

Recept slow food

Bröd

6 dl kallt vatten
1/5 paket jäst
3dl dinkelmjöl fullkorn
Vetemjöl special
2 tsk salt

Dagen innan bröden ska ätas: Smula jästen i det kalla vattnet, tillsätt dinkelmjölet och så pass mycket av vetemjöl special att degen nästan blir fast och smidig. Kör degmaskinen på låg växel i 15 minuter. Tillsätt salt, och kör på mellanväxel i ytterligare 30 minuter. Ställ degen att jäsa i kylskåp över natten. Nästa dag: Forma 4 baguetter och lägg dem att jäsa på en baguettplåt om du har en, annars går det bra med en vanlig också. Låt jäas i två timmar. Sätt ugnen på 225 grader (200 om du har varmluftsugn) och grädda bröden i ca 20 minuter. De ska ha en ordentlig skorpa.

Karins tapenade

2 sardellfiléer
1 liten spansk peppar
1 bruk kalamataoliver
½ tsk rosmarin
½ tsk timjan
6 salviablåd, färska
4 klyftor vitlösklyfta 1 msk kapris
1 tsk citronsaft
salt och peppar
ca 1 dl olivolja

Ossobucco, 8 personer

8 st kalvlägg, tjocka
svartpeppar
8 msk salt
10 msk vetemjöl
olivolja
4 st gul lökar, finhackad
4 st vitlösklyftor, finhackad
4 st morötter, finhackad
4 dl kalvbuljong
2 stjälkar blekselleri finhackade
4 kvistar timjan
2 st lagerblad
2 bitar citronskal
4 dl vitt vin, torrt
6 st tomater
2 msktomatpuré

Gremolata

8 st vitlöksklyftor, finhackade
2 st citronskal, rivet
4 msk persilja, finhackad

Tillagning:

1. Salta och peppra köttet och vänd det i mjöl.
2. Hetta upp olja och i en vid stekgryta och bryn köttet på båda sidor, tills det fått en fin stekyta. Lyft upp köttet och håll det varmt.
3. Skala lök, vitlöksklyftor, morötter och blekselleri och finhacka dem. Lägg ner grönsakerna i grytan och fräs dem under omrörning. Tillsätt timjan, lagerblad och citronskal, späd med vin och buljong.
4. Flå och kärna ur tomaterna, skär dem i små bitar och blanda dem med grönsakerna. Rör om väl och lägg tillbaka köttet i grytan. Brässera i en och en halv timme under lock på svag värme.
5. Finhacka vitlöken till gremolatan och blanda med rivet citronskal och persilja. Lägg upp köttet på serveringsfat och strö över gremolata. Häll på såsen.

Risotto

0,8 l avorioris
40 g smör
4 dl vitt vin
1 l hönsbuljong
200 g parmesanost
salt och peppar

Tillagning:

1. Fräs riset i smör, utan att det tar färg.
2. Slå på det vita vinet och låt det sugas upp av riset.
3. Slå på en slev varm hönsbuljong. Risotton blir bäst om man häller på en slev buljong i taget och rör om hela tiden. När vätskan har kokat in slår man på nästa slev och fortsätter tills riset är färdigt. Det skall vara genomkokt men ändå ha tuggmotstånd och kärna.
4. Riv parmesanen grovt. Dra kastrullen av plattan och häll i den i det färdigkokta riset. För att få en krämigare konsistens så kan man tillsätta en klick smör eller crème fraiche. Smaka av med salt och peppar.

Ostar

Västerbotten
S:t Agur
Vitlöks Boursin

Petit four

Choklad från Betsy Sandberg <http://www.betsychoklad.com/>