

# Recept för bygdegårdar!



## Vildsvin med knorr

*Serveras med potatisgratäng, morötter och lingonsylt*

(4 pers)

8 hg benfritt vildsvinskött

3 dl grädde

3 dl crème fraiche

1/3 dl soya

1 tsk sambalolek

1/2 hönsbuljongtärning

1 tsk vetemjöl

1/2 tsk riven färsk ingefära



Skiva köttet, ca 1½ cm skivor och lägg i en ugnsfast form.

Blanda alla ingredienser till såsen i en gryta och koka i 2–3 minuter.

Häll såsen över köttet, blanda om lite så att såsen täcker köttet på alla sidor.

Sätt in i ugnen i 2 timmar, 175 grader. (4 pers)

### Potatisgratäng

6-8 medelstora potatisar,

gärna mjölig sort

1/2 purjolök

1 gul lök

1–2 vitlöksklyftor

2 tsk salt

2 krm svartpeppar

3 dl smakrik, riven ost

4 dl grädde

2 dl mjölk

Skiva potatisen och strimla purjolök och lök.

Finhacka vitlöken.

Blanda allt utom ost i en gryta och koka 5 minuter.

Smaka av om det behövs mer kryddor.

Ha i mer grädde om det verkar torrt.

Häll hälften i en ugnsfast form.

Strö över hälften av osten.

Häll på resten av potatisblandningen och strö över resten av osten.

In i ugnen ca 30 min, i 200 grader, beroende på potatissort.

Känn efter när den är mjuk.

Servera med kokta morötter och lingonsylt.

*Vinnare i BR:s recepttävling: Hällabäcks bygdegård*

*Tips!* Receptet fungerar på allt kött. Med kyckling räcker det med 40 min. i ugnen. Är det en gammal älg kanske 2 timmar inte räcker. Vildsvinen är ju bara till besvär förutom i mat, så ta gärna dem, oftast är de även lokalproducerade. Köttet kan gärna göras på förmiddagen eller dagen innan, och bara värmas upp.

Kokt potatis fungerar lika bra som potatisgratäng och är även lite magrare om man vill köra den slanka linjen.

Ta morötter eller grönsaker efter säsong. Har man några bärplockare i föreningen kan det vara trevligt att koka lingonsylt tillsammans. Annars kan inlagda saker vara gott till, exempelvis pumpa eller rödbetor. Om inte vildsvinen åt upp dem alltså ... *Lycka till!*

*2:a pristagaren Kalvs bygdegårdsförening rekommenderar...*



## Läcker pastasallad med bröd och kryddsmör

### Pastasallad

(4 pers.)

350 g pasta penne el fusilli

½ röd paprika

1 liten purjolök

ca 250 g kassler

2-3 dl ruccolasallad

ca 15 cocktailtomater

½-1 pkt bacon i småbitar

1-2 dl västerbottenost

2 ½ dl gräddfil eller yoghurt

¾ dl majonnäs

örtekryddor och vitlök

Koka pastan i saltat vatten, skölj den sedan i kallt vatten och låt rinna av. Krydda med svartpeppar och rör i lite olivolja (eller annan matolja).

Tärna röd paprika

Skiva purjolöken

Tärna kasslern

Blanda ihop med pastan.

### Garnering:

Garnera med 2-3 dl, ruccolasallad, ca 15 cocktailtomater, 1/2-1 pkt bacon knaperstekt i småbitar och 1-2 dl grovt riven västerbottenost. Lägg upp på ett fat med liten kant.

### Sås:

Blanda 2 ½ dl gräddfil eller yoghurt och ¾ dl majonnäs.

Smaksätt med örtekryddor och vitlök.

Rätten kan med fördel förberedas dagen före fram till garnering. Såsen serveras i skål bredvid. Passar utmärkt till både stora och små samlingar.

### Solrosbröd

5,5 dl vatten 37grader

50 g jäst

1 tsk salt

½ dl olja

3,5 dl grovt rågmjöl

1 msk råsocker

10 dl vetemjöl 600 g

2 dl solroskärnor

### Ett recept på gott bröd och kryddsmör som passar bra till salladen.

Sätt ugnen på 150 grader och rosta solroskärnorna.

Värm vattnet (37 grader). Smula jästen i en skål.

Häll på vattnet.

Rör om och blanda i övriga ingredienser.

Arbeta degen smidig.

Lägg duk över och låt jäsa 30-40 min.

Stjälp upp degen på ett bakbord och arbeta den smidig.

Baka ut till cirka 22 bullar. Låt jäsa ca 30 min.

Klipp ett kryss i bullen och pensla med uppvispat ägg.

Strö några solroskärnor på varje bulle.

Grädda 10 –15 min. 225-250 grader.

### Ingredienser kryddsmör

250 gram rumsvarmt smör

1 paket djupfrysad persilja (eller färsk)

1 liten pressad vitlöksklyfta

Ta rumsvarmt smör och rör ihop med persiljan och pressad vitlöksklyfta. För att få smöret lite mjukare kan man hålla i ett par matskedar rapsolja.

*3:e pristagaren  
Skälby–Barkarby  
bjuder på*

## Svampcrêpes



### Glutenfria pannkakor

(10–12 st)

1 dl mjölk

1 dl fin glutenfri mjölblandning

1 dl vatten

2 ägg

2 msk smör eller margarin

1 krm salt

smör eller margarin

En rätt som kan förberedas i god tid, tillagas till ett större antal och behöver inte kosta särskilt mycket om man har en skogs-mulle i gruppen. Recepten är glutenfria. Om det ej är aktuellt använd vanligt mjöl i pannkakssmeten.

Vispa samman mjölk, mjölblandning och vatten till en slät smet.

Tillsätt äggen ett i taget.

Smält matfettet och tillsätt det i smeten.

Salta.

Grädda i en mindre stekpanna några minuter på var sida.

### Kantarellstuvning

ca 1,5 liter svamp eller motsvarande torkad eller frusen svamp

1 liten gul lök

2 dl crème fraiche

1 msk sherry

några droppar soya

2 msk vatten

2 tsb majsstärkelse

salt och svartpeppar

(timjan)

Skär svampen i mindre bitar.

Skala och finhacka löken.

Fräs löken i lite smör utan att den tar färg.

Lägg i svampen och låt den fräsa tills den vätska som bildas kokat in.

Tillsätt crème fraiche, sherry och soya.

Rör om och låt stuvningen koka några minuter.

Red av med majsstärkelse och koka till den blir lagom tjock.

Smaka av med salt och peppar och lite färsk eller torkad timjan.

Fyll varje pannkaka med fyllning. Rulla ihop.

Lägg i en ugnssäker form. (Hit kan förberedas i god tid.)

Före servering – toppa med riven ost och gratinera i ca 20 min (250 grader).

Serveras med en sallad bestående av närodlade/årstids-baserade grönsaker.



I denna folder presenteras de tre vinnande bidragen från Bygdegårdarnas recepttävling samt ett hedersomnämmande!

Det är mat som passar för • trivselträffar för medlemmar

• pubkvällar • filmkvällar • årsmöten • teateraftnar

• föreläsningar ...

## *Hedersomnämmande till Fageråsens bygdegårdsförening*

som gjort denna trevliga tallrik med lokalproducerade produkter med goda såser till.



## Bygdegården – navet för mat fest och kultur

- är ett projekt som vill ge tips på mat och aktiviteter runt mat i bygdegårdar
- vill ge kunskap om hur vi skapar bra och funktionella kök i bygdegårdar.

På BR:s medlemsnät på hemsidan kan ni gå in och hitta studiematerialet "Kök i bygdegården" som ger tips och råd när man står i begrepp att rusta. På hemsidan hittar ni ytterligare information om matprojektet.

[www.bygdegardarna.se](http://www.bygdegardarna.se)