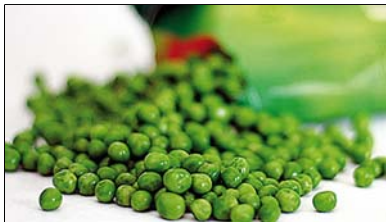


# Ärtdip med äpple

Suveränt nyttigt pålägg eller dip till pitabröd. Men lika läcker som sås till en grillad kotlett eller stekt fisk.

1 litet syrligt grönt äpple, granny smith  
2 dl halvtinade gröna ärter  
1 msk finhackad färsk mynta  
1/2 tsk mald koriander  
1/2 tsk spiskummin  
1 stor klyfta vitlök  
1 tsk finrivet limeskal  
1/2 msk pressad lime  
1 dl gräddfil  
grön tabasco  
salt, socker

1. Skala äpplet och skär i bitar. Kör alla ingredienser utom gräddfilen till fint mos i matberedare.
2. Vänd ner gräddfilen. Smaka av med tabasco, lime, salt och socker.



## Frysta ärtors smakkamrater

Feta, citron, muskot, dill, mejram, mynta, fänkål, bacon, parmesan, gräslök, körvel, granny smith, spiskummin, salvia, spiskummin, koriander, pepparrot.

# Dansk sommarsallad

Servera till rostbiff eller stekt fisk. Eller på mörkt bröd helt enkelt. Om du tämnar gurka och rädisa finare kan du klicka salladen på smörgåsar. Har du bråttom kan du hoppa över saltningen av gurkan och istället krydda med 1/2 tsk salt. Om du gör salladen i god tid får du öka gurkmängden till 600 g och skrapa ur kärnorna som gör salladen blaskig.



450 g gurka  
1 tsk salt  
500 g kesella 1%  
ca 1 tsk rökextrakt  
200 g rädisor  
2 msk finskuren gräslök  
1/2 tsk brödkummin  
nymald svartpeppar

1. Skala gurkan men bara yttersta skalet så att gurkan har kvar ett fint grönt skimmer ytterst. Det är vackrare och smakar mer.
2. Skär gurkan i sockerbitsstora tärningar. Lägg i ett durkslag och salta. Låt stå 30 minuter. Skölj hastigt av gurkan och klappa torrt med papper.
3. Rosta kumminen i torr panna tills de börjar dofta och knäppa.
4. Skiva rädisorna 3 mm tjockt. Klappa dem torra om du använder maskin. Vänd samman kesella, rökextrakt och gräslök. Smaka av med peppar.
5. Vänd ner gurka och rädisor. Salladen står sig fint ett par timmar men blir lite vattnig dagen efter.

## Gurkans smakkamrater

Mynta, ingefära, dill, rökessens, kummin, vermouth, citron, kummin, dragon, körvel, dillfrö, citron, feta, prästost, getost, basilika, pepparrot, senap

# Humus med citron, pinjenötter och koriander

Skölj alltid konserverade kikärter ordentligt i kallt vatten före användning.



1 dl pinjenötter  
1 tsk hela korianderfrön  
6 dl kokta kikärter (2 burkar)  
1 stor klyfta vitlök  
1 msk pressad citron  
1 tsk finrivet citronskal  
2 krm kanel  
1/2 tsk chiliflingor (torkad krossad chilipeppar)  
1/2 - 1 dl vatten  
1,5 dl olivolja av god kvalitet  
1/2 dl finskuren klotbasilika eller grekisk basilika  
salt och peppar

1. Rosta pinjenötterna i torr panna. Ställ åt sidan. Rosta korianderfröna i torr panna tills de börjar knäppa och dofta.
2. Mixa kikärter, korianderfrö, pressad citron, citronskal, kanel och chili till en jämn massa. Tillsätt olivoljan lite i taget. Späd ev med vatten till önskad konsistens. Vänd ner basilika och mixa några sekunder.
3. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner pinjenötter precis före servering. Servera bums eller värm lätt i mikro före servering. Ev kan den då behöva spädas lite mer.

# Paprikakräm med feta och yoghurt

Billiga goda rostade paprikafiléer. Tyvärr ligger de oftast i ättika vilket gör att de inte passar med medelhavsmaker. Den här pikanta röran passar till stekt fisk (piggar till och med upp fiskpinnar! Och kallskuret kött som tunga eller rostbiff. Den kan även blandas med smulad feta till ett gott pålägg.



1 burk inlagda paprikafiléer i olja  
150 g feta  
1 tsk mald spiskummin  
1,5 dl god olivolja  
1 dl tjock yoghurt  
1/2 tsk socker  
1 tsk torkad mynta  
2 msk finhackad schalottenlök  
eller rödlök  
1 dl finhackad persilja  
mycket nymald svartpeppar

1. Låt paprikan rinna av ordentligt. Mixa slätt tillsammans med feta och spiskummin. Tillsätt oljan lite i taget.
2. Vänd ner övriga ingredienser.  
Låt stå och dra i minst 1/2 timme.

# Picklade morötter med apelsin och koriander

En inläggning som går att äta redan efter några timmar, men håller sig i flera veckor. Gott som tilltugg till dry martini och till fläskkött.



2 jättestora morötter

## Kryddlag:

ca 2,5 dl äppelcidervinäger

1/2 dl råsocker

1 klyfta vitlök

1 stor strimla apelsinskal

1/2 msk korianderfrö

1/2 tsk fänkålsfrö

1 lagerblad

ca 1 msk skivad chilipeppar

1. Skala morötterna och skär i stavar. Koka lätt i saltat vatten. De ska fortfarande ha rejält tuggmotstånd. Skär noga bort allt det vita på apelsinskalet. Strimla fint.
2. Koka upp alla ingredienser till lagen och låt puttra under lock någon minut. Slå den heta lagen över morötterna. Fyll upp med mer äppelcidervinäger om det behövs. Låt svalna något och skruva på locket. Förvara i kyl.

## Morötters smakkamrater

Sardeller, vinäger, citron, korianderfrö, apelsin, lagerblad, svartpeppar, vitlök, feta, kapris, svarta oliver, fänkål, stjärnanis, russin

# Tomat och gurksalsa till grillad fläskkarré

- 400 g tomat
- 1 gurka
- 2 msk pressad lime
- 1 msk asiatisk fisksås
- 2 tsk finriven ingefära
- finhackad färsk chili efter behag
- 2 msk finhackad färsk koriander
- 1 msk finhackad mynta

Skala gurkan. Finhacka gurka och tomat. Blanda lime, fisksås, chili och ingefära i en liten skål. Vänd samman med grönsakerna ca tio minuter före servering. Du kan spara alla komponenter i kylen ett par timmar så länge du inte blandar dem, då blir de sogliga.



## Salsa med tomat och aprikoser



Fantastiskt gott till friterat eller panerat. Oavsett om det är ljust kött eller fisk. Eller varför inte i all enkelhet doppa majschips i salsan? Blötlägg aprikoserna i lite äppeljuice eller vatten ett par timmar om de är torra.

- 3 smakrika fasta tomater
- 6 torkade aprikoser
- 1 msk pressad citron
- 1 tsk finrivet citronskal
- 2-3 tsk ljusst muscovadosocker
- 1/2 dl finskuren salladslök, bara det gröna
- 1 rejäl nypa salt
- lite mer pyttefinhackad habanero eller habanerosås än du tror
- 1 rejäl nypa salt

1. Hacka tomaterna fint. Hacka aprikoserna så fint du någonsin kan.
2. Blanda alla ingredienser. Låt stå och samla smak minst en kvart.

**MALM**BORGS  
tuna

### Tomaters smakkamrater

Fänkål, kanel, spiskummin, basilika, parmesan, feta, mozzarella, koriander, lime, rödlök, vitlök, sellerifrö, balsamico