



Trerätters i skogen

Många har någon gång grillat korv eller kanske bakat pinnbröd och avnjutit vid brasan. Men varför inte tillaga en trerätters middag över öppen eld? Vad sägs om en svampsmörgås till förrätt, en härlig grönsakswok till varmrätt och som efterrätt sockerkaka med bär. Låter mumsigt, eller hur?

Svampsmörgås

Om årstiden är den rätta ska man såklart plocka sin egen svamp, kantareller eller svart trumpetsvamp är delikatesser. Fräs svamparna i olja på en muurikka samtidigt som du gräddar brödet, se recept till höger. Avnjut de stekta svamparna på ditt nybakade bröd. OBS! Kontrollera noga att inga oätliga svampar tillagas.

Grönsakswok

Använd rotfrukter och grönsaker som du tycker är goda. Det finns inga begränsningar, blanda det du gillar: morötter, potatis, lök, svamp, fänkål, majs med mera. Låt fantasin och årstiden avgöra. Lägg lite olja i muurikkan och börja med det som tar längst tid att bli färdigt, sedan är det bara att fylla på tills man har en härlig grönsaksblandning. Blanda en sås av turkisk yoghurt med lite vitlök i. Ät och njut!

Sockerkaka

För att baka en sockerkaka över öppen eld behövs två kastruller, en mindre och en större. Olja den mindre av kastrullerna och häll i sockerkaksmeten, det går utmärkt att använda färdig sockerkaksmix. Lägg tre stenar i botten på den större kastrullen, häll i vatten och ställ sedan den mindre kastrullen i den större. Placera kastrullerna på galler över elden och känn efter med en sticka när kakan är färdig. Sockerkaka kan också bakas i en urgropt apelsin, som visas på bilden till vänster.

Ytterligare varianter på efterrätt som kan tillagas över öppen eld är krabbelurer (se recept till höger), samt stekta äppelbitar med kanel och socker (se bild till vänster).

Om det finns, plocka färska blåbär eller skogshallon och ät till.



Recept på tunnbröd, ca 15 bitar

15 dl rågsikt
2 tsk salt
2 tsk bikarbonat
2 tsk brödkryddor
5 dl filmjök
1 ½ dl sirap
Färska nässlor (om det är vår eller tidig sommar)
Blanda de torra ingredienserna, tillsätt sedan filmjök och sirap. Dela degen i 15 bitar och tryck ut till platta kakor. Grädda på galler över öppen eld eller på en muurikka.

Recept på krabbelurer

1 ägg
1 dl socker
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 dl mjölk
Margarin till stekning
Servera med sylt och grädde eller kanel.
Vispa ägg och socker. Blanda de torra ingredienserna och rör i tillsammans med mjölken. Vändstek klickar av smeten i smör på muurikkan.

Muurikka

Muurikka är en skålformad stekhäll med löstagbara ben, se bild till vänster. Den kan ställas på benen direkt i elden eller utan ben på galler eller på några stenar. Innan muurikkan används första gången, häll i lite olja och bränn av över elden. Sök på nätet för att hitta företag som säljer muurikka.

Text: Susie Broquist Lundegård
Tack till Uppsala Naturskola för alla fina bilder på denna sida.



September 2012



Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag **Söndag**

v. 35	27	28	29	30	31	Sam, Samuel 1	Justus, Justina 2
v. 36	Alfhild, Alva 3	Gisela 4	Adela, Heidi 5	Lilian, Lilly 6	Kevin, Roy 7	Alma, Hulda 8	Anita, Annette 9
v. 37	Tord, Turid 10	Dagny, Helny 11	Åsa, Åslög 12	Sture 13	Ida 14	Sigríð, Siri 15	Dag, Daga 16
v. 38	Hildegard, Magnhild 17	Orvar 18	Fredrika 19	Elise, Lisa 20	Matteus 21	Maurits, Moritz 22  Höstdagjämning	Tekla, Tea 23
v. 39	Gerhard, Gert 24	Tryggve 25	Enar, Einar 26	Dagmar, Rigmor 27	Lennart, Leonard 28	Mikael, Mikaela 29	Helge 30