

Nybakad polenta. Nu ska den skäras i rundlar och dekoreras.



POLENTA MED OLIVER & TVÄRNÖSKINKA



POLENTA MED OLIVER & TVÄRNÖSKINKA

25 min + 20 min i ugn

Tvärnöskinka är en svensk, rökt skinka. Du kan också ta Parmaskinka eller Serrano.

- 4 portioner**
- 2 1/2 dl lättmjölk
- 75 g smör
- 2 1/2 dl vatten
- + 2 grönsaksbuljongtärningar
- 2 dl polentagryn
- 2 äggulor
- 1 dl finstrimlad purjolök
- 1 dl finstrimlad babyspenat
- 2 krm svartpeppar

TILL SERVERING
 1/2 dl hackade, svarta Kalamataoliver
 salladsblad, t ex makesallad eller mangoldskott
 8 tunna skivor tvärnöskinka

- Sätt ugnen på 200°.
- Koka upp mjölk i en stor kastrull, rör ner smör. Koka vatten med buljongtärningar, och häll i mjölken. Tillsätt polentagrynen. Sjud ca 10 min till grötig konsistens, rör då och då.
- Rör ner purjolök och spenat i polentan, smaka av med peppar.
- Bred ut smeten på plåt med bakplåts-papper till ca 1 1/2 cm tjocklek. Grädda kakan 20 min mitt i ugn.
- Servera med hackade oliver på toppen, salladsblad och skinka.

NÄRING PER PORTION 280 kcal
 22 g fett, 8 g protein, 14 g kolhydrater

GRILLAD TONFISK MED MANGOSALSA

25 min

Blåfenad tonfisk är nästan utfiskad i jordens hav, den tonfisk som vanligast förekommer är den gulfenade.

- 4 portioner**
- 4 färska tonfiskfiléer (à 150 g)
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 2 krm svartpeppar

MANGOSALSA
 1 gurka
 1 1/2 mango
 3 tomater
 1/2 röd chili
 2 salladslökar
 1 msk olivolja
 1 msk färskpressad lime
 1/2 tsk salt
 1 krm nymald svartpeppar

- Skala och kärna ur gurka, skala mango och skär allt i små bitar.
- Klyfta tomater, ta bort kärnhuset och skär i små bitar. Finhacka chili och strimla salladslök. Lägg allt i en skål, häll över olivolja och limesaft, smaka av med salt och peppar.
- Stek tonfiskerasterna i olja. Tonfisk får gärna ha en röd kärna kvar i mitten. Salta och peppa.

NÄRING PER PORTION 386 kcal
 19 g fett, 37 g protein, 17 g kolhydrater

VÄRRULLAR MED SOMMARBÄR OCH INGEFÄRSYOGHURT

30 min + 15 min i ugn

Vårrulledeg finns att köpa i asiatiska butiker. Hittar du inte vårrulledeg kan du även använda filodeg som finns i välsorterade affärer. Förvara degen i frysen. Ha den sedan under lätt fuktad handduk medan du gör rullarna.

- 4 portioner**
- INGEFÄRSYOGHURT
- 1 burk matyoghurt, 2 dl (8%)
- 1/2 msk finrivne ingefära
- 1 msk flytande honung

VÄRRULLAR
 1 förpackning vårrulledeg (arkstorlek 12,5x12,5 cm), Spring Home
 1 dl finrivne vit choklad
 500 g blandade bär, t ex jordgubbar, björnbär och hallon
 1 ägg

- Rör ihop ingefärsyoghurten.
- Sätt ugnen på 175°.
- Vispa ägget. Lägg ut ett vårrulleark, pensla med ägg runt kanterna. Lägg 3 msk bär i mitten av arket, ströslä över 2 tsk choklad. Vik in kanterna och rulla ihop. Pensla lite extra med ägg vid skarven. Gör 8 rullar.
- Lägg rullarna på bakplåts-papper med skarven nedåt, pensla med ägg. Plasta in och spar resten av arken i frysen.
- Grädda rullarna mitt i ugnen ca 15 min tills de fått fin färg. Servera dem varma och fräsiga med ingefärsyoghurten.

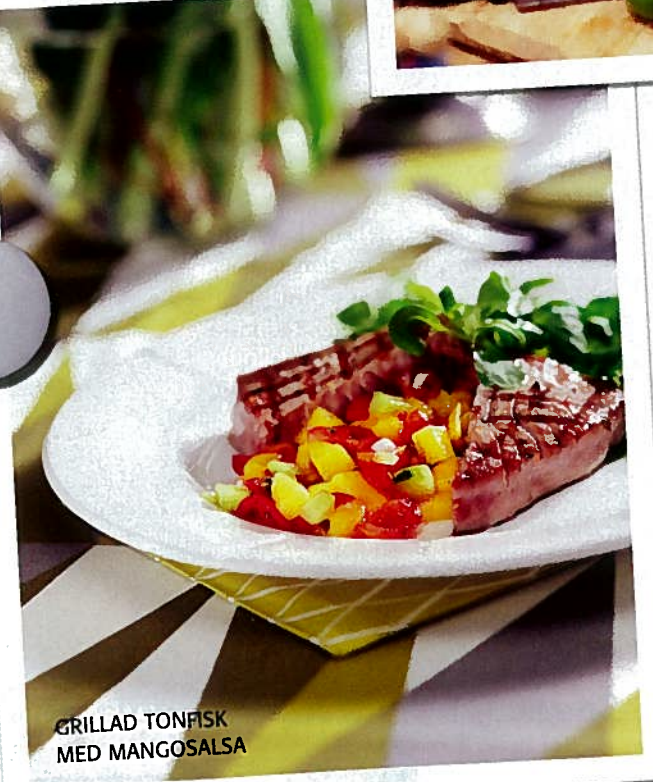
NÄRING PER PORTION 208 kcal
 10 g fett, 4 g protein, 26 g kolhydrater

Yrkesfolk som bloggar:

- Lisa Förare Winblad, kok, dietist och matskribent www.matalskaren.blogspot.com
- Alice Brax, kok och matskribent www.braxonfood.se
- Pia Ristola Bendel, trendspanare www.prbendel.blogspot.com



Elin, Helena och Maria blev matkompisar via nätet.



GRILLAD TONFISK MED MANGOSALSA

Ragazzes bästisar på nätet.

- www.kinnasblogg.blogspot.com
 "Kinna skriver bra och ofta. Hon återger en hel del recept ur sin mormors kokbok. Bor i Stockholm. Uppvuxen på gård i Östergötland."
- www.agliolio.blogspot.com
 "Ilva är jätteduktig och bloggar på svenska om italiensk mat från Toscana. Otroligt duktig på att fota. Kolla gärna hennes första inlägg och se hur grymt bra hon har utvecklats under åren."
- www.hemulensblogg.blogspot.com
 "Oskar tycker vi extra mycket om, han började kommentera i vår matblogg, fick gästblogga lite hos oss och tog sedan steget ut och började blogga själv. Bloggar om nördiga saker och mat som hans döttrar tycker om. Bor i Blekinge. Helena brukar leverera oliver till honom när hon åker ner till Karlskrona."
- www.gittosmat.blogspot.com
 "Gitto har inte bloggat så länge, men har blivit populär med täta uppdateringar och roliga utläggningar om det mesta."



VÄRRULLAR MED SOMMARBÄR OCH INGEFÄRSYOGHURT