

**MAT**

**OMBORD**



# **Välkomna till mat ombord**

## **Kvällens upplägg**

- **Teori**

**Vad kan man göra, tips och trix, recept mm**

- **Praktik**

**Vi kommer att laga till några av kvällens recept**

- **Upplevelse**

**Vi äter upp det vi har lagat till**

# **Kvällens grund idé**

- **Vad kan man göra för att utveckla matlagningen när vi är på sjön.**
- **Det är lätt att fastna i gamla vedertagna mönster.**
- **Vi vill ge er tips på förhoppningsvis nya rätter och metoder som förgyller er vistelse i båten.**





# GRILLEN

- **En stor del av maten som anrättas under båtsäsongen lagas på grillen. Att grilla är ju både gott och socialt.**
- **Vi har samlat ihop en hel del tips och recept som du kan använda när du grillar.**



# UTRUSTNING FÖR ETT BÄTTRE RESULTAT

- **Ugnstermometer**





# UTRUSTNING FÖR ETT BÄTTRE RESULTAT

- Dubbelbottenat varmhållnings kärl.



# UTRUSTNING FÖR ETT BÄTTRE RESULTAT

- **Vakumförpackningsapparat.**





# UTRUSTNING FÖR ETT BÄTTRE RESULTAT

- **Gasolbrännare.**



# MÖRA KÖTT MED ENSYM

- Kiwi innehåller enzymet actinidin vilket verkar nedbrytande på protein. Därför är den bra att använda när man ska möra kött – exempelvis i en marinad. Även ingefära innehåller ett enzym som mörar köttet varför man ska vara försiktig med att använda för mycket i marinader. Även papaya och ananas mörar kött.
- Vänta nu - *försiktig*, vad menas egentligen med det? Skulle vi inte möra köttet?
- Jo, men det finns så klart en hake med att på ett par timmar göra det som i vanliga fall tar en vecka - det finns inga mellanlägen. Dels blir själva mörningen inte lika jämn som vid en långsam process, dels går processen från trött kött till mos oerhört snabbt. Tar man det i rätt ögonblick har man ett toppenresultat, men övermörar man det är det bara att slänga.
- Åter då till kvällen, till desperationen som börjar övergå i hjärklappning. *Är det där deras taxi som kommer glidandes genom grannskapet?*  
Gör då så här:
  - Skär köttet i centimetertjocka bitar max. Gärna tunnare.
  - Ta en kiwi i handen, mosa den och gnid in köttet.
  - Krydda upp som du brukar, vänta två minuter och lägg därefter på grillen.
  - Vad som nu händer är att köttet snabbmöras utan att bli mosigt och situationen är räddad
  - Skäms inte för att säga till gästerna att det hängt i din källare en vecka för att uppnå den fantastiska konsistensen - det är du värd!

# **KÖTTET SKA VARA TORT**

## **TORKA ALLTID AV DET SOM SKA GRILLAS**

Den kemiska förklaringen till smaken i grillad fisk och kött kallas Maillardreaktion.

De goda dofterna och smakerna kommer av att kolhydrater och aminosyror reagerar med varandra.

Om proteinet är torrt på ytan när du grillar det så kommer den här processen igång fortare – och maten lossnar lättare från underlaget.

# SÅ GRILLAR DU KÖTT

- Var inte rädd för höga temperaturer när du grillar. Låt köttet vila sig färdigt.
- Vänd när köttsaft sipprar på ovansidan. Att tillaga andra sidan går alltid fortare. En dubbelt så tjock bit tar 4 gånger så lång tid att bli färdig.
- Syrliga ingredienser i marinader mörar köttet, åtminstone på ytan. Hoppa över olja i grillmarinader, den tillför ingen smak och fattar lätt eld. Marinera i god tid innan du grillar.
- Peppra efter grillning, bränd peppar smakar illa.
- Var inte för ivrig med grilltången. Vänta på karamellisering så lossnar köttet från grillgallret.



# TIPS PÅ TILLBEHÖR

## Vad ska man ha till köttet?

**I bland är det svårt att variera sig. Det här kan man tillaga samtidigt som köttet på grillen.**

- **Rösti och andra produkter**
- **Potatisknyttan**
- **Sparris, paprika, lök mm.**
- **Sötpotatis, zucchini**
- **Färdiga pankakor med ost inuti**
- **Potatismos med ost, svamp, skinka (ägg).**



# TIPS PÅ TILLBEHÖR

## Trimmad potatissallad

### Ingredienser:

- 1st burk potatissallad ca 800 gr
- 1st finhackat äpple
- 1 dl finhackad smörgåsgurka
- 1 dl finhackad rädisa
- 1 dl finhackad dill

**Blanda ihop allt och du har fått en grymt bra potatissallad**



# RÖK



# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

- **Röklåda och rökspån.**







# BYGG DIN EGEN RÖKLÅDA



# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

## Insaltning

- **Saltlag för fisk. Saltlag till 1-2 fiskar á 1 kilo**
  - **2 liter Vatten**
  - **5 dl Grovsalt utan jod**
  - **0,5 dl Socker**
- 
- Låt det saltlagen koka upp så löser sig saltet fortare. Låt saltlagen svalna . Ställ in i kylskåp 3-4 timmar.
  - Rensa fisken och skölj ur den. Om man skall röka hel fisk så blir fisken saftigare om huvudet får vara kvar. Lägg fisken i den kalla lagen och låt den ligga i c:a 4 timmar. Lax ska ha varit fryst innan p.g.a. att den kan ha parasiter.
  - Ta upp fisken ur lagen och låt den rinna av minst 1 timme. Nu är det klart att röka fisken.

# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

**STORA  
RÖKEN PÅ  
GRANSKÄR**







# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

## SKARPSÅS

**Skarpsåsen är en enkel och god sås, som passar utmärkt till rökt, grillad och stekt fisk.**

### **Ingredienser:**

- **3 dl gräddfil**
- **3 msk majonnäs**
- **1-2 msk vanlig senap (mindre vid stark)**
- **2 msk Felix salladsdressing**
- **Dill färsk eller torkad efter behag**



**Blanda allt i en skål smaka av med lite salt och peppar**





# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

## Rökta räkor

- **OBS! Räkorna placeras i röken frusna för att hinna rökas under en längre tid utan att bli kokta. Se till att rökutvecklingen har startat innan du lägger dit dom.**
- **röktemperatur: 70 grader reglera med spjällen.**
- **rök tid: 30-45 minuter**
- **övrigt: Lägg räkorna på tex ett finmaskigt nät.**



# ANVÄNDA GRILLEN SOM RÖK

## Rökta räkor med vitlöksmajonnäs

ca 4 portioner

### Ingredienser:

- 1 kg rökta räkor med skal
- 1 dl majonnäs
- 4 st vitlöksklyftor
- 2 msk olivolja
- salt
- vitpeppar

- **Tillagning:**

Pressa vitlöken i majonnäsen, tillsätt olivolja och smaka av med salt och peppar.  
Servera som förrätt eller plockmat på en buffé!





**B**

**A**

**K**

**A**



# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

Man kan även använda grillen som en ugn. Man kan göra mycket gott i den som förgyller grillkvällen.

- **Baka Pizza**
- **Baka matbröd**
- **Baka kaffebröd**
- **Baka efterrätter**





**B  
A  
K  
A  
  
P  
I  
Z  
Z  
A**



# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

Om man ska baka i grillen så bör man ha ett plant underlag att lägga sakerna på.

- Bak och pizzasten



- Gjutjärnsskiva



- Formar



# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

## Ficelle på grillen

25 g jäst  
6 dl vatten  
1 msk salt  
3 msk olja  
14 dl vetemjöl  
1 nypa havssalt / 1 nypa rosmarin

- Smula jästen i en bunke. Slå på fingervarmt vatten, 37 C. Rör ut jästen i vattnet. Tillsätt salt, olivolja och merparten av mjölet. Spara resten till utbakningen.
  - Arbeta degen kraftigt för hand tills den känns smidig (degen ska vara ganska klibbig). Jäs under duk i 1 timme. Ta upp degen på mjölad bänk. Dela degen i 4-5 längder med kniv och tvinna varje del i mjöl till baguetteform. Lagg på plåt med smort bakplåtspapper. Pudra mjöl över och låt jäs i ytterligare 30 min. Pensla med lite vatten, strö på havssalt och lite hackad rosmarin eller annan ört.
  - Tänd grillen och se till att ha fin glöd. Om du bakar på kolgrill, skjut glöden ut mot kanterna som en ring, ställ en rostfriskål i mitten. Lagg på locket och se till så att värmen är ca 250- 275 C.
  - Lagg två lager med aluminiumfolie och sedan bakplåtspappret med brödet på. Slå lite vatten i skålen i mitten och lagg på locket.
  - Om du bakar på gasgrill, kasta in lite vatten i grillen för ångans skull, vilket ger en bättre yta på brödet. Stäng gärna av värmen på ena sidan, där du placerar brödet så blir undervärmen inte för hög.
- Grädda i 20 -25 minuter och ät gärna direkt med riktigt smör.





# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

Pitabröd är mellanösterns tunnbröd. Precis som andra sorters tunnare bröd runtom i världen bakades också pitabröd ursprungligen på en het sten eller platta. Dessa pita bakar du i en gjutjärnspanna över grillen.

**Ingredienser till** Portioner: 16 bröd

6 dl vatten

1 tsk torrjäst

15 dl vetemjöl special (900 g)

1 msk salt

1 - 2 msk olja

## Så här gör du

Värm vattnet till cirka 40°C. Häll det i en bunke, strö i jätten och rör tills den löser sig. Häll i hälften av mjölet, ett par deciliter i taget. Rör noga i någon minut så att glutenbildningen kommer igång. Låt degen vila minst 10 minuter och upp till ett par timmar.

Strö över saltet och rör i olivoljan. Se till att det blir väl blandat.

Arbeta in resten av mjölet, ett par deciliter i taget. När degen blivit så fast att den inte går att röra i längre lägger du upp den på mjölat bord och knådar den 8–10 minuter tills den blivit slät och elastisk.

Lägg degen i en lätt oljad bunke, täck med plastfilm och jäs till minst dubbla storleken. Det tar ungefär 1 1/2 timme.

Tryck försiktigt ihop degen. Nu kan du baka ut den eller spara den i kylan upp till 5 dagar. (Lägg den i så fall i en plastpåse som är tre gånger så stor som degen så att den får plats att jäsa.)

Kavla ut hälften av degen till 8 tunna kakor (för 16 st), cirka 20 cm i diameter. Resten av degen kan vila plastad i kylan, se ovan. Täck de utkavlade bröden medan de väntar på att bli gräddade, men lägg dem inte i en trave ovanpå varandra – då kladdar de lätt ihop.

Baka ett eller flera bröd i taget på plåt eller i gjutjärnspanna i het grill och med locket på.

Bröden puffar upp efter 3–4 minuter och är klara när de fått lite färg i kanterna.

Låt svalna något på galler och täck sedan med en handduk så att bröden inte torkar.

Snitta bröden i kanten och stoppa i en god fyllning.

*Recept och bild från boken Grillä med Niklas, Tukan förlag.*



# NYBAKAT BRÖD PÅ KLIPPORNA

## Matbröd och Hamburgebröd





# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

## Deg på burk

**Numera kan man köpa deg på burk. Frukostfrallor, bullar och croissanter. Smidigt att ha med på båten, men dom måste tyvärr stå i kylen. Annars jäser dom och burken exploderar.**



# NYBAKTA "BURKFRALLOR"



# ANVÄNDA GRILLEN TILL SOCKERKAKAN

- Gör egen sockerkaks smet eller använd en mix och tillsätt bara vatten.
- När Ni har grillat klart ”stäng av” grillen och sätt dit sockerkakan med locket på.
- När Ni ätit klart är sockerkakan klar till kaffet efter maten. Mums!





# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

## Grillad brieost med nötter och torkad frukt

- Grilla Brieosten i ugnen i 180 grader i 10 minuter, eller om du hellre vill direkt ute på grillen. Väljer du grillen måste du linda in allt i aluminiumfolie innan du lägger det på gallret, och så får du räkna med att osten blir färdig på halva tiden. At med kex och ett sött vin.

Det här behöver du:

- 1 Brietårta (chèvreost funkar också -ger lite mer karaktär i smaken) i lämplig storlek
- en salig blandning av de nötter och torkade frukter du vill ha med (valnötter, hasselnötter, jordnötter, pinjenötter, russin, aprikos, fikon, dadlar, pumpafrö...)
- flytande honung
- flingsalt



# ANVÄNDA GRILLEN SOM UGN

## Grymt goda krustader

- Fyllda krustader med svartvinbärgelé och god ädelost
- 12 st krustader
- 50 g svartvinbärsgelé
- 50 g ädelost



- Lägg en bit med gelé i botten på krustaden och sedan en liten bit ädelost.
- Gratinera i 200 grader eller i grillen tills man ser att osten smält något.
- Servera, de måste ätas varma.

# GOTT PÅ GASOL

**Ett portabelt gasolkök kan vara bra att ha i båten. Man kan göra mycket gott på berget och slippa tex stekos i båten.**

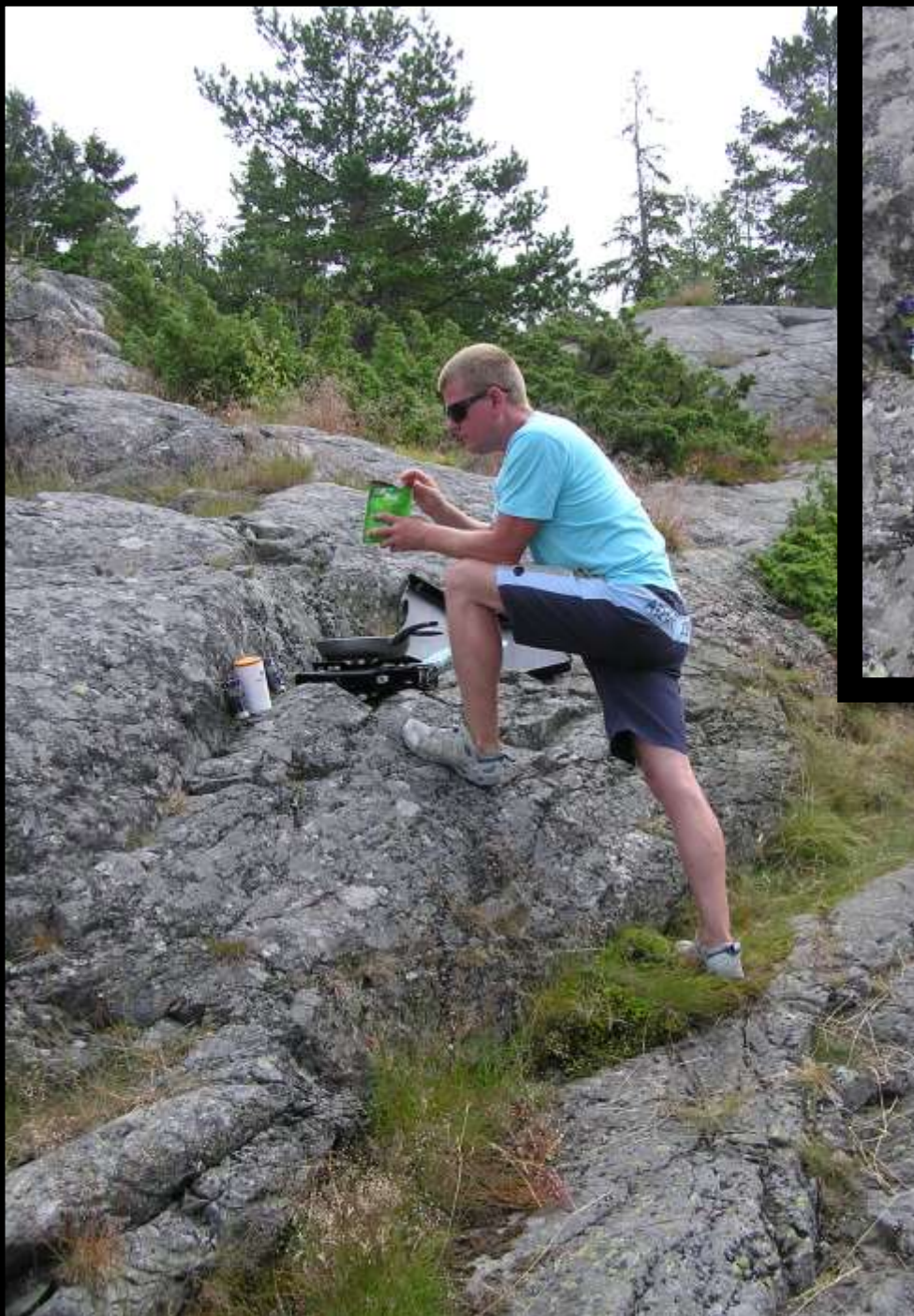
- **Steka pannkakor**
- **Steka fisk**
- **Grädda våfflor**













# Gasolkök från Jula 149 kr







# Varma mackor



# GRILLJÄRN

## Grilljárn med räfflad insida 325,00 SEK

- För matlagning över öppen eld eller gasol
- Grilla smörgåsar, korvar, hamburgare över öppen eld
- Tillverkat i aluminium
- Skyddspåse ingår.
- Storlek ca 19x17cm
- Handtag ca29cm
- Vikt ca 1kg



- <http://www.eldmark.se/shop/product/grilljarn-med-rafflad-insida?tm=fragor-svar&sm=#sthash.fVgqclSC.dpuf> (325:-)
- <http://www.outdoorexperter.se/p-18236-hrnell-h2-grilljrn.aspx> (395:-)



# MUURIKKA



# Fondue



**Fondue är egentligen perfekt utomhusmat om man har ett stabilt bord att äta vid. I stort sätt alla restauranger som har fondue idag använder köttbuljong i stället för olja. Oljan osar och sätter sig i lokalen eller hemma. Utomhus kan man använda oljan och få den där goda krispiga ytan på det man friterar i grytan. Många av oss har en gryta som står i något skåp och samlar damm. Damma av den och kör en fondueafton på båtklubben.**



# Enchiladas





# Enchiladas

- Chicken Enchiladas
- 
- 8 tacobröd, mjuka)
- 4 kycklingfiléer
- 1 paprika (helst röd)
- 3-4 dl crème fraiche (34% kokbar)
- 1tske sambal
- 1 påse enchiladaskrydda
- 
- Skär kyckling och paprika i bitar o bryn först kyckling + tillsätt sen paprikan, häll av ev vätska.
- Tillsätt cremefraiche, kryddan och sambal. Låt sjuda ca 5 minuter.
- Fyll tacobröden och rulla ihop.
- Gratinerad med smakrik, riven ost strödd på i 225 grader, till osten är gratinerad o fått färg.

# Tortillas



# Tortillas

## Tortillas i stekpannan

### Ingredienser:

- **Tortillabröd**
- **Ost**
- **Skinka**
- **Lök**
- **Tacosås eller salsa eller tomatsås**



**Fördela ut ingredienserna över ett tortillabröd. Lägg ett till bröd ovanpå. Stek skapelsen på båda sidor tills den är genomvarm. Ingredienserna kan varieras precis som när du bakar pizza.**



# ENKELT MEN GOTT







# Ett, två, tre lag

Ingredienser 1, 2, 3 lagen grundrecept. Koka upp och låt svalna.

- 1 dl ättiksprit (12%)
- 2 dl socker
- 3 dl vatten

Inlagd rödlök **1 burk**

- 5 rödlökar
- 1 dl ättiksprit (12 %)
- 3 dl vatten
- 2 dl socker
- 1 tsk salt (Ej vid gurka)



Så här gör du

1. Skala och skär rödlöken i tunna skivor.
2. Koka upp ättiksprit, vatten, socker och salt i en kastrull.
3. Häll lagen över löken så att den täcker löken eller gurkan. Låt svalna och ställ i kylan minst 24 timmar. (Vid gurka ska den svalna innan du häller på lagen. Persilja är gott att ha på gurkan.) Får du lag kvar, så spara i en flaska eller burk och använd vid ett senare tillfälle.
4. I båten kan du fuska. Koka upp den skivade löken i vatten så att den mjuknar något. Häll av vattnet. Häll på 1,2,3 lagen och låt den stå några timmar i kylan.





# INLAGD RÖDLÖK

Inlagd rödlök en klassiker på den amerikanska hamburgaren, passar även till en mängd andra grill & kötträtter. Lime tar ner löksmaken, löken blir mjuk och med sötare smak, en perfekt combo!

## 1 portion

- 5 st skivad rödlök
- 5 dl pressad limejuice (finns även att köpa på flaska)
- 2,5 dl vitvinsvinäger
- 2 tsk flingsalt (Ej salt med jod)
- 1 tsk torkad oregano
- 1 st rensad och halverad jalapeño
- 4 msk strösocker

1. Skiva rödlöken och lägg i en förslutningsbar glasburk med gummipackning fyll så mycket det går med löken.
2. Blanda ingredienserna i en bunke och rör om tills det löst upp sig.
3. Häll över vätskan över rödlöken. Förslut burken & låt den stå i 24timmar.
4. Efter 24timmar har rödlöken blivit mjukare, häll av vätskan till ett annat kärl (spara vätskan). Den mjuka löken går nu att pressa ihop i botten, skiva mer rödlök och fyll upp, häll sedan på så mycket vätska det går, förslut igen och låt stå 24timmar till. Denna procedur görs om tills burken uppnått önskad fyllningsgrad med rödlök.
5. Bäst smak uppnås efter minst 7dagar i burken.



# SERVERINGS TIPS





## Gino i foliepaket

1,5 dl blandade bär  
1 liten nektarin i bitar  
25 g grovhackad vit choklad

### Gör så här

10 minuter

Lägg bär och nektarin i mitten av en foliebit och toppa med choklad. Vik in kanterna till ett tätt paket och lägg på grillen 5-10 min.



Grillad ananas med kokoshonung är en tropisk och fabulös efterrätt som serveras med vaniljglass och garneras med mynta. Rostad kokos med honung är sött och gott till de syrliga frukterna.

- 1 färsk ananas
- 2 lime
- 1/2 dl kokos
- 1 1/2 dl flytande honung

#### Till servering

- 1/2 l vaniljyoghurt eller glass
- 1 kruka mynta

#### Så här gör du

##### Bra att veta när du ändrar antalet portioner

Detta recept är gjort för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

Skala, dela och skär bort rotstocken från ananasen. Skär den i 8 klyftor. Dela limen i halvor.

Rosta kokosen i en torr het stekpanna. Blanda kokosen med honungen.

Grilla ananasklyftorna och limehalvornas snittsida ca 4 minuter, vänd ananasen efter halva tiden.

**Till servering:** Servera ananas med kokoshonung, vaniljyoghurt glass och pressa över lime. Garnera med mynta.



# Grillad vattenmelon



# Grillade kaneläpplen med toscatäcke

4 portioner

4 urkärnade, klyftade äpplen  
1 msk kanel  
0,5 dl hasselnötter  
0,5 dl pistagenötter  
0,5 dl mandlar  
0,5 dl pumpafrön  
75 g smör  
0,5 dl råsocker  
0,5 dl honung  
1,5 msk mjölk  
1,5 msk vetemjöl



## Gör så här

Vänd runt äpplena i en skål med kanel. Lägg äpplena i en aluminiumform.

Rosta nöterna i en torr panna. Smält smöret i en kastrull och blanda i socker, honung, mjölk och mjöl.

Häll ner de rostade nöterna i blandningen. Bre smeten över äpplena. Lägg över aluminiumfolie.

Ta med ut och grilla i cirka 10 minuter med folien kvar. Servera med vaniljsås.



# Grillade nektariner och persikor

Medelhavsfrukter som nektarin och persika får solmogen smak på våra breddgrader när man grillar dem. Smaksätt med vanilj, honung och mynta. Kul dessert ihop med getost.

## Ingredienser

4 persikor  
4 nektariner  
1 vaniljstång  
2 msk flytande honung  
150 g getost  
ev några myntablad

## Så här gör du

### Bra att veta när du ändrar antalet portioner

Detta recept är gjort för 4 portioner. När du ändrar antalet portioner så ändras också mängden i ingredienserna. I vissa fall kan detta resultera i att tillagningstiden behöver justeras.

1. Dela och kärna ur frukten. Skär varje frukt i 6 klyftor. Dela vaniljstången på längden och skrapa ut fröna. Blanda fröna (spara stången) med honungen.
2. Lägg frukterna på ett stort ark aluminiumfolie.
3. Ringla över honungen och lägg på vaniljstången. Förslut paketet väl. Se till att skarvarna är vända uppåt.
4. Lägg paketet på grillen ca 15 minuter (eller direkt på glöden då den börjar falna).
5. Lägg upp frukten på ett fat. Smula över osten. Garnera ev med myntablad.



# GRILLADE ÄDELPÄRON

Att päron och ädelost är en underbar kombination är väl ingen överraskning. I detta recept grillar man päronen och rätten passar lika bra till förrätt som till dessert.

Antal portioner

Ingredienser

- 3 st päron
- Honung
- 140 g Kvibille ädelost

Gör så här:

Skiva päronen på längden. Pensla päronen med honungen. Grilla päronen eller stek dem i grillpanna. Lägg ut dem på ett fat och smula över osten.





**ALLA GILLAR GRILLAT!**

**FRÅGOR?**