

Tävlingsbidrag till SM

Lammet & Draken

Lammbog serveras med lins- och brysselkålspuré, variation på pumpa, citronbakad fänkål, linschips samt shiso

Citron & Timjan

Choux au craquelin med citronkräm och maräng serveras med citron- och timjanglass, citrongel samt timjan mousse

Lammet & Draken

Huvudrätten har vi valt att fokusera på att arbeta med få råvaror och utnyttja dem till fullo. Vi har tillägnat ett stort fokus med varsam hantering av huvudråvarorna, lammfog och gröna linser.



Lammbog:

2 kg Urbanad Lammbog
40 g Gul Lök
40 g Palsternacka
40 g Rotselleri
20 g Vitlök
60 g Smör
2 liter Lammfond, till exempel Oscars fond eller dylikt
Färsk backtimjan

Metod:

Skala och skiva gul lök, palsternacka och rotselleri grovt. Putsa lammbogen och bryn den sedan på hög värme tills lammbogen fått en fin yta. Ös lammbogen med timjan, smör och vitlök.

Lägg den brynta lammbogen i en tryckkokare tillsammans med det befintliga i pannan, rotfrukterna, löken samt det puts som blev. Täck lammbogen med fond och låt tryckkoka i cirka 30 minuter.

Sila av buljongen och använd den sedan till sås.

Tranchera köttet.

Lammsky:

2 liter Lammfond/ Buljongen som blir från tryckkokningen
10 gram Färsk rosmarin
4 dl Vitt vin
Maizena
Salt & peppar

Metod:

Reducera buljongen från tryckkokningen till dryga hälften och tillsätt färsk rosmarin.

I en annan kastrull - reducera det vita vinet till 25% av ursprungs mängden.

Tillsätt det reducerade vinet i skyn.

Red eventuellt av med maizena och vatten för att få en tjockare konsistens

Smaka av med salt och peppar.

Lins och Brysselkålspuré:

300 g Brysselkål
150 g Smör
150 g Gröna puylinser
Salt

Metod:

Ansa brysselkålen och dela den på mitten för att påskynda kokningstiden. Samtidigt koka upp vatten i en kastrull och tillsätt salt. Koka brysselkålen tills att den är mjuk och kyl därefter direkt ner i isvatten för att bevara så stor mån av dess klorofyll.

Skölj linserna under kallt vatten i en sil och under tiden koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt linserna i det kokande vattnet och koka i cirka 8 minuter.

Smält smöret.

När samtliga ingredienser är förberedda: Mixa brysselkålen i en mixer och tillsätt lite smör i taget tills du får en slät puré. Vänd ner de gröna linserna och smaka av med salt.

Vid servering: Värm purén försiktigt på låg värme för att inte riskera att den spricker.

Butternutpumpa Blommor:

Pumpapuré:

200 g Butternutpumpa

100 g Smör

1,5 dl Vatten

Salt

Picklad Butternutpumpa:

1 dl Ättika

2 dl Socker

3 dl Vatten

4 g Färsk Rosmarin

400 g Butternutpumpa

Metod:

Pumpapuré:Skala och tärna ner pumpan i cirka 1 x 1 centimeter stora kuber.

Smält smöret i en kastrull och häll på vatten. Tillsätt pumpan och låt koka under lock i cirka 20 minuter eller tills att pumpan är helt mjuk.

Sila pumpan från smöret och mixa sedan pumpan slät i en mixer. Tillsätt det smälta smöret lite i taget.

Smaka upp med salt.

Picklad pumpa:Koka upp en 1-2-3 lag och låt sedan svalna.

Hyvla pumpan tunt på en mandolin och stansa sedan med en stansring.

När lagen svalnat tillsätt den hyvlade pumpan och rosmarin och låt stå i 30 minuter.

Montering: Spritsa pumpapurén på den picklade och stansade pumpan. Knyt sedan ihop till en blomma.

Blancherad Brysselkål

150 g brysselkål

1 tsk salt

Vatten

Metod:

Ansa de yttersta bladen från brysselkålen och ta bort det yttersta av roten. Plocka bladen med en skalkniv. Spara "huvudet" till brysselkålpurén.

Koka upp vatten i en kastrull och tillsätt rikligt med salt.

Blanchera brysselkål bladen i endast några sekunder. Ta upp med en hålslev och servera direkt.

Linschips

8 g Salt

75 g Majsstärkelse

400 g Vatten

100 g Gröna puylinser

Ättika

Metod:

Blanda de torra ingredienserna i en bunke.

Koka upp 400 g vatten och vispa ner i de torra ingredienserna lite i taget för att undvika klumpar. Plasta smeten och låt svälla i 45 minuter.

Koka upp vatten i en ny kastrull och tillsätt de gröna linserna och låt koka i 8 minuter.

Tillsätt linserna i majsstärkelse smeten och blanda väl.

Bre ut smeten tunt på en plåt med silpatmatta. Tjockleken på chipset ska vara lika tjockt som linserna. Lägg på en silpatmatta på smeten

Baka i ugnen på 130 grader på tvåans fläkt i 18 minuter.

Efter 18 minuter, ta bort den övre slipat mattan, spraya med ättika och baka i ytterligare 18 minuter.

Baka i ugnen en tredje gång i 18 minuter, spraya med ättika denna gång oxå.

Citronbakad Fänkål

2 st Fänkål

1 st Citron

2 dl Kallpressad rapsolja

Fänkålsfrön

Salt

Metod:

Skär av roten och en del av toppen. Dela fänkålen på mitten, från topp till botten.

Dela citronen på mitten och sota sedan i en stekpanna.

Lägg citronen och fänkålen i en vacpåse tillsammans med fänkålsfrö, salt och kallpressad rapsolja. Vacuum paketera.

Baka i ugnen på 100 grader och 100% ånga i cirka 30 minuter, eller tills att fänkålen är mjuk.

Vid servering, ansa fänkålen blad för blad och skär i stavar. Lägg på hög, bränn av med en brännare, ha på flingsalt och pensla med rosmarinolja.

Rosmarinolja

20 g Rosmarin

10 g Spenat

5 dl Rapsolja

Metod:

Värm rapsoljan till 60 grader i en kastrull. Häll över i en mixer och tillsätt spenat och färsk rosmarin. Mixa i drygt 5 minuter, eller tills att du fått en kraftigt grön olja. Sila genom en chinoise med ett kaffefilter i för att få en klar och grön färg.

Garni: Shiso

Skär shison, garnera

Inköpslista/ Råvarokalkyl: Varmrätt

Produkt:	Mängd i Kg/ Gram/ Liter	Pris exkl. moms (KR)	Råvarukostnad räknat på 8 port.
Urbanad Lammfog	2 kg	146	292
Gröna puylinser	400 g	203	81,2
Gul lök	3 st	10	1
Palsternacka	40 g	10,85	0,434
Rotselleri	40 g	7,6	0,304
Vitlök	20 g	29,55	0,591
Smör	350 g	142	284
Oscars lammfond	2 liter	68,48	23,968
Backtimjan	50 g	91,4	4,57
Rosmarin	30 g	11,8	0,354
Vitt vin	0,4 liter	14	5,6
Brysselkål	500 g	9,55	4,775
Butternut pumpa	600 g	10,2	6,12
Ättika	0,2 liter	5,37	1,074
Socker	200 g	7,72	1,544
Majsstärkelse	85 g	13,49	11,4665
Fänkål (2 st)	2 st	18,3	18,3
Citron (1 st)	1 st	13,1	1,965
Fänkålsfrön	0,2 liter	343,88	1,7194
Färsk spenat	10 g	27,55	0,2755
Rapsolja	0,5 liter	27,28	13,64
Salt och peppar	-		
Total Råvarukostnad:			754,91
Totalt/ portion:			91,36

Varmrätt: 91,36 kr/per portion

Källor: Menigo & Sorunda/ Grönsakshallen Syd

Citron & Timjan

Grundtanken bakom desserten är det klassiska bakverket, citron- och marängpaj men som vi valt att sätta en nytänkande twist på. Utöver citronen i fokus har vi valt att kombinera det med timjan.



Chou au craquelin:

Petit choux:

50 g Mjöl
100 g Vatten
125 g Saltat smör
5 g Strösocker
100 g Vetemjöl
4 st Hela ägg

Mördeg:

100 g Rumsvarmt smör
140 g Strösocker
140 g Vetemjöl

Metod:

Petit choux: Smält smör i en kastrull tillsammans med vatten, mjölk och socker. När smöret smält låt blandningen få ett snabbt uppkok och tillsätt därefter mjöl i omgångar. Använd en ballongvisp och vispa kraftigt. När allt mjöl är tillsatt låt kastrullen stå kvar på spisen ett tag och vispa konstant för att rosta mjölet en aning.

Ta kastrullen från spisen och håll smeten i en köksassistent och vispa med en vinge för att kyla den en aning. Tillsätt därefter ägg. Ett i taget och låt köksassistenten blanda runt det ordentligt. När samtliga ägg är tillsatta låt smeten blandas i drygt 5 minuter för att kyla ner den.

Stjälp sedan upp smeten på sprits och ställ i kyl till att den svalnat.

Mördeg: Blanda under tiden ihop mördegen genom att ha i samtliga ingredienser i en köksassistent tillsammans med en vinge. Blanda ihop degen snabbt för att inte utveckla gluten.

Dela upp degen i 3 bitar och kavla sedan ut det mellan två bakplåtspapper till cirka 2 millimeter. - Frys.

När petit choux smeten svalnat spritsa ut den i silipatformar och frys därefter. När smeten är fryst ploppa petit chouxn och placera ut den på en bakplåt med silipatmatta.

Ta ut mördegen och stansa den med en stansring likt storleken av chouxn.

Baka i ugnen på 200 grader i cirka 20 minuter.

Vid servering: Fyll till ungefär $\frac{1}{2}$ med schweizisk maräng och $\frac{1}{2}$ med citronkräm. (Recept finns nedan)

Citronkräm:

3 Ägg
1 dl Strösocker
Saft från 2 citroner
75 g Rumsvarmt smör

Metod:

Vispa ihop socker och ägg i en kastrull. Pressa saften ur citronerna och tillsätt i äggsmeten. Värm smeten på medelvärme och rör med jämna mellanrum tills att krämen tjocknar. OBS! krämen får inte koka.

Sila krämen genom en tätmaskig sil för att vara säker på att krämen är slät och tillsätt därefter smöret - lite i taget.

Låt krämen svalna och håll sedan över på sprits.

Schweizisk Maräng:

150 g Äggvita

300 g Strösocker

Metod:

Vägg upp ingredienserna i en rundad bunke och värm sedan över vattenbad till 62 grader.

Håll över äggblandningen i en köksassistent och vispa tills att marängen svalnat och att man ser att toppar börjat bildats.

Håll över marängen på sprits tillsammans med en stjärntyll.

Marängen kommer att användas i både chouxen och spritsas neutral på tallriken vid servering.

Citron och timjan glass:

Glassgrund:

250 ml Vispgrädde

250 ml Mjölk

20 g Färsk timjan

60 g Strösocker

120 g Äggula

53 g Strösocker

Sorbetgrund:

250 g Strösocker

250 ml Vatten

200 g Citronjuice

3 g Gelatin

Metod:

Glassgrund: Koka upp mjölk, grädde, timjan och 60 g socker. Mixa och sila. Rör äggulan tillsammans med 53 g socker och slå därefter den varma vätskan över ägg och sockerblandningen och sjud till 82 grader. Sila igen.

Sorbetgrund: Koka upp socker och vatten. Smält gelatin i kallt vatten. Tillsätt därefter gelatinet i sockerlagen, blanda väl och ställ sedan i kyl.

När de två glassgrunderna svalnat - Blanda samman och tillsätt citronjuicen. Kör i glassmaskin och ställ därefter i frys.

Timjan mousse:

25 g Färsk timjan
200 g Turkisk yoghurt
70 g Vispgrädde
55 g Strösocker
3 g Gelatin

Metod:

Mixa timjan och turkisk yoghurt och sila därefter genom en tätmaskig sil och få ut minst 80 g massa.

Koka upp vispgrädde och strösocker, smält gelatin i kallt vatten och tillsätt det sedan samt timjan yoghurten. Häll upp på sprits och kyl en aning innan att du fyller silikonformar. Frys. Innan servering ta ut moussen lite tidigare för att låta den tina.

Citrongel:

3 dl Citronjuice
2 dl Vatten
100 g Strösocker
8 g Agar Agar
1 krm Gurkmeja

Metod:

Koka upp samtliga ingredienser, förutom gurkmejan. Låt sjuda i 2-3 minuter. Häll därefter över vätskan i en bunke och ställ i kyl tills att vätskan stelnat.

Mixa till en klar och slät gel och dela upp i två behållare. Behåll den ena gelen i neutral färg och andra hälften tillsätter du gurkmeja i och mixer till gelen fått en klar, gul färg. Häll upp på sprits och ställ i kyl.

Choklad crumble:

115 g Strösocker
50 g Vatten
100 g Vit choklad

Metod:

Smält chokladen över vattenbad och koka socker och vatten till 141 grader. Häll sockerblandningen över den smälta chokladen och rör samman till du fått ett pulver. Låt svalna.

Tuile:

88 g Rumsvarmt smör
88 g Florsocker
82 g Vetemjöl
70 g Äggvita
Sprayfett

Metod:

Vispa samman smör och florsocker och tillsätt äggvitan. Vispa till ett skum
Vänd ner mjölet, spraya med fett över silikonformar och stryk sedan över med smeten.
Baka i ugnen på 175 grader i cirka 8 minuter. När de kommer ut ur ugnen lossa tuilen så fort som möjligt så att den inte fastnar.

Inkokt Citronzest:

50 g Strösocker
0,5 dl Vatten
Zest från 2 citroner

Metod:

Koka upp socker och vatten till en sockerlag och kyl därefter. Använd en zester och dra längs citronens skal från topp till botten. Blanchera zesten genom koka upp vatten och därefter tillsätta zesten i vattnet i några sekunder för därefter snabbt kyla ner i isvatten. - upprepa detta 3 gånger.
När sockerlagen svalnat tillsätt den blancherade zesten och låt stå i minst 30 minuter.

Garni: Citronmeliss

Plocka citronmeliss och isa i ett vattenbad

Inköpslista/ Råvarokalkyl: Dessert

Produkt:	Mängd i Kg/Gram/Liter	Pris exkl. moms (KR)	Råvarukostnad räknat på 8 port.
Strösocker	1,3 kg	7,72	10,036
Mjök KRAV	0,4 liter	8,25	3,3
Smör (saltat)	400 g	62,38	24,952
Vetemjöl	350 g	11,27	3,9445
Ägg	14 st	1,7	23,8
Citron EKO	3 kg	21,3	63,9
Vispgrädde KRAV	0,350 liter	42,52	14,882
Färsk Backtimjan	50 g	91,4	4,57
Gelatin	6 g	192,86	1,15716
Turkisk yoghurt	200 g	23,82	4,764
Agar Agar	8 g	1716	13,728
Gurkmeja	5 g	134,61	0,67305
Vitchoklad	100 g	62,3	6,23
Florsocker	100 g	31,17	3,117
Sprayfett	-	58,82	0,2941
Citronmeliss EKO	1 kruka	34,5	34,5
Totalt:			213,84
Totalt / port:			26,73

Dessert: 26,73 kr/per portion

Källor: Menigo & Sorunda/ Grönsakshallen Syd

