

Chef Lena Flaten

Flammans Skafferiet i Storlien

Vi jobbar med något vi kallar relationsmat. Dvs. Att vi känner bonden, odlaren, jägaren etc. Detta gör att vi har koll på våra råvaror och dess ursprung och behandling. Vår personal och våra matvänner skördar och höstar under året bär, frukt, svamp och örter. Fisken kommer från lokala fiskare. Kött och grönsaker hämtas från våra nära småskaliga hållbara jordbruk. Dessa fantastiska råvaror förädlas och tillagas med respekt och kärlek i traditionell anda hos oss på Skafferiet. Ett axplock av smaker finns i denna meny.

Mitt bidrag till Slowfood's tävling.

Där huvud ingredienserna är :

Bruna bönor från Öland

Källarlagård ost från Jämtland

Importerad/Immigred råvara som nu används i svensk matkultur.

Slowfood can also be Streetfood.

Med detta menar jag att denna rätt skall kunna serveras både i restaurang och som streetfood på marknader el dylikt

Jämtländsk taco med bönor, stävsopp och grillad getost samt krusbärs salsa smaksatt med mild chili toppad med syrad grädde och vildplockad

Recept för 6 portioner

Friterad svampkryddad bön"gnocci"

Ingredienser :

ca 300 gr kokt potatis (mos potatis)

20 gr torkade stävsoppar el

3-400 gr källär lagrad getost

150 gr finhackad gul lök

2 msk smör eller olivolja

100 gram rostade pumpakärnor

300 gr färdigkokta bruna bönor från Öland

skal av 1 ekologisk citron

3 ekologiska ägg

salt och peppar till avsmakning

1 lite olja till fritering

Gör så här:

Dag 1:

Blötlägg bönorna i rikligt med vatten (en del bönor – tre delar vatten) i 8-24 timmar. Ju längre blötläggning desto kortare koktid.

Dag 2:

1:

Skölj bönorna i kallt vatten och koka sedan upp dem i nytt vatten (en del bönor – tre delar vatten) under lock i 20 minuter. Fiska upp en böna och prova om den är mjuk. Är den fortfarande hård låter du den koka i 10 minuter till. Upprepa sedan detta tills bönorna är mjuka men inte mosade
1 dl bönor ger ca 3 dl kokta.låt svalna

2:

Blötlägg svampen i min 10-15 minuter ,finhacka löken , krama ur vätskan ur svampen och hacka den till samma storlek som löken .

Stek sedan gyllene i smör och lite olivolja, låt svalna

3:

Skölj och koka potatisen med skalet kvar i saltat vatten.
När den är klar doppa den i kallt vatten och dra av skalet.
Pressa potatisen i en potatispress ner i en rymlig bunke .

4:

Medans du kokar potatisen grillar eller steker du getosten tills den fått en krispig yta på båda sidor , och låt den därefter svalna , skrapa av den krispiga ytan osten fått och spara den till uppägningen
Riv resten av osten på ett rivjärn .

5:

Mixa dom kokade bönorna med rostade pumpa kärnor med kniven i en food processor , blanda sedan ner bön/pumpa mixet, med den stekta svampen och den rivna getosten ner i den pressade potatisen .riv ner skalet av 1 citron rör i 3 st ägg blanda till en homogen röra, smaka av med salt och peppar .

Täck över ställ åt sidan.

Krusbärssalsa med chili .

ingredienser :

Chiliröra:

1 st semitorkad ancho chili
4 st färska padrones
4-5 fedd vitlök
1 dl olivolja
1 dl ekologisk rapsolja

1:

Värm oljan i en stekpanna på medel värme

2:

skala och lägg i vitlöksklyftor, anchochili och padrones

"sjud" chilin i oljan och vänd med jämna mellanrum , passa så inte oljan blir för varm , då blir chilin krispig .

när vitlöken är gyllene , är chilin klar .

3:

Ta upp chili och vitlök och ställ oljan åt sidan..rensa bort frön och stjälkar från chilin, mixa sedan chili och vitlök och späd med oljan till den blivit som en pure, smaka av med salt och peppar ,

Krusbärssalsa

100 gr hackad gul lök .

2 msk smör

2 msk råsocker

150 gr rensade krusbär röda och gröna

saft av 1 citron

1-2 tsk fermenterad bönpaste

salt och peppar till avsmakning

1:

Smält smör i en gryta el stekpanna

Tillsätt den hackade löken och stek den gyllene.

strö över råsockret och karamelisera löken .

2:

Tillsätt sedan krusbären och låt dom koka med löken tills dom blivit mjuka .

3:

Tillsätt sedan chilipurén(smaka på hur stark den är och reglera mängden) rör om och koka upp .

4:

Tillsätt nu citronsaften och smaka av med fermenterad bönpaste , salt och peppar.

koka till önskad konsistens .ställ åt sidan tills servering .

Tunnbröd/flatbread

Ingredienser :

ca 100 gr surdeg

2.5 dl Ljummet vatten

6-7 dl Öländsk lantvete

1 tsk flingsalt

3 msk kaffe

2 msk olivolja

Gör så här

1:

Rör ut surdegen i 0,5 dl ljummet vatten. Tillsätt 3 msk lantvete och rör till en lös deg. Jäs degen övertäckt i ca 30 minuter.

2 :

Tillsätt resten av vattnet, som ska vara ljummet, mjöl och salt. Sätt den att jäsa under bakduk i ytterligare 2 timmar.

3:

Dela degen i 12 bitar och forma till bollar. Kavla ut tunna, runda bröd på väl mjölat bakbord. Stek bröden på medelvärme i en stekpanna utan fett ett par minuter på varje sida på medelvärme. Bröden ska få fin färg på bägge sidor

4 :

Lägg bröden mellan bakduk för att svalna och för att undvika att de torkar. Brödet kan göras innan och förvaras i frysen .

Syrad grädde

2 dl

1: markera den syrade grädden i en spritspåse

Sallad

Räkna ca 30 gram sallad pp

Jag använde skott /små blad av rödbetor, spenat, libbsticka, späda rabarber , ryssgubbe och senapsört

Toppade med örtolja , salt och peppar .

Upplägning:

1:

Värm oljan till ca 175 C

2:

Förbered en bricka med papper till att rinna av bön gnocchin.

3:

Doppa 2 teskedar i oljan och

Forma bönröran till "ägg" och platta till den med baksidan på teskeden och fritera den på båda sidor till gyllene brun och krispig , rinn av på pappret ,

1:

Värm ett tunnbröd

2:

Arrangera brödet på en tallrik

3:

Lägg salladen i mitten

lägg på 3-5 bitar av den friterade böngnoccin .

4:

klicka på 2-3 tsk krusbärssalsa

5:

Spritsa på 4-5 klickar syrad grädde

6:

Droppa över lite olivolja

7:

Smula ostcrispet över den syrade grädden.

Garnera med sommarens ätbara blommor