

KOKBOKEN

# MATGLAD

*Lättagade, smarta recept för två portioner*



VOTUM





**Boken har tryckts med stöd av**  
Kungliga Patriotiska Sällskapet  
Stiftelsen Praktiska Hushållsskolans donationsfond

# KOKBOKEN MATGLAD

Copyright © 2017 Votum & Gullers Förlag, Karlstad  
Redaktör: Margareta Frost-Johansson, Hushållningssällskapet Väst  
Form: Johan Sjödelius  
Fotograf: Thomas Carlén, Digipict  
Matstylist: Christina Asplund, Asplund Mat & Medier AB  
Foto s 53: dimakig/Shutterstock, s 59 Anna Pustynnikova/Shutterstock, s 75: Africa Studio/Shutterstock  
Papper: Arctic Silk 150 g  
Tryckt i Estland genom Italgraf Media 2017  
ISBN: 978-91-88435-35-4  
[www.votumforlag.se](http://www.votumforlag.se)

VOTUM



## SOPPOR

Blomkålssoppa med mild currysmaak .....	8
Broccolisoppa med purjolök och makaroner.....	10
Fisksoppa helt enkelt med purjolök och rotfrukter.....	12
Gazpacho, kall grönsakssoppa .....	14
Gulaschsoppa med köttfärs .....	16
Kycklingsoppa med nudlar .....	18
Linssoppa med röda linser.....	20
Minestrone-soppa med risoni .....	22
Morotssoppa med kokosmjölk.....	24
Potatis- och purjolöksoppa.....	26
Rödbetsoppa (Borsjtj) .....	28

## SALLADER

Couscoussallad med avokado, sockerärter och räkor .....	32
Kycklingsallad med majs, sockerärter och chilidressing.....	34
Ljummen potatissallad med pesto och rökt kalkon .....	36
Pastasallad med avokado, oliver, fetaost och basilikadressing.....	38
Pastasallad med sparris, pesto och halloumi .....	40
Tonfisksallad med grönsaker, vita bönor och kapris.....	42
Tonfisksallad med ris- och grönsaksblandning samt äpple- och currydressing.....	44

## PASTA

Cannelloni med vitkålssallad .....	48
Italienska köttbullar med tomatsås, pasta och broccoli.....	50
Köttfärsås med bandspagetti och vitkålssallad.....	54
Lasagne med grönsallad .....	56
Pasta med tomatsås, oliver och parmesanost.....	60
Pastasås med räkor.....	62
Snabb pasta med svamp och spenat .....	64
Spaghetti Carbonara med tomatsallad.....	66
Tortellini med basilika, spenat samt mozzarella- och tomatsallad .....	68

## VEGETARISKT

Halloumibiffar med ugnstrostad klyftpotatis, mangosås och grönsallad.....	72
Kikärtsgryta med wokgrönsaker och aprikoser .....	76
Kryddig kikärtsgryta med spenat .....	78
Nudelwok med Quorn .....	80
Quornfärsgröta med pasta och haricots verts.....	82
Superenkel lasagne med grönsallad .....	84
Svampfylld squash med tomat.....	86
Tofu i het kokossås med nudlar .....	88

## FISK

Apelsin- och rosmarinlax med potatis och broccoli.....	92
Chilifisk med ris och morots- och äpplesallad.....	94
Fiskgryta allt-i-ett .....	96
Fisk i dillsås med potatis och broccoli .....	98
Fisk i paket med tomat, purjolök och ugnstrostade rotfrukter .....	100
Kryddig lax med ugnstrostad klyftpotatis och fruktig salsa .....	102
Lax med pesto med potatismos och haricots verts.....	104
Laxkuber och ugnstrostade grönsaker med romsås.....	106
Stekt fisk med ugnstrostad klyftpotatis och gurksås .....	108
Stekt strömming med örtigt potatismos och morötter .....	110
Tacofisk med ris och sockerärter.....	112

## KYCKLING

Allt-i-ett-kyckling med fetaostsås .....	116
Chicken Nuggets med ris, currysås och grönsallad.....	118
Exotisk kycklinggryta med ris .....	120
Grillade kycklingspett med ris och blomkålssallad .....	122
Krispig kyckling med cornflakestäcke, klyftpotatis, mangosås och grönsallad.....	124
Kryddiga kycklingben med ugnstrostad klyftpotatis, chilisås och salsa.....	126
Kyckling i jordnötssås med ris och grönsallad .....	128
Kyckling i tomatsås med pasta och grönsallad.....	130
Mangokyckling med ris, äpple- och gurksås samt grönsallad .....	132

Sötsur strimmelkyckling med couscous och grönsaksblandning.....	134
Thailändsk kycklinggryta med nudlar .....	136

## KÖTT

Chili con carne .....	140
Kalops med potatis, rödbetor och haricots verts .....	142
Kasslergratäng med pasta och vitkålssallad.....	144
Kålpudding med potatis och morötter.....	146
Köttbullar med potatis och morötter .....	148
Orientalisk köttfärsgröta med ris och broccoli.....	150
Renskavsgryta med potatismos, haricots verts och lingon .....	152
Stekt biff med potatisgratäng och tomatsallad .....	154
Stekt fläskfilé med ugnstrostade rotfrukter och dragonsås.....	156
Stekt fläskkotlett med potatis och broccoli.....	158

## KORV

Chorizokorv med ugnstrostade rotfrukter och mangosås .....	162
Korv Stroganoff med pasta och morots- och äpplesallad .....	164
Korvgryta med potatismos och broccoli .....	166
Kryddiga korvar med fruktig couscoussallad .....	168
Ugnsstekt falukorv med potatismos och morots- och äpplesallad .....	170

## FREDAGSMYS

Bakad potatis med räkröra och sallad .....	174
Fyllda wraps med grönsaker, keso och couscous.....	176
Hamburgare med klyftpotatis, dressing och grönsaker.....	178
Jambalaya, en kryddig köttfärs- och risrätt med tillbehör.....	180
Pizza Pronto med vitkålssallad .....	182
Tacotallrik med tortillachips, köttfärs och grönsaker .....	184

Ugnspannkaka med spenat, rökt skinka och lingonkeso .....	186
Varma fyllda tortillabröd med majs-, bön- och tomatsallad .....	188
Varma mackor med vitkål- och ananassallad .....	190

## MATIGA MACKOR

Baguette med kyckling- och mangoröra.....	194
Baguette med tonfiskröra .....	196
Dubbelmacka med keso, skinka och avokado .....	198
Köttbullemacka med äpple- och morotstzatziki .....	200
Pitabröd med hummus och tomat .....	202
Rågbröd med äggfyllning .....	204
Tortilla med kycklingsalsa och keso.....	206
Trekantsmacka med makrill och äggfyllning.....	208
Tunnbrödsrulle med lax och pepparrotstost.....	210
Tunnbrödsrulle med mjukost, skinka och morot .....	212

## EFTERRÄTTER

Bärkräm med mjölk.....	216
Fruktsallad .....	218
Gino, gratinerad frukt med vit choklad .....	220
Havrekrisp med bär och yoghurt .....	222
Keso-ostkaka med hallonsås .....	224
Pannacotta, krämig gräddefterrätt med hallon .....	226
Pannkakor .....	228
Snabb äppelpaj med vispad gräde .....	230
Ugnsbakade äpplehalvor med vaniljglass .....	232



# BLOMKÅLSSOPPA

## med mild currysmaak

*Denna blomkålssoppa med smak av curry är enkel att göra. Den ser festlig ut på tallriken med strimlad skinka och hackad gräslök. Vill du variera soppan kan du byta ut skinkan mot kokt ägg i halvor eller hackad röd paprika.*

2 PORTIONER

### **Ingredienser**

- \* 500 gram blomkål
- \* 5 dl vatten
- \* 1 grönsaksbuljongtärning
- \* 1 dl matlagingsgrädde
- \* 1 krm curry
- \* 1 krm svartpeppar, mald
- \* ev 1 krm salt

### **Till servering**

- \* 4 skivor rökt eller kokt skinka/kalkon
- \* 2 msk gräslök, hackad
- \* bröd

- 1.** Skölj och ta bort bladen från 500 gram blomkål. Skär blomkålen i mindre i bitar.
- 2.** Häll 5 dl vatten i en gryta. Lägg i 1 grönsaksbuljongtärning.
- 3.** Koka upp vattnet på högsta värme. Lägg blomkålsbitarna i det kokande vattnet. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt blomkålen sjuda 10 minuter.
- 4.** Klipp 4 skivor skinka/kalkon i strimlor. Lägg i en skål.
- 5.** Häll i grytan med blomkålen 1 dl matlagingsgrädde, 1 krm curry och 1 krm svartpeppar. Rör om.
- 6.** Låt soppan koka upp på högsta värme.
- 7.** Stäng av spispattan och ställ soppan på ett grytunderlägg bredvid spisen.
- 8.** Vispa sönder soppan med en visp eller mixa den med en mixerstav. Det är gott om det är lite bitar kvar.
- 9.** Smaka av med ev 1 krm salt.
- 10.** Strö 2 msk gräslök över den färdiga soppan.
- 11.** Servera soppan med strimlad skinka och ett gott bröd till.

# BROCCOLISOPPA

## med purjolök och makaroner

En härligt, krämig soppa som har purjolök och broccoli som huvudingredienser. Den är lite annorlunda jämfört med andra grönsakssoppor eftersom den även innehåller pasta som gör den lite mer matig.

2 PORTIONER

### **Ingredienser**

- \* 125 gram broccoli, fryst
- \* ½ purjolök
- \* 1 tsk flytande matfett
- \* 5 dl vatten
- \* 1 grönsaksbuljongtärning
- \* 2 msk makaroner (okokta)
- \* ½ dl matlagningsgrädde
- \* ½ krm svartpeppar, mald
- \* ev 1 krm salt

### **Till servering**

- \* bröd

1. Dela purjolöken mitt itu på längden, skölj noga en ½ purjolök och skär i strimlor.
2. Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt. Lägg i den strimlade purjolöken.
3. Fräs purjolöken i matfettet. Rör om.
4. Häll 5 dl vatten i grytan. Lägg i 1 grönsaksbuljongtärning. Koka upp soppan på högsta värme.
5. Lägg 2 msk makaroner i soppan. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda ca 5 minuter.
6. Lägg 125 gram broccoli i soppan. Koka upp på högsta värme. Sänk till medelvärme. Låt soppan sjuda 3 minuter.
7. Häll ½ dl matlagningsgrädde i soppan. Rör om.
8. Smaka av med ½ krm svartpeppar och ev 1 krm salt. Servera soppan med ett gott bröd.



# FISKSOPPA HELT ENKELT

## med purjolök och rotfrukter

*Fisksoppa är enkelt att göra och är fantastiskt gott både till vardag och till fest!*

2 PORTIONER

### **Ingredienser**

- \* 200 gram färsk eller fryst fiskfilé t ex lax, torsk eller sej
- \* 10 cm purjolök
- \* 1 morot
- \* 1 palsternacka
- \* 1 tsk flytande matfett
- \* ½ tsk curry
- \* 5 dl vatten
- \* 1 fiskbuljongtärning
- \* 1 msk majsstärkelse (Maizena) + ½ dl vatten
- \* ½ krm svartpeppar, mald
- \* ev 1 krm salt

### **Till servering**

- \* 2 msk hackad persilja

- 1.** Dela 10 cm purjolök mitt itu på längden, skölj noga. Skär purjolöken i strimlor.
- 2.** Skala 1 morot och 1 palsternacka och riv dem grovt.
- 3.** Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på medelvärme och låt matfettet bli ljusbrunt.
- 4.** Lägg riven morot och palsternacka och strimlad purjolök i grytan. Lägg i ½ tsk curry. Låt det fräsa, rör under tiden.
- 5.** Häll 5 dl vatten i grytan. Lägg i 1 fiskbuljongtärning.
- 6.** Häll ½ dl vatten och 1 msk majsstärkelse i en redningsbägare. Skaka ihop majsstärkelse och vatten till en klimpfri smet = redning.
- 7.** Häll redningen i soppan. Rör under tiden. Koka upp soppan på högsta värme. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda 5 minuter.
- 8.** Skär under tiden 200 gram fiskfilé i mindre bitar. Lägg fiskbitarna i soppan när soppan nästan är klar. Sjud soppan bara några minuter tills fisken är genomkokt. Smaka av med ½ krm svartpeppar och ev 1 krm salt.
- 9.** Strö 2 msk hackad persilja över den färdiga soppan.

# GAZPACHO

## en kall grönsakssoppa

Gazpacho är en tomatbaserad soppa från Spanien, som smakar ljuvligt av vitlök, olivolja och vinäger. Den läckra soppan är en blandning av olika grönsaker som serveras kall.



2 PORTIONER

### **Ingredienser**

- \* ½ gurka
- \* ½ gul paprika
- \* 2 gula tomater
- \* 1 skiva vitt formbröd
- \* ½ schalottenlök
- \* 1 vitlöksklyfta
- \* 2 dl vatten
- \* ½ tsk tabasco
- \* 1 msk olivolja
- \* ½ msk vitvinsvinäger
- \* ½ tsk salt
- \* ½ krm svartpeppar, mald

### **Till servering**

- \* ½ röd paprika
- \* 1 msk hackad persilja
- \* baguetter

- 1.** Skala ½ gurka. Skär gurkan i små bitar. Lägg 1 msk gurka på en tallrik. Den gurkan ska användas till garnering när soppan är klar. Lägg resten av gurkan i en bunke.
- 2.** Skölj och ta bort kärnor från ½ gul paprika. Skär paprikan i små bitar. Lägg 1 msk paprika på tallriken. Den paprikan ska användas till garnering när soppan är klar. Lägg resten av paprikan i bunken.
- 3.** Skölj och skär 2 gula tomater i mindre bitar. Lägg tomaterna i bunken.
- 4.** Skär bort kanterna från 1 skiva vitt formbröd. Skär brödet i mindre bitar. Lägg brödet i bunken.
- 5.** Skala ½ schalottenlök. Finhacka schalottenlöken. Lägg löken i bunken.
- 6.** Skala 1 vitlöksklyfta och pressa i bunken.
- 7.** Mixa grönsakerna i bunken med en mixerstav, så att det blir en soppa.
- 8.** Lägg i den mixade soppan 2 dl vatten, ½ tsk tabasco, 1 msk olivolja, ½ msk vitvinsvinäger, ½ tsk salt och ½ krm svartpeppar. Blanda.
- 9.** Skölj och tag bort kärnor från ½ röd paprika. Skär paprikan i små bitar som ska användas till garnering.
- 10.** Strö över den hackade gurkan och den gula och röda paprikan samt 1 msk hackad persilja.
- 11.** Servera soppan kall med baguetter till.

# GULASCHSOPPA

## med köttfärs

En värmande, mustig soppa med köttfärs och rotsaker.  
Detta är en snabbare variant av den klassiska, ungerska  
Gulaschsoppa som innehåller bitar av helt kött.



2 PORTIONER

### **Ingredienser**

- \* 200 gram nötfärs
- \* 1 morot
- \* 2 potatisar
- \* 1 gul lök
- \* 1 tsk flytande matfett
- \* 2 msk tomatpuré
- \* 1 tsk paprikapulver
- \* ½ tsk kummin
- \* 2 dl krossade tomater, ca 200 gram
- \* 5 dl vatten
- \* 1 köttbuljongtärning
- \* ½ krm svartpeppar, mald
- \* ev 1 krm salt

### **Till servering**

- \* 2 msk hackad persilja
- \* 2 msk matyoghurt
- \* bröd

- 1.** Skala 1 morot och riv den grovt. Lägg i en bunke.
- 2.** Skala 2 potatisar och skär i små bitar. Lägg i bunken.
- 3.** Skala 1 gul lök och hacka den.
- 4.** Häll 1 tsk flytande matfett i en gryta. Sätt spisplattan på högsta värme och låt matfettet bli ljusbrunt. Sänk till medelvärme.
- 5.** Lägg 200 gram nötfärs och den hackade gula löken i grytan. Låt det fräsa 3 minuter. Rör under tiden.
- 6.** Rör ner 2 msk tomatpuré, 1 tsk paprikapulver och ½ tsk kummin.
- 7.** Häll 2 dl krossade tomater och 5 dl vatten i grytan. Lägg i 1 köttbuljongtärning.
- 8.** Lägg den rivna moroten och den tärnade potatisen i soppan. Rör om.
- 9.** Koka upp soppan på högsta värme. Sänk till medelvärme och lägg på lock. Låt soppan sjuda 20 minuter. Smaka av med ½ krm svartpeppar och ev 1 krm salt.
- 10.** Strö 2 msk persilja över den färdiga soppan.
- 11.** Servera soppan rykande het med 2 msk matyoghurt och ett gott bröd.



## **MatGlad vill göra det roligt och enkelt för alla att laga mat!**

Denna bok leder dig genom hela matlagningen från början till den färdiga måltiden där både huvudrätt och tillbehör lagas så att allt blir klart samtidigt. Allting presenteras och tillagas i kronologisk ordning. Målet är att alla, oavsett förkunskaper, ska kunna följa ett recept på egen hand.

MatGlad ger inspiration, tips och receptförslag för både vardag och fest. Kokboken innehåller över 100 lättlagade rätter indelade i olika kapitel så att det ska vara enkelt att hitta rätt. Det finns kapitel för soppor, sallader, vegetariskt, fisk, kött, fredagsmys och mycket annat. MatGlad är perfekt för det lilla hushållet, alla recept är för två portioner, men kan lätt dubbleras till fyra.

MatGlad bygger på appen MatGlad, som blivit en succé och där användarna efterfrågat en bok med recepten samlade.

**votum.**  
VOTUM & GULLERS FÖRLAG

Hushållnings  
sällskapet



ISBN 978-91-88435-35-4



9 789188 435354