

Idolelimpa 3 st

500 g potatismos (Idole potatis)
1 l vatten
100 g jäst
2-3 msk salt
150 g malt
500 g farinsocker
150 g sirap
½-1 dl kummin hel
¾ msk anis malen
300 g russin
650 g rågmjöl
ca 3 kg vetemjöl

1. Sätt potatismoset i en degbunke. Rör om.
2. Tillsätt fingervarmt vatten.
3. Smula ner jästen och rör om.
4. Tillsätt salt, malt, russin, kryddor, sirap och farinsocker.
5. Rör om och tillsätt rågmjöl och vetemjöl men spara lite till utbakningen.
6. Arbeta degen seg och smidig tills den släpper kanterna.
7. Låt jäsa 40-50 min.
8. Tag upp degen och knåda den smidig.
9. Forma till avlånga limpor och sätt i dom i smord form.
10. Låt jäsa väl.
11. Grädda i ugn 150 grader 1 ½ - 2 h.
12. Tag ut limporna och pensla med kaffe.

Ostpotatis 10 port

1,3 kg potatis
250 g riven ost
7 dl grädd - mjölk
70 g vetemjöl
aromat
grönsaksbuljongpulver
vitpeppar

1. Skala och skiva potatis.
2. Blanda ihop de övriga ingredienserna
3. Lägg i smord form potatis och häll över gräddblandningen.
4. Grädda i ugn 150 grader 1 1 ½ h.

**S
T
A
T
I
S

P**

EN HÄLSOSAM KNÖL!

**”Potatis är rund,
potatis är oval,
potatis är basföda,
ät 4 per dag.”**

Härlig fisksoppa 10 port

500 g forelltärningar
100 g morot
100 g röd paprika
100 g purjolök
100 g broccoli
50 g selleri
2 l fiskbuljong
500 g potatis
250 g smältost
dill
citronpeppar
ev.salt

1. Ansa och skölj grönsakerna väl.
2. Skär morot i slantar.
3. Skär potatisen och selleri i tärningar.
4. Strimla paprika och purjolök.
5. Plocka broccoli i buketter.
6. Koka morot och selleri några minuter i fiskbuljongen.
7. Tillsätt potatis och purjolök och låt koka tills potatisen är halvmjuk.
8. Tillsätt fisken, paprika, broccoli och smältosten. Låt sjuda en stund.
9. Krydda och tillsätt till sist hackad dill.

Potatispizza 1 gn-plåt 8 port

2 kg potatis Lady Christl rives
6 st ägg
100 g maizena
¾ msk salt
oregano
basilica
vitlök
svartpeppar
400 g skinka strimlor
250 g tomat skivor
100 g paprika strimlor

200 g champinjoner skivor
100 g lök skivor
250 g ost riven

1. Blanda ihop potatis, ägg, maizena och kryddor.
2. Bred ut smeten på smord plåt.
3. Sätt på de övriga ingredienserna och strö till sist över riven ost.
4. Grädda i ugn 180 grader ca 20 min.

Om man vill kan man förgrädda potatisbotten några minuter.
Passar också bra att göra som vegetarisk pizza.

Potatissemlor 25 st

1 l vatten
100 g jäst
100 g Norrgårds potatisflingor
1 msk salt
1 dl linfrö
1,5 dl solrosfrö
2 dl havregryn
2 dl havrekli
800 g vetemjöl

1. Häll fingervarmt vatten i en degbunke.
2. Smula ner jästen och rör om.
3. Tillsätt salt, linfrö, solrosfrö, havregryn och havrekli.
4. Rör om och tillsätt mjölet.
5. Arbeta degen seg och smidig.
6. Låt jäsa ca 15 minuter.
7. Tag upp degen och knåda den smidig.
8. Forma till semlor, lägg på plåt och låt jäsa.
9. Grädda i ugn 200 grader tills semlorna fått vacker färg.

God Nicola låda 10 port

1,5 kg potatis Nicola
250 g palsternacka

250 g morot
150 g purjolök
150 g lök
500 g maletkött
olja
salt
vitlök
svartpeppar
basilica
8 dl matlagningsgrädd

1. Skala och skiva potatisen.
2. Skala och strimla morot, palsternacka och purjolök.
3. Hacka lök och bryn den tillsammans med maletkött.
4. Krydda.
5. Varva i smord form potatis, rotsakerna, purjolöken och maletkött.
6. Häll över matlagningsgrädd.
7. Grädda i ugn 175 grader ca. 1h.

Baconlåda 10 port

600 g bacon
1,5 kg potatis
150 g purjolök
vitlök
pepparrot riven
dragon
svartpeppar
ev. salt
6-8 dl matlagningsgrädd

1. Strimla bacon, purjolök och potatis.
2. Riv pepparroten.
3. Fräs bacon och purjolök.
4. Varva i smord form potatis och baconfräs.
5. Blanda pepparrot och kryddor i grädden och häll över.
6. Grädda i ugn 175 grader ca 1 h.

Mumsig potatispaj 10 port (1 GN - plåt)

300 g potatismos
125 g margarin rumstempererat
1 st ägg
½ tsk bakpulver
ca 300 g vetemjöl

Fyllning:

150 g salsa sås (Lindström & Lindström)
125 g purjolök strimlad
150 g champinjoner skivade
350 g mozzarella ost
3 st ägg
3 dl grädde

1. Blanda potatismos och margarin i en bunke.
2. Tillsätt äggen och rör om.
3. Blanda bakpulver med vetemjölet och rör ned det i smeten.
4. Tryck ut degen på en smord GN - plåt.
5. Bred på salsasås och lägg på strimlad purjolök och skivad mozzarella ost.
6. Vispa ihop ägg och grädde och håll över pajen.
7. Grädda i ugn 150 grader ca 20 min.

Suverän potatissallad 10-12 port

3 kg potatis kokt tärnad
3 dl lök hackad
7 dl purjolök strimlad
2 ½ dl stark buljong

1. Blanda ihop potatis, lök och purjolök i en skål.
2. Häll över het buljong. Rör om.
3. Gör en dressing av följande ingredienser:
 - 1 dl rödvinsvinäger
 - 1 tsk salt
 - ½ tsk svartpeppar
 - 2 msk söt senap
 - 2 dl olja
4. Häll dressingen över:
 - 1 dl kapis
 - 100 g rödlök skivad
 - 2 dl svarta oliver
 - gräslök hackad
5. Låt detta dra i 3 h och blanda det därefter med potatisen.

Bakpotatis 10 port

10 st bakpotatisar (tvättade)

1. Lägg potatisen på en bädd av grovsalt i en långpanna. Stick i skalet med en provsticka så spricker inte skalet så lätt.
2. Baka i ugn 200 grader ca 1 h. Känn med sticka att den är mjuk.
3. Skär ett snitt längs med potatisen och tryck upp potatisen.
4. Fyll den med en god fyllning.

Kallrökt fisk fyllning:

300 g kallrökt lax
200 g creme fraiche
75 g lök finhackad
dill hackad
citronpeppar

1. Skär laxen i små bitar och blanda ihop alla ingredienser.

Skink och champinjonfyllning:

200 g skinka strimlad
75 g purjolök fin strimlad
100 g champinjoner finhackad
100 g ört - svartpeppar färskost
100 g creme fraiche
75 g majonnäs
senap

1. Blanda alla ingredienser.

Potatis-vitlökssoppa 10 port

1,3 kg potatis i bit
800 g lök i klyftor
150 g färsk vitlök i klyftor
500 g färskost
1 l grädde
persilja liten bunt
rosmarin
muskot
ev. salt

Om man önskar kan purjolök tillsättas.

1. Lägg i en gryta potatis, lök och vitlök och låt koka tills potatisen är mjuk.
2. Mixa soppan och låt den sjuda upp.
3. Tillsätt färskost, grädde och persilja.
4. Krydda och avsmaka.

Servera till soppan:

Tuas potatis mozzarellastänger 20 st

200 g potatismos (Felsina potatis)
75 g margarin rumstempererat
1 st ägg
1/2 tsk bakpulver
ca 200 g vetemjöl
ca 200 g mozzarella ost

1. Blanda potatismos och margarin i en bunke.
2. Tillsätt äggen och rör om.
3. Blanda bakpulver med vetemjölet och rör ned det i smeten.
4. Kavla ut till en rektangulär platta och fyll halva plattan med mozzarella ost.
5. Vik över andra halvan och skär i stänger.
6. Pensla med ägg och strö över kummin.
7. Grädda i ugn 200 grader ca 15 minuter.

Vegetariska potatisplättar 4 port

2 ägg
1 dl mjölk eller gräddmjölk
1 tsk bakpulver
300 g kokt kall potatis riven
svartpeppar
muskot
salt

1. Vispa ägg och mjölk i en bunke.
2. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda ihop.
3. Stek i panna till plättar.

Servera med en god sallad.

Man blir inte tjock av potatis. Den innehåller nästan inget fett alls och ger bra näring för sitt billiga pris.

100 g rå potatis innehåller

Energi 73 kcal
Vatten 79,6 g
Kostfibrer 1,4 g
Protein 1,8 g
Fett 0,1 g
Kolhydrater 16,1 g
Järn 1,2 mg
Kolesterol 0 mg
C-vitamin 15 mg

REGIONPRODUCERAD MAT I ÖSTERBOTTNISKA STORKÖK



Svenska yrkesinstitutet

