

Vårbuffé

Rucolaröra

Portioner: 10 personer (buffé) 2 dl rucolasallad (ca 35 g)

1 vitlöksklyfta

1 burk kesella/kvarg (2 1/2 dl, 10%)

1 dl yoghurt av medelhavstyp (10%)

salt

svartpeppar

Tillagningstid: Max 20 min

FESTEN: Skala vitlöken. Mixa rucola och vitlök med stavmixer eller i en liten matberedare. Blanda med kesella och yoghurt. Smaksätt med salt och peppar.

Kycklingfilé med tomat & oliv

Portioner: 10 personer (buffé)

ca 900 g kycklingfiléer (bröst)

2 askar körsbärstomater (à 250 g)

1 påse babyspenat (70 g)

1 dl svarta oliver med kärnor

Dressing

1 dl saltorkade tomater

1 dl olivolja

2 msk balsamvinäger

1 pressad vitlöksklyfta

salt

svartpeppar

Kycklingfilé med tomat & oliv

Tillagningstid: Över 20 min

Svårighetsgrad: Lättlagat

Gör så här

DAGEN FÖRE FESTEN: Sätt ugnen på 175°C. Bryn kycklingen runt om i 1 msk smör i en stekpanna. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm peppar. Lägg över i en långpanna. Stek i mitten av ugnen i ca 15-20 minuter. Låt svalna. Täck med plastfolie, ställ kallt. Strimla tomaterna och lägg tillbaka i marinaden. Blanda resten av ingredienserna till dressingen. Krydda med 1/2 tsk salt och 1 krm peppar.

2–3 TIMMAR FÖRE SERVERING: Dela körsbärstomaterna. Skär kycklingen i skivor och blanda med spenat, tomater och oliver. Häll över dressingen.

Nudelsallad

Buffé nr 4 2009, sid 10

Ingredienser

Portioner: för 10 personer (buffé)

250 g äggnudlar

1 knippe salladslök (ca 125 g)

1 knippe primörmorötter (ca 500 g)

2 röda paprikor

300 g pumpaklyftor eller kinakål

DRESSING

2 vitlösklyftor

1 1/4 dl rapsolja

2 msk honung

1 dl färskpressad lime eller citronjuice

1 tsk sambal oelek

salt

GARNERING

1 dl rostade pumpakärnor eller solrosfrön

Tillagningstid: Max 20 min

Svårighetsgrad: Medel

Gör så här

DAGEN FÖRE FESTEN: Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola dem kalla.

Skala och pressa vitlöken. Blanda med 1 tsk salt och resten av ingredienserna till dressingen. Blanda nudlarna med dressingen. Strimla salladslöken. Skala morötterna, skär dem på snedden i mindre bitar. Koka morötterna i 1–2 minuter i lättsaltat vatten. Spola dem kalla. Kärna ur och strimla paprikorna. Skär Pak soi/kinakål i bitar.

2–3 TIMMAR FÖRE SERVERING: Blanda nudlarna med grönsakerna och lägg på fat. Strö över pumpakärnorna eller solrosfröna.

Marinerad fläskfilé med pepparrot

Portioner: 10 personer (buffé)

1 kg fläskfilé (putsad)

1 knippe salladslök (ca 125 g)

smör eller olja till stekning

salt, vitpeppar

Dressing

1 msk dijonsenap

1/2 dl olja

1/2 dl vatten

2 msk kapis

1 dl riven pepparrot

salt, svartpeppar

Marinerad fläskfilé med pepparrot

Tillagningstid: Över 20 min

DAGEN FÖRE FESTEN: Sätt ugnen på 175°C. Bryn köttet i smör i en stekpanna. Lägg det i en ugnssäker form. Krydda med 1 tsk salt och 1 krm peppar. Stek köttet i ugnen ca 20 minuter. Låt svalna. Strimla salladslöken. Ställ kallt. Lägg senapen i en skål och vispa i oljan, lite i taget. Vispa i vatten, hälften av kaprisen och hälften av pepparroten. Krydda med 1/2 tsk salt och 2 krm peppar. Ställ kallt. 2-3 TIMMAR FÖRE SERVERING: Sätt ugnen på 150°C. Värm köttet i ca 15 minuter. Skär köttet i skivor och lägg upp på ett fat. Skeda över dressingen. Strö över resten av pepparroten och kaprisen samt salladslöken. Krydda med nymalen svartpeppar.

Laxröra i crustader

Rökt lax

Crustader

Creme fraiche

Citron

Dill

Salt och peppar

Räkor +rom för garnering

- ✓ Blandad grönsallad
- ✓ Bröd
- ✓ Smör
- ✓ Cider/vatten/läsk/öl
- ✓ Kaffe

Efterrätt: + några småkakor (köpta)

Mangoyoghurtmousse

8 person(er) Ingredienser

3 st gelatinblad

135 g mangopuré, barnmatsburk

50 g florsocker

2,5 dl yoghurt naturell (3 %)

1 dl vispgrädde

Hallongelé

2 st gelatinblad

1 dl koncentrerad hallonsaft

1 dl vatten

1 msk pressad citron

2 st droppar röd karamellfärg

Tillagning

Friskt och lätt både att göra och att äta. För 8 personer i glas om 5 msk eller till 16 personer i glas i snapsstorlek.

1. Lägg gelatinbladen i kallt vatten 5 min. Blanda mangopuré, florsocker och yoghurt i en bunke. Vispa grädden fluffig, ej för hårt.

2. Lyft upp gelatinbladen och smält dem på svag värme i en kastrull.

Dra kastrullen åt sidan och vänd ner en del av mangoblandningen och blanda väl.

3. Blanda det med resten av mangoblandningen och grädden.

Fördela i små glas ca 7 cl och ställ kallt att stelna.

4. Hallongelé: Lägg gelatinbladen i kallt vatten 5 min. Lyft upp gelatinbladen och smält dem på svag värme i lite av hallonsaften.

Tillsätt resten av saften, vatten, citronsaft och eventuellt karamellfärg. Fördela över mangomoussen och ställ kallt att stelna i ca 1 timme. Servera.