

Kokbok från Sotenäs

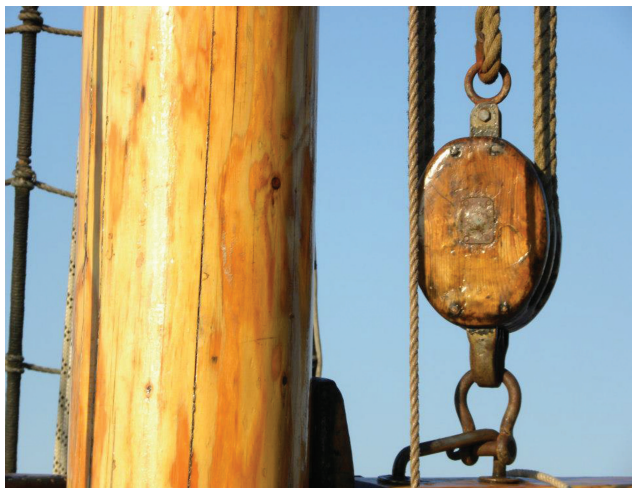


Av Sotenäsbor med mat från då och nu

Clas Andersson Monica Pihl Madeleine Lykkeberg

Matkulturarvet i Sotenäs

Vår kommun är fylld till bredden av fantastiska råvaror, duktiga matproducenter och restauranger där havet och dess läckerheter har en självklar plats. Vi har ett starkt matkulturarv där fisket och fiskindustrin spelar huvudrollen. Jag har arbetat med havet som ett naturligt skafferi i hela mitt yrkesverksamma liv. Med råvaror som färska skaldjur, ostron, blåmusslor, sill, makrill och hälleflundra i skafferiet är det inte så konstigt att jag tycker det är viktigt och roligt att lyfta fram våra egna råvaror. Nu för tiden kan vi även stoltsera med närproducerat kött av mycket hög kvalitet från Kustcharken i Askum. Boken är ett projekt i Kulturarvslyftet där



Arbetsförmedlingen, Sotenäs kommun och Riksantikvarieämbetet samarbetat och låtit oss arbeta för att bevara en kulturskatt, vårt matkulturarv. Fiskeindustrin är viktig för Sotenäs kommun från fiskebåten till förädling av dess råvaror. Här görs den berömda kaviaren som du hittar i affären, ansjovisen och sillen som står på var mans bord vid varje storhelg som firas i Sverige idag. Redan på 1500-talet vid den första dokumenterade sillperioden var det fullt av verksamheter som blommade ut och inflyttningen var stor. Vi är idag tre personer som arbetar med projektet Clas Andersson, Monica Pihl och Madeleine Lykkeberg. Monica med ett förflutet på Abba Seafood och Systembolaget har arbetat med att hitta recept och renskriva dem. Monica brinner för att barnen i kommunen skall lära sig att äta fisk och höja kvaliteten på skolmaten. Med sina tidigare yrkeserfarenheter och sitt breda kontaktnät har hon verkligen sett till att den här boken är fylld av mat som är typisk för Sotenäs kommun. Madeleine har med stor noggrannhet sett till att recepten blivit renskrivna och arkiverade för framtiden. Min egen bakgrund som kock och

krögare på restauranger i Sotenäs kommun och Göteborg har gjort att arbetet med kokboken har varit mycket intressant och utvecklande. Jag har alltid haft ett stort intresse för vår matkultur och vill gärna fortsätta arbeta med att lyfta fram och värna om närproducerade råvaror och våra mattraditioner.

På www.matkulturarvet.se hittar du information om mat och recept typiska för Sotenäs kommun, vi visar även upp olika lokala matproducenter och företag med anknytning till mat och lokala råvaror.

Clas Andersson Kock Matkulturarvet i Sotenäs. Foto: Reino Virtanen © 2013

Såser	5	Koka musslor	23	Brännvinssill	45
Gravlaxsås	6	Pestomusslor	24	Inlagd skarpsill	46
Gravlaxsås för den ladde	6	Pesto	24	Sillsallad	47
Pesto	7	Gratinera musslor	24	Gravad lax	49
Falsk skarpsås	7	Moules marinières	25	Janzons frestelse	51
Tomatsås	8	Moules paulette	25	Sillbullar af färsk sill	52
Béchamelsås	9	Risotto av blåmusslor	26	Glostekt	52
Citronsås	9	Ruccola i citronvinaigrette	27	Tillaga fisk	53
Sötsur sås	10	Koka skaldjur	28	Koka fisk i panna:	53
Pepparrottsås	10	Hummer	30	Kokt fisk i ugn:	53
Vegetariskt	11	Kokt hummer	32	Steka fisk	55
Eivor och hugo på knutsdalen	12	Stuvad krabba eller hummer	34	Saltad långa	56
Finsk kålrotslåda	13	Svenska krabbakademin	35	Saltlånga med stekt fläsk	58
Inlagda rödbetor	14	Svenska hummerakademien	35	Stenhuggarströmning	59
Grönsakspaté	14	Matkulturarvet i sothenäs	35	Torskromslåda	60
Stuvade gröna ärtor	15	Hummersoppa	36	Fisk- & skaldjurs-soppa med bacon	62
Stuvade bruna bönor	15	Gratinerade havskräftor	37	Enkel fisksoppa	63
Stufvad blomkål	16	Vitlökssmör	37	Havskattssoppa	64
Stufvade morötter	16	Asiatisk krabbsallad	38	Färsk makrillsoppa	65
Kejsarsoppa	17	Fisk	39	Makrill bohus	68
Potatiskrokätter	17	Vattna ur saltsill	41	Inkokt makrill	69
Skaldjur	18	Inlagd sill	42	Spekemakrill låda	70
Skaldjur från Sotenäs	19	Kryddsill	43	Makrillbullar	72
Toast skagen	21	Senapssill på mitt vis	44	Pestobakad kummelfilé	73
Blåmusslor	22	Sherrysill	44	Lättrimmad hälleflundra	74
				Grillad lax med örtyoghurt	75

Örtyoghurt.....	75	Oxsvanssoppa	95	Prostgårdskakor	113
Minnen från min barndoms jular.....	76	Rostbiff	96	Karl xv:s kringlor	114
Kött	79	Rostbiff 2014	97	Billig pepparkaka	115
Julköttbullar.....	80	Steka nötkött.....	97	Amerikanska ringar	116
Julskinka över en natt	81	Kalops.....	98	Sandkakor	117
Mammas blodpalt	82	Kalops 2014.....	98	Chokladbröd.....	118
Frickadeller.....	82	Kåljox	99	Farmors äppelkaka.....	119
Tjälknöl	83	Efterrätter	100	Mannagrynskaka med maräng.....	120
Får i kål.....	83	Äggost	101	Kärnmjölkskaka	121
Blodpudding	85	Drömtårta.....	102	Övriga recept	122
Öländska kroppkakor	86	Vattentårta	103	Mölskost.....	123
Kroppkakor	87	Brulépudding	104	Rönnbärgselé.....	125
Kroppkakor henning johanssons	87	Blåbärspaj	105	Rabarberdricka	125
Gödkalfstek	89	Våfflor	106	Klappgröt	126
Kåldolmar.....	90	Kalvdans för kreaturlösa	107	Flädersaft	127
Hotchpotchsoppa.....	91	Krabbelurer	108	Äppeldricka	127
Stekt späckad kalfläver	92	Bakat	109	Mannagrynsklimp.....	128
Sjömansbiff	92	Rörlimpa fattigmansbröd.....	110	Klimp no. 2.....	129
Stekt orre	93	Bohusländska brödkakor	111		
Grynkaka.....	94	Margareta bröd	112		

Såser



Bilden: Fiskebåt full med skarpsill. Fotograf okänd Tack Ing-Marie Rörberg för bilden

Gravlaxsås

Ingredienser:

1 dl hackad dill
½ msk vinäger
2 msk socker
1 stänk Worshestershiresås
1 stänk Tabasco
1 msk Senap
1 msk Dijonsenap
1 msk Cidervinägersenap
alt. Grov senap
½ dl matolja
½ dl kallpressad rapsolja
Salt & nymald svartpeppar

Beredning:

Blanda vinäger, socker, dill. Rör till sockret börjar lösa upp sig och dillen släppa vätska. Blanda därefter i senapen.
Vispa i oljan försiktigt (såsen kan skära sig).
Smaksätt med salt och vitpeppar.
Servera till gravad lax och annan gravad fisk, kokt hummer och krabba.

Tips: Tänk på att alla ingredienser bör vara rumstempererade, det finns risk för att den skär sig annars.

Clas Andersson

Gravlaxsås för den ladde

Ingredienser:

½ dl Dijonsenap
½ dl Mild söt senap
½ dl majonnäs
¼ Honung
Hackad dill efter smak

Beredning:

Blanda allt och njut till gravad lax eller kokt krabba.

Monica Pihl

Pesto

Ingredienser:

1 dl riven parmesanost
½ grön chili finhackad (Classes tips)
1 kruka basilika
4 vitlösklyftor
½ dl rostade pinjekärnor
1 dl olivolja

Beredning:

Lägg samtliga ingredienser (förutom osten) i en mortel och stöt till en saftig röra blanda i osten.
Smaka av med lita salt & nyriven svartpeppar.

Clas Andersson

Falsk Skarpsås

Ingredienser:

3dl tjock grädde sur
1-2 äggulor
1tsk torr senap
1-2 msk socker
vitpeppar

Beredning:

Grädden vispas till skum äggulorna röres ned och såsen smaksättes med socker, senap och en aning vitpeppar.
Serveras till fisk, till exempel inkokt makrill.

Pia Eldh Kungshamn

Tomatsås

Ingredienser:

10 st väl mogna tomater (Grovhackade)
Alternativ: 2 burkar hel tomat på burk
av god kvalitet
3 msk tomatpuré
4 st vitlöksklyftor
1 st gul lök
2 krm oregano
1 krm rosmarin
½ dl olivolja
½ liter grönsaksbuljong eller
kycklingbuljong
2 msk vitvinsvinäger
Nymald svartpeppar
Salt
Två krm Strösocker
En knivsudd Cayennepeppar

Tomatsås perfekt som grund till många rätter.

Tomatsåsen är en grundsås som passar till väldigt många rätter, använd som grund till köttfärssås eller lägg till grädde och lite färska örter så har du en perfekt sås till stekt fisk eller fisk i ugn. Användningsområdena är många, besök matkulturarvets hemsida där hittar du massor av tips där tomatsåsen är grunden. www.matkulturarvet.se

Clas Andersson

Beredning:

Finhacka lök och vitlök fräs i medeltemperatur med olivoljan, tillsätt tomatpurén när löken är blank och fräs ytterligare en liten stund. Lägg i de grovhackade tomaterna, när allt är varmt tillsätt vitvinsvinäger, kryddor och buljong.
Låt stå och småputtra på spisen i ca 45 minuter.
Krydda och smaka av med cayennepeppar, salt, socker och svartpeppar. Låt koka en liten stund till.

Överkurs:

Mixa allt tillsammans med färsk basilika och en smörklick.

Béchamelsås

eller vit grundsås

Ingredienser:

2 msk smör

2 msk vetemjöl

5 dl mjölk

Salt och peppar efter smak

Beredning:

Smält smöret i en kastrull. Vispa ner mjölet och fräs under omröring en stund, det får inte ta färg. Tillsätt mjölken lite i taget, koka upp och låt koka under fortsatt vispning 3-5 min. Smaka av med salt och peppar. För att få en blankare sås tillsätt en smörklick när såsen är färdig.

Passar bra till lutfisk, saltad långa, kokt köttkorv.

Tips: Servera senap, grovmalen kryddpeppar eller svartpeppar vid sidan om när du serverar Béchamelsås till kokt fisk.

Clas Andersson

Citronsås

Ingredienser:

I sats béchamelsås

1 msk strösocker

Saften från en halv citron

Fint rivet skal från en halv citron

En nypa cayennepeppar

Beredning:

Gör en Béchamelsås enligt recept, smaka av med socker, citronskal, citronsaft och cayennepeppar avsluta med en smörklick. Passar bra till både kokt och stekt fisk.

Clas Andersson

Sötsur sås

Ingredienser:

I sats béchamelsås
1-2 msk strösocker
2-3 msk ättika 12 %

Beredning:

Gör en Béchamelsås enligt recept, smaka av med socker och ättika. Om man vill kan man även ha dill i såsen. Såsen passar bra till stekt makrill och då kan man göra den i samma panna som fisken är stekt i. Passar även bra till kokt kött och då kan du byta en del av mjölken till buljongen av det kokta köttet.

Clas Andersson

Pepparrotssås

Ingredienser:

I sats béchamelsås
Pepparrot efter smak

Beredning:

Gör en Béchamelsås enligt recept, smaka av med pepparrot. Såsen passar bra till kokt fisk. Passar även bra till kokt kött och då kan du byta en del av mjölken till buljongen av det kokta köttet.

Clas Andersson

Béchamelsås eller vit grundsås användes flitigt förr. En sås som är enkel att göra och det finns många varianter och smaksättningar. Man kan byta ut smör och vetemjöl med vatten och maizena för att få en glutenfri och magrare variant.

Clas Andersson

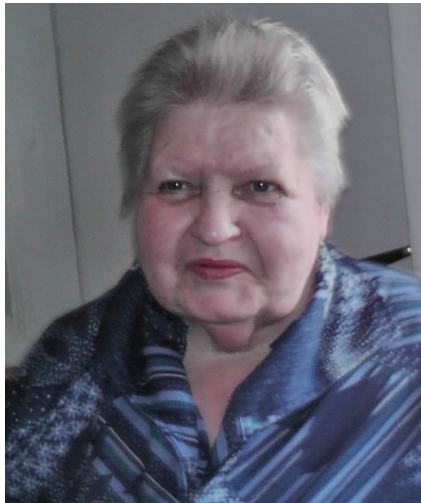
Vegetariskt



Bilden: Hållö fyr strax utanför Smögen. Fotograf: Reino Virtanen

Eivor och Hugo på Knutsdalen

Eivor Alice Johansson en generös person som gärna delar med sig av recept hon använt i många år när hon tagit hand om gårdens skördar. Eivor föddes 1935 flicknamn Rhodin växte upp i Hultet, Åby vid Torp med sina tio syskon. Yrkesverksam som Lantbrukare i Knutsdalen Sotenäs kommun.



Hugo Johannes Johansson. Lantbrukare och gift med Eivor, berättar hur hans morfar köpte sill från fiskebåtarna i Hunnebostrand för att ha som gödning på åkrarna. Detta var under den stora sillperioden 1877-1906.

stor-
 v hur
 ngarna
 er ut-
 man-
 med
 övriga
 ingen
 inte
 r inte
 a till
 bruk.
 det i
 också
 sina
 t ha
 men-
 för-
 änd-
 ing.
 inde
 och
 så i
 att
 att
 S.A.
 sik
 g-
 cr.
 et
 v
 t
 9

Vindefölgaren
 kommer väl till pass på gårdens
 traktor, berättar den glade seg-
 raren. Tyvärr blev skogsarbetare
 traktorerna, äldsta betodlarna. Tio ton har hon
 levererat varje år, och experter
 har räknat ut att hon hackat och
 gallrat minst 100 mil beträder.



RIK
 PÅ VÄRDEFULL
 MJÖLK
 ÄGGVITA
 *

Friskare kalvar med
KALVEX
 mindre magbesvär — snabbare tillväxt — bättre klassning

Alltid frisk näring i sommarvärme
 Kalvex ger frisk, färdig kalvnäring under varma sommarmånader. Kalvex-pulvret kan
 aldrig surna. Det går snabbt och lätt att tillreda Kalvex-mjölken. Blanda pulver +
 vatten och Ni får färdig kalvnäring med alla viktiga vitaminer och mineralämnen i
 rätt mängd och proportion. Kalvex innehåller dessutom antibiotika — tillväxtbefrä-
 mmande och diarréförebyggande medel — inga magbesvär.

Kalvex ger friska kalvar som växer snabbare — klassas bättre och ger Er bättre
 ekonomi!

Lactamin KALVEX - KALVAC - KRUBBEX - GRIX - TRIND - WEX - SUGGEX

Finsk Kålrotslåda

Ingredienser: 300 g kålrot

250 g morot

100 g palsternacka 100 g

rotselleri 1 dl vispgrädd 1 dl

mjölk

2 ägg

2 msk sirap

1 tsk salt

1 krm svartpeppar 2 msk ströbröd

Beredning:

Skala rotfrukter och skärs i små bitar. Kokas mjuka i 10 min i spad eller buljong.

Krossa dem till ett grovt mos.

Späd med grädd och mjölk. Rör ner äggen, lättvispade. Smaka av med sirap, salt och
 peppar. Bred ut moset i formen och strö över ströbröd. Grädda mitt i ugnen 200° i 50
 min. höj värmen till 225° de sista 15 minuterna så lådan får fin färg.

Serveras till skinka, köttbullar, spjäll eller korv.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Bilden: Tidningsurklipp upphittat i Gerda Jönssons handskrivna kokbok

Tack: Torgny Mårtensen för lånet av boken

Inlagda Rödbetor

(Moster Annas)

Ingredienser:

5 kg rödbetor kokas i saltat vatten

Lag:

2 liter rödbetsspad

1³/₄ dl ättiksyra

½ kg socker

10 nejlikor

1 bit pepparrot

Gör så här:

Rödbetorna tvättas och sköljes väl. Kokas nätt och jämnt mjuka i saltat vatten. De skalas sedan lätt om man slår kallt vatten på dem. Spadet silas och kokas upp med ättika, sockret och nejlikorna och en bit av pepparrot.

Rödbetorna läggs i och får koka i 15 minuter.

Rödbetorna läggs i kruka, hela eller skivade. Slå lagen över.

Pepparrotten skuren i bitar läggs över.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Grönsakspaté

Ingredienser:

2 palsternackor

4 morötter

4 broccoli

4 ägg

3 dl crème fraiche

1 lök, hackad

Salt och citronpeppar

Beredning:

Kör alla grönsaker i matberedaren alt. mixer.

Vispa ihop ägg och crème fraiche.

Blanda allt och håll upp i form klädd med bakplåtspapper i vattenbad cirka 1 timma värme 200 grader.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Stuvade gröna ärtor

Ingredienser:

3 kkp torra gröna ärtor
1 liter vatten
1 tsk salt
1 msk smör

Beredning:

Ärtorna rensas och lägges i blöt dagen innan.
Läggs i kallt vatten och får långsamt koka tills de äro mjuka, de avsmakas med salt och smör ilägges.

Recept från Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Stuvade bruna bönor

Ingredienser:

3 kkp bruna bönor
2 l vatten
1 tsk salt
2 msk sirap
2 msk ättika
½ msk smör
1 liten msk potatismjöl

Beredning:

Bönorna rensas och lägges i blöt dagen innan de användes.
Sätts på i kallt mjukt vatten och får sakta koka tills de äro mjuka, de avredes med potatismjölet upplöst i kallt vatten och får ett godt uppkok då salt, sirap, smör ilägges och bönorna serveras.

Gott tillbehör till stekt rimmat fläsk, stekt falukorv och liknande. Clas

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Stufvad blomkål

Ingredienser:

2 medelstora blomkålshufvud förvälles
uti 1l vatten och 1 tsk salt stufvas uti
1½ msk smör
2 msk hvetemjöl
4 kkp gräddmjölk
Salt och socker efter smak

Stufvade morötter

Ingredienser:

1 kg morötter
1½ l vatten
1 tsk salt
½ tsk socker
1 msk smör
2 msk hvetemjöl
1 msk finhackad persilja

Beredning:

Blomkålen rensas och lägges i ättikblandat vatten omkring en halvtimme, den sättes sedan på i saltat kokande vatten och får sakta koka tills den kännes mör, den tages upp och får afrinna. Smör och mjöl sammanfräses, mjölken tillsättes lite i sänder och får under vispning koka några minuter, blomkålen skäres i klyftor och lägges uti, afsmakas med socker och salt stuvningen lägges upp och serveras varm.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Beredning:

Morötterna skrapas och tvättas väl och skäres i fina strimlor påsättes i ljummet vatten och morötterna får sakta koka tills de äro mjuka då det afvredes med smör och mjöl. Salt och socker ilägges samt den finhackade persiljan hvarefter morötterna äro färdiga att servera.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Kejsarsoppa

Ingredienser:

½ msk smör
1 msk hvetemjöl
2 l buljong
½ msk salt
Lite fin hvitpeppar
½ tsk socker
½ kkp schärre (sherry)
2 äggulor
½ kkp söt tjock grädde.

Beredning:

Smör och mjöl sammanfräses, buljongen tillsättes under flitig rörning och får koka omkring 15 minuter, soppan afsmakas med vin, salt, peppar och socker. Äggulorna och grädden vispas upp i soppskålen och soppan tillslås under vispning den kan serveras med förlorat ägg.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Potatiskrokätter

Ingredienser:

1 liter kokt kall potatis
3 msk smält smör
1 ägg
½ tsk salt
½ msk socker
1 msk hvetemjöl
Till stekningen ½ msk smör

Beredning:

Potatisen males eller sönder mosas fin det smälta smöret, saltet sockret, det uppvispade ägget jemte hvetemjölet inarbetas med mjölad sked formas små bullar vilka sedan skakas i kaffekopp med fint skorpbröd och stekes gulbruna på båda sidor serveras varma.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Skaldjur



Bilden: Färska Smögenräkor. Fotograf okänd Tack Ing-Marie Rörberg för bilden

Skaldjur från Sotenäs

Salthalten och temperaturen i havet utanför Sotenäs gör att man här hittar skaldjur av absolut högsta kvalitet. Hummer, havskräfta, räka, krabba och blåmussla med flera. I Sotenäs kommun kan man verkligen frossa i dessa delikatesser.

Skaldjursfisket är aktivt året runt.

När hummerfisket är igång finns det möjlighet att följa hummerns väg från havet till tallriken. Ett samarbete mellan yrkesfiskare, hotell & restauranger i kommunen. En aktivitet som blivit populär för turister. För mer information om fisketurism i Sotenäs besök www.vastsverige.com/sotenas sökord: **hummersafari eller fisketurer.**



Bilden: Kräftfiskaren Martin Olofsson tar upp sina burfångade kräftor från kokkitteln, han har precis varit ute och vittjat sina kräftburar och på vägen in till Smögen passar han på att koka kräftorna. Just idag har han cirka 500 stycken burar i havet, totalt har han och Johan (kollegan) cirka 1 400 kräftburar men arbetar oftast med 750 stycken. Kräftorna säljs samma dag på Smögens fiskauktion. För att ha arbete året runt, jobbar han även med Fisketurism som t.ex. hummersafari och makrillfiske. Under hösten är det skarpsillfiske som gäller.
Fotograf: Clas Andersson



Bilden: Skaldjursfat Fotograf: Clas Andersson

Toast Skagen

Ingredienser:

600 gram räkor
1 dl majonnäs
Salt
Nymald svartpeppar

Garnering:

Citron
Rödlök (finhackad)
Dill
Sallad
Smörstekt vitt bröd
100 gram löjrom

Beredning:

Skala och grovhacka räkorna, blanda dem med majonnäs och kryddor.

Ta ut fyra rundlar ur brödet och smörstek dem gyllenbruna.

Lägg Skagenröran på brödet. Toppa med löjrommen och en dillvippa servera med en citronklyfta och lite krispig sallad samt finhackad rödlök.

Clas Andersson

Tips: Man kan smaksätta Skagenröran med lite cayennepeppar eller pepparrot för lite sting på smaken.

Bilden: Fiskebåten LL775. Bröderna Martin, Rikard och Patrik Berndtzen bedriver fiskeverksamhet på Smögen sedan många år, huvudsysslan är räkfiske, men även krabbfiske, musselodlingar och turism är en del av verksamheten.

Fotograf: Clas Andersson



Blåmusslor

Vi har ätit musslor sedan stenåldern.

Idag kan man hitta blåmusselodlingar lite varstans i Bohuslän. Enligt fiskeriverket 2009, odlas det i Sverige cirka 3000 ton blåmusslor varje år varav 1000 ton säljs färska inom landet resten går på export. Samtidigt importerar vi cirka 10 000 ton konserverade och frysta musslor.

Fettet är av mycket hög kvalitet, så kallat marint fett, där nästan halvparten är omega-3 fett. Musslorna innehåller också antioxidanter och viktiga spårämnen. Det är riktigt bra mat som alla kan äta mer av. Ett stort plus är också att blåmusslor ligger tidigt i näringskedjan och därför kan ätas med gott samvete av den miljömedvetne konsumenten. Musslorna får nämligen grönt ljus från Världsnaturfonden WWF, som i sin fiskeguide rekommenderar att man köper färska, odlade blåmusslor. Sedan 2009 finns också KRAV-godkända blåmusslor.

Plockar du musslorna själv kan du alltid kolla dagsformen:

Ring Blåmusslan. Telefonsvarare med senaste nytt. 010-22 44 320 Gäller endast västkusten.

Blåmusslan som miljöarbetare.

Musselodlingarna på västkusten hjälper till att rena havet, blåmusslan har den unika förmågan att rena utsläpp av kväve och fosfor och hjälper till att motverka övergödningen i havet. På en timme kan den filtrera fem liter vatten. Proteinet från blåmusslan har börjat användas för att utvinna miljövänligt rostskydd. Det finns förhoppningar om att musslor som vi inte kan konsumera snart kan användas till att utvinna biogas, hönsfoder och jordförbättringsmedel.

Clas Andersson



Koka musslor

Ingredienser:

1 kg Blåmusslor
4 msk olivolja eller 50 gram smör
1 dl finhackad schalottenlök
3 finhackade vitlöksklyftor
½ liter vitt vin (torrt)
Nymalen svartpeppar, Salt

Gör så här:

Borsta musslorna och ta bort skägget.
Skölj väl i flera vatten och låt musslorna rinna av.
Fräs den hackade schalottenlöken och vitlöken i smöret några minuter.
Häll i vinet, salt & peppar och låt koka upp. Koka i 4 minuter och lägg sedan ner musslorna.
Låt koka kraftigt under lock i minst 90 sekunder och att de öppnat sig. Kyl ner musslorna. Sila av fonden.

Att tänka på när du tillagar blåmusslor

Det är viktigt att blåmusslorna är riktigt färska när du skall tillaga dem. Enklaste sättet att se om de fortfarande lever är att dem stänger sig om du knackar lätt på skalet. "Det finns dem som säger att musslor som inte öppnat sig efter tillagning inte är ätbara, jag påstår att det är en myt, musslor precis som alla andra skaldjur skall lukta friskt, annars skall man inte äta dem". Om musslorna inte öppnat sig kan det vara så att de inte är färdiglagade.

Clas Andersson

Ps. När du har kokat musslorna blir det en god buljong kvar, frys in den och använd till en god fisksås eller soppa.

Bilden: Nykokta blåmusslor från odling strax utanför Bovallstrand Fotograf: Clas Andersson

Pestomusslor

Koka blåmusslor: se recept.

Pesto

Ingredienser:

- 1 dl riven parmesanost
- ½ grön chili finhackad (Classes tips)
- 1 kruka basilika
- 4 vitlöksklyftor
- ½ dl rostade pinjekärnor
- 1 dl olivolja

Beredning pesto:

Lägg samtliga ingredienser, förutom osten, i en mortel och stöt till en saftig röra blanda i osten.

Smaka av med lite salt & nyriven svartpeppar.

Gratinera musslor

Beredning:

1. Plocka ur musselköttet från skalet, spara ena halvan av skalet.
2. Placera ut skalhalvorna på ett ugnssäkert fat. (lägg lite grovsalt i botten för stabilitet)
3. Lägg musselköttet i skalhalvorna
4. Fördela peston jämt på varje mussla.
5. Ställ in i varm ugn 250°C grill
6. Gratinera i ca 5 min eller tills de har fått en fin färg
7. Njut

Tillbehör: *Gott bröd eller vitlöksbröd och kanske en liten plocksallad.*

Tips: *Vitlöksgratinerade blåmusslor, byt ut pesto mot ört- & vitlökssmör.*

Clas Andersson

Moules Marinières

Sjömanshustruns musslor

Ingredienser 4 portioner:

2 kg Blåmusslor

4 msk olivolja eller 50 gram smör

1 dl finhackad schalottenlök

3 finhackade vitlöksklyftor

½ liter vitt vin (torrt)

1 dl hackad bladpersilja

Nymalen svartpeppar

Salt

Beredning:

Borsta musslorna och ta bort skägget. Skölj väl i flera vatten och låt musslorna rinna av. Fräs den hackade schalottenlöken och vitlöken i smöret några minuter. Häll i vinet, peppra och låt koka upp. Koka i 4 minuter och lägg sedan ner musslorna. Låt koka kraftigt under lock, ta upp musslorna så fort de öppnar sig. Koka ihop spadet till cirka hälften, smaka av med salt. Lägg ner musslorna igen sätt på locket och låt koka någon minut rör om (tills musslorna är varma), strö över den hackade persiljan. Servera gärna direkt ur kastrullen.

Variant på Moules Marinières

Moules Paulette

Är nog den vanligaste varianten av Moules i Sverige

Tillsätt 3 dl vispgrädde samtidigt med vinet.

Att tänka på: Vinet är en viktig ingrediens i den här rätten, torrt & gott skall det vara.

Tillbehör: Gott bröd, Vitlöksbröd, Pommes frites, Majonnäs, Aioli, Tabasco.

Kanske inte gammal matkultur, men nog en av de vanligaste musselanrättningarna du hittar på krogarna i Sotenäs kommun idag.

Clas Andersson

Risotto av blåmusslor

Gott som förrätt med ruccola i citronvinaigrette

Koka blåmusslor: se recept.

Ingredienser 4 portioner:

100 gram smör

1 dl Arborioris

1 dl finhackad schalottenlök

2 krossade vitlöksklyftor

1st grön chili (utan kärnor) finhackad

½ dl bladpersilja grovt hackad

1 kruka körvel grovt hackad

1 kruka basilika grovt hackad

1 dl vispgrädde

½ dl riven parmesan

Salt

Nymalen svartpeppar

Musselfonden från musslorna

Gör så här:

Fräs Arborioris, schalottenlök & vitlök i 50 gram av smöret tills riset får en blank yta. Sänk värmen till medel och slå på hälften av musselfonden, rör om och låt puttra på ganska låg temperatur.

Tillsätt musselfond så att den hela tiden har vätska fortsatt så här i ca 15 minuter, räcker inte musselfonden kan du alltid späda med vittvin eller i värsta fall vatten.

Efter 15 minuter börjar riset bli klart, det skall fortfarande vara saftigt (konsistensen som en risgrynsgröt ungefär).

Slå på grädden och höj värmen på spisen till hög, koka ihop i ca 2 minuter.

När riset har lätt tuggmotstånd och en krämig konsistens rör du först i parmesanosten och smöret (50 gram), smaka av med salt och nyriven svartpeppar.

Avsluta med att röra i musselköttet och ca 2/3-delar av örthacket.

Lägg upp på djup tallrik med ruccolasalladen som ett fågelbo garnera med citron och lite av örthacket.

Clas Andersson

Ruccola i citronvinaigrette

Ingredienser:

1 påse ruccola ca 200 gram
Citronjuice från en halv citron
Rivet citronskal från en halv citron
1 dl Kallpressad rapsolja av god kvalité
½ röd chili finhackad
1 tsk strösocker
Salt
Nyriven svartpeppar

Gör så här:

Ta citronskal, finhackad chili och strösocker och stöt i mortel till en homogen massa. Lägg detta i en liten skål och vispa ihop med citronjuice & rapsolja, smaka av med salt & peppar. Vänd i ruccolan och garnera tallriken.

Salladen passar mycket bra till grillad mat både fisk och kött

Clas Andersson

Koka skaldjur

Gör så här:

Ta en stor kastrull med kallt kranvatten och salt.

Mät upp hur mycket vatten du tar och sedan mäter du upp 3,5 % salt så du får samma salthalt som havet, och tillsätter detta i kastrullen. Använd gärna havssalt (och då menar jag inte flingsalt).

När vattnet kokat upp tillsätter du salt, örter och eventuella kryddor.

Det skall storma i grytan när du lägger i skaldjuren, det får inte vara för mycket skaldjur i kastrullen (packa inte) låt dem koka på hög värme tills dem är klara.

Övrig kryddning av lagen är högst personlig men en liten sockerbit och rejält med dill rekommenderar jag. Det finns dem som även tillsätter öl och varför inte, öl är väl alltid gott.

Börja ta tid när det kokar i kastrullen igen. Dra av från värmen och kyl ner kastrullen, gärna i ett isat vattenbad.

När det väl är kallt förvarar du skaldjuren i kylen. Vänta gärna en dag med att äta skaldjuren så dem får dra till sig sältan och eventuella kryddor du använt i lagen.

Cirkatider för olika skaldjur

Ungefärlig koktid från det att vattnet kokar igen.

Havskräftor stora 3-4 min, små 2-3 min.

Krabba 15-20 min.

Hummer 450 gram 7-8 min + 1 min/100g utöver det

Clas Andersson

Kubbongar (Strandsnäckor)

Användes som ingrediens i soppor. Oftast så åt man inte Kubbongarne utan de användes för att förhöja smaken på soppan.



Bilden: Nykokta kräftor från Martin Olofsson Kräftfiskare på Smögen. Fotograf : Clas Andersson

Hummer

Vår ädlaste råvara från havet.

07:00 den första måndagen efter 20 september, kan man se hur båtarna lämnar hamnen för att lägga ut dem första hummertinorna, mycket hemlighetsmakeri och gubbsnack är det, både innan och under de första veckorna kring hummerfisket. Jag har väl aldrig hört om något "lyckat fiske" utan alla pratar om hur lite hummer de har tagit upp och alla har sina alldeles speciella ställen där de lägger i sina hummertinor.

Under de första veckorna lever hela kommunen upp och krogarna fylls med gäster som låter sig väl smaka av hummersupéer fyllda med olika anrättningar av hummer, kockarna försöker överträffa sig själva år efter år med nya spännande rätter och oftast lyckas de mycket väl.

Men det är väl trots allt en nykokt lokalt fångad hummer som serveras naturell som är det allra bästa.

För att läsa och lära sig mer om Hummer kan du alltid besöka Hummerakademin. Hummerakademin har sitt säte i Hunnebostrand och arbetar aktivt för att informera och visa upp detta fantastiska skaldjur.

Det anordnas även olika aktiviteter kring hummerfisket. Turister erbjuds att åka med ut på hummersafari och vara med att fiska hummer, något som blivit en mycket uppskattad aktivitet. Det erbjuds olika paket där man kan vara med på själva fisket och sedan få avnjuta den senare på någon restaurang.

Clas Andersson



Bilden: Nykokt hummer från Svenska Hummerakademin, Hunnebostrand. Fotograf: Marcus Bertilsson

Kokt hummer

Ingredienser:

1 hummer på ca 450 gram
3 liter kallt kranvatten
350 gram 2,8 dl havssalt
Ett knippe krondill eller vanlig dill
2 msk dillfrö
2 st sockerbitar

Gör så här:

Koka upp vattnet i en rymlig kastrull. När vattnet kokar tillsätt salt, socker och kryddor låt koka efter cirka 5 minuter lägger du ner hummern med huvudet först. När vattnet kokar upp igen börjar du ta tid. Efter 7 min lyfter du ned kastrullen i ett kall-vattenbad och låter det bli helt kallt. (byt kallvatten vid behov). Ställ in i kylen och förvara den väl kyld fram tills det är dags att servera.

Det skall storma i grytan när du lägger i skaldjuret, det får inte vara för mycket skaldjur i kastrullen (packa inte). Inga fingrar i lagen (bakterierna du har på dina händer försämrar hållbarheten dramatiskt).

Ta ut hummern en stund innan den skall förtäras. (Smakerna blir tydligare om den inte är kylskåpskall). Glöm inte att ta bort magsäcken och tarmslingan innan servering.

Tider kokt hummer: Ungefärlig koktid från det att vattnet kokar igen. 450 gram 7-8 min (+ 1 min/100g utöver det)

Innan servering: Dela hummern genom att sätta kniven i krysset på huvudet och för kniven neråt mot stjärten, vänd sedan på hummern och klyv huvudet.

Klyv klorna. Håll klon på högkant och hugg försiktigt med eggen mot skalet, vrid en aning på kniven när den sitter inne i klon.

Vänta gärna en dag med att äta hummern så den får dra till sig saltan och eventuella kryddor du använt i lagen.

Clas Andersson



Bilden: Nyfångade smögenräkor från Fiskebåten LL775. Fotograf: Berntzen

Stuvad krabba eller hummer

Ingredienser:

½ tjog krabbor eller 3 humrar
4 tkp god mjölk
3 msk vetemjöl
1 tsk socker
½ msk smör
1 liten msk ättika
Vitpeppar och muskot efter smak

Beredning:

Krabborna eller hummern kokas omkring 15 minuter upptages och rensas väl smöret smältes, vetemjålet vispas spädes under vispningen med mjölken då kryddorna lägges & får koka några minuter. Krabb eller hummerköttet lägges & får ett godt uppkok, avsmakas & serveras varmt.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Krabbtaska

Den krabba som fiskas utmed kusten i Bohuslän heter krabbtaska och är vårt största skaldjur, den kan bli tre decimeter och väga upp till fem kilo. Vanligaste tillagningsmetoden är att koka den och äta naturell med majonnäs och gravlaxsås samt bröd och citron.

En delikatess som kommit lite i skymundan för de mer populära skaldjuret.



Bilden: Krabbtaska fiskad strax utanför Hunnebostrand, Fiskaffären Hunnebostrand.
Fotograf: Clas Andersson

Svenska Krabbakademin

Svenska krabbakademin verkar för att öka intresse och kunskap till allmänheten om krabbtaskan. För mer information om krabban gå till www.krabbakademin.se där hittar du recept och annan matnyttig information. Svenska krabbakademin anordnar även en stor krabbfest varje år. Svenska krabbakademien har sitt säte i Hunnebostrand.

Svenska Hummerakademien

Svenska Hummerakademien är en ung organisation, grundad 1996. Intresset för hummern sträcker sig däremot mycket långt tillbaka i tiden. Hummer och hummerfiske är något som är lika naturligt för kustbefolkningen som älgjakten är i andra delar av landet. I flera hundra år har kustens folk fiskat hummer, för nöjet. Vad som inte är lika känt är att detta resultat i en enastående kunskapsbank, muntligt förmedlad från generation till generation, om fångstmetoder, redskap, bottenförhållanden, tillagningssätt, ja allt som på något sätt har anknytning till hummer. För mer information besök gärna deras hemsida www.sha.nu

Matkulturarvet i Sotenäs

Ett projekt som jag startade när vi påbörjade denna kokbok, på www.matkulturarvet.se hittar du information om lokala matproducenter och recept typiska för Sotenäs. Matkulturarvet arbetar för att lyfta fram närproducerad och ekologisk mat. *Att värna om och visa upp vår och andras matkulturer är ett sätt att stärka individens känsla för sitt ursprung och ett väldigt trevligt sätt att möta och lära sig mer om sin egen och andras kulturer. Clas*

Hummersoppa

Ingredienser:

Skalet från två humrar
500 gr. rotfukter, morot, rotselleri,
blekselleri, schalottenlök, purjolök
4 st vitlöksklyftor
½ röd chilifrukt
½ dl matolja
50 gram osaltat smör
1 msk tomatpuré
4 cl konjak
2 st persiljestjälkar
2 msk dillfrö
Ett knippe färsk timjan
2 krm körvel
1 krm dragon
6 st svartpepparkorn
2 st lagerblad & 2 st stjärnanis
30 cl torrt vitt vin
Vatten
½ liter blåmusselfond (kan uteslutas)
½ liter vispgrädde
4 cl portvin
100 gram osaltat smör
100 gram crème fraiche

Beredning hummersoppa:

Rosta hummerskalen på en plåt i ugnen, 225°C i ca 40 min. När skalen svalnat slår du sönder dem, antingen i en mortel eller en köttbankare. Skala och finhacka grönsakerna. Ta en stor vid kastrull sätt på högsta värmen, lägg i matolja och smör när det är varmt i kastrullen. Lägg i grönsakerna och fräs tills dem är glansiga och börjar mjukna. (Låt dem inte få för mycket stekyta).
Lägg i hummerkrosset och fräs i ca 5 min avsluta med att lägga i tomatpurén och fräs ytterligare en liten stund.
Häll i konjaken och flambera. Att tänka på, stå inte under fläkten när du flamberar, det måste vara riktigt varmt i grytan när du häller i konjaken och tänd på direkt. I med kryddorna och vinet, fyll på med vatten precis så det täcker. Koka upp och låt stå och sjuda i 60 minuter. Det är viktigt att det inte kokar under dessa 60 minuter utan att det får stå och småputtra.
Sila av hummerfonden med en finmaskig sil och ytterligare en gång med silduk om du har det.
Koka ner fonden till hälften, tillsätt musselfond och vispgrädde och portvin, det går lika bra med Madeira. Koka ner till ca hälften. Smaka av med salt & Tabasco. Mixa soppan i på högsta hastighet tillsammans med smör och crème fraiche mixa i ca 5 min.
Vid servering kan du styra konsistensen med mer vispgrädde och avsluta med att stavmixa soppan precis innan du häller upp den i skålar.
Serveringstips: Varma soppskålar. En msk Konjak eller Pastis (Fransk anissprit) i botten på skålen. Grovhackade skaldjur och lite Juliennegrönsaker i botten på den varma skålen. (Du behöver inte förvärma skaldjuret)
Smörstekt toast eller nybakad Brioche eller vitlöksbröd.

Detta recept har jag arbetat fram och utvecklat under mina 25 år som kock och jag lovar dig att resultatet blir ett matminne du och dina gäster sent glömmer.

Clas Andersson

Gratinerade havskräftor

Ingredienser 4 portioner:

12 st medelstora råa havskräftor
Ströbröd

Vitlökssmör

Ingredienser:

200 gram smör, rumstempererat
0,5 dl kallpressad rapsolja
6 vitlöksklyftor
1 msk Dijonsenap
1 dl av dina favoritörter (dill, persilja,
basilika, dragon, körvel, timjan)
Saften från en halv citron
Finrivet skal från en halv citron
Nymalen svartpeppar
Salt

Gör så här:

Lägg samtliga ingredienser till vitlökssmöret i matberedaren och kör på högsta hastigheten tills allt är finfördelat.

Ps. Går utmärkt att förvara i frysen.

Dela havskräftorna på längden plocka ur magsäcken och den svarta tråden som går ned genom stjärten. Krossa klorna med kniven.

Lägg kräftorna i ugnssäker form med köttsidan uppåt, spritsa eller bred ut smöret jämt. Strö ett tunt lager med ströbröd.

Kör in i ugnen näst högsta valse i cirka tre-fyra minuter 270°C

Lägg upp på ett fat och håll över det smälta smöret som finns kvar i den ugnssäkra formen.

Ät och njut tillsammans med ett bröd som klarar att suga upp det goda smöret.

Clas Andersson

Asiatisk Krabbsallad

Ingredienser 4 portioner:

Krabbkött av 2 st krabbor

Till salladen:

1 st finhackad grön chilifrukt
Saft från en lime (spara lite till såsen)
1 st fint riven vitlöksklyfta
1 msk fint riven ingefära
1 kruka hackad koriander
½ dl sweet chili sås
4 st fint skurna salladslökar
Fisksås efter smak
2 msk sesamolja

Till såsen:

1 st avokado
Lite finrivet skal av lime
Några droppar limesaft
2 dl gräddfil
Salt

Tillbehör:

Salladsmix
Limeklyftor
Salladslök
Rädisor
Rostat bröd

Beredning:

Såsen: Lägg samtliga ingredienser i matberedaren kör på högsta hastighet tills du har en slät sås smaka av med salt.

Salladen: Blanda samtliga ingredienser till salladen, smaka av med fisksåsen (finns på den Asiatiska avdelningen i affären). Vänd försiktigt ner krabbköttet. Låt stå kallt i väl försluten förpackning. Salladen kan ätas direkt men mår bra av några timmar i kylan, upp till 8 timmar innan kan du förberda salladen.

Lägg upp krabbsalladen på en bädd av grönsallad, garnera med fint skurna rädisor och salladslök. Rippla över avokadosåsen och avsluta med en limeklyfta. Servera med lite rostat bröd.

Tips: Ta bort kärnorna på chilifrukten om du vill ha en mildare smak på rätten de är mycket starka. Du kan även servera denna rätt i ett snyggt cocktailglas.

Trevligt vid lite mer festliga tillfällen.

Clas Andersson

Fisk



Sillens historia

Sill och strömming var länge en stomme i den svenska husmanskosten. Sill & nubbe är klassikern som funnits på våra restaurangmenyer och middagsbord i över 100 år. Sillen, som en gång betraktades som fattigmanskost, har gjort en klassresa och blivit en självklarhet på påsk- midsommar- och julbordet.

Bohuslän är sillkultur. Utan sillen hade bohuslänningen haft det betydligt svårare bland karga klippor och skär. Sillen går till brukar man säga och det gör den i perioder. De perioderna kan vara väldigt långa. I början av 1800-talet försvann sillen plötsligt och var borta i över ett halvt sekel. Men så en vinterdag 1877 passerade en ångare på den Bohuslänska kusten ett sillstim som var så tjockt att sillen kastades upp på fördäck. Sillen hade återvänt till västkusten! Havet kokade av sill och nu började en ny sillperiod, som skulle vara i nästan 30 år.

Sillens återkomst lade grunden till den bohusländska konservindustrin och en sillkultur som snabbt skulle spridas över landet. Innan den nya sillperioden hade ansjovis (lagrad skarpsill) sedan länge varit den enda produkten. Nu blev en ny sorts sill, "storsillen", högintressant. Genom att krydda den nya sillen skapade man en ny produkt - kryddsillen. De första produkterna av kryddsillen presenterades redan 1889. Det var små sillbitar i lagom gaffelstorlek som kom att kallas just gaffelbitar. (Och vi har faktiskt fortfarande Lucullus gaffelbitar i sortimentet.)

Från fattigmanskost till festmåltid.

Samtidigt som den nya sillperioden pågick för fullt vid slutet av 1800-talet blev Bohusläns klippiga kust på modet. Badortskulturen på västkusten blomstrade. Till en början kom sommargästerna för att njuta av sol och salta bad men så småningom blev hälsoresorna rena nöjesresor. Allt fler restauranger och pensionat öppnades och "sill och nubbe" blev en del av den svenska badortskulturen. Från att ha betraktats som fattigmanskost hamnade sillen i de fina salongerna. Idag är det svårt för oss svenskar att tänka oss påsk, midsommar eller jul utan sill.

Tack Abba för texten. www.abba.se/recept/sillakademin/sillens_historia/



Vattna ur saltsill

Den salta sillen har en salthalt på ca 15 %. För att den skall bli ätlig måste den vattnas ur. Hur lång tid det tar att vattna ur sillen beror på sillens storlek samt hur ofta man byter vatten. Hel salt sill kan antingen vattnas ur hel eller skäras i filéer med skinnet kvar. Sillen läggs i rikligt med kallt vatten i en stor spann eller rostfri bunke. Minst 3-4 liter vatten per två sillar eller fyra filéer.

Hela sillar behöver ligga ca 1 dygn och sillfiléer och saltströmmingar i 6-8 timmar.

För att skynda på urvattningen kan man byta vatten ett par gånger under tiden. Det bästa sättet att avgöra om sillen är färdigurvattnad är att skära en liten bit och smaka. Får den ligga för länge i vatten blir den urlakad i smaken och konsistensen ofta för mjuk.

Clas Andersson

Bilden: Vadbåten LL315 Yvette hjälper till att dra in skarpsillen i Hållöfjorn, utanför Smögen.



Inlagd sill

Ingredienser:

4 st urvattnade salta sillfiléer

Ättikslag:

½ dl ättikssprit 12 % 1 dl strösocker 1,5 dl vatten

Kryddor:

1 msk hel svartpeppar 1 msk kryddpeppar 6 st nejlikor 1 st lagerblad

Grönsaker:

1 liten bit pepparrot

½ skivad rödlök

½ dl skivad purjolök

½ dl skivad morot

½ dl grovhackad dill (kan uteslutas)

Tunn skiva skal från en halv citron (kan uteslutas)

Beredning:

Koka ättikslagen tills sockret är helt upplöst, lägg i kryddorna och låt den kallna. Skär de urvattnade sillfiléerna i önskad storlek. Varva sill och grönsaker i en burk med tätslutande lock slå över den kalla ättikslagen. Låt stå i minst två dygn.

Clas Andersson



Kryddsill

Ingredienser:

2 tjog stor salt fetsill
Ättikssprit

Lagen:

1 del ättikssprit 12 %
2 del socker
3 del vatten

Kryddorna:

Finstött grov salt 450gr
Strösocker 225gr
Kryddpeppar 50gr
Starkpeppar (svartpeppar) 12gr
Nejlikor 12gr
Spansk humle (oregano) efter smak
Lagerblad efter smak.

Beredning:

Sillen nypes (kallas också gälldrages) samt läggs i ättika 1 1/2 dag.

Därefter:

Skär sillen i passande bitar.

Koka socker, vatten och ättika tills sockret har löst upp sig.

Lägg i kryddorna och saltet. Låt kallna innan du lägger i sillen.

Gammalt recept upphittat av Monica Pihl

Senapssill på mitt vis

Ingredienser:

4 st inlagda sillfiléer
1 sats hovmästarsås
2 msk crème fraiche

Beredning:

Skär sillfiléerna i önskad storlek.
Blanda hovmästarsås och crème fraiche lägg i sillbitarna.
Låt stå i minst två dygn.

Clas Andersson

Sherrysill

Ingredienser:

4 st filéer av matjessill
1 dl tomatjuice
2 msk chilisås
1 dl strösocker
1 dl finhackad rödlök
2 msk torr sherry
2 msk ättikssprit 12 %
½ dl grovhackad dill (kan uteslutas)

Beredning:

Skär matjessillen i önskad storlek.
Blanda alla ingredienser till såsen, lägg i sillbitarna.
Låt stå i minst två dygn.

Clas Andersson



Brännvinssill

med löjrom och citron

Ingredienser:

- 4 st inlagda sillfiléer
- 1 dl crème fraîche
- ½ dl majonnäs
- 2 msk brännvin
- 2 msk citronsaft
- 2 msk löjrom
- 1 knivsudd cayennepeppar
- Rivet skal från en ¼ citron
- ½ dl grovhackad dill (kan uteslutas)

Beredning:

- Skär sillfiléerna i önskad storlek.
- Blanda alla ingredienser till såsen, lägg i sillbitarna.
- Låt stå i minst två dygn.

Clas Andersson

**För att få en rundare och mildare smak kan man använda inlagd sill istället för utvattnad saltsill.*

Bilden: Siltunnor av trä från Abbas bergrum i Kungshamn. Numera används mestadels siltunnor av plast. Men det finns några fiskare som fortfarande använder det traditionella viset att salta in sillen i trätunnor.

Inlagd skarpsill

Mormors inläggning

Ingredienser:

Till sillen

Senap (skarp)

Dill

Salt

Sill 1 kg

Smör

Gör så här:

Filéa sillen:

Knippsa av huvudet och sprätta upp magen, ta ut

inälvorna, dra försiktigt ut ryggbenet.

Blanda dill och senap.

Lägg sillen med skinnsidan nedåt, bred på dill- & senapsröran och lägg på en sillfilé.

Salta & stek i medelhög värme med smör. "det blir inte gott med margarin"
Placera sillarna luftigt så att de svalnar så fort som möjligt.

Lagen:

¼ dl vitvinsvinäger

¾ dl Ättikssprit 12%

2 dl Vatten (van)

2 dl strösocker

8-10 st kryddpepparkorn

1 st lagerblad

Kokas tills sockret har smält ca 5 min

Låt lagen svalna

2 st rödlök

Ca 2 dl dill

Skiva rödlöken och grovhacka dillen

När sillen och lagen har kallnat

Varva sill, dill och rödlök i en väl rengjord burk med tätslutande lock häll på lagen så att det täcker.

Förvara kallt och låt stå minst två dagar men gärna en vecka.

Håller länge i kylskåpet så länge du inte är där med fingrarna och petar.

Monica Pihl

Sillsallad

Ingredienser:

½ kg färsk kokt kött

½ kg kalla kokta potatisar

2 st salta urvattnade sillar

1 tsk söt grädde

1 tsk skurna rödbetor

½ msk socker

fin vitpeppar & ättika efter smak

1 par finskurna äpplen

1 eller 2 ägg

Beredning:

Kött, potatis och sill skäres var för sig i små fina tärningar var efter det blandas tillsammans jämte de övriga ingredienserna, som också bör vara finskurna. Därefter upplägges sillsalladen på ett fat garneras med hårdkokt ägg rödbetor och persilja. Serveras med grädde uppvispad med rödbetssaft.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.



Bilden: Fiskebåten Asta. Fotograf: Okänd Tack Ing-Marie Rörberg för bilden.

Gravad lax

Ingredienser:

1 sida lax urbenad
2 msk kallpressad rapsolja
0,5 dl salt
1 dl strösocker
2 msk hel svartpeppar
1 msk hel kryddpeppar
0,5 dl grovhackad dill

Beredning:

Pusta bort fett och bena ur laxfilén, skär till den så du har kvar en jämntjock bit till gravning, resterna kan man göra annat gott med. Till exempel fiskfärsbiffar. Massera in rapsoljan på laxen. Mortla svartpeppar och kryddpeppar grovt. Blanda salt, socker, svartpeppar och kryddpeppar. Gnid in kryddblandningen i laxen och strö över dillen, lägg i form med kanter plasta och ställ in i kylan. Låt stå i två dygn. Skiva laxen i tunna skivor och servera med lite grönt och gravlaxsås.

Ps. Spadet som blir av gravningen kan du använda för att rippla över gravlaxen när du serverar den.

Recept på gravlaxsås hittar du i kapitlet om såser. Clas Andersson



Bilden: Gravad lax. Fotograf: Clas Andersson



Bilden: Färsk sill från fiskaffären Fotograf: Clas Andersson

Janzons frestelse

Ingredienser:

1 kg skalad potatis av mjölig sort
1 burk hel ansjovis (450 gr)
2 st gul lök
50 gr smör
2 krm svartpeppar
6 dl vispgrädde
½ dl rivebröd

Beredning:

Skiva löken i tunna skivor och fräs i smör. Krydda med svartpeppar.
Filea ansjovisen, spara spadet. Hel ansjovis smakar mycket mer än färdigfilead.
Strimla potatisen i fina strimlor. (Lägg inte strimlorna i vatten).
Varva potatis, ansjovis, och lök, avsluta med potatis. Tryck med lätt hand över det hela, för att jämna till gratängen. Slå över ansjovisspadet, grädda i ugn 225°C i 30 min.
Håll i grädden och strö över rivebrödet grädda ytterligare i ca 15-20 minuter eller tills den har fått fin färg.

Clas Andersson



Bilden: Rökt lax med crème fraiche och nyriven pepparrot på kavring. Fotograf: Clas Andersson

Sillbullar af färsk sill

Ingredienser:

5 stora färska sillar

1 tkp gräddmjölk

1 kkp fint skorpbröd

2 ägg

Salt, peppar och muskottblomma efter smak

2 msk smör eller flottyr till stekning.

Beredning:

Sillen rensas och tvättas väl samt befrias från skinn och ben, hvarefter den males eller hackas mycket fin. Uti sillfärsen inarbetas så småningom gräddmjölken, de uppvispade äggen det fina skorpbrödet och kryddorna. Af färsen formas bullar som stekes i god flottyr eller smör, serveras varma med sötsur sås.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Glostekt (glödstekt) sill

Ingredienser:

Sillfiléer (färska)

Grovt havssalt

Smörpapper

Tidningspapper

Beredning:

Drös sillen i 72 tim. (strö rikligt med grovsalt på sillen)

Därefter sköljes sillen av.

Rulla varje sill för sig i ett smörpapper och 3 tidningspapper.

Läggs sedan på grillgallret och när tidningspappret är uppbrunnit är sillen klar.

Ätes till kalla potatisar eller på en macka.

Recept: Tages Eva på Sunt

Tillaga fisk

Koka fisk i panna:

Ingredienser:

½ skivad gul lök
1 timjanskvist
1 lagerblad
6 svartpepparkorn
2 dl vitt vin eller vatten
Salt
Smör

Beredning:

Fräs tunt skivad lök med en klick smör, när löken är blank tillsätter du lagerblad, timjan och svartpeppar därefter det vita vinet eller vattnet plus salt.

Lägg i dem jämntjocka fiskbitarna och sjud under lock i cirka 8 minuter eller tills fiskköttet ser vitt och fast ut. Kokar du fisk med ben är den klar när köttet lossnar med lätthet från benet.

Man kan använda termometer när man kokar fisk då rekommenderar jag en innertemperatur på cirka 55°C.

Den stora fördelen med att koka fisk i panna, den goda buljongen som är bra att koka såser av.

Kokt fisk i ugn:

Ingredienser:

1 dl vitt vin eller vatten
100 gram smör
Salt

Beredning:

Ugnen 120°C

Lägg de jämntjocka fiskbitarna i en ugnsäker form, häll på vätskan och salta, lägg tunna smörskivor över fisken och ställ in i ugnen, fisken är klar efter cirka 20 minuter eller innertemperaturen är 55°C

Clas Andersson



Bilden: Kokt kummelfilé en riktig delikatess med ägg- & persiljesås. Fotograf: Clas Andersson

Steka fisk

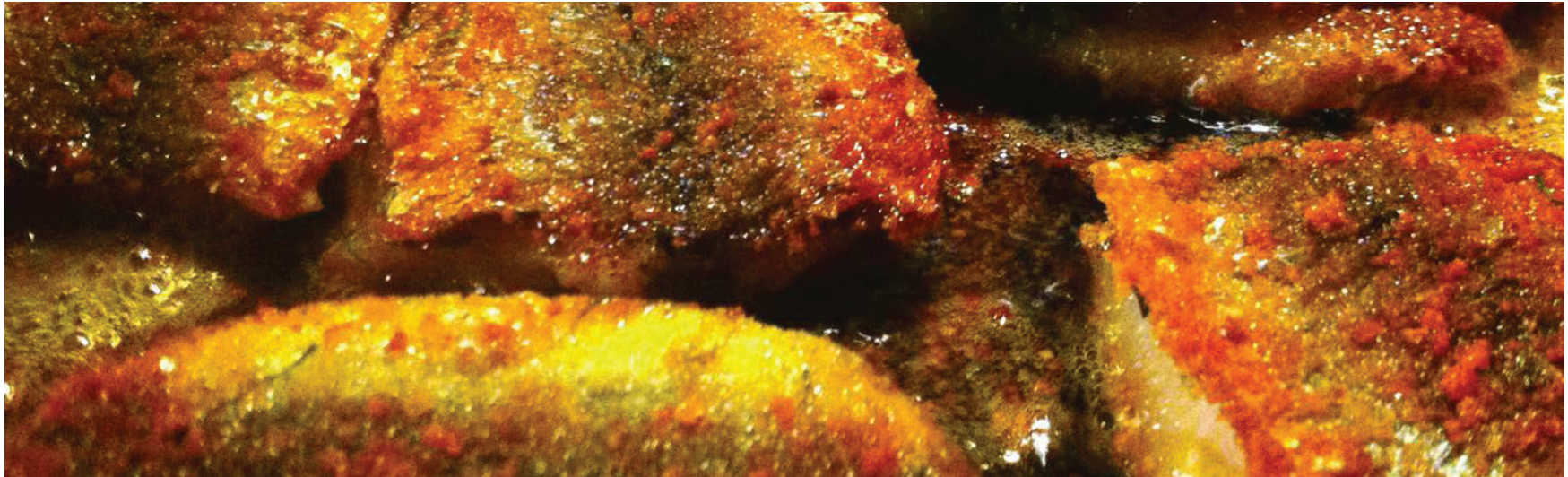
När du skall steka fisk finns det några bra förhållningsregler du bör hålla dig till.

Som en gammal kock från Smögen en gång sa till mig när jag arbetade på Smögenbaden. "Stekt fisk skall vara stekt!"

1. En bra stekpanna, den bör vara tjockbottnad och tåla hög värme.
2. Stek med en blandning av matolja och smör.
3. Det skall vara tyst i stekpannan när du lägger i fisken.
4. Är fiskbiten tjock, låt den gå färdigt i ugnen.

Om du vill panera fisken, testa med något annat än ströbröd. Blanda i lite krossade nötter i ströbrödet, panera i riven kokos, panera med vispat ägg blandat med riven ost (mjöla först).

Clas Andersson



Bilden: Stekt strömming. Fotograf: Clas Andersson

Saltad Långa

Ingredienser:

Saltad långa

Vatten

Urvattningen

Skölj av saltet från Långan, dela den sedan i önskad storlek (själv föredrar jag stora portionsbitar) täck fisken med kallt vatten.

Långan skall sedan ligga i vatten i 12-72 timmar, byt vatten efter halva tiden. Själv tycker jag att fisken blir lagom salt om man blötlägger den på morgonen, byter vatten på kvällen och tillagar den dagen efter, (med andra ord, cirka ett dygn). Monica tycker den blir bäst om den får ligga 72 timmar.

Kokt Långa:

Täck fisken med kallt vatten och sjud den utan salt i cirka 40 min under lock.

Goda tillbehör till kokt Långa:

Béchamelsås, senap och svartpeppar.

Ägg- & persiljesås.

Kokt potatis.

Fiskpudding av saltad långa med vitsås och senap.

Monica Pihl



Bilden: Ställning för att torka fisk, stenpiren Hunnebostrand. Fotograf: Clas Andersson

Saltlånga med stekt fläsk

Ingredienser:

Kalla potatis
Kokt saltlånga
Rimmat sidfläsk

Beredning:

Stek fläsket först (ta helst lättsaltat rimmat sidfläsk)
Stek sedan potatis och fisken tillsammans i fläsksmöret.
Vill man kan man steka ett ägg till.
Lingonsylt, gott som tillbehör.

Tages Eva på Sunt.

Kyd (sydd)

Hårt saltad rom av Långa. Används ofta som pålägg eller tilltugg, då i tunna skivor. Konsistensen är hård och smaken är mycket salt.



Bilden: Avlastning av skarpsill. Fotograf: Okänd Tack Ing-Marie Rörberg för bilden

Stenhuggarströmming

Ingredienser 4 portioner:

16 st filéer av strömmingsflundra

8 skivor gravad lax

Hovmästarsås

Grovt rågmjöl

Beredning:

Lägg ut 8 stycken strömmingsflundror med skinnsidan neråt, bred ut lite hovmästarsås på varje filé, därefter lägges en skiva gravad lax på varje filé. Avsluta med att lägga en strömmingsfilé ovanpå med skinnsidan uppåt. Vänd i rågmjölet och stekt i rikligt med smör. Serveras med brynt smör, citron och hovmästarsås. Kokt potatis eller potatismos.

Magnus Stålbåge Fiskaffären Hunnebostrand

Strömmingsflundra är inte typiskt för Bohuslän, men detta recept är så bra att det måste få vara med. Clas





Torskromslåda

Ingredienser:

1 burk torskrom (200 gr)
2 ägg
2 dl mjölk
Salt
Peppar
Smör
Ströbröd

Beredning:

1 burk torskrom (200 gr) mosas med en gaffel.
Vispa ihop 2 ägg 2 dl mjölk.
Smaka av med peppar och salt.
Lägg i en smord o bröad form i 225 grader 20 min.
Enkelt och gott.
Ät kokt potatis till (lite skirat smör)
Solveig Hagström, Bohus-Malmön.

På bilden ser du Torsten Pihl visa upp torskrom som förbereds för kaviartillverkning i Abbas bergum Kungshamn. Foto: Magnus Helsing



Fotograf: Reino Virtanen

Fisk- & skaldjurssoppa med bacon

Ingredienser 4 portioner:

1/2 kg blåmusslor
150 gr färska räkstjärtar
300 gr soppfisk utan skinn
100 gr rökt sidfläsk utan svål
100 gr gul lök
3 st vitlöksklyftor
5 dl vatten
200 gr fast potatis skalad
100 gr purjolök
100 gr morötter
2 msk tomatpuré
4 st svartpepparkorn
1 st lagerblad
1 krm dillfrön
1 krm fänkålsfrön
1 krm dragon
1 krm timjan
1 knivsudd cayennepeppar
50 cl vittvin eller fiskbuljong
2 dl vispgrädde
1 knippe dill

Beredning:

Skala räkorna och lägg undan stjärtarna.

Hacka gul lök, vitlök och fräs den tillsammans med räkskal, dillfrön, fänkålsfrön, dragon, timjan och vitlök. När detta är blankt och välfräst tillsätter du tomatpurén, fräs ytterligare någon minut.

Tillsätt en halv liter kallt vatten samt 4 svartpepparkorn och ett lagerblad.

Låt detta koka försiktigt i ca 20-30 minuter, sila med en finmaskig sil ner i en ganska stor kastrull. Tillsätt vitvinet och koka upp, tillsätt musslorna och koka i ca 5 minuter. När musslorna öppnat sig tar du upp dem med en hålslev och ställer undan, fortsätt koka fonden i ca 20 minuter.

Skär potatis, purjolök och morötter i småbitar, detsamma gör du med fisken fast i lite större bitar. Skär baconet i små bitar och stek det tills det har fått fin färg lägg sedan ner det i soppfonden tillsammans med grönsakerna och potatisen. Tillsätt grädde och cayennepeppar. Koka försiktigt i ca 25 minuter eller tills potatisen mjuknat. Smaka av med salt och nymald svartpeppar. Tillsätt fisken och sjud i cirka fem minuter till. Häll upp soppan i en vacker soppskål och garnera med blåmusslor och räkor, strö över grovhackad dill.

Clas Andersson

Enkel fisksoppa

Ingredienser 4 portioner:

300 gr laxfilé i bitar

300 gr havskattfilé i bitar

150 gr skalade räkor

2 vitlöksklyftor pressade

½ gul lök finhackad

30 gr smör

1 pkt saffran

0,7 l fisk eller musselbuljong

3 dl vispgrädde

1 knivsudd cayennepeppar

1 dl hackad dill

Fint strimlad purjolök och morötter efter smak

Beredning:

Fräs lök och vitlök i en vid kastrull, när löken är glansig slår du på buljongen låt koka i fem minuter sänk värmen och lägg i fiskbitarna och låt sjuda i cirka 5 minuter. Lyft upp fiskbitarna och lägg upp i fyra varma soppskålar. Höj värmen och koka fiskbuljongen tillsammans med saffran, cayennepeppar och vispgrädde låt koka i cirka fem minuter smaka av med salt och nymald svartpeppar. Under tiden du kokar ihop soppan lägger du dem mycket fint strimlade grönsakerna och räkstjärtarna över fisken. Mixa soppan med stavmixer och håll upp den i soppskålarna, avsluta med att strö över dillen.

Servera med ett gott bröd.

Clas Andersson

Havskattssoppa

Ingredienser:

Hel Havskatt

Morot

Kålrot

Purjolök

Potatis

Hel kryddpeppar 8-10 st

Salt

Peppar

Beredning:

Skär havskatten i ca 5 cm breda bitar, ta bort gälarna ur huvudet.

Skölj av Havskatten och lägg bitarna och huvudet i saltvatten 3,5 % låt stå minst en timme max två timmar.

Tärna morot, kålrot och potatis i grova tärningar. Lägg morötterna och kålroten i en djup kastrull med lite salt och kryddpepparkornen, täck med vatten.

Koka i ca.10 min. Skiva purjolöken.

Lägg i potatisbitarna, purjolöken och havskatten fyll på med vatten så det täcker, koka försiktigt i ytterligare ca 20 min eller tills rotsakerna börjar mjukna.

Red av soppan med lite vetemjöl utblandat med vispgrädde eller mjölk för önskad konsistens.

Man behöver inte reda av soppan om man vill utan den kan serveras som en klar buljongsoppa.

Smaka av med salt och peppar. Låt stå och sjuda i ca 10 min.

Serveras i djup tallrik.

Många fiskare kokade med huvudet, efter de hade tagit bort gälarna, eftersom det är mycket mat i det.

Tages Eva på Sunt, Smögen.

Färsk makrillsoppa.

Ingredienser:

Makrill 2 st

Grovsalt 4 msk

Vatten 2 liter

Mjök 1 ½ liter

Vatten 1 ½ liter

Salt

Kryddpepparkorn 20 st

Vitpepparkorn 10 st

Dill 1 näve

Persilja lite

Morötter skurna 1 kkp

Redning:

Vetemjöl & vatten

2-3 äggulor

Beredning:

Två stycken makrillar rensas och sköljes väl, skärs i bitar och läggs i kallt vatten med lite grov salt(ex två liter vatten 4msk salt).

Låt det ligga en timme.

Koka därefter makrillen i 1 1/2l mjök och 1 1/2lvatten kryddorna och morötterna samt salt efter smak.

Red av det hela med mjöl och vatten som vispas samman. Kan även ha grädde.

Låt soppan koka på låg värme tills makrillen går lätt i sönder. Blanda i dill och persilja, koka i cirka 10 minuter.

Serveras med nykokt potatis och hembakt bröd.

För att soppan skall bli lite godare rekommenderas 2-3 äggulor som nedrörs när soppan kokat färdigt. Använd träslev annars går makrillen sönder.

Monica Pihl

Sotenäs, havets kommun.

Mitt i Bohuslän mellan Oslo och Göteborg.

I kommunen bor ca 9000 personer i kustsamhällen. Sotenäs kan erbjuda en fantastisk livsmiljö med rik och varierad fritid.

Unik natur

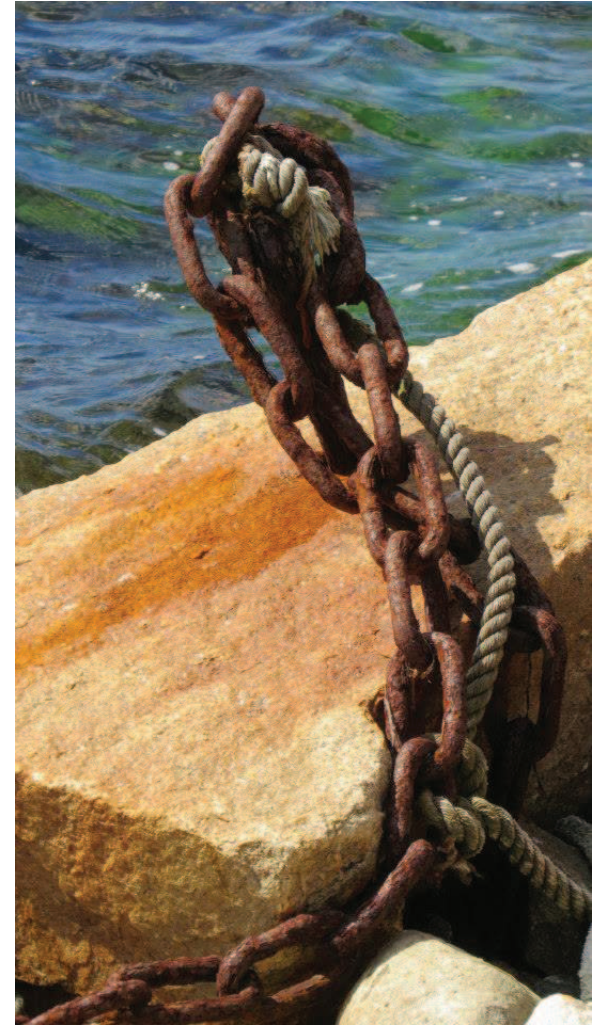
Redan vid kommungränsen, precis bredvid Åbyfjordens slut, möts du av den unika naturen som finns i Sotenäs. Här finns en unik skärgård med underbart släta, rödskimrande granitklippor och ett levande kust- och båtliv, både vinter som sommar. Men framförallt är det ett semesterparadis man förknippar namnet Sotenäs med. Orter som Smögen, Kungshamn, och Hunnebostrand har ända sedan början av 1900-talet besökts av badgäster. Här finns idag obegränsat med aktiviteter och ett varierat boende, för alla plånböcker och smaker. Njut av det rika utbudet av fisk och skaldjur, varma klipphöllor och salta bad.

Soteleden

Soteleden är ca 7 mil markerad vandringsled runt om i Sotenäs unika natur. Vandrigen bjuder på naturupplevelser av skilda slag, en kombination av skogs-, bergs-, och kustmiljöer. Du kommer att finna rikligt med natur- och kulturmiljöer som för dina tankar tillbaka till de människor som en gång levde i denna natur.

Nordens Ark

I Sotenäs finns Nordens Ark, parken som arbetar för att rädda och bevara utrotningshotade djur genom avel och uppfödning, återinplantering när så är möjligt. Det bedrivs även forskning och utbildning på Nordens Ark. Parken har närmare 100.000 besökare varje år och har öppet varje dag, året runt.



Fotograf: Reino Virtanen



Bilden: Hållö fyr. Fotograf: Reino Virtanen
Mer om Hållö hittar du på hemsidan www.hallofyr.se

Näringsliv

Industrin är den dominerande näringsgrenen och svarar för 30 procent. Främst konservindustrier med fisk och skaldjur som huvudråvara. Fritidsbåtar är en annan stark bransch inom kommunen. Stenindustrin är också på frammarsch. Sist men inte minst den ständigt njutande sommargästen som år efter år kommer för att njuta av havet och den fantastiska naturen, restaurangerna och den pittoreska miljön

Föreningsliv

Föreningslivet är rikt och aktivt. Här finns fritidsgårdar, idrottshallar, simhall, tennisbanor, motionslingor, ridhus mm. Önna golfbana har blivit vida känd och tillfällena till segling, fritidsfiske och friluftsliv i största allmänhet är förstås obegränsade.

Makrill Bohus

Ingredienser 4 portioner:

Makrillfilé 800 gram

Ströbröd

50 gram Smör

1 dl Vitt vin

3 dl vispgrädde

1 dl hackad dill

Salt & Peppar

Beredning:

Krydda makrillfiléerna med salt och nymald svartpeppar.

Stek i medelhög värme, smöret skall tystna innan du lägger i makrillen. Lägg i med skinnsidan uppåt.

När fisken fått fin färg vänder du den och steker i ca 1 minut därefter lägger du upp filéerna i ugnssäker form. Häll i vinet i stekpannan och låt koka livligt i ca två minuter, häll sedan i vispgrädden och koka i ytterligare 5 minuter eller tills såsen har fått en simmig konsistens. Lägg dillen i såsen och rör om smaka av med salt och peppar. Avsluta med att hälla såsen över makrillen och ställ in i ugnen i ca 7 minuter.

Serveras med kokt potatis

Klassisk krogrätt som jag tillagat många gånger till glada makrillvänner.

Clas Andersson

Inkokt makrill

Ingredienser:

1 ½ kg hel Makrill

Salt

Ättika

Socket

1½ liter Vatten

Dill

1 Lagerblad

5 Vitpepparkorn.

Beredning:

Fisken rensas gnides in i salt och ättika och skäres i lämpliga bitar. Dessa lägges ner i kokande vatten smaksatt med dill, ett lagerblad och vitpepparkorn. Fisken får koka upp, den skummas och får långsamt koka, tills den är mjuk. Den får därefter kallna spadet. När makrillen skall serveras, läggs bitarna upp på karott, spadet silas över, och anrättningen garneras med friska dillkvistar. Till inkokt makrill serveras någon skarpsås eller majonnäs eller sur grädde med pepparrot.

På samma sätt tillagas inkokt brax och inkokt sik.

Marie Larsson

Spekemakrill Låda

Ingredienser:

Spekemakrill 1 per person

Hackad stekt lök

Vitsås smaksatt med salt och peppar (citronpeppar)

Smör

Ströbröd

Beredning:

Lägg i blöt 1 makrill per person ett dygn.

Filea och rensa ur benet + skinn.

Byt vatten 3 ggr.

Sätt ugnen på 225 gr - 20 min.

Stek lök 1 st (hackad)

Smöra och bröa formen.

Lägg makrillfilerna i formen med den stekta löken.

Red en vit sås med mjöl eller maizenamjöl, grädde + mjölk inget salt bara peppar, svart + citronpeppar.

Häll detta över fisken i formen, lite ströbröd till formen + över fisken.

Tillbehör

Kokt potatis.

Solveig Hagström, Malmö.

Spekemakrill eller spicken makrill

Hårt insaltad fet höstmakrill, kan användas till inläggningar, inkokt eller som varmrätt. Behöver blötläggas innan tillagning



Bild: Spekemakrill Fotograf: Clas Andersson



Makrillbullar

Ingredienser 4 portioner:

600 gram Makrillfilé skinn och benfri

½ gul lök

1 ägg

½ dl kalvfond

½ dl vispgrädde

Salt

Nymald svartpeppar

Beredning:

Lägg makrillfiléerna, lite salt och lök i matberedaren och kör i hög hastighet tillsatt resten av ingredienserna och kör ytterligare en stund, smaka av med salt och nymald peppar.

Är smeten för lös kan du tillsätta lite potatismjöl. Är den för tjock tillsätter du mer kalvfond.

Forma makrillbullarna till önskad storlek och stek i smör.

Tillbehör: Potatismos och lingonsylt eller sötsur sås. Även gott som pålägg på smörgåsen.

Monica Pihl

Pojke i eka full med makrill Bilden: Draget, Malmö 50-talet. Barn i eka full av makrill, pojken som står upp i båten är Per Ekstedt. Tack Per Ekstedt för bilden.

Pestobakad kummelfilé

med räkor, blåmusslor och tagliatelle i citronörtsås

Ingredienser 4 portioner:

1 sats pesto
600 gram kummelfilé
24 st räkor med skal
16 st blåmusslor
Såsen:
4 dl blåmusselfond
2 dl vispgrädde
Saften från en halv citron
1 knivsudd cayennepeppar
Rivet skal från en halv citron
½ dl hackad basilika
½ dl hackad oregano
Nymald svartpeppar
50 gram smör

500 gram färsk tagliatelle

Beredning:

Pesto. Se recept.
Skala räkorna, låt huvudet sitta kvar.
Koka blåmusslorna. Se recept.
Koka ihop fonden med vispgrädde, citronjuice och cayennepeppar tills den tjocknar och har en simmig konsistens mixa den sedan med örter svartpeppar och smör. Smaka av med salt
Kummelfilén skärs i fyra jämnstora bitar och läggs i ugnssäker form, salta fisken och bred på ett lager pesto.
Kör in i ugnen 250°C i ca 10 minuter eller tills den har nått 55°C innertemperatur.
Koka pastan, vänd i såsen och de kokta blåmusslorna i den varma pastan. Lägg upp pastan och blåmusslorna i djupa tallrikar placera fisken högst upp och garnera med räkorna en citronklyfta och lite färska örter.

Clas Andersson

Lättrimmad hälleflundra

med brynt smör och nyriven pepparrot

Ingredienser 4 personer:

800 gram filé av hälleflundra

1 liter vatten

100 gram salt

1/2 st citron

200 gram smör

200 gram nyriven pepparrot

1 citron i fyra klyftor

Späda primörer

Dill

Potatis

Beredning:

Blanda 1 liter kallt vatten med 100 gram salt, skiva en halv citron i tunna skivor, lägg hälleflundran och citronskivorna i saltvattnet. Efter en timme är fisken färdigrimmad.

Koka hälleflundran: Se tillaga fisk men uteslut saltet.

Bryn smöret och riv pepparroten fint. Koka primörerna i lättsaltat vatten.

Lägg primörerna på tallriken och placera hälleflundran och citronklyfta ovanpå. Lägg en väl tilltagen dillvippa på fisken.

Servera pepparrot och brynt smör i små skålar vid sidan om och servera med nykokt eller pressad potatis.

Clas Andersson

Rimma fisken:

Jag rekommenderar att rimma fisken en stund, det gör att sältan blir mjukare och fisken fastare och vitare i köttet. Man kan rimma alla typer av fisk men framförallt vita fiskar.

Grillad lax med örtyoghurt

Ingredienser 4 portioner:

4 st. laxkotletter á 200 gram
1 msk salt
2 msk socker
½ dl matolja
Dill eller koriander grovhackad
1 msk chiliflakes
½ msk citronskal finrivet
1 msk citronsaft

Beredning:

Blanda alla ingredienser och gnid in dem på laxkotletterna.
Lägg kotletterna i en plastpåse och låt stå kallt i minst två timmar men helst över natten upp till ett dygn.
Ta fram laxen samtidigt som du tänder grillen.
Grilla på hög värme tills den känns färdig, pensla med marinaden som är kvar i påsen och vila i fem minuter.
Servera med kokt färsk potatis, grillad citron och örtyoghurt eller liknande.

Örtyoghurt

Ingredienser 4 portioner:

4 dl matlagningsyoghurt
Örter efter smak t.ex. gräslök, dragon, basilika, dill och persilja.
1 msk Dijonsenap
1 vitlöksklyfta pressad
½ msk citronskal finrivet
Två stänk Tabasco
2 msk kallpressad olivolja
Salt och nymald svartpeppar

Beredning:

Blanda alla ingredienser och smaka av med salt och peppar. Såsen vinner på att göras en stund i förväg, gärna dagen innan.
Ta ut från kylan en stund innan servering.
Smaklig spis

Clas Andersson

Minnen från min barndoms jular

Tanken på julen började redan i maj månad. Då skulle den blivande julgrisen inköpas. då åkte pappa med Norrviken eller Grebbestad till Lysekil och på torget inköpte 2 smågrisar, en skulle bli vår julgris och den andre skulle säljas till Klippan. Pappa hade för sig att två trivdes bättre än en ensam. Vi barn var väldigt spända på när pappa kom tillbaka med båten med dom små griskulingarna. Han hade dom i en trälåda. Dom skrek så vi hörde dom på långt håll. Grisarna föddes upp med havremjöl, kokt potatis, hushållsavfall och grönfoder. Potatis hade vi gott om, vi hade så stor potatisåker så pappa plöjde ner potatisen. Han lånade plog och häst av Kullgrens, alltid i maj, För det var enda vardagen hästarna var lediga.

Under sommaren och hösten hade grisarna växt och blivit stora. var nu i 100 kg:s-klassen och det var snart tid för slakt. Den brukade förekomma första veckan i december. Det blev mycket arbete för mamma då allt skulle tillvaratagas (en syster hjälpte också till) efter 2 grisar (till Klippan såldes bara fläsket efter 1 gris). Det blev mycket blod efter 2 grisar, så det blev blodkorv, blodpuddingar och palt, den skars i skivor och stektes. Ett grishuvud lades i saltlake, det andra huvudet kokades och gjordes pressylta av. Det som legat i saltlake kokades till jul och tronade på julbordet. En stor bit lever kokades och lades i saltlake och sedan skars i tunna skivor till smörgåsen. Flera sorters korv, leverkorv, grynkorv och fläskkorv. Korvkaka av korngryn och lever lagades också. Tungorna kokades och lades i saltlake. Grisfötterna kokades och lades i saltlake, några skars i mindre bitar och lades i en form i gelé. Skinka förekom inte på julbordet, det var inte vanligt på den tiden. Allt ister smältes i en stor järngryta på vedspisen, flera formar med lungmos tillagades också. När all slaktmaten var färdig var det tid att lägga lutfisken i blöt. 5 kg torkad gråsej inköptes. Den kom i hela fiskar, som pappa sågade i lämpliga bitar, den lades sedan i vatten i en stor träbalja. Fisken var inte ämnad bara för julen utan även för middagar under i vintern. Långa förekom aldrig.

Så skulle det tvättas före jul. Det var jobbigt och kallt då sköljningen fick göras ute vid brunnen. Torkningen var också besvärlig. Så skulle det stora julbaket sättas igång. Mamma satte degarna på kvällen I två stora trätråg, en grov deg och en halvfin. De fick jäsa över natten. Vi hade en stor inmurad bakugn som tog en fjärdedel av köket. Den revs på senare år och köket byggdes om. Jag kommer ihåg när man vaknade på morron tidigt, då höll mamma och pappa på med att elda upp den stora ugnen med stora vedträn. När seden var uppbränd tog mamma en raka med jättelångt skaft och rakade ut alla kolbitar och aska. Sedan hade hon en kvast som hon doppade i en spann vatten och tvättade ugnen. Sedan sattes bröden in i stora runda limpor som mamma tidigt på morron bakat, ut säkert 15 st. kanske fler, jag kommer inte ihåg nu hur många. Sedan bakades vetelevar och skorpolevar. Skorporna torkades i ugnen över natten. Pepparkaka och sockerkaka, småbröd som brukade vara pepparkakor ,judebröd och havrekex. Detta bakades i vedspisens ugn. Så var det julstädningen. Rena gardiner hängdes upp, vitatrådgardiner. blåade, stärkta i hemkokt stärkelse och välstrukna. Rena mattor på golven, kanske nyvävda, alla krukor till fönsterträden kläddes med kräppapper, ytterkrukor fanns inte på den tiden. Så var det julafton, på morron skulle granen in. Det skötte pappa om. Sedan hjälptes vi åt att klä den med levande ljus, papperskonfekt, äpplen, kulor och glitter, i toppen änglaspel. Det finns nu också men inte till gran, den står på ett bord. Vi fick varje jul från Stockolm en stor trälåda med en massa grejer, däribland julklappar till oss allesamman, fint inslagna med snöre och lack. En 20 liters ankare med svagdricka köptes också till jul ,som vi hade till maten. Kl. 12 var det dopp i grytan och en del av julmaten. På kvällen kom en syster med man och dotter, då hade mamma dukat fram av julmaten och det saltade och kokta grishuvudet tronade mitt på bordet på sitt fat. Sedan åt vi lutfisk och gröt. När vi ätit och bordet var avdukat var det julklapparna som skulle delas ut, pappa stod för julklappsutdelningen och läste upp namnen. Det var lyckliga ungar som öppnade sina paket. Vi fick inte vara uppe för länge, vi skulle ju till julottan på morronen. Jag minns hur kallt det var i kyrkan trots att Ringare-Olle eldat i den stora järnkaminen flera dagar. Kyrkan var upplyst med levande ljus och dom värmdes också, så på slutet kändes det bättre. När vi kom hem från kyrkan fick vi kaffe och julkakor.

Till middag på juldagen fick vi fläskstek, potatis och grönsaker och till efterrätt änglamat. Det var skorpor, doppade i mjölk och varvade med sylt i en stor glasskål och på toppen gräddtoppar som mamma skummat på mjölken och vispat, grädde kunde man inte köpa på den tiden. Skinka förekom aldrig på julbordet i mitt hem, det som är det viktigaste på nutidens julbord. Så kom då Annandagen, den efterlängttade. Då skulle den stora julfesten gå av stapeln, vi barn var inte bortskämda med nöjen, alla barn gick på julfesten i Folkets Hus och det var mycket barn på den tiden. Fru Lundell spelade på pianot till dansen kring granen, hon var gift med Lundell, som var föreståndare på Klippan. Han kallades också för sprallegubben.

Granen stod mitt på golvet klädd med papperskonfekt och äpplen, glitter och levande ljus. Närmast granen stod vaktmästaren med en lång käpp med en våt svamp i toppen, för att släcka om det skulle ta eld i någon gren eller papperskonfekt. När vi dansat ett par timmar skulle granen ruskas (plundras) och det blev många armar som hjälpte till. Sedan delades ut ett äpple och en papperskonfekt i en liten papperspåse till var och en av barnen. Så lyckliga som vi var för vår lilla gottespåse och nöjda och glada tågade vi myrvägen hem på kvällen.

Nyårsafton hade vi samma mat som på julafton. Jag kommer inte ihåg att vi vakade in det nya året. Nyårsdagen ville pappa att vi skulle gå till kyrkan på högmässan för pappa var så intresserad av hur många som var födda, döda, inflyttade och utflyttade. Det läste prästen upp från predikstolen. Så gick dagarna. Vi gick mycket på skridskor för isarna låg alltid redan vid juletiden.

Så kom då tjugondag Knut då granen skulle kastas ut. Vi hjälptes åt att plocka av granen. Då allt var avplockat och granen utkastad delade pappa upp allt ätbart i lika många högar som vi var barn. Sedan sa pappa till en av oss att gå ut i köket och dörren stängdes. Så ropade pappa ut till den som stod i köket: "Vem skall ha den högen" och pekade. Då sa den ett namn av oss, så fortsattes tills alla fått sin hög. Ja, så var julen slut och skolan och vardagen började.

Ja, detta var mina minnen från barndomens jular. Maja Essman f. 1909, yngst av 11 barn.

Mina föräldrar: Petter Magnus Karlsson f. 1855 Emma Kristina f. 1868

Texten har vi fått av Malmöns Hembygdsförening. Kaprifolen Medlemsblad årgång 10. 1995

Kött



Bilden: Kossor från Tossene Gård på grönbeta i Askum. Fotograf: Clas Andersson

Julköttbullar

Ingredienser:

1 dl ströbröd
1 ½ dl mjölk
½ dl vispgrädde
1 st gul lök
200 gr nötkött utan senor
100 gr kalvkött utan senor
100 gr fläskkarré
1 tsk salt
1 krm nymald svartpeppar
2 nypor mald kryddpeppar
Några rasp muskotnöt
½ dl Clubsoda
1 st ägg
Smör till stekning

Beredning:

1. Blanda mjölk, vispgrädde och ströbröd, låt svälla i ca 5 minuter.
 2. Finhacka eller riv löken och fräs den gyllengul med lite smör.
 3. Mal köttet två gånger med den finaste skivan.
 4. Blanda färsen med salt & kryddor. Arbeta blandningen väl.
 5. Blanda i det uppblötta ströbrödet, ägget och den frästa löken samt Clubsodan.
 6. Arbeta smeten väl.
 7. Provstek en liten köttbulle för att kontrollera smak och konsistens.
 8. Korrigera konsistensen
 - a. För lös smet, tillsätt lite potatismjöl.
 - b. För hård tillsätt mer grädde eller mjölk.
 9. Rulla köttbullarna i önskad storlek. Doppa händerna i ljummet vatten mellan varven, så är det enklare att forma fina köttbullar. Lägg köttbullarna på en plåt med lite vatten i botten.
 10. Stoppa in dem i ugnen 150°C varmluft i ca 5 min. Kärntemperatur 67°C
 11. Låt svalna och förvara i kyl väl förpackade.
 12. Innan servering. Stek köttbullarna i smör tills de är vackert gyllenbruna. ”de skall vara nästan lite brända” citat Mormor.
- Njut av att du serverar de mest välgjorda och goda köttbullarna i världen.

Clas Andersson

Julskinka över en natt

Beredning:

Sätt ugnen på 175°C.

Spola inte av skinkan. Låt nätet sitta kvar.

Klä in skinkan i ett lager aluminiumfolie, lägg skinkan med svålen uppåt på ett galler.

Placera gallret på en djup plåt som är täckt med aluminiumfolie.

Stick in en termometer i mitten av skinkan och sänk värmen på ugnen till ca 90°C varmluft eller 100°C vanlig ugn. Ugnsbaka till innertemperaturen är

- ca 67-68°C för saftig skinka
- 72-75°C grader för traditionell lite torrare skinka.

Det tar ca 2 - 2,5 timmar per kilo.

Spara skinkspadet till dopp i grytan.

Låt skinkan svalna av en stund (ca 15 min) innan du tar bort termometern.

Ta bort svålen

Griljering

Sätt ugnen på 250°C grill

50 gram dijonsenap

50 gram söt/stark grov senap

15 gram honung

1 äggula

Rör ihop alla ingredienser

Pensla ut röran på ovansidan av skinkan

½ dl ströbröd

Lägg ströbrödet i en sil och sikta över griljeringen

Stoppa in i ugnen ca fem minuter eller tills skinkan har en fin gyllenbrun färg.

Låt skinkan svalna och skiva i tunna skivor, njut.

Clas Andersson

Mammas Blodpalt

Ingredienser:

2 liter oxblod
1 liter syltspad
1 msk kryddpeppar
1 tsk vitpeppar
1 kkp socker
1 kkp sirap
1 råga msk salt
1 hg lök skuren i små bitar
¾ sammalet rågmjöl
Vetemjöl till utbakningen.

Beredning:

Blanda alla ingredienser och forma paltar i mjölad hand.
Kokas i saltat vatten tills de flyter upp.
Serveras med brynt smör och lingonsylt.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Frickadeller

Ingredienser:

8 hg kalv eller hönskött
1 eller 2 ägg
2 kkp gräddmjölk
3 finstödda skorpor
1/8 tsk fin vitpeppar
½msk salt

Beredning:

Skrapa köttet fint från senor, mal det mycket fint minst 5 gånger blanda färsen med gräddmjölken, de uppvispade äggen, det fina skorpbrödet och kryddorna, arbeta färsen att den blir fin och smidig. Forma små bullar och koka dem i vatten och lite salt. Omkring tio minuter. Frickadeller serveras till buljong eller kål.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Tjälknöl

Ingredienser:

Ca. 1,2 kg fransyska (frys köttet innan tillagning)

Saltlag:

1 liter vatten

1 dl salt

½ dl socker

10 enbär

1 tsk torkad timjan eller motsvarande färsk

Beredning:

1. Sätt ugnen på 75°
2. Lägg den frysta fransyskan i en ugnsäker form och ställ den i nedre delen av ugnen
3. Stek köttet tills innertemperaturen är 65-70°. Det kan ta 8-12 timmar
4. Koka saltlagen och låt den kallna. Tillsätt enbär och timjan
5. Lägg ner den varma steken i saltlagen och låt stå kall i 4-5 timmar
6. Ta upp köttet och torka det lätt med hushållspapper. Skär köttet i tunna skivor
7. Servera med potatisgratäng, gelé och stekt svamp

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Får i kål

Ingredienser:

1 kg fårbringa eller sadel

1 litet kålhuvud

2½ l vatten

2 msk mjöl

1 msk salt

1 msk smör

15 vitpepparkorn

Beredning:

Smör och mjöl sammanarbetas och spädes med kokade vatten till en simmig sås.

Får knäcks och skäres i bitar samt tvättas i ljummet vatten nedlägges varsamt med den förvällda sunderskurna kålen mellan varje lager strös lite peppar och salt det kalla vattnet påspädes och anrättningen får koka minst 2 timmar.

Allt det feta skummas noga och rätten avsmakas samt serveras med sitt kött uti.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Matlagningbok
för
Gerda Y.
Jönsson.

Blodpudding

Ingredienser:

2 liter blod
1 liter dricka
1 tsk fin kanel
1 tsk finstödda nejlikor
1 tsk riven ingefära
1 stor lök
1 msk timjan och mejram
½ msk salt
4 eller 5 msk sirap
4 msk vetemjöl
2½ tsk groft rågmjöl
1 msk smör eller flotyr

Beredning:

Blodet silas och spädes med drickan, kryddorna stötes fina och islås jämte salt, sirap, timjan och mejram löken förvälles och fin hackas stekes i flottyren samt slås uti smeten mjölsorterna ivispas, smeten slås i smord och bröad form kokas i vattenbad eller gräddas i ugn 2 till 2½ timma. Serveras varm med lingon eller mjölksås i finare fall med skirat smör.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Öländska kroppkakor

Ingredienser:

5-6 stora rivna potatisar
2 hackade lökar
Rimmat fläsk, skuret i bitar
30 st. hel kryddpeppar, krossade.
3-4 dl vetemjöl
1 ägg
1 st kokt mosad potatis

Beredning:

Blanda den väl avrunna potatisen med: ägg, kokt potatis och vetemjöl.
Vatten på en skärbräda och vät dina händer.
Gör små bullar lägg i fläsk, kryddpeppar och lök.
Koka i saltat vatten i cirka 45 minuter.
Servera med lingonsylt och brynt smör.

Gittan. Ursprung: Ellen Larsson Kvarnvik, Malmö

Öländska kroppkakor är med i en kokbok om Bohuslän?

Det var på Malmö i början på 1840: talet som stenhuggarepoken satte fart, då C. A. Kullgren från Uddevalla startade ett granitstenhuggeri, bland annat för att tillgodose slussbygget i Trollhättan med sten. Kullgren dog strax efter uppstartandet av stenhuggeriet, driften togs då över av hans änka och företagets namn ändrades då till Kullgrens Enka. Inflyttning av kunnig arbetskraft var nödvändig. Många som flyttade till Bohus-Malmö kom från Blekinge, men även från andra delar av södra Sverige. Det arbetade som mest cirka 7 000 personer med stenhuggeri i Bohuslän (1929). Naturligtvis hade dem även med sig egna maträtter som till exempel Kroppkakor.

Kroppkakor

Ingredienser:

2 kg kokt potatis
4 hg fläsk och kött
2 ägg
6 msk vetemjöl
1 stor lök
1 tsk salt
¼ tsk fin vitpeppar
2 msk flottyr eller smör

Beredning:

Potatisen kokas skalas och males fläsket och köttet skäres i små fyrkantiga bitar och stekes med löken och pepparen.

Ut i den fina potatisen inarbetas äggen vetemjölet och saltet, med ett par skedar görs bullar av potatisdegen och läggs i en tsk av det stekta fläsket inuti varje dessa kakor. Stekes gulbruna på båda sidor och serveras varma.

Gerda Jönsson. Anneröd vid Brygge i Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Kroppkakor Henning Johanssons

Ingredienser:

4 kg skalad potatis
2 msk salt
3 dl vetemjöl
600g färskt sidfläsk
1 stor gul lök
2 tsk finstött kryddpeppar
1 tsk mald vitpeppar
Vatten
Salt

Beredning:

Skär fläsket och löken i fina tärningar, blanda med kryddorna låt stå och dra, gärna över natten.

Riv potatisen och krama ur, spara stärkelsen. Blanda potatisen med salt och mjöl. Blanda sedan i stärkelen efter behag.

Forma så de får plats i handen.

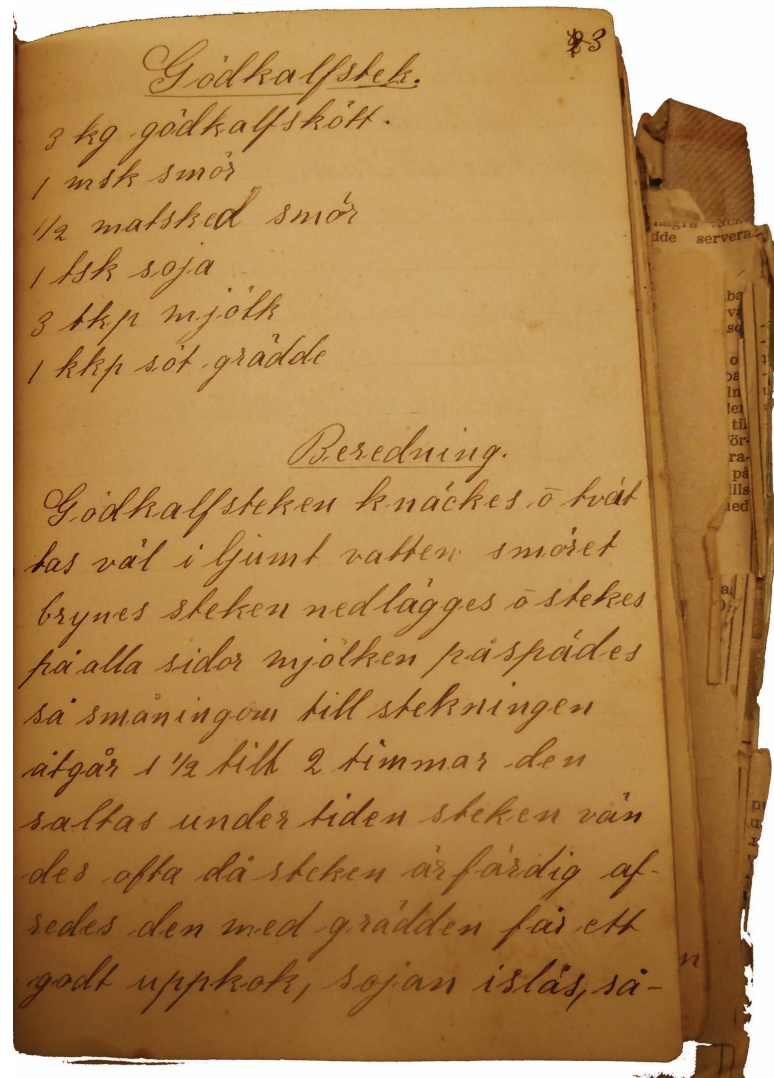
Klabba i fläskmixen och sjud i lättsaltat vatten 1 cirka en timma.

Servera med gräddmjölk eller skirat smör och lingonsylt.

Monicas morfar Henning Johansson. Tången



Kossor från Hugo och Eivor Johansson gård i knutsdalen våren 2013. Hugo och Eivor var de sista mjölkproducerande lantbrukarna i Sotenäs kommun, de lade ner sin mjölkproduktion 2009. På grund av dålig lönsamhet finns det inte så många små lantbrukare som arbetar med mjölkproduktion längre. Men som de stora djurvänner de är så skickades inte kossorna till slakteriet utan de fick också gå i pension.



83

Gödkalfstek.

3 kg gödkalfskött.

1 msk smör

1/2 matsked smör

1 tsk soja

3 tkp mjölk

1 kkp söt grädde

Beredning.

Gödkalfsteken knäckeres o tvättas väl i ljummet vatten smöret brynes steken nedlägges o stekes på alla sidor mjölken påspädes så smaningom till stekningen sätgår i 1/2 till 2 timmar den saltas under tiden steken vändes ofta då steken är färdig afredes den med grädden får ett godt uppkok, sojan islås, så-

Gödkalfstek

Ingredienser:

3 kg gödkalfskött

1 msk salt

1 1/2 msk smör

1 tsk soja

3 tkp mjölk

1 kkp söt grädde

Beredning:

Gödkalfsteken knäckeres och tvättas väl i ljummet vatten, smör brynes steken nedlägges och stekes på alla sidor.

Häll på mjölken och lägg steken i ugnen i 1 1/2 -2 timmar.

Vänd steken ofta och salta lite under tiden, då steken är färdig avredes den med grädden och får ett gott uppkok, sojan islås och sen silas och afsmakas, och serveras till steken, som är skuren i vackra skivor.

Gerda Jönsson. Anneröd vid Brygge i Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Bilden: Tidningsurklipp som vi hittade i Gerda Jönssons kokbok.

Kåldolmar

Ingredienser:

1 litet vitkålshuvud

1 kkp risgryn

1 kkp vatten

4 kkp mjök

3 hg befri oxskött

1 hg späckfläsk

¼ finstödd vitpeppar

1 ägg

½ msk salt

1 msk smör

½ l buljong eller kokt vatten

½ kkp söt grädde

Beredning:

Kålhuvudets yttre blad borttages de övriga bladen tages försiktigt från stocken så att de behålles hela lägges därefter i kokande vatten att förvällas några minuter hvar på de lägges upp att afrinnas, risgrynen sköljes och förvälles i vattnet och mjölken till en tjock gröt, som slås upp att kallna, köttet och fläsket behandlas såsom köttfärs, ägget uppvispas med en kkp mjölk, kryddorna och de afsvalnade grynen blandas i jemte köttfärsen och det finskurna fläsket, på kålbladen bortskäres den tjockaste delen en msk färs lägges på kålbladet som därefter ihoparullas väl dolmarna brynes i smöret spädes så småningom med det kokade vattnet och får steka en timma hvar under de bör vändas emellaåt, dolmarna upplägges på karott eller fat, grädden vispas och får ett godt uppkok afsmakas och slåa ofver dolmarna som genast serveras.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Hotchpotchsoppa

Ingredienser:

1 kg fårbringa
3 l vatten
1 msk smör
1 ½ msk hvetemjöl
1 purjolök
3 st morötter
2 st palsternackor eller selleri
1 blomkålshuvud
1 kkp färska eller konserverade ärtor
2 små jordärtskockor
1 liten msk salt
10 pepparkorn

Beredning:

Fårbringan knäcks och tvättas i ljummet vatten påsattes att koka med vattnet till köttet är halftkockt, tages det upp och skäres i fyrkantiga bitar som brynes i en msk smör jämte. Purjolöken skäres i strimlor, mjölet strös över och köttet omröres väl samt påspädes med buljongen och får sedan sakta koka tills köttet är mört morötterna, selleri och palsternackorna ansas och skäres i fina strimlor och ärtorna, detta får koka i vatten och lite salt tills de äro mjuka, jordärtskockorna och blomkålen får likaledes koka i saltadt vatten, då grönsakerna äro kokta lägges de jämte sitt spad i soppskålen buljongen skummas noga afsmakas med peppar, salt och samt hälls jämte köttet över grönsakernas anrättningen serveras genast.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Stekt späckad kalflefver

Ingredienser:

1 gödkalflefver
1hg späckfläsk
1½ msk smör eller god floty
½ msk salt
1 l gräddmjölk

Beredning:

Lefvern tvättas och förvälles i vatten och lite salt upptages och den yttre hinnan av drages.

Lefvern späckas, brynes och spädes så småningom med gräddmjölken såsen, vispas väl under stekning. Lefvern bör stekas minst 1 timma, den skäres i vackra skifvor och serveras med sin sås öfver.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Sjömansbiff

Indredienser:

1 kg benfritt innanlår eller fransyska
2 tsk salt
½ tsk finstödd vitpeppar
1 msk smör
2 st lökar
2 kg potatis
2 kkp buljong eller kokt vatten
½ kkp franskt vin (eller vad som finns hemma)

Beredning:

Köttet tvättas i ljumt vatten och skäres i skifvor på tvären skifvorna bultas, lite peppar och salt påströs och brynes hastigt i smör, löken förvälles skalas och skäres i skifvor, en form eller panna med tättslutande lock smörjes med smör däri nedlägges ett varf potatis därpå ett par biffar med lite lök så lägges allt varfvis , öfversta varfvet bör vara potatis, stekpannan vispas ur med kokt vatten och detta jämte vinet hålles öfver köttet anrättningen får koka omkring 2 timmar och serveras varmt.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

34

Stekt orre.

1 orre

1 hg späckfläsk

1 msk smör

1 tsk salt

½ l gräddmjölk

Beredning.

Orren plockas svedes tages ur & tvättas väl både inuti & utanpå den späckas med späcket skuret i fina strimlor & uppsättes smöret brynes orren nedlägges att brynas på alla sidor hvarefter det saltas & påspädes så småningom med gräddmjölken till stekningen åtgår 1 till 1½ timma eller tills köttet kännes mörkt orren skäres i vackra ~~titar~~ skifvor & serveras med sin sås.

Stekt orre

Ingredienser:

1 orre

1 hg späckfläsk

1 msk smör 1 tsk salt

½ l gräddmjölk

Beredning:

Orren plockas svedes tages ur och tvättas väl både inuti och utanpå. Den späckas med späcket skuret i fina strimlor och uppsättes, smöret brynes orren nedlägges att brynas på alla sidor hvarefter det saltas och påspädes så småningom med gräddmjölken. Till stekningen åtgår 1 1½ timma eller till köttet kännes mörkt, orren skäres i vackra skifvor och serveras med sin sås.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Grynkaka

Ingredienser:

1 tkp ris eller korngryn
1 kkp havregryn
½ lit vatten
1 lit färskt fläskspad
½ kg kött eller fläskkött
1tsk salt
1 tsk fin vitpeppar
1 msk sirap
1 msk timjan och mejram
1 lök

Beredning:

Grynen tvättas och förvälles i vatten och buljongen under kokningen lägges det finskurna fläsket eller köttet. Då gröten är färdig lägges de övriga ingredienserna. Serveras varm kokt eller uppstekt helst med blodmat till.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Oxsvanssoppa

Ingredienser:

1 oxsvans
2 msk smör
1 lök
1 morot
3 persiljestjälkar
10 pepparkorn
1 msk hvetemjöl
2 l buljong
1 knifsudd fin vitpeppar
½ msk salt
3 msk schärre (sherry)

Beredning:

Oxsvansen tvättas i hett vatten och torkas väl, den hugges i stycken efter lederna. Smöret fräses i grytan , oxsvansarna lägges i jämte den skalade och förvälda löken och den skrapade moroten skuren i bitar, persiljan och pepparkorna, alltsammans får sakta brynas en god stund, hvarefter mjölet tillsättes, buljongen hälls i och köttet får koka till det blir mörkt, soppan skummas och silas väl samt afsmakas med vinet, salt och peppar. Svansbitarna serveras i soppan.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Rostbiff

Ingredienser:

3 kg rostbiff
1 l kokande vatten
2 stora lökar
2 msk smör
1 msk salt

Beredning:

Rostbiffen bör på vintern ha hängt en vecka den tvättas väl i ljummet vatten bultas väl och beströs med salt samt lägges i en het långpanna, litet kokande vatten hälls uti pannan hvarpå den inställes i ugnen, denna bör i början ej vara för het emedan en del fett utanpå rostbiffen först måste smälta innan den egentliga bryningen får börja. Såsmåningom stegas hettan i ugnen och såsen hälls ofver jämte lite af det kokande vattnet, mot slutet af stekningen betäckes rostbiffen med smort eller vaxat papper för att den ej må brännas till stekningen åtgås 1½-2 timmar, löken förvälles skalas och kokas i smöret, rostbiffen lägges upp på varmt fat och garneras med löken, såsen skummas silas och serveras med steken som är skuren i vackra skifvor.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Rostbiff 2014

Ingredienser:

3 kg rostbiff

2 msk smör

2 msk salt & nymald svartpeppar

Beredning:

Rostbiffen skall helst vara rumstempererad när du börjar tillaga den. Börja med att gnida in salt och peppar på köttbiten stek den sedan i smöret på medelhög temperatur, när den fått fin färg sticker du in en digital kökstermometer. Se till att stickan hamnar i centrum av köttbiten. Ställ in i ugnen på 100°C räkna knappt 2 timmar per kilo kött, men ha koll på innertemperaturen sista timmen, jag rekommenderar en innertemperatur på +60°C. När köttet är klart slår du in det i aluminiumfolie och låter det vila minst 15 minuter och max 45 minuter. På grund av den låga ugnsvärmen kan köttet vila en längre tid. Skiva upp köttet i tunna skivor och servera med passande tillbehör. Till exempel potatisgratäng, rödvinssky och kokta primörer.

Clas

Steka nötkött

Receptet på Rostbiff 2014 kan användas på alla äldedetaljer från kalv och nötkött.

Kalv brukar man dock ej servera blodig.

Följ receptet på Rostbiff när du skall helsteka Oxfilé, Ryggbiff, Entrecote, rostbiff mm.

Innertemperatur äldedetaljer Ox och kalvkött: +55° blodig. +60° röd kärna. +65° lätt rosa

Kalops

Ingredienser:

1½ kg oxkött av lår eller revben
½ tsk finstödd vitpeppar
1 msk salt
2 msk hvetemjöl
1 lök
½ msk rifven ingefära
3 tkp kokt vatten
1 msk smör

Kalops 2014

Ingredienser 4 personer:

8 hg högrev eller oxbringa
2 gula lökar
2 stora morötter
6 svartpepparkorn
6 kryddpepparkorn
3 st lagerblad
Salt och nymald svartpeppar
1 msk smör
1 msk matolja

Beredning:

Köttet tvättas och skäres i bitar på tvären omkring ½ cm tjocka skifvor, skifvorna befrias från hinnor och bulltas väl. Vitpeppar, salt, ingefära och mjöl blandas på en tallrik och här i vändes skifvorna, löken förvälles, skalas och finhackas. Detta brynes väl och får sedan sakta koka i en långpanna eller stekgryta så småningom tillsättes det kokande vattnet och kalopsen får sakta koka till den känns lös till omkring 1½ till 2 timmar läggs upp och serveras med sås över.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Beredning:

Skär köttet i stora grytbitar cirka 4 x 4 cm. Salta köttet en stund innan du bryner det. Bryn köttet i het stekpanna med smöret och oljan. Skala och skär lök och morötter i grova bitar. Fräs löken i en kastrull tillsätt det väl brynta köttet, morötterna och kryddorna täck med kallt vatten. Låt koka försiktigt i cirka 2 timmar eller tills köttet känns mört. Smaksätt med lite rödbetsspad och ansjovisspad samt salt och nymald svartpeppar.

Tillbehör: Inlagda rödbetor, kokt potatis.

Clas Andersson

Kåljox

Ingredienser:

1 vitkålshue
7 hg köttfärs
Nörre morötar
Lide lök
Nörre st kryddpeppar
1st köttbuljong
Salt och peppar.

Beredning:

Förstek kålen i stekpanna me lide smaksoja, lägg sedan den stekte kålen i en kastrull med morötar i beddar, lök och kryddpepparen, häll i vann så det täcker kålen och lägg i buljongen. Koka detta en stund innan köttfärsen läggs i.
Man kan även rulla köttfärsen till köttbullar om man vill.
Vill man ha kåljoxen tjockare tar man i lite redning.
Kåljoxen e klar når kålen e mjuk och morötterna ej e för hårda.

Monica Pihl

Efterrätter



Björnbär växer vilt i Bohuslän, serveras ofta till Äggost.

Fotograf: Reino Virtanen

Äggost

Ingredienser:

3 l mjölk (röd)
3 dl gräddfil
1 dl filmjölk
10 ägg
3-5 msk socker

Beredning:

Smörj in botten på en tjockbottnad kastrull med kallt smör (så bränns det inte vid) och mät upp mjölken. Vispa samman gräddfil, filmjölk och äggen i en bunke.

Rör ned det i mjölken, ställ kastrullen på spisen plattan och rör försiktigt. När det börjar koka upp och det bildas små ostar tag då kastrullen från plattan och låt stå i 10 min.

Lägg några klädnypor på en bricka och ställ äggostformar på. Ös sedan med en hålslev upp ostmassan i formen och strö lite socker mellan varven.

Man kan även ösa ostmassan i en sil först, så blir äggosten fastare.

Kan ätas på bohuslänskt vis med björnbärssylt till efterrätt, eller som bufférett till skaldjurssallad.

Garneras då med rädisrosor och lite grönt.

Ella från Tången

Om man vill ha äggosten till sillen kan jag rekommendera att dra ner ordentligt på mängden socker. Clas

Drömtårta

3 ägg 1½ del. strösocker. 50 gr.
 potatismjöl 1½ tsk. bakpulver.
 2 msk. kakaopulver.

Fyllning: 50 gr. smör. 75 gr. flor-
 socker. 1 äggula. 1½ tsk. vanilj-
 socker.

Beredning: Ägg och socker vis-
 pas tillsammans till en tjock
 massa. Potatismjöl, väl blan-
 dat med bakpulver och kaka-
 pulver, tillsätts smeten och
 gräddas på väl smurt smörpapper
 i långpanna. Uppstjälpts
 på sockrat papper att kallna.
 Till fyllningen: röres smör
 och socker tillsammans. Äggula
 jämte vaniljsocker tillsätts
 och krämen bredds ut på den

Drömtårta

Ingredienser:

3 ägg
 1½ dl strösocker
 50 gr potatismjöl
 1½ tsk bakpulver
 2 msk kakaopulver

Fyllning:

50 gr smör
 75 gr florsocker
 1 äggula
 1½ tsk vaniljsocker

Beredning:

Ägg och socker vispas tillsammans till en tjock massa. Potatismjöllet väl blandat med bakpulver och kakaopulvret tillsätts smeten och gräddas på välsmort smörpapper i långpanna. Uppstjälpts på sockrat papper att kallna. Till fyllningen röres smör och socker tillsammans. Äggula jämte vaniljsocker tillsätts och krämen bredds ut på den.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.

det kavlas och utlagas med mätt
Vattentårta.

3 ägg. 3 kkp. socker. 1/4 kkp. kokande
vatten. 3 kkp. vetemjöl. 3 tsk. jäst-
pulver.

Beredning: Ägg och socker vispas
kraftigt mjölet och jästpulvret
blandas och iröres äggblandningen.
Sist iröres det kokande vattnet.
Gräddas i smord och brödad form.
Skäres i bottenar.

Fyllning: Äppelmos: 2 hg. hackade
äpplen. 2 kkp. socker. vatten.

Glasering: 2 hg. florsocker. vatten.

Mandelmassa: 50 gr. sötmandel
1 hg. florsocker. 1 äggvita.

Vattentårta

Ingredienser:

3 st ägg
3 kkp socker
1 ½ kkp kokande vatten
3 kkp vetemjöl
3 tsk jästpulver

Beredning:

Ägg och socker vispas kraftigt, mjölet och jästpulvret blandas och iröres äggblandningen. Sist iröres det kokande vattnet.

Gräddas i smord och brödad form.

Svalna.

Skäres i bottenar.

Fyllning:

Äppelmos: 2 hg hackade äpplen. 2 kkp socker och vatten.

Glasering:

2 hg florsocker. Vatten.

Mandelmassa:

50 gr sötmandel 1 hg florsocker 1 äggvita

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916

Från Djupedal i Sotenäs Kommun.

Brulépudding

Ingredienser:

4 tkp god mjölk 50 gr hvitt socker till smeten
5 bittermandelar
1 bit kanel
Skalet af en $\frac{1}{4}$ citron
Några droppar vanilj
5 ägg
100 gr hvitt socker att glasera formen med

Beredning:

Sätt mjölken öfver elden att koka med socker, mandeln och kanelen samt citronen och vaniljen ingen krydda får gifva en förhärskande smak, då kryddorna gifvit mjölken smak silas den och fylles så att den håller samma mått som från början, vispa upp äggen och tillsätt mjölken då mesta hettan afgått slå blandningen i en med brynt socker glaserad form och grädda den $1\frac{1}{2}$ timma i ugnen helst i vattenbad upp stjälpes då den kallnat och serveras.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Blåbärspaj

Ingredienser:

½ kg mjöl

3hg smör

4 dl vatten

½ tsk salt

Blåbärssylt

Beredning:

Lägg mjölet på bakkbordet, gör en fördjupning i mjölet, lägg smör salt och vatten däruti.

Arbeta tillsammans detta till en deg, kafla ut och vik ihop denna några gånger.

Låt degen hvila en stund hällst 1 timma.

Tag därefter och dela degen i hälften, kavla ut dessa till runda tunna kakor, bekläd en tårtdform (Ej djupare än att kanterna äro af en höjd 3 cm) i botten och kanten med ena halfvan lägg den goe blåbärssylten emellan och ovanpå detta lägges den andra deghalfvan.

Pajen insättes i ugnen att i 15 min, bakas under ej allt för stark värme.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Tillbehör: Vaniljsås eller vaniljglass

Våfflor.

Lägg. 175 gr. vetemjöl. 1 1/2 dl. vatten.
1/2 hg. smör. skal av 1/4 citron 3 1/2 dl.
grädde.

Till pannan: 1 msk. smör.

Beredning: Ägget vispas upp,
mjölet siktas i, citronskalet, vatt-
net, det skirade smöret och sist den
till hårt skum slagna grädden
iblandas.

Av satsen blir det 7 laggar.

Sandkakor.

325 gr. smör. 175 gr. socker. 4 msk. van-
iljsocker. Lägg 3 1/4 hg vetemjöl.
1 tsk. hjortronsalt.

Beredning: Smöret beynes man
får av träkmas. Röras tills det kall-
nat, då iblandas sockret, vanilj-
sockret, ägget, och sist mjölet, vari

Våfflor

Ingredienser:

1 ägg
175 gr vetemjöl
1 1/2 dl vatten
1/2 hg smör
Skal av en 1/4 citron
3 1/2 dl grädde

Till pannan

1 msk smör

Beredning:

Ägget vispas upp, mjölet siktas i, citronskalet, vattnet, det skirade smöret och sist den till hårt skum slagna grädden iblandas.

Av satsen blir det 7 laggar.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.

Tillbehör: Sylt och vispad grädde.

Kalvdans för kreaturlösa

Ingredienser:

7dl mjölk

2 ägg

½ tsk salt

Lite socker får man ta

160gr (1påse) torrmjök.

Beredning:

Vispa upp äggen. Rör sedan ner mjölken mjölpulvret och salt, lite socker.

Slå smeten i en ganska djup smord form, gräddas i 150gr tills puddingen stelnat.

Gott till är kanel socker och mjök.

Pia Eldh Kungshamn.

Krabbelurer

eller Tomteplättar som de också kallas.

Ingredienser ca 25 st:

2 ägg

4½ dl vetemjöl

1½ dl mjölk

1½ dl strösocker

1 tsk vaniljsocker

2 tsk bakpulver

1 krm salt

Beredning:

Vispa ägg och socker. Rör sedan ned övriga ingredienser.

Stek i smör i plättpanna på båda sidorna. (går att steka i vanlig stekpanna)

Vänd dem i socker och eventuellt kanel.

Kan även serveras med sylt och vispgrädde.

Clas Andersson

Bakat



Rörlimpa Fattigmansbröd

Ingredienser:

Dag 1.

1 ½ liter vatten
1 msk hel anis
1 msk hel fänkål
1 kg rågsikt

Dag 2.

1 dl strösocker
1 hg jäst
1 ½ kg vetemjöl

Beredning: Dag 1.

Koka cirka 1 ½ liter vatten med 1 msk hel anis och 1 msk hel fänkål, låt koka 3 minuter och svalna något.

Slå kryddvattnet över cirka 1 kg rågsikt (kan bytas mot hälften rågmjöl och hälften rågsikt om man vill ha ett grövre bröd).

Rör/blanda (med maskin eller för hand) så att det blir en ganska hård smet. Om man rör för hand kan smeten inte bli för hård.

Bädda in degen i bunken så att den är ljummen, dag 2 (cirka 40°C).

Dag 2. Förmiddag

Obs. Degen på morgonen är ganska lös.

Tillsätt 1 dl strösocker och 1 hg jäst (utrörd i ljummet vatten) och cirka 1 ½ kg vetemjöl till en god deg.

Låt jäsa övertäckt i 45 minuter. Baka ut till 5-6 limpor låt jäsa under duk i 1 timma.

Grädda i 200°C cirka 45 minuter.

Ulla Y Gustavsson Tången

Tips.

Använd stektermometer för att veta när brödet är klart. Grovt bröd cirka 97°C. Vitt bröd cirka 95°C

Låt brödet svalna på galler. Vill du ha skorpan kvar på brödet? låt det svalna utan bakduk. Clas

Bohusländska brödkakor

Ingredienser 10 st:

100 gr jäst
2 dl socker
150 gr margarin
1 l vatten
2 tsk salt
2 dl rågmjöl
3 l vetemjöl

Beredning:

Smula jästen i degbunken. Häll i sockret och saltet.

Koka upp 4dl av vattnet och smält margarinet däri.

Kyl blandningarna med resten av vattnet. Då blir degvätskan lagom varm.

Rör ner rågmjölet och 2½ l av vetemjölet.

Arbeta ihop degen och ta lite mer av mjölet tills den blir lagom.

Låt jäsa till dubbel storlek.

Dela degen i 10 delar och forma runda bullar som kavlas ut till en halv centimeter tjocka kakor.

Kavla med kruskavel och låt jäsa i 20 min.

Gräddas 5 min. vid 275°

Ella från Tången i Kungshamn

varm ugn. Längderna skäres gen-
kast på medden i 1 cm. breda vit-
ka förkas väl i varm ugn.

Margareta Bröd.

2 hg smör. 125 gr. socker. 2 hg skorpbröd
2 1/2 hg vetemjöl.

Beredning: Smör och socker
röres. Sist iblandas skorpbrödet
och vetemjölet. Deggen rullas i
längder och tillplattas med gaffel
sedan de skurits i bitar. Garneras
med en halv mandel.

Biskviter.

250 gr. mjöl. 125 gr. smör. 125 gr.
socker. 1 ägg. 40 gr. kokosflingor.
40 gr. stött mandel. 1/4 tk. fjortran-
salt.

Beredning: Smöret ingrids i
mjölet därefter inarbetas ägget,

Margareta Bröd

Ingredienser:

2 hg smör
125 gr socker
2 hg skorpbröd
2 1/2 hg vetemjöl
Skållad mandel

Gör så här:

Smör och socker röres. Sist iblandas skorpbrödet och vetemjölet.
Deigen rullas i längder och tillplattas med gaffel sedan de skurits i bitar.
Garneras med en halv mandel.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916 Från
Djupedal i Sotenäs Kommun.

Prostgårdskakor.

200 gr smör. 100 gr. strösocker. 300 gr.
vetemjöl. $\frac{1}{2}$ ägg.
Till pensling. 1 äggvita. 25 gr. man-
del. pärlsocker.

Beredning. Degen beredes till mördeg,
utkavlas ej för tunt och uttages med
mått. Kakorna penslas med äggvita
och beströs med mandel och socker.
Gräddas i varm ugn.

Korintbröd.

250 gr. smör. 125 gr. strösocker. 400 gr.
vetemjöl. 100 gr. korinther.
Beredning. Smörst bräddas och röres till
fradga sedan röres restet mjölet och
sist de torrade och skjolda korinterna.
Degen rullas till små bollar vilka
kruvas med en gaffel. Gräddas i medel-
värmig ugnsrörre.

Prostgårdskakor

Ingredienser:

200 gr smör
100 gr strösocker
300 gr vetemjöl
 $\frac{1}{2}$ ägg

Till pensling

1 äggvita
25 gr mandel och pärlsocker

Beredning:

Degen bereds till mördeg, utkavlas ej för tunt och uttages med mått.
Kakorna penslas med äggvita och beströs med mandel och socker.
Grädda i varm ugn.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny f. 1916 från Djupedal i
Sotenäs Kommun.

Karl XV:s kringlor.
75 gr. smör. 2 msk. grädda 1 hg. vetemjöl
Till pensling: Vatten och $\frac{1}{4}$ kkp pärlsocker.
Beredning: Smöret röres vitt då iblandas grädden och sist mjölet.
Av degen rullas stänger, vilka formas till kringlor, läggs på plåten och plattas till med fingret. Sockret strös på och kringlorna gräddas i god värme.
Brusselhär.
2 hg. smör. 3 hg. mjöl. 75 gr. socker.
1 kkp. vaniljsocker.
Beredning: Alla ingredienserna arbets på bakbordet till en mördeg.
Smöret trätas först. Dejen rullas till en tjock rulle som får bli halv och stel varefter den penslas med äggvita/gul

Karl XV:s Kringlor

Ingredienser:

75 gr smör
2 msk grädda
1 hg vetemjöl
Till pensling: Vatten
 $\frac{1}{4}$ kkp pärlsocker.

Beredning:

Smöret röres vitt, då iblandas grädden och sist mjölet. Av degen rullas stänger, vilka formas till kringlor, lägges på plåten och plattas till med fingret.

Pensla kringlorna med vatten.

Sockret strös på och kringlorna gräddas i god värme. (225°C)

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.

Billig Pepparkaka.
 3 kkp. vetemjöl. 2 kkp. socker
 1 tsk. ingefära. 1 tsk. kanel.
 1 tsk. nejlikor. 2 små tsk.
 bikarbonat. 2 kkp. grädd-
 mjölk.
Beredning: Alla ingredienser
 blandas först tillsammans
 och sedan iblandas grädd-
 mjölken.
 Gräddas omkring 40 min.
Pepparkaka med havregryn.
 3 kkp. havregryn. 1 kkp. vetemjöl.
 (drugg) 1 1/2 tsk. bikarbonat. 2 tsk. ka-
 nel. 1 tsk. nejlikor. 1 kkp. strösocker.
 2 msk sirap. 2 kkp. mjölk.
 2 msk sylt.

Billig Pepparkaka

Ingredienser:

- 3 kkp vetemjöl
- 2 kkp socker
- 1 tsk ingefära
- 1 tsk kanel
- 1 tsk nejlikor
- 2 små tsk bikarbonat
- 2 kkp gräddmjölk

Beredning:

Alla torra ingredienser blandas först tillsammans och sedan iblandas gräddmjölken.
 Gräddas omkring 40 minuter 175°C.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny f. 1916 från Djupedal i Sotenäs Kommun.

Amerikanska Ringar

Ingredienser:

2 ägg
1 kkp socker
1 kkp mjölk
30 gr smör
2 tsk jästpulver
300 gr vetemjöl
Citronskal

Till kokning:

150 gr flottyr
½ kkp socker

Beredning:

Äggulor och socker röres, vill så iblandas de övriga ingredienser och sist de till skumslagna vitorna. Av denna lösa deg formas kransar, som kokas gulbruna i flottyr samt doppas i socker.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.

Väfflor.

1 ägg. 175 gr. vetemjöl. $1\frac{1}{2}$ dl. vatten.
 $\frac{1}{2}$ hg. smör. skal av $\frac{1}{4}$ citron $3\frac{1}{2}$ dl.
grädde.

Till pannan: 1 msk. smör.

Beredning: Ägget vispas upp,
mjölet siktas i, citronskallet, vatt-
net, det skivade smöret och sist den
till härt skum slagna grädden
iblandas.

Av salsen blir det 2 laggar.

Sandkakor.

325 gr. smör. 175 gr. socker. 4 msk. van-
iljsocker. 1 ägg $3\frac{1}{2}$ hg vetemjöl.
1 tsk. hjorthornsalt.

Beredning: Smöret brynes men
får ej brännas. Röres tills det kall-
nat, då iblandas sockret, vanilj-
sockret, ägget, och sist mjölet, vari

Sandkakor

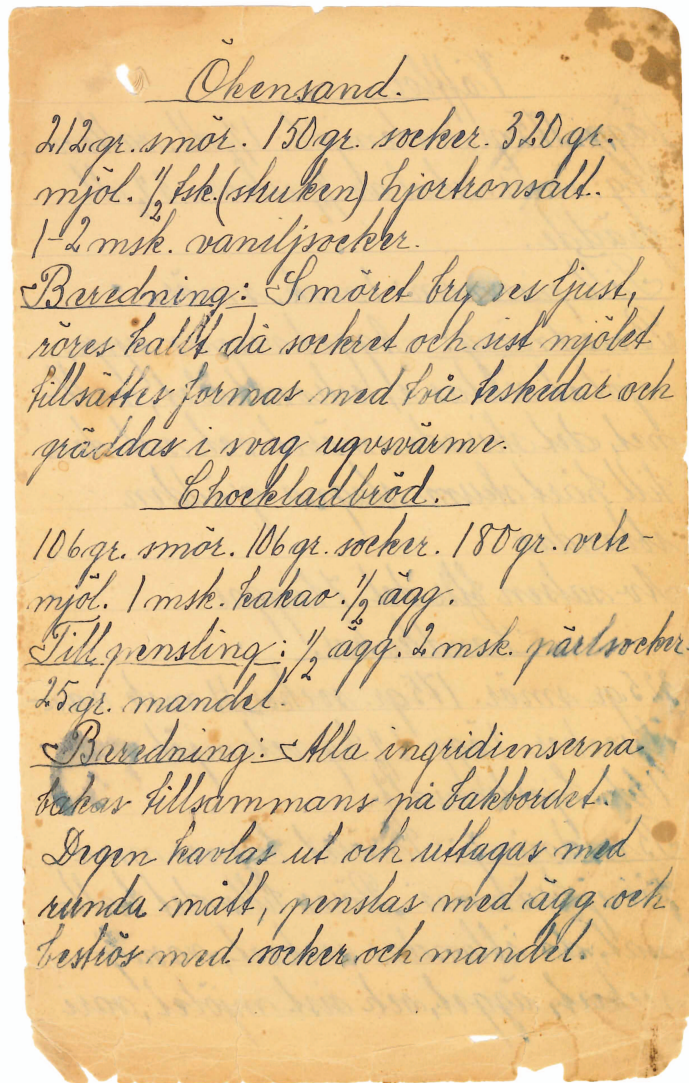
Ingredienser:

325 gr smör
175 gr socker
4 msk vaniljsocker
1 ägg
 $3\frac{1}{2}$ hg vetemjöl
1 tsk hjorthornssalt

Beredning:

Smöret brynes men får ej brännas. Röres till det kallnat, då iblandas sockret, vaniljsocker, ägget och sist mjölet, vari det kavlas och uttagas med mått. Bakas i ugn 175°C ca 7 min eller tills de fåt fin gyllenbrun färg.

Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.



Chokladbröd

Ingredienser:

106 gr smör
106 gr socker
180 gr vetemjöl
1 msk kakao
½ ägg

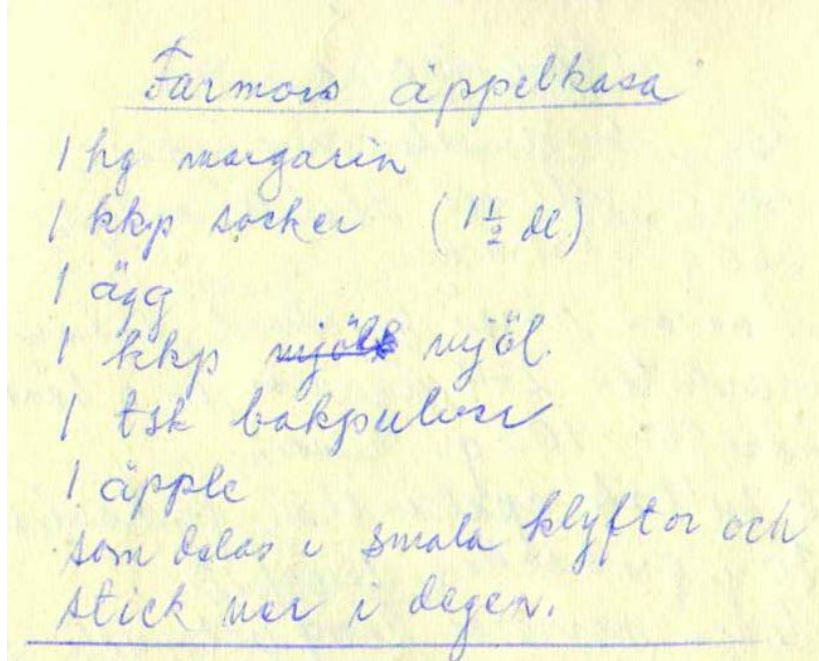
Till pensling:

½ ägg 2 msk pärlsocker 25 gr mandel

Beredning:

Alla ingredienserna bakas tillsammans på bakkbordet. Degen kavlas ut och uttages med runda mått, penslas med ägg och beströs med socker och mandel.

Receptet av Kerstin Berlin från Örn, skrivet av Kerstins mor Dagny Berlin f. 1916 Från Djupedal i Sotenäs Kommun.



Farmors Äppelkaka

Ingredienser:

1 hg margarin
1 kkp socker
1 ägg
1 kkp vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 äpple
Ströbröd/margarin

Beredning:

Vispa socker och margarin pösigt, vispa i ägget.
Blanda mjöl och bakpulver och rör ner i smör/socker blandningen.
Smörj och strö en kakform med löstagbar botten och häll i smeten.
Skär äpplet i fina klyftor och stick ner i kakan.
Gräddas i 175°C cirka 35 min.
Testa med att sticka ner en trästicka i kakan är den torr är kakan klar.

Birgitta Jonsson Smögen

Mannagrynskaka med maräng

Ingredienser:

1½ kp mannagryn

½ lit vatten

¾ lit mjölk

½ tsk. Salt

2-3 gulor

2 msk socker

3 kp äppelmos eller kompott

Till maräng

2-3 äggvitor

5-6 msk socker

Beredning:

Vatten och mjölk kokas upp, mannagrynen skakas i å får koka 10 min. gröten smaksättes och gulorna blandas ner å hälls i eldfast form. Formen sätts in i ugnen till kakan är halvstekt. Moset breddes över kakan i formen. Vitorna vispas till hårt skum, socker skäres försiktigt ner och marängen breddes över moset å puddingen sättes in i svagare ugn å gräddas tills marängen har lagom färg. Ätes avsvlnad

Pia Eldh Kungshamn

Kärnmjölkskaka

Ingredienser:

1 liter sur kärnmjölk

1 ½ kg rågsikt

4 tsk bikarbonat

1 msk fänkål

1 msk anis

3 kkp sirap

Beredning:

Rågsikt och bikarbonat siktas, kärnmjölk och sirap blandas, som sedan nedröres i mjölk och kryddblandningen.

Gräddas genast i smord och mjölad långpanna i lagom ugnsvärme.

Birgitta Jonsson Smögen

Alternativ till kärnmjölk: 1 liter lättmjölk med 4 msk vitvinsvinäger

Övriga Recept

Mölskost

Ingredienser:

6-7 l mjölk (röd)

2 l filmjölk

2 dl socker

Redning:

2-3 ägg

1 dl mjölk eller grädde

4 msk vetemjöl

1-2 tsk stött kardemumma

Beredning:

Koka upp den söta mjölken. Låt vätskan skära sig och rör försiktigt tills det åter kokar upp. Rör ibland. När det gått ca: 1-1½ tim. tillsätts sockret.

När vasslan nästan kokar in efter 2-2½ tim. tillsätts redningen.

Koka sedan några minuter och slå upp i karotten.

OBS. mjölken ska koka hela tiden, helst i en dubbel så stor kittel.

Mjölkkosten ätes som smörgåsmat.

För att inte mjölken skall brännas vid, kan man smörja in botten på kastrullen och lite upp på sidorna med kallt smör innan man häller i mjölken.

Ella från Tången



Rönnbärsgelé

Bären bör vara väl mogna, men dock inte övermogna, avrepas, sköljas och kokas med blott så mycket vatten att det knappt går över dem. Saften avsilas och kokas med $\frac{3}{4}$ kg. socker för varje kg. saft tills, droppen stelnar på en porlinstallrik. Skummas väl och fylles så hett som möjligt i glas eller porslinsburkar. Detta gelé blir mycket grant till färgen.

Smaken blir finare genom tillsats av citronsaft.

Blandar man rönnbärsaften med körsbärssaft, blir därav ett mycket grant och finsmakande gelé.

Alma Johansson Smögen den 5/10-1936 Tack Birgitta Jonsson för receptet

Rabarberdricka

Ingredienser:

3 kg rabarber

4 citroner skärda i bitar

50 g citronsyra eller vinsyra

Beredning:

Kokt avskvalnat vatten öses över.

Får stå i 2 dygn

Silas och mätes

$\frac{3}{4}$ kg socker till varje liter saft röres i samt lite atamon.

3 kg = 4 liter saft.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Klappgröt

Ingredienser 4 port:

5 dl vatten

2 dl lingonsylt eller 1,5 dl saft

1 dl mannagryn

Mjök samt lite socker eller sylt till serveringen.

Beredning:

Koka upp vattnet och sylten.

Vispa därefter ner grynen, lite i taget, för att undvika klumpar.

Låt sedan koka på svag värme i 4-5 minuter.

Rör om då och då.

Häll upp gröten i en skål och vispa kraftigt. Gärna med en elvisp. Gröten ska bli vit och pösig.

Servera den ljummen eller kall med mjök.

Ljuvligt gott!

Ing-Marie Artursson Kungshamn

Flädersaft Ingrids

Ingredienser:

40 blomklasar
3 liter vatten
3 liter socker
3 citroner
50 g citronsyra

Beredning:

Koka vattnet och lös upp sockret i vattnet. Citronsyra och citroner röres i, skurna i skivor. Häll detta över blomklasarna och låt stå i kylskåp i 5 dygn.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Äppeldricka

Ingredienser:

6 liter vatten
5 liter äpple
2 tsk vinsyra
3 tsk natriumbensoat
½ liter socker

Beredning:

Äpplena tvättas och karvas i klyftor. Vatten kokas upp och slås över äpplen, vinsyra och natriumbensoat. Låt stå i 2 dygn. Sila och tillsätt sockret.

Eivor Johansson Knutsdalen, Bratteby, Sotenäs kommun.

Mannagrynsklimp

Ingredienser:

1 kkp vatten
1 l god mjölk
1 rågad kkp mannagryn
1 liten msk socker
10 st bittermandlar
10 sötmandlar
½ msk smör

Beredning:

Vattnet och mjölken slås i grytan och då detta kokar i vispas mannagrynen och får koka en half timma då salt, socker och smör lägges samt den skållade och rifna mandel klimpen slås upp att kallna och serveras till söta soppor eller buljong.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.

Klimp No. 2

Ingredienser:

3 kkp mjölk

6 msk hvetemjöl

8 bittermandel

6 kardemummor

1 liten msk socker

½ tsk salt ½ msk smör 1 ägg.

Beredning:

Två kkp af mjölken slås i grytan, resten af mjölken i röres i mjölet. Det får koka några minuter då salt, socker och smör lägges, den skållade och rifna mandelen och den finstödda kardemumman. Klimpen lyftes af elden och det uppvispade ägget i vispas, smeten slås upp att kallna. Serveras till saftsoppor eller buljong.

Gerda Jönsson Anneröd vid Brygge Sotenäs kommun. Handskriven kokbok, troligen skriven i början till mitten av 1900 talet.



Tack Ing-Marie Rörberg för bilderna.

Ett stort tack till alla som medverkat med recept och bilder till boken.

Projektet var mycket roligt och intressant att arbeta med. En del recept kan man säkert göra på både det ena eller andra viset, vi har försökt att presentera recepten på det viset vi har fått dem och vi hoppas verkligen att boken inte bara blir en hyllvärmare hemma i bokhyllan.

Clas Andersson, Monica Pihl & Madeleine Lykkeberg

2014-08-26

Tack Sotenäs Kommun som möjliggjorde projektet.

Matkulturarvet arbetar för att visa upp den levande matkulturen från Sotenäs kommun.