

Elisabet Fornell

# Båtmat

Recept tips och menyföreslag

Stockholm juni 2003  
rev. juli 03

# Innehåll

<a href="#">Huvudrätter</a>	3
<a href="#">Rik mans jambalaya</a>	3
<a href="#">Saffransmusslor</a>	3
<a href="#">Jättegrytan</a>	3
<a href="#">Rösti med rökt kött och pepparrotssås.</a>	4
<a href="#">Köttfärgryta med fyrkaraktär</a>	4
<a href="#">Aborre i lime</a>	4
<a href="#">Turkisk potatis</a>	4
<a href="#">Thailändsk kyckling</a>	4
<a href="#">Västindisk tonfisk</a>	5
<a href="#">Carianas ostpaj</a>	5
<a href="#">Såser</a>	5
<a href="#">Ädelostsås till pasta</a>	5
<a href="#">Tonfisksås till pasta</a>	6
<a href="#">En tonfisksås till</a>	6
<a href="#">Olivsås med tomater till pasta eller ris</a>	6
<a href="#">Tzatziki</a>	6
<a href="#">Sås till grillat kött, grönsaker</a>	6
<a href="#">Harsyresås till fisk</a>	6
<a href="#">Tomat- och sardellsås</a>	7
<a href="#">Smårätter</a>	7
<a href="#">Frukostblandning</a>	7
<a href="#">Grekisk bondomelett</a>	7
<a href="#">Mallorcaomelett</a>	7
<a href="#">Örtbröd Adasi</a>	7
<a href="#">Coscoussallad med tonfisk och nötter</a>	8
<a href="#">Smörrebröd med pepparrot</a>	8
<a href="#">Västerviksröra</a>	8
<a href="#">Sillmacka Kalmarsund</a>	8
<a href="#">Senapspotatis</a>	8
<a href="#">Cowboybröd med gravlax</a>	8
<a href="#">Ugnsbakad potatis</a>	9
<a href="#">Jansson i miniugn</a>	9
<a href="#">Gubbröra på knäcke eller kavring</a>	9
<a href="#">Sardiner i panna</a>	9
<a href="#">Pannkakor</a>	9
<a href="#">Franska förrätter på båtvis</a>	9
<a href="#">Neapoletanska småpizzor</a>	10
<a href="#">Bakning</a>	10
<a href="#">Pilsnerbröd</a>	10
<a href="#">Vitt matbröd, grundrecept för miniugn</a>	10
<a href="#">Pannbröd</a>	10
<a href="#">Banankaka</a>	11
<a href="#">Kardemummabulle</a>	11
<a href="#">Äppelkaka på sockerkaksmix</a>	11
<a href="#">Godare scones</a>	11
<a href="#">Efterrätter och godis</a>	11
<a href="#">Stekta äppelklyftor under havretäcke</a>	11
<a href="#">Yoghurt med färska bär</a>	12
<a href="#">Pajskal</a>	12
<a href="#">Smulpaj</a>	12
<a href="#">Chokladbollar</a>	12
<a href="#">Deborahs antarktiska cheesecake</a>	12
<a href="#">Tips</a>	13
<a href="#">Menyföreslag</a>	14
<a href="#">En vecka utan kylskåp i båt</a>	14
<a href="#">Källor</a>	14

Alla recept är för 2 personer om inget annat anges, förutom kakor, bröd, pajer etc som görs i miniugn.

## Huvudrätter

### Rik mans jambalaya

1 ½ dl ris  
2 ½ dl vatten eller öl  
½ grön paprika  
1 gul lök  
lite bladselleri  
1 jambalayakorv  
1 vitlöksklyfta  
1 ½ tsk pultry go cajun kryddmix  
1 burk krosstomat  
100 g färsk kycklingfilé  
100 g musslor i vatten  
50 g kräftstjärtar  
mer vatten  
salt peppar  
habanerosås

Koka ris. Hacka paprika, läk och selleri grovt, skiva korv tunt och fräs allt i olja. Lägg i tunna skivro vitlök och krydda grönsakerna med en tesked poultry go cajun. Häll på tomater och fyll den tomma burken till hälften med vatten. Häll i det också och låt puttra ihop. Strimla under tiden kycklingfiléerna och krydda med resten av kryddan. Brymn och lägg ner i grytan för att koka färdigt. Smaka av med salt, peppar och habanero. Lägg i musslor och kräftstjärtar så att de precis hinner bli varma innan servering med ris.

### Saffransmusslor

½ stor burk musslor  
0,25 dl mjöl  
1 msk olivolja  
1-2 vitlöksklyftor, finhackade  
½ pkt saffran  
salt  
svartpeppar  
persilja, färsk eller torkad  
2 dl ris

Låt musslorna rinna av ordentligt från spadet i burken, gärna på ett lager hushållspapper. Häll dem i en plastpåse med mjöl. Skaka om i påsen så alla musslorna blir mjölpanerade. Fräs varsamt vitlökshacket och saffran i en panna under cirka 10 minuter. Det får inte brännas. Lägg sedan ner de panerade musslorna i pannan och stek bara så att musslorna får lite färg. Salta och peppra och strö persilja över. Servera genast med ris.

### Jättegrytan

Kokt pasta för 2 personer  
1 påse saltorkade tomater  
1 påse saltorkade aubergner  
3 vitlöksklyftor tunt skivade  
drygt 4-5 dl vatten  
2-3 msk tomatpuré  
1 liten burk ansjovisfiléer  
tabasco  
olja salt och peppar

Lägg de torkade grönsakerna i blöt enligt anvisning. Fräs sedan långsamt med vitlök i en skvätt olja. Tippa ner allt i en kastrull och späd med vattnet. Smaksätt med tomatpuré, salt, peppar och tabasco. Till sist hackar du ansjovis och rör ner.

### Rösti med rökt kött och pepparrotssås.

Grovriv potatis och strimla purjo eller lök. Strimla köttet och blanda i. Krydda med peppar och ev. lite salt. Hetta upp en stekpanna, häll i lite flytande margarin och platta ut blandningen i stekpannan. Stek på medelstark värme och vänd röstin genom att låta den glida över på en tallrik (rek. ej vid sjögång ) Stek sedan andra sidan tills potatisen är färdig, totalt ca 14 min. Smaksätt gräddfil med pepparrot, lite salt och peppar. Servera med sallad av strimlad vitkål och morot. Smaklig

måltid.

## Köttfärsgröta med fyrkaraktär

300 g köttfärs  
1 gul lök  
1 hackad vitlöksklyfta  
olivolja  
1 msk paprikapulver, 1 krm chilipeppar  
2-3 färska tomater eller 1/2 burk hela  
1 dl vatten  
1/2 grönsaksbuljongtärning  
2 msk tomatpuré  
1/2 burk röda bönor i saltlake  
grön röd gul paprika till garnering, persilja

Hacka lök. fräs med vitlök i olivolja 5-10 minuter på riktigt svag värme. Häll i köttfärsen och höj temperaturen. Krydda med paprika och chili. När köttfärs är genomstekt tillsätter man tomater i små bitar, vatten, buljongtärning och tomatpuré. Salta peppra och låt puttra långsamt i 15 minuter. Skölj de röda bönorna noga Hacka paprikan. Häll i bönor, blanda försiktigt. Dekorera med paprikahack till fyr. Servera med bröd

## Aborre i lime

en aborre per person  
lime  
grovt salt  
dill  
olivolja.

Ta ur och skölj fisk, låt huvud vara kvar. Pressa lime i buken, lägg i dillkvist eller enekvist. Stör en nypa salt i varje fisk. Pensla fisken på utsidan med olja innan grill. Grilla 10-15 minuter på varje sida  
1dl god olja+1pressad limefrukt+1 tsk timjan= marinad. Blanda i fryspåse. Lägg ner fiskfiléer och se till att marinad blandas jämt över dem. Tillslut och vänd några gånger. Låt ligga svalt minst en timmer före grillning.

## Turkisk potatis

3 kokta potatisar  
1/2 dl olivolja  
1 pressade vitlöksklyftor  
1 tsk timjan  
salt och peppar  
svarta oliver

Mosa potatisar med gaffel i rymlig skål. Häll i olivoljan lite i sänder och blanda ner vitlök och timjan. Smaka av med salt och peppar. Olja i stekpanna, bred ut potatismos, stek på låg värme några minuter. Lägg på tunt skurna tomat i skivor och svarta oliver. Täck helst med lock- Servera med sallad eller med rökt och grillat kött.

## Thailändsk kyckling

1 hel fryst kyckling (bra kylklamp)  
1 msk olivolja  
2 tsk röd currypasta  
1 vitlöksklyfta  
1 msk paprikapulver  
1 msk basilika  
1 burk kokosmjölk  
1 dl vatten

Dela kyckling i 8 små delar. Värm olja i kastrull, lägg i curry, finhackad vitlök, paprika och basilika. Bryn försiktigt kycklingdelar. Häll på kokos och vatten. Koka upp och sjud i 25 minuter. Smaka av med salt och peppar. Servera med jasminris.(4 portioner)

## Västindisk tonfisk

1/2 burk tonfisk i olja eller 1 1/2 hg kokt fisk

saft från ½ lime  
salt och peppar  
0,25 dl olivolja  
½ finstrimlad gul lök  
1 vitlöksklyftor, tunt skivade  
½ burk hela tomater, skurna i bitar  
1 knappt knivsudd cajennpeppar  
1 knappt krm mald kryddnejlika  
1 knappt krm mald kanel  
1 knappt krm riven muskot  
1 msk socker  
1 msk soja  
1 msk vatten  
½ tsk maizena

Häll av oljan från tonfisk och låt den dra i lime, salt och peppar. Koka ris enligt anvisningar. Olja i stekpanna och fräs sakt lök och vitlök- Efter 5 minuter blandas tomater och kryddor ner, fräs i 5 minuter igen. Blanda under tiden socker, soja, vetten och maizena i ett glas. Häll över blandningen i stekpannan och rör om hela tiden tills såsen tjocknat en taning. Häll i tonfisk och låt blir varmt. Servera med ris.

## Carianas ostpaj

150 g smör  
3 dl vetemjöl och 0.5 tsk salt  
1msk vatten

200 g emmenthaler eller greve  
3 ägg  
paprika, peppar  
1 dl mjölk  
2 dl matlagingsgrädde

Gör pajdeg. Kläm ut i miniugn. Skär os i små kuber oh lägg i formen. Vispa upp äggen med kryddor. Värm mjölk och grädde till kokpunkt och häll över äggen. Vispa samman och häll i. Grädda på lägsta värmen 50 minuter eller tills det stannat. I vanlig ugn 175 grader blir det kortare. Servera med sallad.

## Såser

### Ädelostsås till pasta

½ 1 tub ädelost (eller 75 g färsk)  
1-2 dl matlagingsgrädde  
valnötter  
kokt skinka eventuellt  
pasta

Låt osten smälta i grädde och värm försiktigt. Servera med hackade nötter och eventuellt skinka i tärningar

### Tonfisksås till pasta

2 klyftor vitlök  
1 tsk timjan  
olivolja  
½ burk tonfisk i olja  
½ dl svarta oliver  
2-3 hackade färska tomater

Fräs vitlöken och timjan i olivolja. Rör ner tomathack och puttra en stund. Tillsätt tonfisk och oliver och smaka av med salt och peppar. Såsen kan göras i förväg.

### En tonfisksås till

1 burk tonfisk

1 burk cf  
tomatpuré  
riven ost  
salt och peppar

## Olivsås med tomater till pasta eller ris

½ dl svarta oliver, urkärnade  
1-2 msk kapris  
½ burk ansjovis  
1-2 stora vitlöksklyftor  
0,25 dl persilja  
½ burk tomatkross  
1 msk smör  
1 msk olja

Hacka oliver, kapris, ansjovis och vitlök grovt. Värm olja och smör i en kastrull. Fräs vitlök och kapris någon minut, lägg i oliverna och rör om. Tillsätt persilja, ansjovis och tomatkross. Låt puttra 10 minuter. Servera med pasta, ris och riven ost ovanpå

## Tzatziki

½ liter yoghurt  
½ halv gurka  
2 vitlöksklyftor  
lite olivolja  
salt

Låt yoghurt rinna av i kaffefilter 1-2 timmar. Dela gurka på längden, kärna ur och tärna. Häll salt på gurkhack och ställ åt sidan en halvtimme. Pressa vätskan ur gurkan och blanda med yoghurt. Smaksätt med vitlök, olja och salt. Rör om

## Sås till grillat kött, grönsaker

½ dl yoghurt som får rinna av i kaffefilter  
pesto eller hackade färska kryddörter  
salt

## Harsyresås till fisk

1 regnbågslox eller annan fisk(eller laxbullar)  
3 dl vatten  
1 fisktärning  
1 dl matlagningsgrädde  
1 dl vitt vin  
1 msk maizena  
1 knippa harsyra(motverkar skörbjugg)

Skär fisken över ryggbenet i kotletter. Koka upp vatten och lägg i buljongtärning. Sjud kotletterna försiktigt. . Ta upp när köttet lätt lossnar. Lägg på fat med folie över. Slå grädden i buljongen och koka upp. Blanda med vin och redning. Koka några minuter. , smaksätt med peppar. Ös ner hackade harsyreblad.

## Tomat- och sardellsås

1 burk sardeller  
3 vitlöksklyftor  
1 1/2 msk olivolja  
1 burk krossade tomater (400 g)  
2 msk kapris  
persilja

Hacka sardeller och vitlök. Fräs helt sakta i oljan. Tillsätt tomatkross och koka cirka 5 minuter. Garnera med kapris och persilja. Servera till nykokt pasta. Svarta oliver gott till. Variation: Rör också ner en burk crème fraiche i tomatsåsen - det gör den mildare och mer mättande. (4 port, ta resten nästa dag färdig med pasta till lunch)

## Smårätter

### Frukostblandning

Rågflingor+havregryn+solrosfrön+russin= en bra frukostblandning att sjuda en näve av med vatten i några minuter.

### Grekisk bondomelett

½ burk tonfisk  
4 ägg  
2 msk vatten  
1/4 dl gräslök  
100 g fårost  
1 msk olja  
salt och peppar  
svarta oliver  
eventuellt citronklyftor

Låt tonfisken rinna av. Vispa ägg med vatten och blanda i gräslök och fårost i mindre bitar. Krydda. Fräs tonfisk i olja och håll äggsmeten över. Rör om i pannans botten tills smeten har börjat stanna. omeletten ska vara krämig på ytan när den är färdig. Garnera med svarta oliver och eventuellt citron.

### Mallorcaomelett

Lök  
aubergine  
zucchini  
grön paprika  
skivad rå potatis  
tomater  
2 ägg per person  
kryddgrönt  
salt och peppar

Mjukstek grönsaker (utom tomat) och potatis. Slå vispade ägg + ett par matskedar vatten över. Lägg skivade tomater som får mjukna medan äggen stelnar. Grädda på svag värme. Strö kryddgrönt och salt och peppar över.

### Örtbröd Adasi

2 vetetortillas (eller okryddat tunnbröd)  
100 g fetaost  
en stor nypa av persilja +timjan+basilika+körvel+oregano  
olivolja

Blanda alla ingredienser och låt gärna stå en stund för att ta smak. Bred ut fyllningen på tortillas/tunnbröd och vik en gång. Droppa olivolja på varje bröd och värm helt lätt i en stekpanna eller ugn.

### Coscoussallad med tonfisk och nötter

1 dl couscous  
2 ½ dl vatten  
1 msk olja  
1 liten bit gurka  
1 tomat  
0,25 dl russin  
0,25 dl hasselnötter  
½ liten burk majs  
½ burk tonfisk  
salt och peppar och dressing

Koka upp vatten, olja och salt. Lägg i couscous och rör runt. Lyft av vrämen och låt dra under lock i 5 minuter. Hacka under tiden gurka, tomat och blanda med övriga ingredienser. Rör till sist ner couscous och servera med dressing.

## Smörrebröd med pepparrot

2 skivor mörkt rågbröd i halvor  
riven pepparrot  
½ msk grovkornig senap  
½ dl lätt creme fraiche  
1 liten nypa socker  
salladsblad  
2 kalla kokta potatisar  
kallt kött i skivor t ex rostbiff, rökt skinka eller fårfiol  
rostad lök

Vild pepparrot finns det gott om...Njut med öl.

## Västerviksöra

½ burk matjessill  
1 liten knippa dill  
1-3 msk västervikssenap eller annan söt stark senap  
grovt knäcke

## Sillmacka Kalmarsund

Matjesfileer i små bitar läggs på kavringbröd. hacka persilja, dill, gräslök och lägg på. Krydda med svartpeppar och häll smält smör över.

## Senapspotatis

½ kg potatis  
½ dl vatten  
½ dl sötstark senap

Skala, skär i stora bitar och koka potatisen Värm vatten i kastrull. När det börjar koka lägger du ner kokt potatis och rör runt, lägg i senap, salta, peppra och rör runt.

## Cowboybröd med gravlax

5 dl vetemjöl  
½ msk bakpulver  
1 tsk salt  
1 ½ dl vatten  
ca ½ dl olja att steka i  
1 burk cantadou vitlök  
150 g gravad lax i skivor  
vitpeppar

Blanda mjöl, bakpulver och salt i en bunke och häll på vattnet. Arbeta ihop i 4 minuter. Forma med mjöliga händer till 2 kakor. Häll olja i botten så det täcker botten. När oljan är varm gräddar man brödkakorna till gyllenbrun färg, cirka 2 minuter per sida. Osar det så sänk!. Låt svalna lite och bred sedan på rikligt med ost. Lägg på gravlaxskivorna och krydda med lite vitpeppar.

## Ugnsbakad potatis

6 medelstora potatisar  
Skölj och borsta potatis, låt torka. Rulla en halv meter alufolie till en rulle och lägg i botten på miniugn. Lägg i potatisarna. Sätt miniugnen på svagvärme och låt stå på 45-55 minuter. Prova med sticka.

## Jansson i miniugn

1 burk ansjovisfileer  
6 medelstora råa potatisar eller kokta ( då blir tiden bara 20-25 minuter)  
2 lökar  
2 msk smör  
2 dl grädde  
1 msk skorpmjöl

Skala lök och skär i tunna skivor. Stek i stekpanna. Skala potatis och skär i mycket tunna strimlor eller skivor. Smörj ugnen väl. Ett lager potatis i botten, därefter ansjovis och läk och överst resten av potatisen. Häll över ansjovisspad och grädda, strö över skorpmjöl och smör. Gratinera 45 minuter på svag värme.

## Gubbröra på knäcke eller kavring

1 finhackad liten lök  
2 hårdkokta ägg  
3-4 hela ansjovisar eller ½ burk rensade  
grovmalen svartpeppar  
dill hackad

## Sardiner i panna

1 burk sardiner i olivolja  
olivolja  
salt och malen peppar

Värm lite olja i en stekpanna. Värm försiktigt sardiner i stekpanna och salta och peppra efter behag. Gott till hårt knäcke eller vitt bröd. Servera gärna med svarta oliver så blir det en lunchrätt.

## Pannkakor

4 dl vetemjöl  
1 tsk salt  
10 dl mjölk  
5 ägg  
3-4 msk smör  
eventuellt riv och saft av 1 lime eller citron

Blanda mjöl och salt med hälften av mjölken. Vispa till jämn smet. Rör i resten av mjölken och ägg. Smält smör och tillsätt. Stek helst i teflonpanna. Mums kalla med äppelmos dagen efter!

## Franska förrätter på båtvis

Värm hel sparris eller kronärtskocka i sitt spad i en kastrull. Koka inte. Slå bort spad, lägg upp på fat. Slå vinägerdressing över och låt dra en stund.

## Neapolitanska småpizzor

2 dl mjöl  
1 påse torrjäst  
1 msk olivolja  
0,25 dl vatten  
50 g gorgonzola  
50 g kassler  
0,25 gul lök  
salt

Blanda pizzadeg av mjölet, jästen, en tsk salt, två msk olja och 0,5 dl vatten. Knåda den tills den är mjuk och smidig, men inte alltför hård. Lägg degen att vila. Hacka kassler och lök i små bitar. Dela degen i ca. 5 klumpar och platta ut den första till en utdragen cirkel, ungefär som en hockeyrink. Lägg lite kassler, lök och en klump gorgonzola på ena sidan om mitten. Vik över den andra sidan och kläm ihop kanterna ordentligt. Vik upp kanterna så att den ena kommer runt den andra för att hindra att pizzan spricker upp. Värm olja i stekpannan på svag värme. Tag inte all olja utan börja med hälften. När oljan är varm (lättflytande, islängd lökbit fräser lite lätt) lägg i pizzan försiktigt. Låt pizzan friteras på ena sidan i ca. 4-5 minuter innan den vänds. Gör de övriga pizzorna under tiden. Pizzorna avnjuts varma när de är knapriga och gyllenbruna på båda sidor. Det är viktigt att degen inte blir för tjock för då hinner den inte bli genombakad vid friteringen.

## Bakning

### Pilsnerbröd

6,5 dl rågsikt

3 ¼ dl vetemjöl  
1 tsk salt  
2 ½ tsk bikarbonat  
4 tsk brödkrydda eller kummin  
44 cl pilsner+1 msk olja (eller 5 dl filmjök)  
2 msk honung

Blanda torra ingredienser i en stor skål (eller hemma i påse först). Tillsätt pilsner, olja och honung. Blanda väl. Klicka ner i smord miniugn. Grädda på lägsta låga i cirka 40 minuter, prova med sticka. (I vanlig ugn 175 grader 25 minuter)

## Vitt matbröd, grundrecept för miniugn

30 g torrjäst  
3 dl vatten  
2 msk olja eller smält smör  
9 dl vetemjöl  
1 tsk salt

Blanda jästen med mjöl och salt. Tillsätt det ljumma vattnet inklusive fett och arbeta degen tills den är slät och fin. Lägg i smord miniugn och låt jäsa 20 minuter. Grädda på låg värme 35 minuter. Se upp så att det inte blir för varmt och bränner vid.

Enklast att mäta upp torra ingredienser hemma och ta med i påse.

## Pannbröd

4 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
0,5 tsk salt  
0,5 dl smält smör eller olja  
0,5 dl mjölk

Blanda mjöl, bakpulver och salt (enklast hemma i plastpåse). Rör ned smör och mjölk. Klicka ut i kall smord stekpanna. Platta till klickarna med handen. Grädda på mycket svag värme 15 minuter. Vänd en gång.

## Banankaka

3 ägg  
2,25 dl socker  
2 tsk kakao  
1 ½ tsk bakpulver  
0,75 dl mjölk  
50 g smält smör  
1 pressad lime eller citron  
3 dl mjöl  
3 bananer

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda kakao, bakpulver, mjölk, avsvanat smör och lime i smeten. rör därför ner mjölet. Mosa bananerna och blanda i. Håll smeten i smord och bröad miniugn och grädda på svag låga cirka 30 minuter.

## Kardemummabulle

Förberedelse hemma:

2,5 dl vetemjöl  
0,5 dl socker  
2 msk mjölkpulver  
1,25 tsk bakpulver  
0,5 tsk kardemumma

Blanda ihop ingredienserna och förvara i dubbla fryspåsar.

Tillagning:

4 msk smör  
0,5 dl ljummet vatten  
strösocker

Tillsätt 2 msk smör i påsen och finfördela genom att knåda på påsens utsida. Håll sedan i 0,5 dl ljummet vatten i små

skvättar och fortsatt knådningen. Dela degen i fyra delar och gör runda platta kakor. Smält 2 msk smör i stekpannan och lägg i kakorna två åt gången och sätt en upp- och nervänd kastrull över. Grädda på svag värme 5 min per sida. Doppa i strösocker precis innan servering.

## Äppelkaka på sockerkaksmix

1 paket sockerkaksmix  
3-4 äpplen  
kanel och socker

Tillred sockerkakssmet enligt anvisning. Häll i smörad och bröad miniugn. Kärna ur äpplen och skär i klyftor som sticks ned i smeten. Strö över kanel och socker efter smak. Gräddning enligt förpackning. Servera något avsvalnad med vaniljsås.

## Godare scones

Tillsätt 1 msk kummin och/eller 1 dl finriven parmesan till sconesmix så blir det roligare. Grädda i miniugn.

## Efterrätter och godis

### Stekta äppelklyftor under havretäcke

3 äpplen  
1-2 msk socker  
1 knapp msk smör  
1 tsk kanel

25 g smör  
1 msk socker  
1/2 dl havregryn  
hackade nötter eller mandel

Kärna ur äpplen och skär i skivor. Blanda socker och kanel i plastpåse och skaka äppelklyftorna i påsen så att de täcks av socker-kanelblandningen. Stek klyftorna sakta i stekpanna. Vänd efter några minuter.

Smält under tiden smör i en kastrull och blanda ner socker och havregryn. Låt blandningen brynas lätt under omrörning och strö över äppelklyftorna. Servera med grädde eller vaniljsås.

### Yoghurt med färska bär

½ liter naturell yoghurt (eller vanilj)  
bär  
2 msk mandelspån  
2 msk honung

Låt yoghurten rinna av i kaffefilter eller handduk minst 3 timmar. Klicka upp massan i skål, lägg på bär och mandeflarn. Ringla honung över

### Pajskal

100 g smör  
2,5 dl mjöl drygt  
0,5 dl socker  
1/ tsk bakpulver

Smält fett över svag värme. Blanda övriga ingredienser och rör ner dem i smöret i kastrullen.

Tryck ut degen i miniugnen och grädda 15 minuter på svag värme. Fyll med önskat innehåll (till exempel äppelmos, bär) och grädda färdigt i ytterligare 10 minuter. Servera med vaniljsås, grädde eller avrunnen yoghurt (gärna vanilj)

### Smulpaj

0,75 dl havregryn  
50 g smör  
1-2 msk socker

Bryn allt i stekpanna och strö över äppelmos, bär eller äppelklyftor som fått steka i lite smör med kanel och socker.

## Chokladbollar

2,5 dl havregryn  
2 dl socker  
3 msk kakao  
50 g smör  
2 msk vatten  
ev strössel eller kokos

## Deborahs antarktiska cheesecake

115 g smör  
0,75 dl socker  
1 msk vatten  
4 dl havregryn  
2 dl vetemjöl

2,5 dl färskost(välavrunnen naturell yoghurt/kefir-minst 3 timmar eller kesella gourmet)  
3 msk socker  
2 ägg  
saft och rivet skal av 1 citron

Smält smör med socker och vatten i kastrull. Ta från lågan och tillsätt havregryn och vetemjöl. Blana noga. Kläm ut degen i miniugn eller form 23 cm. Grädda på spislågan 10 minuter eller ugn 175 grader, ca 10 minuter  
Blanda under tiden alla fyllnings ingredienser. Vispa ihop noga. Häll i skalet och låt stå på lågan, svag värme eller i ugnen i ytterligare 25-30 minuter eller tills den stannat.  
Låt svalna och dekorera med färska bär eller konserverad frukt. Går den här att göra i miniugn?

## Tips

Lök förvaras med potatis så håller de längre.

Marinera kött när du åker hemifrån, mycket olja ökar hållbarheten. I plastpåse och sedan i säker burk. Vänd några gånger. Håller ett par dagar.

Lyxvariant varm choklad: värm försiktigt mjölk, häll i termos. Lägg chokladbit i botten på mugg, fyll på med mjölk och rör om.

Vänd på äggen varannan dag under segling, håller bättre då. Olja in dem i förväg om långsegling, picka då innan kokning.

Grilla marshmallows och bananer när du ändå håller på att grilla

Fryst mjölk är bra kylklamp som sedan kan drickas.

# Menyförlag

## En vecka utan kylskåp i båt

Dag 0 (om man kör ut efter jobbet eller så)

Middag Köttfärsgröta med fyrkaraktär och bröd eller hemmarinerad kycklingfile. Grilla och servera med färdigjord pastasallad eller potatissallad.

Dag 1

Man kan ha medhavd ugnspannkaka och sylt till lunch

Middag Majas Caldero (det frysta fiskblocket har man haft mellan två kylblock)

Dag 2

Middag Grill, marinerat kött (som legat i marinad med mycket olja hemifrån)

Dag 3

Middag Thailandsk kyckling (en hel fryst kyckling har fungerat som kylblock)

Dag 4

Middag Rökt sik örtsås och potatis(koka potatis till nästa dag också)

Dag 5

Middag Turkisk potatis och fårfiol

Dag 6

Middag Saffransmusslor

Dag 7

Middag Pasta carbonara

## Källor

Anders Billing Båtmat

Bengt Kihlberg Sjökokken

Carina Lernhagen Matz Gott ombord

Ingrid Piscator Mat i båt

Jon Söderlund m. fl. Bortom frystorkat – kokbok för stormkök



