

Filmjökslimpa med lingon & äpple

Ingredienser (2 limpor)

6 dl filmjök	5 dl grovt rågmjöl
2 dl lingonsylt	3 dl vetemjöl
1 dl mörk sirap	1 dl solrosfrön
2 tsk bikarbonat	0,5 dl linfrön eller psylliumfrön
1 tsk salt	1 dl pumpakärnor
5 dl rågsikt	

(Vill du ha extra saftig limpa kan du röra ner 1 dl rivet äpple i smeten.)

1. Sätt ugnen på 175°C. Smörj och mjöla två avlånga brödformar, ca 1,5 liter.
2. Blanda filmjök, lingonsylt och sirap i en stor bunke.
3. Rör ihop de torra ingredienserna: mjölsorterna, bikarbonat, salt, brödkryddor och frön.
4. Vänd ner mjölblandningen i filmjöksblandningen och rör tills det precis blandats. Degen ska vara kladdig – inte knådas.
5. Fördela smeten i formarna. Jämna till ytan med en sked doppad i vatten. Strö gärna lite extra frön ovanpå för fin yta.
6. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60–70 minuter. Känn med en sticka – den ska inte vara kladdig.
7. Ta ut bröden ur formarna och låt svalna på galler, invirade i bakduk så de behåller fukten.

Serveringstips

- Underbart gott med smör, lagrad ost och marmelad/sylt.
- Brödet håller sig saftigt i flera dagar, men går också bra att frysa.

Hushållnings
sällskapet



Recept

ÄPPLETS DAG & SKÖRDEMARKNAD 2025

*Laga med
Susanne!*

SAMARBETSPARTNER

Sparbanken Nord

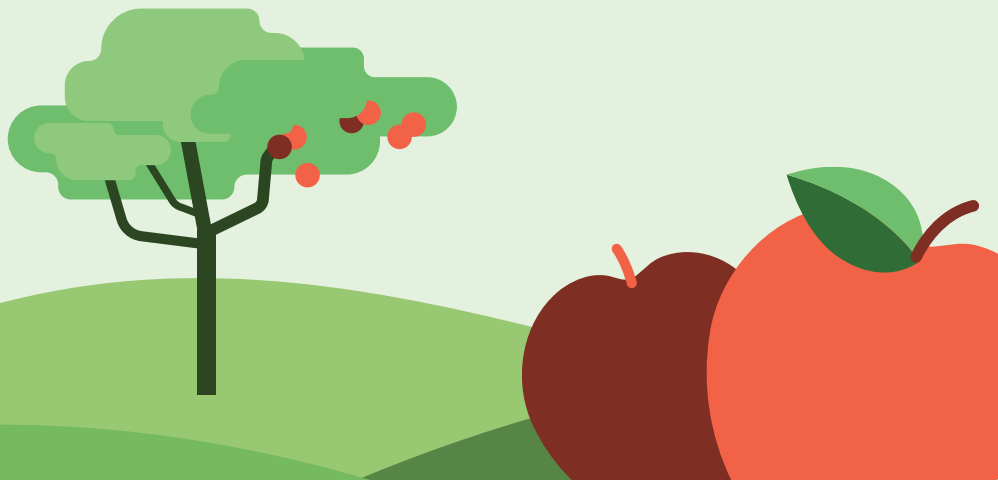


Äppelsylt med ingefära & citron

1 kg syrliga äpplen
2 tsk riven, färsk ingefära (1 tsk torkad, eller efter egen smak)
2 dl vatten
2-3 citroner (gärna ekologiska)
1 kg syltsocker
Valfritt: konserveringsmedel

Lägg ingefära, vatten, citronskal och citronsaft i en gryta, koka upp och riv ner äpple. Jag river det i matberedare och tar bort kärnhuset innan om det är av den hårdare sorten. Sänk värmen och sjud ca 10 minuter eller tills konsistensen känns marmeladig. Gör ett marmeladprov: Klicka ut en tesked sylt på en kall tallrik och dra en sked igenom. Sylten ska inte rinna ihop direkt. Om den gör det behöver den koka längre.

Häll upp sylten het på rena, varma burkar. Förslut och låt svalna. Förvara mörkt och svalt.



Syltade gröna tomater

1 kg gröna tomater (gärna små)
3 dl vatten
2 dl ättiksprit (12 %)
6 dl strösocker
3 cm färsk ingefära
1 kanelstång
10 hela kryddnejlikor
5 kryddpepparkorn
5 kardemummakärnor (lätt krossade)
1 tsk salt
ev konserveringsmedel



1. Skölj tomaterna och picka dem med en gaffel.
2. Koka upp vatten, ättiksprit, socker och kryddor. Låt lagen sjuda i ca 5 minuter.
3. Lägg i tomaterna och koka försiktigt i cirka 8 minuter, tills de blivit lite genomskinliga men fortfarande håller formen.
4. Lyft upp tomaterna och fördela i väl rengjorda glasburkar.
5. Häll lagen varm över tomaterna så det täcker ordentligt.
6. Förslut burkarna direkt och låt svalna.

Tips

- De blir godast om de får stå minst 1 vecka innan du smakar, gärna längre.
- Servera till ostbrickan, viltkött, eller som en söt-syrlig liten överraskning på smörgåsen.