

Nudelwok

2 portioner

nudlar	2 rutor
morötter	1-2 st
ägg	1-2 st
soja	
olja att steka i	

Exempel på smaksättning

cayennepeppar
lök
räkor
wokgrönsaker
svamp
grönsaks- eller hönsbuljong

1. Koka upp vatten i vattenkokare. Håll i kastrull och bryt ner nudlarna. Värm oljan i en stor stekpanna.
2. Skala morötterna. Använd osthyvel för att skiva dem i tunna skivor och stek försiktigt.
3. Stek också eventuell smaksättning av svamp och grönsaker.
4. Lägg i buljong, cayennepeppar och ev. en aning vatten i stekpannan.
5. När nudlarna blivit mjuka, håll av vattnet och håll i stekpannan. Smaksätt med soja och knäck slutligen över ägg och rör ihop woken.

Denna rätt är jätteenkel. Det behövs bara några få grundingredienser, går snabbare att tillaga än färdig mikromat och kan varieras i det oändliga med olika smaksättningar.

Chokladkaka

10-12 bitar

kakao	1 dl
mjölk	2 dl
socker	2 dl
margarin eller smör	150 g
ägg	2 st
vetemjöl	3 dl
vanilj- eller vanillinsocker	1 msk
(eller Vanila)	(1/2 msk)
bakpulver	1 1/2 tsk
(florsocker)	

1. Sätt på ugnen på 175 °C. Blanda kakao, mjölk och 1 dl socker i en kastrull. Koka upp och låt blandningen kallna.
2. Smörj och bröa en form som rymmer ca 1,5 l. Rör rumsvarmt smör och socker poröst, gärna med matberedare. Rör ner ett ägg i taget.
3. Tillsätt chokladmjölken. Blanda mjöl, vaniljsocker och bakpulver och rör ner mjölblandningen. Håll smeten i formen.
4. Grädda i nedre delen av ugnen, 50-60 min. Låt kakan svalna något innan den stjälpas upp på ett fat. Sikta ev över lite florsocker.

Receptet kommer från en gammal och gulnad version av "Vår kokbok" som låg och skräpade i mitt korridorkök. Det är kanske för att den innehåller så mycket kakao, men jag blev förälskad i den efter första munsbiten. Nu har jag alltid ett par bitar i frysen som jag kan ta upp och värma i mikron. Den är saftig, hållbar och smakar även bra när den blir "misslyckad" och inte lyfter.

Tips: Jag brukar bröa formen med kokosflingor istället för ströbröd, då smakar det ännu bättre. Smeten kan också bakas i muffinsformar och tas med i lunchlådan.

Morotskaka

8-10 bitar

morötter	3 st	
mandel/nötter	ca 50 g ($\frac{3}{4}$ dl)	
ägg	2 st	
socker	2 dl	
kanel	1 tsk	
ingefära	$\frac{1}{2}$ tsk	
vaniljsocker	1 tsk	
bikarbonat	$\frac{1}{2}$ tsk	<i>Ta 1 tsk bikarbonat eller 2 tsk bakpulver</i>
bakpulver	1 tsk	<i>om du inte har båda ingredienserna hemma.</i>
vetemjöl	2 dl	
olja	1 dl	

Glasyr

philadelphiaost	125 g
smör	50 g
florsocker	2 $\frac{1}{2}$ dl
saft och skal från citron	1 st

1. Sätt ugnen på 175 °C. Smörj och bröa formen, gärna en med löstagbar kant.
2. Riv morötterna fint och hacka mandeln. Tillsätt ägg och socker. Blanda kryddorna, bakpulvret, bikarbonaten och mjölet och rör ner. Häll slutligen över oljan. Blanda och häll i formen.
3. Grädda 45 min.
4. Använd gaffel (eller matberedare) för att blanda det rumsvarma smöret med osten och florsockret till glasyr. Smaka av med citronsaft- och skal.
5. Låt kakan svalna och bred sedan på glasyren.

Denna morotskaka är underbart saftig och doftar jul. Jag letade länge efter den perfekta morotskakan, ratade kokbok efter kokbok och fann till slut detta recept på webben. Philadelphia-glasyn är himmelsk.

Tips: Kakan jäser inte så mycket i ugnen, så om du vill ha den lite högre gör då istället en och en halv sats i en 1,5 liters form.

Ugnstekt fisk med potatismos & champinjoner

4 portioner

purjolök	1 st
champinjoner	1 burk (400 g)
djupfryst filé/block av sej, hoki eller torsk	800 g
persilja	1 dl
dill	1 dl
riven ost	1 dl
potatismos	4 port
<i>Köp pulvermos eller gör själv av potatis, mjölk och lite smör / margarin.</i>	
gräslök (hackad)	efter behag
olja	efter behag
salt	efter behag

1. Börja tina fiskfilén i förväg (i kylskåpet är bäst).
2. Sätt ugnen på 200 °C.
3. Skala och strimla purjolöken. Häll vattnet av champinjonerna. Fräs lök och champinjoner i lite olja. Lägg det i en ugnssäker form.
4. Halvtina fiskfilén så mycket att du kan skära blocken i sneda skivor. Bryn dem i lite olja. Lägg upp fisken lite omlott över det gröna.
5. Hacka lika delar persilja och dill. Strö detta över fisken och sedan riven ost. Gratinera i 200 °C 5-10 min.
6. Servera med potatismos, gärna smaksatt med hackad gräslök.

Svårighetsgrad: medel. Receptet kommer från ICA:s webbplats.

Har du inte plats i kylen eller tre kompisar att bjuda kan du så klart minska mängderna.

Grillad tofusallad med mynta

4 portioner

auberginer	2 st (ca 600 g)
zucchini	2 st (ca 500 g)
rödlökar	1-2 st
naturell tofu, halloumi eller fetaost	500 g
mynta	ca 1 dl
citron	1 st
soja (japansk)	2-3 msk
rostade sesamfrön	1 msk
ett knippe gräslök eller några salladslökar	
sesamolja till grillning	
salt	

1. Starta grillen, eller ugnen om du är inomhus.
2. Skär auberginerna i 1/2 cm tjocka skivor. Strö lite salt på skivorna. Skär zucchini i 1/2 cm tjocka skivor på längden så blir det lättare och går snabbare att grilla dem. Skala och skär löken i 1/2 cm tjocka skivor. Skär tofun i 1 cm tjocka skivor.
3. Strimla myntan och gräslöken. Pressa citronen och blanda med soja.
4. Torka av aubergineskivorna, som vätskat sig tack vare saltet, med en kökshandduk eller hushållspapper som inte luddar. Pensla dem med sesamolja.
5. Börja med att grilla aubergineskivorna över den glödande kolen, de ska bli ordentligt genomgrillade. Lägg dem vartefter i en stor skål. Grilla sedan zucchini och rödlök tills de blir mjuka och får färg. Tofun penslas med sesamolja och grillas några minuter på varje sida.
6. Tillsätt citron- och sojablandningen. Tillsätt mynta, gräslök och rostade sesamfrön. Blanda försiktigt.

Svårighetsgrad: medel, men skrivet för att grillas över glöd snarare än i ugn. Från tidningen Buffé, nr 5 2004. Kött-, gluten-, mjölk- och äggfri.

Biff Rydberg

2 portioner

bakpotatisar	2 st stora (eller fler mindre)
oxfilé eller annat nötkött	0,4 kg
gul lök	1 st
persilja (hackad)	efter behag
pepparrot (riven)	knappt 1 msk
äggulor	2 st
worcestershiresås	efter behag
smör och olja till stekning	

Senapsås

Colmans senapspulver	30 g
sirap	2 msk
vatten	ca 1,5 msk
matolja	ca 1,5 dl

Senapsås (enklare alternativ)

crème fraîche	ca 0,7 dl
fransk senap	2 tsk

1. Senapsåsen görs genom att vispa ihop senapspulvret med sirap och lite vatten. Håll försiktigt på oljan under kraftig vispning, späd med vatten. Den enkla varianten görs genom att blanda crème fraîche med senap.
2. Tärna potatisen och skölj tärningarna i vatten. Stek i mycket smör och olja på medelhög värme tills de är mjuka i mitten.
3. Tärna oxfilén (ju större kuber desto blodigare kött). Finhacka löken.
4. Hetta upp en gjutjärnspanna och häll i olja. Bryn köttbitarna hett och snabbt, på alla sidor. Använda en rymlig panna, eller flera, så att inte köttet ligger tjockt och kokar istället.
5. Häll i löken och krydda med salt, peppar och Worcestershiresås.
6. Lägg upp köttet på den ena halvan av tallriken och potatisen på den andra. Servera med persilja och äggula (rå, i skalet).
7. Riv pepparrot över. Häll upp senapsåsen eller ha den som tillbehör.

Svårighetsgrad: hög. Receptet är ursprungligen från "PA & Co – mer än en kokbok", via Tasteline.

Janne Rydberg (1854-1919) var en fysiker i Lund, mest känd för Rydbergs konstant och en formel för våglängderna hos atomers spektrallinjer. Rätten namngavs under hans livstid, men efter ett hotell i Stockholm istället.

Raviolisoppa

3 portioner

ravioli	1 burk (400 g)
lök	1 st
vatten	ca 2 dl
ketchup	1 msk
tomat	1 st

1. Börja koka upp vattnet. Skär löken i ringar och häll i.
2. Häll även i raviolin och låt koka på svag värme längre tid än förpackningen anger (uppåt 20 minuter).
3. Klyfta tomaten och blanda i efter halva tiden. Häll även ketchup i kastrullen.

*Löjligt enkel rätt! Välj ravioli med kött eller vegetariska saker efter behag.
Receptet kommer från "Studentgastronomi" av Haglund & Järnåsen.*

Tomat- och purjolökspaj

4 portioner

Pajdeg

smör	150 g
vetemjöl	3 dl
vatten	2 msk

Fyllning

purjolök	1 st
tomat	1-2 st
keso	250 g
ägg	2 st
mjölk	1 dl
salt och peppar	

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Börja med pajdegen. Smält smöret och blanda med mjölet och vattnet. Tryck ut degen i en pajform och förgrädda i ca 15 min.
3. Skölj och skiva purjolöken. Skär tomaten i tunna skivor. Blanda keso, mjölk, ägg, salt och peppar i en skål.
4. Sprid ut purjolöken i pajskalet och lägg ut tomatskivorna. Häll sedan över kesoblandningen. Låt stå 30 minuter i 200 °C eller tills den fått färg.

Svårighetsgrad: lätt. Pajen smakar bra både varm och kall och passar därför som picknick-mat. Receptet är ett familjerecept.