

Det våras för grönsakerna. Nyligen startade den internationella rörelsen Meatfree monday i Sverige. Och nu kan du göra helgen köttfri också. För DN:s läsare har kocken Stefan Eriksson satt ihop en fantastiskt god festmeny med bara grönt.

RECEPT: STEFAN ERIKSSON FOTO: EVA TEDESJÖ



# Grön festmeny

## Jordärtskockor & mandlar


Välj dina skockor noga. Om du odlar själv: på våren när jordärtskockorna börjar växa kommer det skott och dessa, innan de nått ljuset, är sjukt goda! Använd gärna ekologiska eller biodynamiska ingredienser.


**4 personer**  
**30 minuter**  
**+ blötläggning över natten**

**12 medelstora jordärtskockor**  
**havssalt**  
**250 g mandlar, blötlagda över natten**  
**ca 2 dl kallt vatten**  
**½ dl kallpressad mandelolja (eller olivolja) + lite att ringla över**  
**strimlad bladpersilja**  
**½ citron, saft och rivet skal**  
**torkade chiliflakes efter smak**

- 1. Skrubba** skockorna och baka dem i ugn i 175 grader, med lite olivolja och salt, tills de är mjuka rakt igenom.
- 2. Efter blötläggning:** tryck av skalet från mandlarna (spara 50 g till garnering) och mixa till en slät kräm med vatten och olja. Smaka av med lite salt.
- 3. Blanda ihop persilja, citronskal och chili.**
- 4. Servera skockorna** med krämen och de resterande mandlarna. Strö över persiljeblandning och ringla över mandelolja och citronsaft.



 Den milda, men karaktärsfulla smaken av jordärtskockor lockar till sig ett glas mousserande vin. Champagne är aldrig fel och **Pol-Roger Brut Réserve** (nr 7549, 348 kr) håller i alla lägen. Fast du behöver inte slå på så stort för att kockorna ska klämta. **Langlois Crémant de Loire Brut** (nr 7404, 119 kr) är ett utmärkt budgetalternativ.

 När det gäller vegetarisk mat är valet ofta fritt mellan det röda och det vita vinet, men med tanke på svampen skulle jag här vilja föreslå ett mjukt, runt och friskt rödvin som **2009 Claude Val Rouge** (nr 32153, 59 kr), **2009 Adobe Reserve Cabernet Sauvignon** (nr 6853, 79 kr) eller **2008 Musella Valpolicella Superiore** (nr 2393, 99 kr).

## Bakade & ångade vintergrönsaker med ägg- och svampsås

Klart skön som den är men också god med något tillbehör, som en bit smörstekt gös eller kolgrillad hängmörad högrev.

**4 personer**  
**35 minuter + 45–90 minuter för grönsakerna i ugn, beroende på storlek**

**1 vackert rotsellerihuvud**  
**4 gulbeter**  
**4 polkabetor**  
**500 g svartkål eller grönkål**  
**färsk vintertryffel av önskat slag eller svamp, ex karl johan, kantareller eller färska champinjoner**  
**150 g äggulor**  
**50 g smör + lite att steka i**  
**130 g crème fraiche**  
**havssalt**  
**4 citronklyftor**  
**god, grön och intensiv olivolja**

- 1. Skrubba rotsellerin**, se till att all jord försvinner.
- 2. Baka sellerihuvudet** i ugn i 175 grader i ca 1–1½ timme. Sellerin ska vara mjuk men inte helt mör. Låt svalna en aning och skär upp i skivor eller bitar beroende på hur du vill servera den.
- 3. Ånga betorna hela** i ångkokare, alternativt koka i vatten, tills de är möra. Dra av skalen och dela.
- 4. Skölj och rensa kålen**, ånga den mjuk och stek i lite olivolja.
- 5. Tärna svampen** och stek i smör (tryffel ska bara rivas över såsen).
- 6. Rör sakta ihop** äggulor, smör och crème fraiche på medelvärme tills det tjocknar. Tillsätt svampen. Smaka av med salt och servera tempererad.
- 7. Se till att** alla grönsaker är varma vid servering. Lägg upp vackert.





#### STEFAN ERIKSSON

**Ålder:** 37 år.

**Familj:** Hustru Anette, Leon, 6 år, och Sixten, 3 år.

**Bor:** Sköndal

**Gör:** Driver en egen matstudio på Rådmanngatan i Stockholm tillsammans med Anette. Anordnar matlagingskurser, vinprovning, bedriver cateringverksamhet och några gånger varje säsong har de öppet som vanlig restaurang. [www.sematstudio.se](http://www.sematstudio.se)

**Bakgrund:** Har tidigare arbetat

på ställen som Seth's, Lydmar och Riddarbageriet och blev Årets kock 2005.

**Inspiration:** Bland andra Erwin Lauterbach på krogen Saison i Danmark, där grönsaker är en viktig del av menyn. Magnus Nilsson på restaurang Fäviken Magasinet i Jämtland. Magiskt!

**Älsklingsråvara:** Råvaror som är odlade och producerade på riktigt och allt från naturen, det smakar som det faktiskt är.

**Favoritredskap:** Mina sinnen.

## Ingrid Marie & stjärnanis crème

4 personer

25 minuter

200 g vit choklad

300 g gräddfil

2 hela stjärnanis, finmalda

4 st Ingrid Marie-äpplen

½ citron, saften

råsocker

2 skivor gott rågbröd

smör att steka i

torkade svarta vinbär

torkad mynta till garnering

1. **Smält chokladen** i en kastrull i vattenbad på spisen.

2. **Häll i gräddfilen** och den mortlade stjärnanisen och vispa snabbt helt slät till en crème.

3. **Skala och kärna** ur äpplena och lägg i en ugnform. Strö över socker och citronsaft.

4. **Baka under** folie i ugn i 175 grader tills äpplena är mjuka.

5. **Smula brödet** och smörstek.

6. **Servera äpplena** med juicen från formen, crèmen, varma brödsmlur med smulade vinbär och torkad mynta.



Desserten bjuder häftiga kontraster och här krävs ett vin som inte faller i farstun. Prova **Samos** (nr 8323, 94 kr), ett både eldigt och smakrikt starkvin med en intensiv sötma. En helflaska räcker och blir över, men det gör inget. Tryck i korken och ställ in i kylan.

