



Högskolan Kristianstad  
Gastronomiprogrammet  
Årskurs 3  
Ht 2022

# Recept

Lomma  
Höganäs  
Båstad



**Skåne**

Gastronomiprogrammet vid Högskolan Kristianstad är utbildningen för dig som vill utveckla framtidens hållbara måltider! Programmet baseras på huvudområdet mat-och måltidsvetenskap, där nutrition och hälsa, livsmedel, matkultur och kommunikation utgör den tvärvetenskapliga grunden för forskning och kunskapsuppbyggnad. Utveckling av koncept och produkter, från idé och behov till färdiga måltider, är centrala moment i utbildningen.



Denna receptbroschyr är resultatet av ett samarbete mellan högskolan Kristianstad och Skåneidrotten, där studenterna har fått ta fram kostföreläsningar och näringsriktiga recept för aktiva seniorer. Kontakta Viktoria Olsson, [viktoria.olsson@hkr.se](mailto:viktoria.olsson@hkr.se) programområdesansvarig för Gastronomiprogrammet om du vill veta mer om programmet eller önskar ett samarbete.

**Gastronomiprogrammet**

# Äpple och kålrabbi carpaccio

Tillagningstid: 20-30 minuter

Antal portioner: 20

## Ingredienser

### Till carpaccion:

10 äpplen tvättade  
10 kålrabbi skalade  
40 gram solroskärnor  
1 ask kryddkrasse  
40 skivor rökt skinka

### Till dressingen:

Ca 2 dl rapsolja  
Ca 1 dl äppelcidervinäger  
Ca 2 msk senap  
Salt och peppar efter  
smak

## Gör så här:

Skiva äpple och kålrabbi tunt på mandolin.

Rosta solroskärnor i en torr stekpanna tills en fin färg uppnåtts.

Vispa ihop ingredienserna till dressingen i en skål. Smaka av dressingen och justera efter smak och tycke.

Skär eller klipp krassen.



Foto: Josefin Gröhn (2022)

Varva kålrabbi och äpple i en cirkel på en tallrik. Toppa med två skivor skinka, solroskärnor och krasse. Ringla över dressingen.

Per person:

Protein: 12,7 gram

Fett: 24,7 gram

Kolhydrater: 11,8 gram

CO<sub>2</sub>-ekvivalenter: 0,09

## Ugnsbakad Spetskål med Pumpapuré, linser och rostade kikärter

Tillagningstid: 45-60 min

Antal portioner: 4

### Ingredienser

1 Spetskålshuvud  
Salt och Peppar  
Olja  
1dl puylinser/eventuellt  
beluga om de inte finns  
Grönsaksbuljong  
Ca 1kg pumpa  
Smör  
Salt  
Peppar  
2 dl kikärter

### Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader

Dela pumpan i 2 delar och kärna ur (spara pumpakärnorna). Lägg den i en ugnform och rosta i ca 45 min. Gröp ur tillsatt smör samt vitlök och mixa slät.

Skölj och dela Spetskålen i 4 delar

Lägg dem i en lämplig ugnform, ringla över olja samt salta och peppra. Ugnsbaka i ca 20-30 min.

Skölj av kikärtorna (spara spadet), lägg dem i en ugnform ringla över olja och salta och peppra. Rosta i ca 15 min.

Koka linserna i 2dl grönsaksbuljong i ca 30 min. (ca 20 om Beluga)

Rosta pumpakärnorna i en stekpanna i 3-4 min.



Foto: Madeleine Landley (2022)

Servera med rostade pumpafrön, nötter samt lite grönt på toppen.

Tillagningstid:

Antal portioner: 12

## Ingredienser

## Gör så här:

200°C

### Botten:

- 3 ägg (190g)
- 1 dl strösocker (90g)
- 1 ½ dl vetemjöl (90g)
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- ½ krm salt

### Efter gräddning:

- ½ tsk mortlade kardemummakärnor
- ½ dl strösocker (45g)

### Äppelkräm/fyllning:

- 3 äpplen (400g)
- 1 tsk vaniljsocker
- ¾ dl strösocker (60g)
- ½ dl vatten (50g)
- 1 liten citron (citronsaft)
- ⅓ dl potatismjöl (25g)
- ¼ dl vatten (25g)

1. Sätt ugnen på 200°C i varmluft.
2. Vispa ägg och socker vitt och pösigt, minst 3 minuter.
3. Sikta mjöl och bakpulver och tillsätt i äggsmeten tillsammans med salt. Vänd smeten med en slickepott.
4. När smeten blivit jämn, bred ut den tunt på en plåt med bakplåtspapper.
5. Grädda mitt i ugnen i ca. 5 minuter. Ta sedan ut ur ugn och låt svalna en stund.
6. Efter gräddning: Blanda kardemumma med socker för att sedan strö ut på ett bakplåtspapper, lika stor yta som rulltårtsbotten.
7. Vänd sedan försiktigt upp och ner på den gräddade botten över till det sockrade bakplåtspappret.
8. Äppelkräm/fyllning: Tvätta, kärna ur äpplena och skär i bitar.
9. Lägg äppelbitarna i en kastrull tillsammans med vaniljsocker, socker, vatten och citronsaft.
10. Låt koka till äppelbitarna blivit mosigt mjuka. Ta sedan en stavmixer och mixa koket.
11. Sila därefter i en fin sil (för att få en len kräm) över till en bunke. Häll sedan tillbaka det silade koket till kastrullen.
12. Blanda ut potatismjöl med vatten och häll i äpple koket och gör ett uppkok tills den tjocknar.
13. För en snabb nedkyllning: häll krämen i en stor form eller liknande, lägg över plastfolie och låt den kallna i kyl. Det går att låt krämen svalna i kastrullen också.
14. Montering: bred äppelkrämen på botten, undvik att lägga ett tjockt lager kräm vid kanterna av botten, då det kommer pressas ut vid rullning.
15. Rulla ihop rulltårtan och därefter är den klar och redo för servering.

Recept: Annabella Hansen. Josefin Gröhn. Johan Barrander. Sanshara Muniz. Viktoria Wirsén.



Foto: Viktoria Wirsén

Servera rulltårten exempelvis med vispad grädde, stekta äppelskivor och/eller rostade flagade mandlar

Per person:

Protein: 2,6 gram

Fett: 1,7 gram

Kolhydrater: 22,3 gram

CO<sub>2</sub>-ekvivalenter: 0,05



## Höstens vegetariska Kåldolmar

Tillagningstid: Förberedelse 30 min  
Tillagning 60 min

Antal portioner: 4

### Ingredienser

### Gör så här:

#### Köttfria Kåldolmar

Gul Lök 1 st

Vitlök 2 Klyftor

Vitkål 1 litet huvud

Champinjoner 125 g

Svarta Bönor 150 g avrunnen

Pumpaströn 40 g

Matvete 25 g (Torr)

Kinesisk soja 1 tsk

Sirap 2 msk

Grönsak och Svampfond 1 tsk

Olja 1 msk

Salt och peppar

#### Köttfria Kåldolmar

- Finhacka lök och svamp och vitlök
- Koka matvetet enligt anvisningarna på paketet. Häll av vattnet och låt matvetet ånga av sig.
- Koka kålhuvudet i lättsaltat vatten och dra av bladen efterhand de lossnar. Savoykål går det att ta loss bladen för att sedan blanchera dem i lättsaltat vatten. Detta gör att det blir enklare att rulla kåldolmarna när de fyllts.
- Stek först löken och vitlöken i någon minut. Tillsätt sedan svampen stek vidare tills allt är tillagat.
- Tillsätt resten av ingredienserna, svarta bönor, matvete, pumpaströn, soja, fond, salt/peppar och persilja. Och låt stek i 10 min. Tillsätt en skvätt vatten om det behövs.
- Smaka av fyllningen och mixa grovt
- Efter att vitkålen har svalnat skär av skarven som en trekant.
- Fyll bladen och lägg dessa i en ugnfast form och ringla lite sirap över kåldolmarna, för att baka dessa i 175° C i cirka 30 minuter.
- Servera de smaskiga kåldolmarna med potatisstomp, rårörda lingon, gurksalladen och eventuellt en skysås..

Recept: Annica, Daniel, Moa, Olivia

## Potatisstomp samt gurksallad och rårörda lingon

Tillagningstid: Förberedelse 30 min  
Tillagning 60 min

Antal portioner: 4

### Ingredienser

#### Potatisstomp

Fast potatis 600 g  
Havregrädde 0.75 g  
Flora margarin 15 g  
muskotnöt 0.5 krm  
Salt och vitpeppar

#### Rårörda lingon

Lingon 60 g  
Socker 4 tsk

#### Gurksallad

Stor slanggurka 0.5 st  
Rödlök 0,5 st  
Äppelvinäger 1 msk  
Strösocker 2 tsk  
salt 2 krm  
Hackad dill 2 msk

### Gör så här:

#### Potatisstomp

- Skala potatisen och dela den i 4 delar
- Koka potatisen i saltat vatten tills den är mjuk, testa med en sticka eller tandpetare.
- Häll av vattnet och låt den ånga av sig någon minut i kastrullen
- Stompa ett par gånger innan du tillsätter havregrädden, flora samt salt, vitpeppar och muskotnöt.
- Stompa vidare tills stompet har den önskade konsistensen. Beroende vilken potatissort som används kan det behövas lite mer havregrädde.

#### Rårörda lingon

- Blanda sockret med de frysta lingonen och rör om några gånger samt innan serveringen.

#### Gurksallad

- Skala gurkan och dela den längs med. Ta bort kärnhuset med hjälp av en tesked för att sedan skiva gurkan i tunna skivor.
- Blanda den skivade gurkan med saltet i en bunke och låt stå i 10 min. Pressa bort gurk vattnet så mycket som möjligt.
- Skiva rödlök i tunna skivor, helst med mandolin samt hacka dillen.
- Rör ihop vinäger och socker blanda med gurkan, dillen och löken smaka av med salt Klart!

Recept: Annica, Daniel, Moa, Olivia



Foto: Annica Nilsson (2022)

En klimatsmart måltid som innehåller samtliga essentiella aminosyror som kroppen behöver och är skonsam mot plånboken.

Det går alldeles utmärkt att byta pumpafrön mot solrosfrön. Samt använda linser eller kikärter istället för svarta bönor. För att göra denna rätt ännu mera ekonomisk fördelaktig går det att blötlägga linser, kikärter eller bönorna själva. Tänk på att blötlägga i minst 8 timmar och att 60 g torra motsvarar ca: 150 g avrunna tetra paks bönor.

## Pumpakaka med kokosfrosting

Tillagningstid: Förberedelse 30 min  
Tillagning 60 min

Antal portioner: 5

### Ingredienser

#### Pumpakaka med kokosfrosting.

Vetemjöl 1,25 dl

Bakpulver 1 tsk

Vaniljsocker 1 tsk,

Malen kanel 1,5 tsk.

Salt 2 krm

Ägg 1 st Stort eller 2 st små

Socker 1.5 dl

Fin riven pumpa (butternut) 1.5 dl.

Rapsolja 0.75 dl

#### Frosting

Färskost 150 g

Riven kokos 0.75 dl

Florsocker 1 dl.

Rumsvarmt smör 15 g

Citronjuice 2 tsk

### Gör så här:

#### Pumpakaka med kokosfrosting

- Sätt ugnen på 175 °C
- Blanda mjöl, bakpulver, vaniljsocker, kanel och salt i en bunke.
- Vispa ägg och strösocker poröst i en annan bunke.
- Tillsätt pumpa och rapsolja i äggblandningen. Sikta ner mjölblandningen. Häll smeten i en oljad form med löstagbar kant ca 20 cm i diameter (för 10 bitar).
- Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter, känn med en sticka i mitten av kakan om den är klar. Tag sedan ut och låt kakan svalna helt så att inte frostinggen smälter.
- Rosta kokosen på medeltemperatur tills den är gyllene och låt den svalna helt.
- Vispa färskost, smör och florsocker smaka av med citronjuice. Blanda färskost blandningen med de rostade kokosflingorna.
- Klicka sedan frostinggen på pumpakakan.

# Båstad

## Järpar med tzatziki och rostade rotfrukter

Tillagningstid: 45 min

Antal portioner: 4

### Ingredienser

#### Rostade rotfrukter

600 gram potatis  
4 medelstora morötter  
3 medelstora palsternackor  
2 msk olja  
salt och peppar  
Färska örter ex timjan,  
rosmarin

#### Järpar

1/2 dl ströbröd  
1 ägg  
1 dl vatten  
ca 500 g nötfärs  
1/2 tsk salt  
1 krm peppar  
1 msk rapsolja

#### Tzatziki

1 morot  
1 vitlösklyfta  
3 dl matyoghurt  
salt och peppar

### Gör så här:

225°C

Börja med att starta ugnen på 225°C, alternativt varmluftsugn 200 °C.

**Tzatziki:** Riv 1 morot på den fina sidan av rivjärnet. Blanda ner moroten i 3 dl matyoghurt tillsammans med 1 pressad vitlösklyfta. Salta och peppra. Lägg plastfolie över och ställ in i kylan.

**Rostade rotfrukter:** Skala rotfrukterna och skär dom i jämnstora bitar. Bre ut rotfrukterna på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja, salt och peppar. Rosta rotfrukterna mitt i ugnen ca 30 minuter tills de får en fin färg. Rör om bland rotfrukterna efter 15 min i ugnen för att få en jämn yta. Toppa med färska örter.

**Järpar:** Blanda ströbröd, ägg och vatten i en bunke. Låt det svälla några minuter. Blanda ner färs, salt och peppar. Forma till små järpar. Bryn järparna runt om i matfett i en medelvarm stekpanna.



Foto: Pixabay.com



Tillagningstid: 45 min

Antal portioner: 4

## Ingredienser

### Kardemummadrömmar

2 tsk kardemummakärnor

50 g smör

1,5 dl strösocker

0,5 tsk vaniljsocker

0,5 dl rapsolja

1,5 dl vetemjöl

0,5 tsk hjorthornssalt

### Rårörda lingon

100 g lingon (frysta ok)

2 msk socker

ev 0,5 tsk vaniljsocker

### Grädde

2 dl vispgrädde

1 dl creme fraiche

0,5 dl florsocker

## Gör så här:

Börja med lingonen. Blanda dom med socker och ev 0.5 tsk vaniljsocker. Låt stå i rumstemperatur så sockret kan smälta samman med bären.

Sätt sedan ugnen på 150 grader (alternativt 135 grader varmluft). Mortla kardemummakärnorna till finmalet.

Vispa smör, socker och vaniljsocker med en elvisp i ca 2-3 minuter. Tillsätt därefter oljan lite i taget. Blanda därefter ner mjöl, kardemumma och hjorthornssalt och vänd ner i smeten.

Rulla degen till små kulor och lägg på en bakplåtspappersklädd ugnsplåt. Känns degen för lös så sätt plåten i kylan en stund.

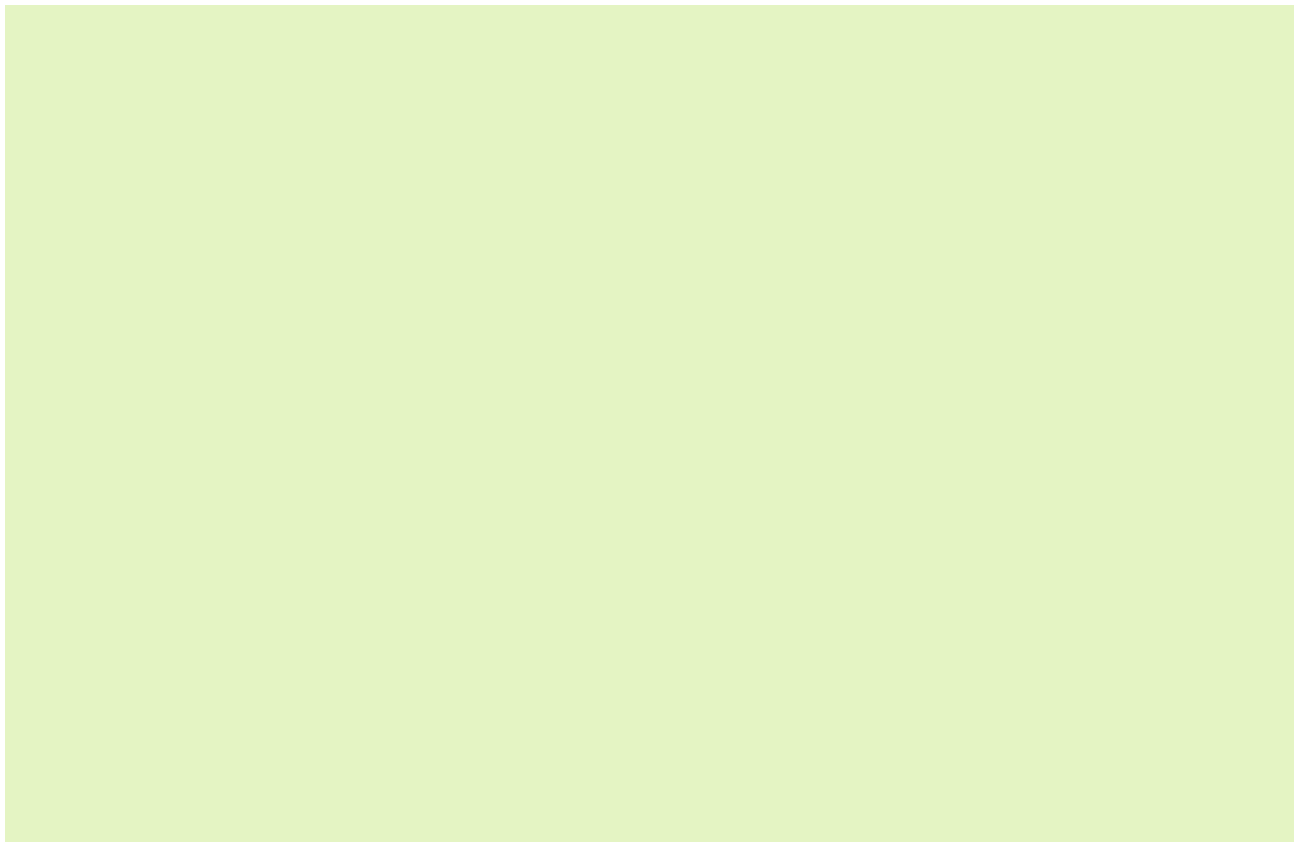
Grädda kakorna mitt i ugnen ca 15-17 minuter. Ta ut och låt svalna.

Vispa grädde, creme fraiche och florsocker i en bunke tills det blir fluffigt.

Varva grädde, lingon och kakor i ett glas. Servera direkt.



Foto: Ludvig Persson (2022)







# Recept

Skåneidrotten har gett  
Gastronomiprogrammet uppdrag att både  
hålla teori och matlagning för seniorer  
inom projektet Senior Sport School.

Gastronomistudenterna i årskurs 3 har i  
sin utbildning tagit fram recept till denna  
broschyr.

Smakliga måltider!



**Skåne**