

Recept | SAMARBETE MED STOLT MAT I SÖRMLAND



Rätten räckte till vinst i Kockduellens riksfinal. FOTO: PRIVAT



Hemkunnscapseleverna från Montessoriskolan i Strängnäs: Rebecka Sjöstrand, Lovisa Jonsson, Celine Eriksson med sin hk-lärare Cecilia Eriksson. Saknas på bild gör Javier Inza. FOTO: PRIVAT

**STOLT
MAT**
I SÖRMLAND

Stolt mat i Sörmland vill informera, inspirera och aktivera alla som ser mat som en viktig utvecklingskraft för länet. Läs mer på stoltmatisormland.se

Pocherad kyckling

med palsternackspuré och krispig rotfruktssallad

Ett recept skapat till Kockduellen på Culinary craft av hemkunnscapseleverna på Montessoriskolan i Strängnäs: Lovisa Jonsson, Rebecka Sjöstrand, Javier Inza och Celine Eriksson. Rätten tog dem vidare till riksfinalen som de vann.

- Att kunna laga mat är ju livskunskap. Hoppas att vi inspirerar många och kanske lockar till en utbildning inom restaurang genom Culinary craft? hälsar eleverna.

Läs igenom hela receptet, planera och börja med det som tar längst tid: palsternackspuré och rotsakerna/potatisen i ugn, därefter kycklingen, sedan såsen.

Rotsakssallad

Välj närodlaade, ekorotfrukter/grönsaker efter säsong.

3 morötter, ev 1 paprika, 1 rödlök, 2 vitlöksklyftor, romansallad/spetskål, 1 citron

Tvätta, skala och skär grönsakerna i tunna strimlor/stavar.

Stek (eller ugnsrosta med potati-

sen) strimlad morot, paprika och lök i rapsolja. Krossa finhackad vitlök som tillsätts på slutet (blir besk om den blir bränd). Krydda med salt och nymalen svartpeppar och lite pressad citron. Stek romansalladen krispig.

Kyckling:

Välj svensk KRAV-märkt.

4 st kycklingfiléer, ca 125 gr st
1 l vatten

2 st grönsaksbuljongtärningar (välj ekologisk)

2-3 st vitlöksklyftor (krossade)

1 tsk timjan torkad smulad

Några hela svartpepparkorn

Gör så här: Koka upp vattnet, lägg i

buljong, vitlök, kryddor och rör om.

Lägg i kycklingfiléerna, låt sjuda på svag värme i ca 12 min. (får ej koka, då blir kycklingen torr) till innertemperatur på 70 grader. Kontrollera att kycklingen är klar, köttsaften ska vara genomskinlig. Låt kycklingen vila innan den skärs upp i skivor.

Skysås:

6 dl av buljongen från kycklingen hålls i en mindre kastrull. Låt koka ner till knappt hälften. Tillsätt en bit smarrik ost, ex Sörmlands ädel som får smälta ner, rör om. Smaka av med peppar, ev salt och lite soja (får ej koka, osten blir då grymig).

Palsternackspuré

500 g palsternacka (3-4 st)

3 dl grädde

2 dl mjölk

1 vitlöksklyfta

Lite salt och nymalen peppar

Skala och dela palsternackan, skär i

tunna skivor och lägg i kastrull. Skala

och krossa vitlöken, lägg i och håll på

grädden och fyll upp med mjölk så

det täcker. Låt sjuda på svag värme

i ca 30 minuter tills palsternackan är

mjuk. Rör om ibland.

Sila av vätskan men spara den. Mixa

eller pressa och håll i vätskan lite i

taget under mixningen tills det blir en

slät puré (eller avsluta med bitar). Till-

sätt salt och peppar. Smaka av. För

magrare variant, koka i vatten och mjölk.

Potatischips

Sätt ugnen på 225 grader

4-6 potatisar. Skär i tunna skivor (eko-

logiska behöver ej skalas). Sprid ut

på lätt oljad plåt eller bakplåtspapper,

ringla över lite rapsolja.

Salta lite och ugnsrosta till knaprig

yta ca 20 minuter (varmluft 200 gra-

der och kortare tid).

Vid servering: varma tallriker.

Lägg de krispiga grönsakerna på ett

stekt salladsblad. Klicka ut palster-

nackspuré. Lägg kycklingfilé i skivor

ovanpå. Håll lite av den varma skyså-

sen över, strö över finhackad per-

silja/timjan. Lite pressad citron, flings-

alt och nymalen svartpeppar förhöjer

smaken. Servera med potatischipsen.

Kan vi så kan du! Laga gott och njut,

som på restaurang fast hemma!