

Tre tjejer i köket

Matbloggen "Tre tjejer i köket" firar den här veckan fyra år och skrivs av vännerna Elin, Helena och Maria. Med personliga åsikter varvas texter om vardagsmat, restaurangbesök och tips som rör allt från köksprylar till var man äter godast mat i San Remo. Gemensamt för alla tre är att de gillar enkla genvägar till god mat!

Elin har hunnit flytta från lägenhet till radhus och blivit mamma till två små tjejer sedan bloggen startades. Hon är anglofilen som vurmar för brittisk mat och skriver om allt ifrån syltkök till tips på barnvänliga restauranger.



Hemma hos Elin blir det alltid lagad mat till middag och hon menar att det trots småbarn och ont om tid i köket går att trola fram en trerätters. När barnen sover dricker hon kaffe från nymallda bönor och bladdrar gärna i kokböcker.



Helena bor med sambo på Kungsholmen och ses ofta promenera längs Norr Mälarsstrand. Hon blandar nya idéer med gamla beprövade godingar och bland hennes recept finns allt från svensk husman till rätter med italienska ingredienser. Helena ger

gärna tips på hur man fixar god buffemat och vet även hur de bästa kroppkakorna ska kokas.

Maria lever också samboliv på Kungsholmen och sköter allt kring bloggens tekniska plattform. Hennes hjärta slår för Italien och hon tar inte helt oväntat genvägar i köket med hjälp av italienska delikatesser. På ledig tid är Maria gärna på landstället på Nämdö och precis som Helena tycker hon om att äta frukost på café på helgerna. Maria har dessutom koll på de bästa lunchställen på Söder.



Äta frukost på stan?



Elin: Zink Grill på Biblioteksgatan 5 är min nya favorit! De öppnar klockan 08.30 på vardagarna och har en franskinspirerad meny som verkligen ger guldkant en vardagsmorgon.

Helena: Caffè Ugo på Scheelegatan 6 (Kungsholmen) erbjuder frukostpaket fram till kl 12 på helgerna och till kl 10 på vardagarna. Ät italiensk frukost och drick det egenimporterade kaffet från San Remo!

Helena: Mitt favoritbageri är Wallins bageri och konditori på Ringvägen 109. Här bakar de allt bröd själva och de har ett stort utbud av olika frukostbröd och pålägg, den som vill lyxa till det väljer en fräsig croissant med marmelad. De dagar jag inte orkat ur sängen i tid för att äta frukost hemma smiter jag in där och köper med mig favoriten solrosbulle med ost&skinka.

Tre rätter på lördag:

Färska fikon, lufttorkad skinka och balsamicocreme:

Maria: Gör som jag - passa på att njuta av färska fikon nu när det finns fina i butik! Fikon + lufttorkad skinka = gott. Jag påminner om världens enklaste förrätt/drinktilltugg som Helena bloggat om tidigare: klyfta färska fikon, fäst lite lufttorkad skinka på och servera med balsamicocreme. Urgott!



Chili- och oreganomarinerad kyckling med Karl Johan-risotto

Helena: Kycklingfiléer är ofta lösningen på en olöst middagsgåta. Jag har dem alltid i frysen, en filé per person räcker och de kräver ingen orimlig insats i köket för att det ska bli gott. Det gäller dock att hitta lite poppiga tillbehör som kan hotta upp dem lite. Färska kryddor, en citrusfrukt eller en god ost.

Eftersom det gick så enkelt att använda Flavour Shakern härom dagen gjorde jag en ny marinadomgång med den igår. Det är lite som att vara popstjärna i köket när jag står där med den marackasliknande plastbarpappan.

En sak till innan receptet kommer; färsk oregano är underskattad! Det är ju gallet gott och går inte alls att jämföra med den torkade varianten som pizzabagaren springer förbi med innan pizzakartonglocket far igen.



Till fyra personer behöver du:

4 kycklingfiléer
4 msk rapsolja
1/2 chilifrukt
saften av 1/2 citron
5 rejäla kvistar färsk oregano
1 1/2 tsk flingsalt
4 varv med svartpepparkvarnen
Risotto:
3 1/2 dl aborioris
1 stor bananschalottenlök
3 dl vitt vin
ca 7 dl grönsaksbuljong
skalet från 1 citron
ca 100 g Karl Johansvamp
1 1/2 dl finrivet parmesan
Sallad:
machésallad
15 cocktailtomater
1 msk rostade och saltade solroskärnor
några droppar god vinäger (hallon- eller svartvinbärs-
vinäger är mina favoriter)
två nypor flingsalt
några varv med svartpepparkvarnen

Smoothie med passionsfrukt och mango

Det görs ofta smoothies (eller vad säger man på svenska?!) här hemma och det här är min nya favorit med mango. Vi handlar ofta ICA:s frysta mango som är både prisvärd och bra. Ett paket med färdigtärnad mango är på 250 gram kostar 16,90:- och är användbart till mycket. Dessutom så är tvååringen väldigt förtjust i att äta dem direkt från frysen som godis.



Mixa till ett glas:
- 1 banan ca 100 gram
- ca 100 gram mango
- saften från en apelsin
- 1 passionfrukt

Jag har förresten fyndat tranbär som ligger i min frys, borde inte de kunna gå ner i en smoothie?

Gör så här:

Blanda olja, chilifrukt och kryddor till marinaden i en mortel. Gnid in kycklingfiléerna med marinaden och låt stå i minst 20 minuter. Bryn kycklingen i en grillpanna runt om så att den får fin färg och låt den sedan gå klart i ugnen (stektermometern hjälper dig och den ska visa 70 grader när kycklingen är klar).

När du har satt in kycklingen i ugnen är det lagom att börja med risotton (men det förutsätter att du har hackat löken, förberett buljongen och laddat mentalt för röra-i-grytan-momentet). Fräs schalottenlöken i en liten klick smör utan att den tar färg. Tillsätt risen och låt det gå med i ett par minuter innan du tillsätter vinet. Håll på lite buljong i taget efter att vinet har kokat in. Nu återstår en stund med att röra i grytan, tillsätta mer i buljong, röra i grytan och tillsätta ännu mer buljong tills riset känns lagom al dente. Tänk på att en för välkokt risotto blir mosig och trist. Tillsätt svampen, citronskalet och parmesanosten och låt stå en liten stund på eftervärme så att osten smälter ordentligt. Blanda salladen med halverade cocktailtomater, ringla över några droppar vinäger, krydda och toppa med solroskärnor.

Äppelkaka med kardemummagrädde



Elin: Det här går fort att göra och ger en stor plåt full med äppelkakor. Det är lite som en lyxig sockerkaka med äpplen ungefär och passar bra att göra om man har bråttom i köket. Det blir otroligt goda och halva plåten har redan försvunnit sedan i början på veckan! Du behöver;

- 4 ägg
- 5 dl socker
- 200 gr smör
- 2 dl mjölk
- 6 dl vetemjöl
- 4 tsk bakpulver
- 8 äpplen
- 4 msk socker
- 4 tsk kanel

Kardemummagrädde

- 2 dl vispad grädde
- 1 tsk brunt farinsocker
- 1 krm nymalen kardemumma

Gör så här;

1. Smält smöret. (under tiden kan du skala, kärna ur och klyfta äpplena)
2. Vispa ägg och socker poröst. Blanda i mjöl och bakpulver.
3. Tillsätt mjölk och det avvalnade smöret.
4. Häll smeten på bakplåtspapper i långpanna.
5. Vänd äppelklyftorna i socker och kanelblandningen och fördela dem i smeten.
6. Grädda i ca 25 minuter (200 grader). Skär upp kakan i fyrkanter när den svalnat.



Granité på äppelvodka



Maria: När vi planerade nyårsmenyn kom tidigt önskemålet om att ha något uppriskande mellan förrätterna och huvudrätten. Elin mindes en sorbet

med vodka och lingon som hon ätit på Lux och vi spånade vidare. Jag kom på att jag hade en flaska äppelvodka hemma och efter lite experimenterande fick jag fram ett gott resultat, gott nog att presenteras på nyårsmiddagen!

Till sex amuse-portioner behöver du:

- 0,5 dl Smirnoff Green Apple Twist
- 2 dl Brämhults färskpressad äppeljuice
- 2 msk socker
- saften av 1 lime
- grönt äpple till garnering

Gör så här:

Blanda ingredienserna i en kastrull och låt det koka ihop i några minuter. Häll blandningen i en vid form (jag använde en gammal glassbytta) och ställ in den i frysen. Rör om i granitén en gång i timmen så att det blir iskristaller, det tar ungefär 3 timmar för den att frysa. Skopa upp iskristallerna i glas vid servering och dekorera med en äppleklyfta.



Äppel och-plommonchutney med ingefära och kokos

Elin: Det här kommer att bli en bra chutney till heta curryrytor i vinter men säkert också ett ypperligt tillbehör till de kommande skinkstekarna. Det är mycket ingefära i detta recept och det är precis det som är meningen. Lite tråkigt blänk på glasburken på bilden men jag har inte en blekaste aning om hur man retuschar bort sånt.

Du behöver:

- 1 liter klyftade och skalade äpplen
- 1 liter delade och urkärnade plommon
- 1-2 rödlökar
- 2 dl socker
- 2 tumstora ingefärsbitar
- 1 dl kokosflingor
- 2-3 msk garam masala
- 1 dl äppelcidervinäger
- salt och peppar

Så här gör du:

1. Skala och dela rödlök i större bitar. Riv ingefära fint.
2. Häll alla ingredienser i en tjockbottnad kastrull och låt det småputtra cirka sådär en timme. Klart!



(Erkänn att det är en tacksam uppgift i köket att göra chutney...)

GRANIT®

Gyrf Svanhållare

PÅ YLAR PÅ FEL STILLE KAN VARA IRRITERANDE

Som tur är öppnar Granit den 25/10 i Kungens Kurva. I bo: x huset för att vara exakt. Vi har massor av smarta förvaringslösningar bland annat. På lördag får du dessutom ett set med två Maxi-boxar i valfri färg för 199 kr (ordinarie pris 299 kr) som öppningserbjudande.

Förenkla ditt liv - få tid att leva

www.granit.com