

För sommarfest

av Anna-Lisa Stenudd

MENY

F ärsipotatis med löksallad och vildgroddsallad
N ässelquiche
F rukt i fläderblomselé



Färsipotatis

Lägg potatisen i kokande vatten. Koka den med dill och dillstänger i högst 15-16 minuter. Servera den ängade varm med lök- och vildgroddsallad.

Löksallad

4-5 medelstora sticklökar
2-3 msk finklippt dill

1 tsk timjan
1 tsk mejram
1 tsk sojasås
1-2 msk tomatpuré
2 msk ekologisk
rapsolja
1 dl vatten
ev örtsalt

Skölj och finstrimla löken, tag med så mycket som möjligt av det gröna. Blanda övriga ingredienser till en ganska tjock dressing. Blanda lök och dressing och lägg salladen på serveringsfat. Strö över lite dill.

Vildgroddsallad

0,5 dl finstrimlad purjo/gräslök
3 dl mungbönsgroddar
5-6 rädisor (använd också hjärtbladen)
2-3 dl späda gröna blad av t ex maskros, harsyra, daggkäpa, citromeliss, smultron, hallon, björk och groblad
2 msk solroskärnor

Skölj och skär rädisorna fint i halva skivor, skölj alla blad och dela de stora. Blanda alltsammans. Dekorera med rädisor.

Nässelquiche

Pajdeg:

2 dl vetemjöl
1 dl vetegroddar
0,5 dl bovetemjöl
0,5 dl grahamsmjöl
1 medelstor kokt kall potatis
75 g smör/margarin
3 msk vatten

Skala och mosa potatisen. Arbeta ihop alla pajdegredienser till en smidig deg som får vila kallt en timme.

Kavla ut degen och kläd en pajform med den. Nagga pajskalet och förgrädda cirka 15 minuter i 200 grader.

Fyllning:

1 l nässlor + 2 dl vatten
1,5 dl polenta
4 dl vatten
1 vegetarisk buljongtärning
1 tsk vegetarisk allkrydda
1 tsk körvel
1 knippa gräslök
ev lite örtsalt

Att strö över:

Sesamfrö + jästf-
lingor

Rensa och förväll nässlorna i 2 dl vatten. Mixa tillsammans med spadet. Det skall bli cirka 4 dl.

Koka upp 4 dl vatten, buljongtärning och körvel. Vispa ner polenta och låt puttra i några minuter. Tillsätt de mixade nässlorna, stäng av plattan, rör om och låt massan tjockna. Klipp gräslök fint och blanda i den. Smaka av med örtsalt. Fördela fyllningen i pajskalet och strö över sesamfrö blandat med jästf-
lingor. Grädda quichen

10 minuter i ugn (200 grader).

Frukt i fläderblomselé (4 port)

3 dl päroncider
1,5 dl utspädd fläderblomssaft
1 dryg matsked agar-agar
6-8 jordgubbar
1 kiwifrukt
1 päron
12-14 gröna små dru-
vor

Skala päron



och kiwi. Skär i vackra bitar eller skivor. Tvätta druvor och jordgubbar. Halvera druvor och skär jordgubbar i bitar. Vattenskölj en form och placera fruktbitarna i ett vackert mönster i det understa lagret. Fördela resten av frukten ovanpå.

Blanda saft och cider i en kastrull. Rör ut agar-agar med lite kallt vatten. Vispa ner agarn i den kalla saftblandningen. Värm den under omrörning till strax under kokpunkten, cirka 90 grader. Håll den varma lagen över frukten. Låt svalna snabbt, helst i rinnande vattenbad.

