

Recept och matbilder av Daniel Westin

Reducerad köttfärssås

Till: 2-4 personer - Ugn: 275°C

Ingredienser:

Ca 500g Garant EKO nötfärs
1 packet bacon
2 packet "I love EKO" tomatsås ("lyx" krossade tomater)
2-3 medelstora rödlökar
6 medelstora vitlöksklyftor
2-3 medelstora morötter
1 röd paprika
1 kruka färsk basilika
Salt (flingsalt) och svartpeppar
Olivolja

Skala morötterna, löken och vitlöken. Slanta morötterna, klyfta rödlöken i medel stora klyftor. Skär bort toppen på parprikan och kärna ur den. Dela paprikan i fyra delar. Lägg samtliga grönsaker och vitlöken på en plåt, ringla över olivolja samt salta och peppra. Rosta grönsakerna och vitlöken i ugnen tills de får gyllenbrun färg i cirka 12-15 minuter på 275°C med grilll funktionen i ugnen.

Medans grönsakerna rostas strimmla backonet och stek det gyllenbrunt på medelhög tempratur i lite olivolja så att fettet i baconet renderas långsamt. Kolla till ugnen i mellan åt så att vitlöken eller grönsakerna inte blir allt för mörka i sin färg. Paprikan får gärna bli "sotad" då skinet ska tas bort efter rostningen.

När baconet är färdig stekt låt det villa i en kantil eller på ett bleck. Stek färsen som ett stort block i fettet från baconet. Stek samtliga sidor på färsblocket så att ytan blir rikligt karmiliserad och gyllenbrun. När samtliga sidor är färdiga bryt upp blocket till små bitar och stek färdigt färsen. Glöm inte att salta och peppra färsen.

Ta ut grönsakerna ur ugnen och låt de vila på samma kantin/bleck som baconet. När färsen är färdig tillsätt de krossade tomaterna och börja koka köttfärsen på medelhög tempratur. Låt den koka ca 5 min, skala paprikan och hacka ner den i bitar.

Tillsätt nu alla grönsaker, vitlöken och baconet. Salta och peppra. Låt nu köttfärssåsen koka ca 20-25 minuter på medelhög tempratur tills den reducerats till en krämig konsistens. Under kokningen tillsätta ca 4-6 medelstora basilika stjälkar. När färsen är färdig kokt och krämig smaka av med salt, peppar och basilika.

Servera köttfärsåsen med pasta och en grönsallad alternativt ha köttfärsen i en lasagne.

Lycka till i köket och smaklig måltid!

Några av mina matbilder













Bruschetta

Till: 2-4 personer

Ingredienser:

1 matigt surdegsbröd
1 packet EKO körsbärstomater, ca 250g
2-3 medelstora vitlöksklyfftor
1 medelstor rödlök
1 kruka färsk basilika
Salt (flingsalt) och svartpeppar
Olivolja

Skiva 2-4 medeltjocka skivor av ett matigt och safftigt surdegsbröd. Ringla olivolja på brödet och lite i panan. Stek brödet tills det är gyllenbrunt.

Under tiden brödet steks, klyfftatomaterna och fin hacka vitlöken. Lägg tomaterna och vitlöken i kantin, ringala över olivolja, salta och peppra samt ha över ca 12 stora blad av finhakad basilika. Låt blandningen stå och dra en stund så att alla smakerna får lära känna varandra.

När brödet är färdig stekt lägg det på ett bleck och toppa bröden med tomatröran.



Lycka till i köket och smaklig måltid!

Några av mina matbilder





Vitlöksaioli med citron

Till: 2-4 personer

Ingredienser:

2 dl olivolja eller rapsolja
1 ägg
1 tsk dijonsenap
1-2 medel stora vitlöksklyfftor
1 citron (zest och saft)
Salt (flingsalt) och svartpeppar

Finhaka eller krossa vitlöken och lägg ner den i en liten kantil. Ha i senapen, ägget, zesta citronen och pressa i cirka en halv msk av saften. Salta och peppra. Häll i hälften av olivoljan och för sedan ner stavmixern och mixa allt på lågt varvtal. Häll i resterande olja i omgångar så att aiolin inte blir för tjock. Mixa den under cirka 12-25 sekunder eller tills den blir gul cream färgad och tjocknat till önskad konsistens.





Lycka till i köket och smaklig måltid!