
2 ägg
4 dl mjölk
2 bananer
smör att steka i

Blåbärskeso:

en liten burk keso naturell (grynost)

1 dl blåbär (frysta eller färska) eller 3-4 msk
blåbärssylt

- Vispa till smeten av vetemjöl, ägg och mjölk. Skiva bananerna och hetta upp lite smör i en plätt- eller stekpanna. Placera ut önskat antal bananskivor i stekpannan, häll på plättsmeten och stek din bananplätt. Gör likadant för flera plättar tills smeten är slut. Blanda keson/ grynosten med blåbären och servera tillsammans med plättarna.
- P.S. Använder du färska eller frysta blåbär i keson blir detta mellanmål helt sockerfritt.

Björn Ekstrand

har en egen restaurang i Mariehamn på Åland. Innan Björn startade sin krog jobbade han bl.a. som kock i Oslo. Han har också varit hushållslärare på högstadiet.

Björn är vår chokladexpert. Annars är han också en riktig hejare på att laga sushi.



Choklad, efterrätter och godis

Världens snabbaste dessert (1 portion)

2 dl tjock yoghurt (10 %)
2 msk honung
3 msk valnötter

- Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de fått lite färg. Låt dem svalna. Lägg yoghurten i en fin skål, ringla över honungen och nötterna. Färdigt att servera.

Himmelsk varm choklad (4 portioner)

1 $\frac{1}{4}$ dl vispgrädd
75 g mörk choklad (54% kakao, finhackad)
3 $\frac{3}{4}$ dl mjölk
till garnering: kakao

- Vispa grädden med elvisp i en mellanstor skål tills den är lagom fast. Lägg chokladen i en värmetålig kanna eller liten kastrull. Hetta upp mjölken i en liten kastrull på medelhög värme tills den nästan börjar sjuda. Häll mjölken över chokladen. Låt stå i en minut och rör sedan om tills chokladen har smält. Häll genast upp chokladmjölken i fyra muggar. Toppa med en stor klick vispgrädd och pudra över lite kakao om du vill.

Björns chokladbollar

100 g mjukt smör
 1 ½ dl strösocker
 3 dl havregryn
 1 tsk vaniljsocker
 3 msk kakao
 2 msk kallt kaffe
 kokosflingor

- Blanda smör, socker och havregryn i en bunke. Blanda i vaniljsocker och kakao, tillsätt sist kallt kaffe. Forma smeten till bollar och rulla dem i kokos. Förvara i kylskåp.

Jessicas godisdrömmar

100 g smör
 1 dl socker
 1 dl sirap
 4 msk kakao
 1 liter krossade cornflakesflingor

- Koka smör, socker, sirap och kakao på full värme i exakt två minuter. Blanda i krossade cornflakes. Häll smeten på en plåt klädd med bakplåtspapper och låt svalna. Bryt till lagom stora munsbitar.

Mjökchoklad- och hallonbollar

100 g hallonpuré eller gelé
 200 g mörk choklad
 50 g smör
 200 g mjökchoklad till glasering

- Smält chokladen och blanda ihop med rumsvarmt smör och varm hallonpuré. Blanda ordentligt och forma till "bollar". Ställ kallt och låt stelna. Smält chokladen försiktigt till glasering. Använd en gaffel för att doppa bollarna i den smälta chokladen och en annan gaffel för att få av bollen. Låt stelna igen i kyl.

Vita kokosbollar (vitchoklad och vanilj)

100 g grädde
 ½ st vaniljstång (fröna)
 250 g vitchoklad
 30 g smör
 kokosflingor

- Koka upp grädden med vaniljstången i en kastrull. Ta kastrullen bort från värmen och rör ner vitchoklad tills allt har smält. Tillsätt rumsvarmt smör och rör ner ordentligt. Forma till "bollar". Rulla i kokosflingor. Låt kokosbollarna stå kallt.

Den här lilla boken har vi gjort för Dig som
vill kocka något sött och gott

- och -

lära Dig svenska!



svenska **nu**.fi