

Receptutveckling

Fanny Åberg



Presentation

Jag heter Fanny Åberg, läser en kandidatexamen i mat- och måltidsvetenskap på Högskolan i Kristianstad. Under höstterminen 2024 läser jag en utbytestermin i Frankrike, i staden Toulouse, där jag gör en termin i Sustainable Luxury. Hittills har detta program utrustat mig med en bred uppsättning kunskaper i relation till mat- och måltidsvetenskap eftersom det omfattar många olika sektorer och områden. Kurserna i programmet inkluderar mat och nutrition, livsmedelssäkerhet, kulturella och sociala perspektiv på mat, hållbarhet och hållbara system. Under min pågående utbytestermin har jag vidareutvecklat mina kunskaper inom hållbara system i relation till lyx samt tagit en kurs i introduktion till vintillverkning och franska.

Vid sidan av mina studier här i Toulouse har jag även gjort ett projekt i samarbete med en Sustainable och det svenska företaget Kivik Tång för att ta fram nya recept med hjälp av alger. Eftersom jag brinner för att utforska kombinationen mellan mat och innovation, ser jag fram emot att forska vidare om alternativa livsmedel och hur de kan integreras i vår kost. Mitt intresse sträcker sig även till receptutveckling med fokus på innovativa ingredienser och använda dem för att designa näringsrika och hjärt-värmande rätter. Jag är också intresserad av livsmedelsproduktion i större skala med fokus på hållbarhet och cirkulära system för att ta itu med större globala frågor relaterade till mat.

Kontaktuppgifter:

Fannykarenaberg@gmail.com

Telefon: 0763082108

Projekt

- Kivik Tång anordnar en del aktiviteter där det serveras plockmat och föreningen är nu intresserade av att få förslag på plockmat som innehåller tång som man kan servera vid dessa tillställningar. Enda kravet är att maten ska gå att tillreda i ett utekök, annars har du som student fria händer att komma med förslag. De tångsorter som är kan vara aktuella att använda för Kivik Tång är blåstång, rörhinna och östersjösallad.

Tillagningsmetoder för blåstång

- Koka toppskotten mycket lätt och använd som grönsak i sallader
- Torka och mal till pulver till bakning
- Pickla förökningsblåsor

Tillagningsmetoder rörhinna

- Torka och använd i kryddblandningar och örtsalter för mild smak av skaldjur
- Hacka ner färsk i soppor och såser
- Friteras

Tillagningsmetoder östersjösallad

- Torka den i ugnen vid ca 50 – 60 °C, spara i sluten torr förpackning
- Smula sönder och strö över kokt ris, fisk eller gör i ordning ett salt kryddat med östersjöalgerna
- Använd färsk i sallad

Friterad rörhinna med ostfyllning

Ingredienser

100g torkad eller färsk rörhinna

2 dl vetemjöl

2 dl ljus lageröl eller mineralvatten

1 tsk bakpulver

1 nypa salt

Valfri ost

Olja för fritering

Om du använder torkad rörhinna, blötlägg den i kallt vatten i cirka 10 minuter tills den är mjuk och flexibel. Krama ur överflödigt vatten innan den blandas ner i smeten.

Om du använder färsk rörhinna, skölj den väl och skär tången i lika stora bitar. Lägg på hushållspapper eller handduk för att torka.

Förbered smeten genom att blanda vetemjöl och bakpulver i en bunke.

Tillsätt öl eller mineralvatten och rör försiktigt tills du får en slät smet.

Värm frituren till ca 180 grader.

Förberedd en tallrik med hushållspapper.

Ta två bitar tång och lägg ost i mellan tången. Doppa i fritersmeten. Friter några bitar i taget, 2-5 minuter tills gyllene och krispiga.

Lägg på en tallrik med hushållspapper och låt rinna av.

Tillagning





Råbiff med friterad rörhinna, hemmagjord sojamajonnäs och picklad blåstång

Ingredienser

200 g råbiff

100 g rörhinna

4 äggulor

2 tsk vitvinsvinäger

1 tsk dijonsenap

2 dl matolja

2 tsk sojasås

Picklad blåstång

Rödlök

1 dl ättikssprit 12 %

2 dl socker

3 dl vatten

Pecorino

Tillagning

Pickla blåstången.

Gör en 1, 2, 3 lag. Koka upp 1 dl ättikssprit, 2 dl socker och 3 dl vatten, låt svalna och lägg i blåsorna från blåstången.

Gör majonnäsen.

Vispa ihop äggulor med vitvinsvinäger och dijonsenap. Häll i matoljan lite i taget medans du vispar. Smaksätt med svartpeppar och sojasås.

Baka äggulorna. Värm ugnen till 65 grader . Dela äggen i vitor och gulor. Lägg äggulorna i vars en ugnsfast form och fyll på med 1 dl olja i varje form, så att äggulorna täcks. Baka äggulorna i ugnen i 60 minuter.

Finhacka köttet, blanda med salt och peppar efter smak.

Finhacka rödlöken.

Stek rörhinnan i smör tills den är krispig.

Lägg upp tartar på en tallrik, toppa med sojamajonnäs, picklad blåstång, rödlök, bakad äggula och friterad rörhinna. Toppa med finriven pecorino.

Okonomiyaki med krispigt stekt rörhinna

Ingredienser

100 g torkad rörhinna

100 g färsk rörhinna

2,5-3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

4 ägg (vispade)

2 dl buljong

1 mindre spetskål

2 salladslök

2 tsk salt

Tillagning:

Strimla vitkål och salladslök fint.

Blanda bakpulver och vetemjöl i en bunke.

Vispa äggen.

Vänd ner salladslök, spetskål och torkad rörhinna i bunken med ägg, tillsätt vetemjöl lite i taget tills ni får en önskad konsistens på smeten.

Stek smeten till en 2 cm tjock pannkaka i olja på medelhögvarme med locket på i 4-5 minuter eller tills du får en frasig stekyta som är gyllene.

Vänd på pannkakan och stek ytterligare 4-5 min utan lock.

Stek rörhinna krispigt i stekpannan med smör.

Pensla på såsen och ringla majonnäs över pannkakan.

Toppa med smörstekt rörhinna, salladslök och persilja.



Burrata med brynt smör & rörhinna

Ingredienser

100 g brynt tångsmör

2 burrata

2 tsk citronsaft

Salt

Peppar

½ knippe dill

200 g kantareller

Tillagning

Skär upp och hacka rensad och urkramad rörhinna.

Smält smöret i en kastrull på medelvärme.

Vispa ner hackad rörhinna i smöret och låt rörhinnan friteras krispigt.

Bryn smöret under vispning tills det blir ljusbrunt och får en nötig doft.

Ta fram burratan ur kylan så den blir rumstempererad.

Stek kantarellerna krispigt i smör.

Salta och peppra.

Lägg burratan på en tallrik och toppa med algs smör, kantareller, dill och färsk pressad citron.

Servera med bröd.



Vispat brynt smör med rörhinna

Ingredienser

100 g tång

200 g smör

Smält smöret i en kastrull på medelvärme.

Bryn smöret under vispning tills det blir ljust brunt och får en nötig doft.

Låt svalna i kyl.

Skär upp rensad och urkramad rörhinna.

Ta fram och vispa med elvisp eller för hand tills det nästan är fast och fluffigt.

Vispa sedan ner rörhinnan i smöret.

Låt det stå kallt i kylan.

Ta fram en stund innan servering.

Tillagning



Bröd med tång, fikon och valnöt

Ingredienser

Tång
25 g färsk jäst
2 tsk salt
1 msk honung
1 msk olivolja
4 dl vatten
10 dl vetemjöl
1 dl grovhackade valnötter
100 gram torkade grovhackade fikon

Tillagning

Smula ner jästen i rums tempererat vatten och rör tills den löst upp sig.

Tillsätt salt, honung, hackade fikon och valnötter.

Blanda i hälften av vetemjölet, tillsätt sedan den torkade tången. Blanda i resten av mjölet.

Täck degbunken med en handduk och låt jäsa 1-3 timmar.

Värm ugnen till 250 grader.

Lägg degen i en smord ugnsplåt.

Grädda brödet i mitten av ugnen i 15 min, sänk därefter värmen till 125 grader och grädda ytterligare 40-45 minuter.

Låt svalna på galler,



Pesto på östersjösallad

Ingredienser:

Östersjösallad

2 krukor basilika

1,5 dl olivolja

2-3 vitlösklyftor

1 dl pinjenötter

1 msk citron juice

1,5 dl riven parmesan

Salt

Peppar

Tillagning:

Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa tills slät.

Salta och peppra efter smak

Tångsoppa med fisk och räkor

Ingredienser

¼ dl lätt krossad torkad tång, blåstång

½ liter vatten

1 liter fiskfond

½ msk finhackad mild röd chilipeppar

2 msk finriven färsk ingefära

250 g skalade råa räkor

1 bunt vårlök, fint skivade

Nymalen peppar

Tillagning

Stek vårlök och finriven ingefära, tillsätt fond och vatten. Koka upp och låt koka ihop. Tillsätt räkor och tång. Salta och peppra efter smak.



Potatismos med rörhinna

Ingredienser

1 kg mjölig potatis

2 dl mjölk

75 gram vispat brynt smör med rörhinna

$\frac{3}{4}$ tsk salt

2 krm vitpeppar

Skala potatisen.

Koka i saltat vatten tills mjuka, ca 20 min beroende av storlek. Häll av vattnet och ånga av potatisen.

Pressa potatisen med potatisstöt.

Värm mjölken och tillsätt den och det vispade brynta smöret med rörhinna. Krydda med salt och vitpeppar efter smak.

Tillagning



Friterade potatiskroketter med rörhinna

Ingredienser

1 kg mjölig potatis
3 ägg
2, ¾ dl vetemjöl
3 dl panko
2 dl riven pecorino
½ msk finrivet citronskal
1 tsk salt
Ca 1 liter neutral olja till fritering
Torkad sjögräs

Tillagning

Skala och koka potatisen i saltat vatten. Pressa potatisen genom potatispress i en bunke. Blanda med 1 ägg, ¾ mjöl, pecorino, citronskal och salt, och torkad sjögräs. Låt svalna.

Rulla moset till 30 st bollar, panera i mjöl, sedan ägg och sist panko.

Värm oljan i en kastrul till 170/180 grader.

Friter kroketterna i omgångar tills de är gyllene, ca 1 min. Låt rinna av på hushållspapper.

Servera med ditt val av dipp, etc chilimajonnäs.



Friterat rispapper med laxtartar

Ingredienser

Rispapper

Neutral olja

Färsköstersjösallad

Laxtartar

Rödlök

Salt

Peppar

citron

Tillagning

Häll olja i en stekpanna som rymmer hela rispapperet. Värm oljan till 170-180 grader. Fritera ett rispapper i taget, 15-30 sekunder tills rispappret poppar och blir vitt och fluffigt. Låt svalna. Tvätta östersjösalladen noggrant och låt rinna av på paper. Blanda med finhackad lax och finhackad rödlök, tillsätt salt, peppar och citronjuice efter smak.



Danskt smörrebröd med tång och pankofriterat pocherat ägg

Ingredienser

Danska rågbröd
Philadelphiakräm
Potatis
Picklade förökningsblåsor
Färska tångskott
Pocherat ägg
Panko
Ättika
Neutral olja
Miso

Tillagning

Koka potatisen i saltat vatten.
Pochera äggen. Blanda ett ägg med miso. Häll upp panko på ett fat. Doppa de pocherade äggen i blandningen och rulla sedan i panko. Friter äggen tills de blivit gyllende. Låt rinna av på kökspapper. Bred på färskosten på rågbrödet. skiva potatisen och lägg på rågbrödet. Toppa med färska tångskott. Pocherat pankoägg och picklade förökningsblåsor.



Pumpa gratäng med svamp, purjolök och stekt tång

Ingredienser

500 g pumpa

200 g blandad svamp

200 g purjolök

2 vitlöksklyftor

Olivolja

Salt

Peppar

1 msk smör

100 ml grädde

130 ml mjölk

70 g gruyere ost

40 g pecorino

Muskot nöt

Tång

Vitt vin

Tillagning

Ta bort fröna från pumpan, skiva fint. Koka lätt i saltat vatten, ungefär 4 minuter. Låt vattnet rinna av i ett durkslag.

Tvätta purjolöken, skiva i tunna skivor.

Skiva svampen fint.

Värm olja i en stekpanna, tillsätt vitlök. Tillsätt smör, kryddor och stek. I några minuter. Glasera med vittvin. Tillsätt purjolöken och tång

Tillsätt grädde, och mjölk. Krydda med salt och peppar och muskotnöt.

Lägg svamp och lök blandningen i en ungs tät form och toppa med den skivade pumpan. Toppa med riven ost.

Baka i ugn på 165 grader i ungefär 25-30 minuter.

Öka temperaturen till 180 grader i 15 minuter tills gratängen får en gyllene färg.

Låt vila några minuter innan servering.



Ugnsbakad spetskål med tångsmör

Ingredienser

Tångsmör blandat med vitlök

Spetskål

Parmesan

Chiliolja

Dressing:

3 dl grekisk yoghurt

1 msk honung

2 msk tahini

2 msk rostade sesamfrö

Salt och peppar

2 msk torkad sjögräs

Tillagning

Dela spetskål och lägg den på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Toppa med tångsmör. Salta och peppra.

Baka i ugn på 225 grader i ca 15-20 min.

Blanda dressingen.

Lägg dressingen på ett fat. Toppa med spetskålen och ringla chilioljan på toppen, toppa med torkade alger och sesamfrö.



Tång och kålsallad

Ingredienser

4-5 bladsvartkål

¼ rödkål

½ savoykål

100 g oliver

50 gram färsk sjögräs

50 gram blåstång

1 tsk flingsalt

1 msk olja

Dressing:

4 msk olja

1 msk äppelcidervinäger

2 tsk senap

2 tsk honung

Tillagning

Skiva kål och tång fint i strimlor

Blanda dressing

Blanda allt i en skål.

Tillsätt eventuellt ditt vad av grovt hackade nötter



Pannkakor med tång

Ingredienser

3 dl vetemjöl

3 st ägg

6 dl mjölk

2 msk smör

0,5 tsk salt

1 tsk strösocker

Torkad tång

Mixa ihop mjöl, ägg, hälften av mjölken till en smet utan klumpar.

Tillsätt resten av mjölken, salt, socker, smält smör och tång. Mixa tills slät.

Låt svälla några minuter.

Grädda pannkakorna i en het stekpanna med smör

Servera med grädde och hjortronsylt.

Tillagning



Fyllda dadlar med sjögräs

Ingredienser

100 gram färska urkärnade dadlar

10 g torkade alger

20 gram choklad

20 gram frystorkade hallon eller jordgubbar

Torka algerna. Krossa den i mixer.

Ta en dadel och skär den på längden. Tillsätt $\frac{1}{2}$ tsk krossade alger. Stäng dadlarna. Doppa i smält choklad. Strö över torkade hallon eller jordgubbar ovanpå.

Tillagning

