

Gurksoppa 10 port

1 kg gurka
100 g lök
smör
ca.1 ¼ l hönsbuljong
2 ½ dl matlagingsgrädde
vitpeppar
salt
maizena
gurka i tärningar

1. Skölj och skär gurkan i tärningar men spara lite till garnering. Skala och hacka löken.
2. Fräs i panna några minuter. Tillsätt buljong och grädde.
3. Mixa soppan. Gör en toppredning av maizena och avred soppan. Låt soppan koka upp. Krydda och avsmaka.
4. Garnera soppan med strimlad gurka och gurka.

Varm gurksallad 10 port

600 g gurka
smör
ca 2 msk vitvinsvinäger
ca 2 msk honung
1 dl hackad dill
salt
vitpeppar

1. Strimla gurkan. Smält smöret i en kastrull och fräs gurkan endast en kort stund.
2. Tillsätt vinäger, honung och dill. Blanda om.
3. Salta och peppra. Avsmaka.
Servera t.ex med fisk. Dillen kan bytas ut mot färska örter.

Fyllda gurkbitar 4-6 port

ca 300 g gurka
100 g naturell färskost
1 st äppel syltigt
40 g röd paprika
1-2 stjälkar bladselleri
persilja
gräslök
salt
peppar

1. Skär gurkan i 6-8 bitar. Kärna ur en del av kärnhuset.
2. Skär äppel, paprika och selleri i små tärningar. Rör ner i färskosten.
3. Tillsätt finhackad persilja och gräslök. Salta och peppra. Avsmaka.
4. Fyll gurkbitarna och lägg upp dem på ett fat.

Ris med paprika 4 port

240 g basmatiris
vatten

rypsolja
100 g rödlök finhackad
100 g purjolök strimlad
200 g röd paprika finhackad
200 g körsbärstomater i halvor
4 st ägg uppvispade
salt
svartpeppar

1. Koka upp vatten. Tillsätt riset och låt koka ca 10-15 min.
2. Hetta upp oljan i en wok-eller stekpanna. Lägg i lök, purjolök och paprika och stek under omröring ett par min.
3. Tillsätt tomaterna och woka ytterligare ett par min.
4. Häll i de uppvispade äggen. Koka i 30 sek. utan att röra om, rör sedan för att slå sönder äggmassan.
5. Tillsätt riset i pannen, rör om och låt steka ett par min.
6. Salta och peppra.



Visste du att:

Gurka består till 97% av vatten.
Energiinnehållet i gurkan är närmast obefintligt.
Mycket populär grönsak.
Gurkan skall förvaras 10-14 grader.

REGIONPRODUCERAD MAT I ÖSTERBOTTNISKA STORKÖK



Svenska yrkesinstitutet



Gul paprika sås 10 port

850 g gul paprika
2-3 klyftor vitlök
100 g lök
grönsaksbuljongpulver
3-4 dl vatten
250 g smör
cayennepeppar
gurkmeja
salt

1. Kärna ur paprikorna och skär dem i mindre bitar.
2. Skala och hacka lök och vitlök.
3. Koka lök, vitlök och paprika i buljong och vatten ca 6-8 min.
4. Lägg i smör, cayennepeppar, gurkmeja och salt.
5. Kör i en mixer till en slät puré.
6. Smaka av och varm såsen innan servering.
God sås till t.ex. maletköttbiff.

Lättlagad paprikasås 4 port

150 g röd paprika
100 g purjolök
rypsolja
2 dl creme fraiche
salt
svartpeppar
basilika färsk

1. Kärna ur paprikan och skär i små tärningar. Strimla purjolöken.
2. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs paprika och purjolök några minuter utan att de tar färg.
3. Tillsätt creme fraiche och låt koka upp.
4. Krydda och avsmaka.
Servera såsen till t.ex. kokt broccoli eller andra grönsaker.

Paprika i vinägrett

4 st paprikor i olika färger
1-2 st chilli

Vinägrett:
ca 4 msk vitvinsviäger
2 dl rypsolja
salt
svartpeppar
socker
sweet chili

1. Kärna ur paprika och chili. Skär i små tärningar och lägg i en skål.
2. Blanda ihop alla ingredienser till vinägretten. Avsmaka. Den skall smaka både syrlig och söt.
3. Häll vinägretten över paprikatärningarna. Blanda om. Låt stå och dra i kyl några timmar.
Servera till grillat kött.