

En vild smak av
SOMMAR

Inspirerande recept från Åke P i samarbete med
kocken Tomas Gustafsson.



Våga vara lite vild!

Bjud hem vännerna på grillfest med kött som smakar mer!

Lägg vildsvin eller något annat vilt på glöden och vi lovar att det blir uppskattat. Laga lamm som vuxit upp på gräs och vilda örter. Överraska med anka eller kyckling som verkligen smakar fågel.

Eller mixa och låt dina gäster smaka sig fram till sin favorit; samtalet runt bordet får snabbt fart och du får garanterat beröm.

Vilt kött är magert och nyttigt. Och naturligt; djuren kommer ju direkt från skogen och har aldrig ätit något annat än det som växer där.

Tror du att det är svårt att laga vilt? Inte alls!

Vilt kött är inte knepigare att laga än tamt. Och i den här broschyren får du både inspiration och recept, kryddhjälp och tips för en riktigt lyckad grillkväll.

Grilla vildare så blir sommaren ännu härligare!



Vildsvinskött är ett griskött med rödare färg och angenäm viltsmak.



Grillad vildsvinsfilé med marinad gjord på kaffe, chili och lönnsirap. Serveras med fräsch sommarsallad.

Sommarsallad *med citron och timjan*

4 PERSONER

- 1 huvud sommarkål eller liknande
- 5 morötter
- 1 citron, skal och saft
- 3 kvistar timjan, repade
- Salt och peppar
- Vitvinsvinäger

Strimla kålen fint och lägg ner den i en bunke, slå på citronsaften och salta och peppra lätt, vänd även ner timjanbladen. Låt marinera i 30 minuter. Skala morötterna och hyvla dom tunt med en potatisskalare. Vänd ner morötterna alldeles innan servering och smaka av.

Marinad *med kaffe, chili och lönnsirap*

4 PERSONER

- 1 dl lönnsirap
- 1 dl olja
- ½ chilifrukt, finhackad
- 2 dl starkt kaffe
- 3 msk vitvinsvinäger
- Salt och peppar

Blanda samman alla ingredienser i en bunke. Marinera i plastpåse eller pensla köttet med kryddblandningen när det är färdiggrillat.





Krispig gurka *med citron och pepparrot*

4 PERSONER

- 2 gurkor
- 2 citroner, skal och saft
- 2 cm färsk pepparrot
- Salt och peppar
- socker

Skär gurkorna i cm tjocka bitar och lägg i en bunke, vänd ner citronskal och saft och den rivna pepparrot. Salta och peppra lätt. Smaka av igen med salt, peppar och en aning socker.

Sommarpäron *med ost och sotad lök*

4 PERSONER

- 4 päron
- 100 gram ost, typ präst eller herrgård
- 1 purjolök
- Salt och peppar

Dela päronen i grova bitar och lägg i en bunke, salta och peppra lätt. Riv osten grovt. Dela och tvätta purjolöken och lägg den på grillen så att den blir välgrillad. Linda in purjolöken i plastfilm och låt den ligga tills den har svalnat. Skär purjolöken i cm stora bitar och vänd ner bland päronen. Vänd ner osten och smaka av.



Grillat ankröst med sommarpäron.

Ankan innehåller, till skillnad från nöt- och griskött, stora mängder av fleromättat fett. Med sitt "goda kolesterol" är anka ett mer hälsosamt alternativ.



Bakade tomater *med bönor och sommarlök*

4 PERSONER

- 4 tomater
- 2 buntlökar
- 100 gram mixade sommarbönor
- Salt och peppar
- En aning vitvinsvinäger
- Rapsolja

Dela tomaterna och salta och peppra snittyterna, låt ligga så i en timme. Strimla löken och bönorna fint och lägg i en bunke, salta lätt och ringla på lite vinäger och rapsolja. Grilla tomaterna, lägg dem gärna på en bit folie, och låt dem bli genomvarma. Lägg upp tomaterna på ett fat och strö över bönorna och löken, smaka av igen.

Äppelsallad *med hasselnötter, dill och selleri*

4 PERSONER

- 4 svenska äpplen
- 50 gram hasselnötter
- 1 bunt dill
- 3 stjälkar stjälselleri
- 1 citron, saft och skal

Dela äpplena grovt och lägg i en bunke, strimla sellerin fint och vänd ner den, tillsätt citronsaften och skalet. Skär dillen grovt och vänd ner i äppelblandningen. Lägg i hasselnötterna. Smaka av med salt och peppar.



Aprikoser *i gott sällskap*

4 PERSONER

- 1 blomkålshuvud
- 20 torkade aprikoser
- 50 gram hel mandel
- 1 rödlök
- Salt och peppar
- Vitvinsvinäger
- Rapsolja

Dela ner blomkålen i mindre bitar och lägg i en bunke. Salta, peppra och ringla över en aning vinäger. Strimla aprikoserna fint och blanda ner i blomkålen. Rosta mandeln gyllene i ugn och vänd ner i blomkålen. Strimla gräslöken fint och tillsätt även denna. Smaka av med salt, peppar och en aning vinäger.

*De vilda djuren strövar fritt och
lever på det naturen bjuder.
Vilt är äkta vara från början till slut!*



Rostade potatisar

med kronärtskocka och crème fraîche

4 PERSONER

- 200 gram nypotatis, kokta och kalla
- 5 konserverade kronärtskocksbottnar
- 2 dl crème fraîche
- 2 buntlökar eller liknande, skurna
- 50 gram kapis
- Rapsolja

Dela potatisen och kronärtskockorna på hälften och lägg i en braspanna, salta och peppra lätt. Rosta potatisarna och skockorna på 175 grader tills de fått fin färg. Under tiden blanda samman crème fraîche, kapis och hälften av den skurna löken, smaka av med salt och peppar. Låt potatisen och skockan svalna och vänd ner resterande lök. Servera såsen vid sidan om.

Grillade lammracks med tomatsallad och grönt örtsmör.



Tomatsallad med ramslök

4 PERSONER

- 4 tomater
- 1 bunt ramslök
- Rapsolja
- Salt och peppar
- Socker
- Vitvinsvinäger

Tärna ner tomaterna och strimla ramslöken fint. Blanda samman allt och smaksätt med salt, peppar och en aning vinäger.



Citron- och örtsmör

4 PERSONER

- 200 gram saltat smör, rumstempererat
- 2 citroner, skal och saft
- 3 cm pepparrot
- 2 kvistar timjan
- Salt och peppar

Rör det rumstempererade smöret smidigt i en bunke, tillsätt citronsaften och citronskalet och rör tills det att saften har gått in i smöret. Repa timjan och riv pepparrot fin, vänd ner i smöret, salta och peppra lätt och blanda samman väl. Lägg upp smöret på bakplåtspapper och rulla ihop. Förvaras i kyl. Skär i skivor och servera till nygrillat vilt.

Lamm lever naturligt, eftersom de till största delen tillbringar livet utomhus och äter av det som växer på marken: klöver, gräs och vilda örter.

Grönt örtsmör

med färska örter

4 PERSONER

- 200 gram osaltat smör
- 20 gram mixade trädgårdsörter
- 2 msk grönpeppar eller annan smaksättare
- 2 msk matlagingsyoghurt

Bryn 50 gram smör tills det är gyllene, sila och låt smöret svalna något. Mixa det brynta smöret med örterna i en kannmixer tills det blir grönt och doftar kraftigt, ca 2 minuter. Sila smöret och låt det svalna något. Hacka grönpepparkornen grovt. Vispa resterande smör mjukt, tillsätt yoghurten och det brynta smöret och vänd ner den hackade grönpepparen, smaka av med salt och peppar. Lägg smöret på smörpapper och forma till en rulle. Fövara i kyl. Grönpepparen kan bytas ut mot annan peppar.



ÅkeP's favorit *med friska äpplen och fetaost*

4 PERSONER

- 5 dl crème fraiche
- 1 vitlöksklyfta, skalad
- 150 gram fetaost
- 2 äpplen
- 1 citron, saft och skal

Mixa samman crème fraiche, vitlök, citronskal, citronsaft, och fetaost i en mixer. Tärna äpplena och vänd ner dem i den mixade såsen. Smaka av med salt och peppar.

Prästens yoghurtdressing *med ost och chili*

4 PERSONER

- 3 dl naturell yoghurt
- 50 gram lagrad prästost
- 1 chilifrukt
- 1 msk honung

Riv osten grovt och blanda ner yoghurten. Strimla chilifrukten fint och blanda ner; ta bort kärnhuset om du vill ha mindre styrka, vänd ner honungen. Smaksätt med salt och peppar. Kan med fördel göras en dag innan så att smakerna hinner blomma ut.

Rödbetor *med ny smak*

4 PERSONER

- 100 gram sommarrödbetor, kokta och skalade
- 2 rödlökar, skalade och skivade som båtar
- 50 gram valfria nötter, gärna rostade
- 1 knippe dill
- 50 gram naturell färskost
- Salt och peppar

Dela ner rödbetorna i mindre bitar i en bunke, blanda ner löken och nötterna. Smaka av med salt och peppar. Skär dillen grovt. Lägg upp betorna på ett fat och fördela färskosten på betorna innan du strör över dillen.

Kyckling som tillagas med skinnet kvar blir saftigare och smakar mer.



Grillad majs kycklingfilé med rödbetor och färskost.

BEJAKA DIN VILDA SIDA!
Viltkött är bland det sundaste man kan äta. Ett ekologiskt klimatsmart alternativ helt utan tillsatser. Vilt från skogen smakar som kött ska smaka. Och så är det magert och nyttigt.





Marinad med mustig smak **Soya med hetta**

2 limefrukter
1 dl råsocker
1 muskotnöt eller 1 krm malen
5 svartpepparkorn
5 kryddpepparkorn
5 nejlikor
1 cm chili
2 msk salt

Mixa sockret och saltet med saften och skalet från limefrukterna och chilin. Mortla eller mixa kryddorna grovt och tillsätt dem i sockerblandningen. Bra att grava kött med innan grillning. Låt köttet ligga i en timme i marinaden. Torka av köttet en aning och grilla därefter.

TIPS!

Pensla köttet med en god marinad precis innan servering. På så sätt slipper du förkolnade bitar.

1 citron
1/2 dl kinasoya
2 cm färsk chili
Svartpeppar, 10 varv från kvarn.

Riv citronskalet och pressa ut saften. Hacka chilin fint och blanda ner alltsammans i soyan tillsammans med pepparen. Kan med fördel göras två dagar innan den ska serveras. Pensla färdiggrillat.

Enbärsgläze

1 dl olivolja
10 enbär
1 muskotnöt hel eller 1 krm riven
5 kryddpepparkorn
Salt

Hacka enbären och kryddpepparen grovt, riv eventuellt en aning muskot och blanda samman allt med oljan och en aning salt. Låt stå i ett par timmar före användning. Pensla med glazen när köttet är färdiggrillat.

Grillkockens heta tips

- ! När du har stor bjudning på sommaren med massor av härligt grillat kan du förbereda köttet dagen innan eller på förmiddagen samma dag.
- ! Laga köttet, kycklingen eller det du tänkt bjuda på i ugnen tills det är klart, eller har uppnått den innetemperatur du vill ha (använd stektermometer!). Rätt stektemperatur hittar du i vår stektemperaturlguide som finns på sista sidan.
- ! När festen är igång och glöden bra vänder du bara köttet på grillen så att det får läcker grilllyta. Köttet blir utmärkt och du slipper oroa dig för att det inte ska vara klart eller helt förkolnat.
- ! Alla tillbehör kan med fördel göras klara och köttet förberedas en eller ett par dagar innan du ska servera det.
- ! Jag brukar aldrig marinera köttet i köttmarinader: Istället penslar jag köttet med en god marinad precis innan jag ska servera det. Då riskerar jag inte att köttet blir förkolnat. I de flesta marinader finns det socker, honung eller liknande i och det är det som bränner sig fast i köttet.
- ! Tillbehören blir dessutom godare när smakerna får blomma ut ordentligt. I och med det får du dessutom mer tid över för dina gäster och grillkvällen blir ännu trevligare.

Vit och rosa soya

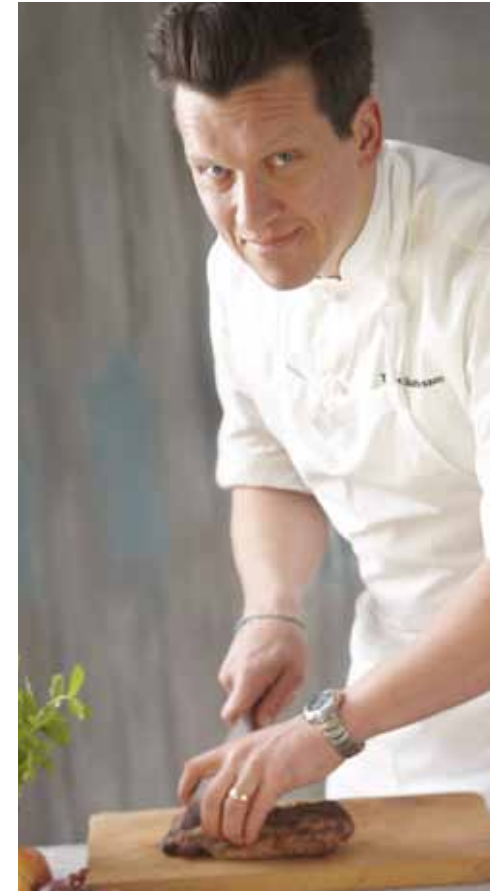
1 dl vit soya
100 gram brynt smör, avsvanat
2 msk rosépeppar
2 citroner, skal och saft

Blanda samman alla ingredienser och låt stå i två timmar. Passar bra till kyckling eller annan grillad fågel som anka eller kalkon.

Örtig glaze

20 gram libbsticka
50 gram bladpersilja
2 vitlöksklyftor
2 citroner
1 dl olivolja

Riv citronskalet och pressa ut saften från citronerna. Skala vitlöksklyftorna och hacka dem grovt tillsammans med örterna. Blanda ner allt i olivoljan. Gott att pensla grillat viltkött med.



TOMAS GUSTAFSSON, KOCK

STEKTEMPERATURER

Hjort **FILÉ**

R 52° **M** 57° **W** 65° **U** 110°

Hjort **GRILLSKIVA**

R 55° **M** 62° **W** 68° **U** 120°

Lamm **FILÉ**

R 52° **M** 57° **W** 65° **U** 110°

Lamm **RACKS**

R 55° **M** 62° **W** 68° **U** 120°

Vildsvin **FILÉ**

R X **M** 67° **W** 72° **U** 110°

Vildsvin **GRILLSKIVA**

R X **M** 62° **W** 68° **U** 120°

Kyckling **FILÉ**

R X **M** 67° **W** 72° **U** 110°

Ankbröst **FILÉ**

R 55 **M** 60° **W** 70° **U** 110°

Kalkon **FILÉ**

R X **M** 67° **W** 72° **U** 110°

Med X menas att rött eller medium inte rekommenderas för detta kött.



Åke P
FÅGEL & VILT AB
www.akep.se

Betselgatan 8, 213 77 Malmö. 040-14 35 70. info@akep.se