



Lättlagat för livsnjutare

”Njuta – lättlagat för livsnjutare” heter en av höstens nyheter från ICA Bokförlag. Det är **Håkan Lönnberg**, ICA-handlare i Vänersborg, som delar med sig av sina bästa recept. Tanken med boken är att inspirera till matlagning och att man ska njuta av god mat och må gott. Ingredienserna ska finnas att köpa i varje välsorterad ICA-butik. Vinfo presenterar här tre recept från boken.

Håkan Lönnberg har nyligen diplomerats av Västsvenska Gastronomiska Akademien för sin medvetna satsning på service och ett brett utbud från lokala odlare och förädlare. BILDER BRUNO ERHS

LAMMGRYTA MED DRAGON

Lammgryta är bra bjudmat. Den som säger sig inte gilla lamm kommer att ändra uppfattning efter att ha ätit den här grytan. Be gärna handlarn lägga med några ben när du köper grytbitarna, de ger rätten mustig smak.

4 portioner

1 kg lammgrytbitar
2 msk rapsolja
200 g rotselleri
300 g palsternacka
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
500 g krossade tomat
5 dl rött vin
2 msk konc kalvfond
2 lagerblad
10 kryddpepparkorn
1 msk torkad dragon
salt och nymald vitpeppar
ev maizena

TILLAGNING:

1. Fräs lammbitarna och eventuellt benen i oljan i en stor gryta så de får färg. Lyft upp kött och ben och lägg på ett fat.
2. Skala och tärna rotfrukterna. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs rotfrukter, lök och vitlök. Lägg i köttet igen och blanda ner de krossade tomaterna, vin, fond, lagerblad och kryddpepparkorn samt dragon. Fyll upp med vatten eller vin så det täcker. Salta och peppra.
3. Låt sjuda 2–3 timmar med lock, se till att köttet hela tiden är täckt av vätskan.
4. Tag upp kött och rotsaker och håll varmt. Låt såsen sjuda vidare och. Red den eventuellt med lite maizena utrört i vatten för att den ska bli lite tjockare.
5. Fördela kött och grönsaker i djupa tallrikar och håll såsen över. Servera med kokt potatis och gärna lite nykokta morötter.

RÖTT VIN SOM PÅSAR: **Domaine Martin Cotes du Rhône Rouge**. Nr 22804, pris 89 kr.





MOULES MARINIÈRE

Färska musslor är en delikatess. Det är viktigt att börja med att slänga de som inte sluter sig då man knackar på skalet och de som är trasiga.

4 portioner

1 kg blåmusslor, 2 vitlöksklyftor, 2 gula lökar, 8–10 stjälkar bladpersilja, 1 msk rapsolja, 5 dl torrt vitt vin, 2 dl grädde av valfri sort, 1 msk smör, salt, nymald vitpeppar

GÖR SÅ HÄR:

1. Skrapa och skölj de färska musslorna.
2. Skala och krossa vitlöken med knivbladet och hacka den. Skala och skiva lökarna, grovhacka bladpersiljan och bryn det hela i lite olja i en stor gryta. Tillsätt vinet och låt koka upp.
3. Lägg i musslorna och lägg på locket, låt det få ett snabbt uppkok så att musslorna öppnar sig. Släng de som inte öppnar sig.
4. Ta upp musslorna med hjälp av en hälslev och fördela dem i djupa tallrikar. Låt soppan fortsätta koka och häll i grädden. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna soppan koka ihop och vispa till sist ner lite smör.
5. Slå soppan över musslorna och servera genast med baguette.



VITT VIN SOM PASSAR: **Kloster Eberbach Riesling Kabinett**. Nr 5810, 93 kr.



CHOKLADPLÄTTAR MED VANILJGLASS

4 portioner

100 g choklad (70 procent kakaohalt), 100 g osaltat smör, rumsvarmt, 2 ägg, 2 äggulor, 1 ½ msk socker, ½ dl vetemjöl, vaniljglass, frysta bär

TILLAGNING:

1. Lägg choklad och smör i en skål. Placera skålen över en kastrull med sjudande vatten och rör tills allt smält. Tag chokladblandningen från värmen.
2. Vispa ihop ägg, äggulor och socker och rör sedan ner det i chokladblandningen.
3. Rör försiktigt ner mjölet.
4. Stek plättarna på låg värme i teflonpanna utan fett. Servera genast med vaniljglass och lite bär.

VIN SOM PASSAR:

Golden Sherry.
Nr 8165, pris 69 kr.

