

Vårt nyhetsbrev gästas återkommande av frilansjournalister och skribenter. Jens Linder är kock och matjournalist. Han skriver om och lagar mat i DN och Gourmet och är också en flitig kokboksförfattare.

Rökning rekommenderad

Värmen kom plötsligt och grilloset ligger redan tjock över landet. Jens Linder vill dock uppmana till att lägga locket på. Och så vill han slå ett slag för röklådan, mest känd i fisksammanhang men minst lika användbar när det kommer till grönsaker.

Nu under sommarhalvåret stiger aptiten för mat med rökiga smaker. Varför inte utöka repertoaren till rökta grönsaker?

Nå, det låter kanske inte så bekant. När vi pratar om varm- eller kallrökt mat brukar det ju handla om korv, skinka, makrill eller lax – kött eller fisk helt enkelt.

Men ändå har vi alla provat det. Grillspett med kött och grönsaker blandat har ju de flesta ätit. Och då vet vi ju hur rökta bitar av lök, paprika och kanske tomat smakar. Särskilt om spetten har grillats i en grill med lock, för då uppstår ju en stark rökeffekt.

Problemet med sådana spett är att grönsakerna kommer i andra hand; köttet är ofta bra tillagat, men det andra är liksom mer utfyllnad. Vill man varmröka grönsaker bör man alltså hantera dem separat. Och då blir det verkligen värt mödan.

Det finns flera sätt. Antingen så använder man portabla röklådor eller en grill med lock. Principen är att man hettar upp spån som utvecklar rök som i sin tur överförs till råvaran. Det brukar följa med instruktioner som är lätta att följa.

I stort sett alla grönsaker går att varmröka. Jag tycker det verkar som om ju köttigare de är desto lättare fastnar rökromerna. Därför är svampar idealiska i sammanhanget (även om de botaniskt betraktat inte är vegetabilier), men också aubergine, squash, pumpa, tjockväggade paprikor och tomater,

majskolvar, potatis, sötpotatis och rotfrukter är att rekommendera.

Jag har experimenterat en hel del och kan förorda majonnäsigt sallad på lättroökta potatisar, grillrokt majskolv med smör smaksatt med chili, vitlök och spiskummin, libanesisk baba ghanoush (ett slags slät röra) på rökt aubergine samt indisk-inspirerade grytor med rökta paprikor. För att nämna lite grann.

Att skära grönsakerna och trä på spett är ett bra sätt att få kort och effektiv tillagning, men trä därefter att kontrollera varje sort. Man kan också slå in grönsaker i aluminiumfolie som inte sluter helt tätt och låta röksmaken tränga in långsammare.

Ofta krävs rätt långa rökterider för växtligheterna, om man vill ha en rejäl rök smak vill säga. Och då blir resultatet sällan al dente. I många fall kan man även förvandla de rökta grönsakerna till soppa eller sås genom att mixa dem. Så blir rökta vitlökar utmärkta blandade med crème fraiche eller gräddfil, och en gazpacho på rökta ingredienser är spännande och njutbart.

När det gäller att komponera hela rätter bör man tänka på att för mycket rökighet lätt blir monotont. Till rökta grönsaker passar det fint att servera något som är lättare i anslaget. Friska, kalla såser eller ren chilihetta gör sig bra till.

Jens Linder MATJOURNALIST

HJÄRTEGODA TOMATER I LÅDAN

Tomaterna som ligger i våra grönsakslådor den här veckan, kommer från Motril i Spanien. På spanska kallas sorten *tomato ensalada*. I Sverige hör man oftast det franska namnet *cœur de bœuf*, vilket betyder oxhjärta och förstås anspelar på tomatens storlek och speciella form.

Cœur de bœuf säljs – och äts – med fördel då den fortfarande är delvis grön. Den söta, fruktiga smaken gör att den passar fint att servera helt enkelt, gärna skivad med bara några droppar god olivolja och lite salt.

EKOBONDE FÖR EN DAG

Familjen Wålstedt hör till Ekolådans trognaste leverantörer. Genom åren har vi gjort många uppskattade prenumerantutflykter till deras gård i Dala-Floda i Dalarna. Att höra Trygve, Meta och sonen Per berätta om glädjämnen och vedermödor med sådd och skörd, och bli visad runt på deras ekologiska odlingar – är en upplevelse man inte glömmmer.

Genom ett samarbete med byns hotell, Dala-Floda Vårdshus, tar Wålstedts mellan 15 maj och 15 oktober (dock ej under juli månad) emot heldagsbesök på gården. Kom ensam, med familj eller vänner, börja dagen med en stadig bondfrukost, delta i lantbrukets dagliga sysslor och njut till kvällen av vårdshusets Kravmärkta kök och Svanenmärkta rum. I trakten hittas också fina mountainbikestigar och forsar som gjorda för kajaker.

Mer information samt prisuppgift för 1 heldag på gården och 2 övernattnings på vårdshuset hittas på www.dalafloada-varldshus.se. Det går också bra att ringa 0241-220 50.

VECKANS GÄSTKOCK

Namn: Lotta Lundgren

Arbetsplats: Lotta Lundgren var copy-writern som kom på att hon ville arbeta med mat. Hennes texter och recept hittas på egna bloggen *Om jag var din hemmafru*, i Gourmet, IcaKuriern och Laga Lätt – och i vintras sågs hon i SVT:s *Landet Brunsås*.

Föredrar: Mat med mycket smak och färg.

Tips rödbetor: Koka rödbetor mjuka i saltat vatten. Skala och skär i skivor när de svalnat något. Lägg på ett fat och ringla över honung, citronsaft (använd gärna rivet skal också) och olivolja. Toppa med salt och färsk timjan.

Tips spetskål: Skär ett halvt spetskålshuvud och två syrliga äpplen i tunna strimlor. Droppa över äppelcidervinäger och svartpeppar. Tärna bacon, stek knaprig och strö över.

Tips skärböner: Koka skärböner nätt och jämnt mjuka i välsaltat vatten med lite socker i. Smula över chèv्रे, ringla på olivolja, salta och peppra.

HELSTEKT GÖS MED BÖNOR, SPARRIS OCH SALSAS VERDE

4 portioner

4 gösar eller stora abborrar

200 g skärböner

250 g grön sparris

Salsa verde:

1 vitlök

2 citroner

3 dl grovt hackad krusbladig persilja

3 dl grovt hackad grönmynta

3 dl grovt hackad basilika

1/2 dl olivolja

salt och peppar

Sätt ugnen på 200°.

Bryt vitlöken till såsen i klyftor med skal. Sprid ut dem på en plåt och rosta i ugnen tills innehållet i skalet kan pressas ut som en len kräm i en vitlökspress, ca 20 minuter. Mixa vitlöken slät tillsammans med rivet skal av två citroner och saft av en, örter, olivolja, salt och peppar.

Salta och peppra fiskarna ut- och invändigt. Lägg på en plåt och stek i ugnen, 15–25 minuter (fisken är klar när ryggen lossnar lätt när du drar försiktigt i den).

Koka skärböner och sparris nätt och jämnt mjuka i välsaltat vatten med lite socker i. Vänd grönsakerna i såsen och servera till fisken.

SPETSKÅL MED PARMESAN-BÉCHAMEL OCH FLÄSK

4 portioner

ca 300 g stekfläsk, tärnat

1 litet spetskålshuvud

25 g smör

2 msk vetemjöl

2 1/2 dl mjölk

100 g parmesanost, grovt riven

Stek fläsk knaprigt. Skär spetskålen i klyftor och skär bort merparten av rotstocken (klyftorna ska fortfarande hålla ihop). Koka mjuka i generöst med lättsaltat vatten i en kastrull.

Smält smör i en annan kastrull. Sänk värmen och vispa i mjölet. Häll på mjölk, lite i taget och låt såsen tjockna under omrörning innan du häller på ny. Låt bubbla ett par minuter så att mjölsmaken hinner koka bort. Ta av värmen och rör ner parmesanost. Servera omedelbart, med kokt potatis till för den som vill.

CITRONLINGUINE MED PARMALINDAD SPARRIS

4 portioner

4 äggulor

2 citroner

3 dl vispgrädd

3 dl fint riven parmesanost

salt och peppar

8 skivor parmaskinka

8 gröna sparrisar

olivolja

ca 400 g linguinepasta

Vispa upp äggulor i en skål. Blanda med rivet citronskal från två citroner och saft från en, grädd och parmesanost. Salta och peppra.

Linda skinka runt sparrisarna och stek i lite olivolja i några minuter.

Koka pastan "al dente" i välsaltat vatten. Låt rinna av, återför till kastrullen och rör ner ägg- och citronblandningen. Servera genast.

Tips gurka: Skär en gurka i tunna skivor med en osthyvel och finhacka en liten rödlök. Blanda i en skål tillsammans med tjock yoghurt och hackad dill. Smaksätt med salt och rödvinsvinäger. Gott till kokt lax.

Tips tomat/melon: Varva skivade tomater och tärnad vattenmelon i en skål. Skeda över färskpressad apelsin saft och olivolja. Toppa med flingsalt och färsk basilika.

Du hittar många fler recept på veckans lådinnehåll – och kan också köpa vår kokbok – på www.ekoladan.se.

VÅRA ODLARE DENNA VECKA:

Tomater: "Cœur de bœuf", Constantino Ruiz Domingues, Almeria, Spanien

Sallad: Earl La Rosée, Fongrave & Eurl du Creac'h, Cleder, Frankrike

Purjolök: J de Ruyter, Meerlo, Holland

Rödbetor: Jean Claude Mataly, Medina Sidonia, Spanien

Spetskål: Subministros Goar, Motril, Spanien

Skärböner: Jose Antonio Lopez Robino, Carchuna, Spanien

Sparris: Bio Farris, Orsara di Puglia, Italien

Citron: Salamita, Barcellona, Italien

Gurka: Göran Ektander, Väderstad

Rädisor: Earl Des Legumes Bio, Créances, Frankrike

Morötter: Biofucino, Celano, Italien

Röd paprika: Yona, Lepelstraat, Holland

Bananer: Horizontes Organicos, Azua, Dominikanska Republiken & Appbosa, Peru

Päron: "Anjou", Argentina

Äpplen: "Golden Delicious", Hans Damen, Dronten, Holland

Apelsiner: "Valencialate", Cytropic, Álora, Spanien

Kiwi: "Hayward", Natural Fruit, Aprilia

Minivattenmelon: S.A.T. Cuevas-Bio, Cuevas del Almanzora, Spanien