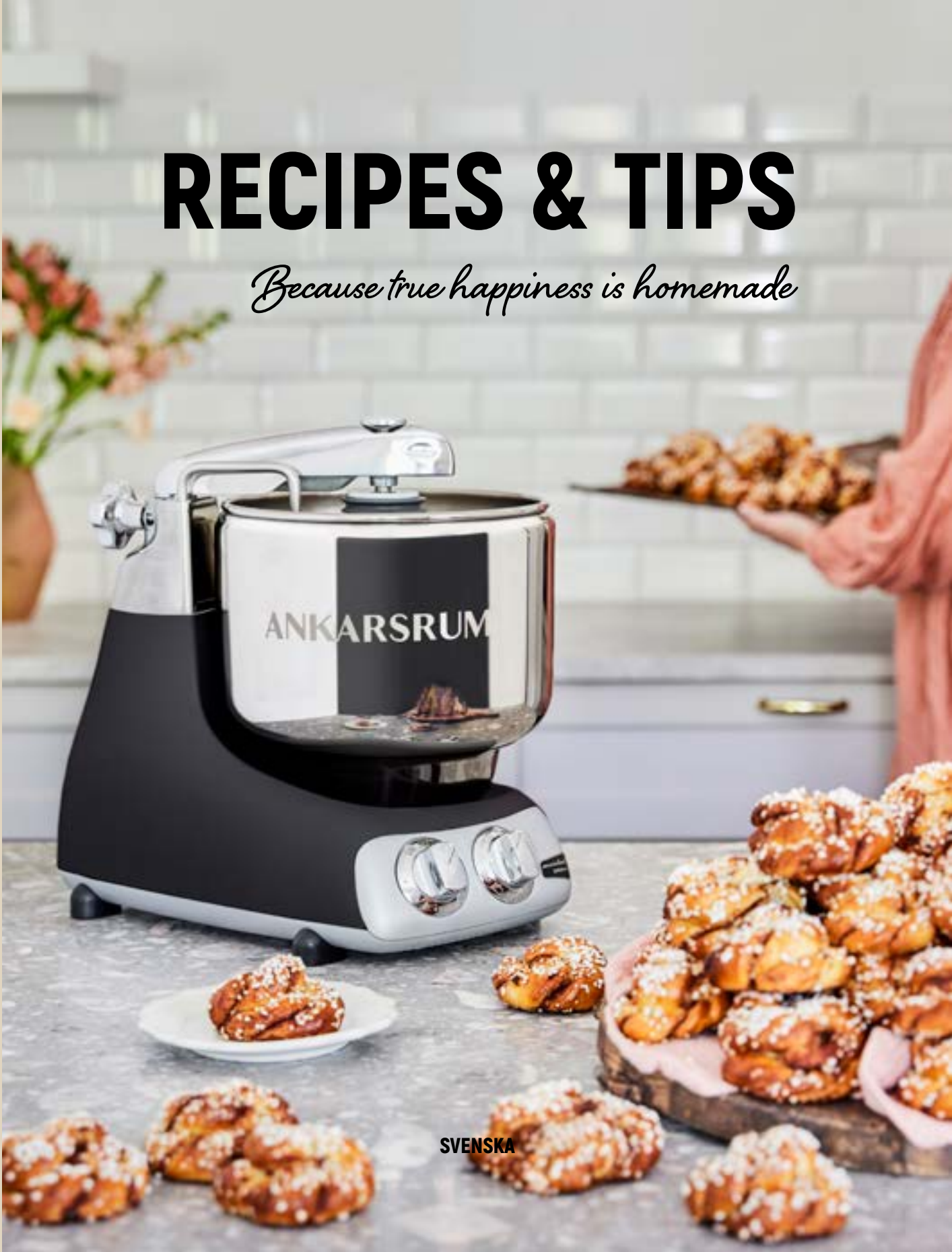
# RECIPES & TIPS

*Because true happiness is homemade*




SVENSKA

# ANKARSRUM®




SWEDISH QUALITY
SINCE 1940.

# H O M E. M A D E.

How is it that mum's or dad's food always
tastes better? A question that is hard to answer,
but one thing is sure: the answer has less to do with
the actual recipe than you would think,
and more to do with memories.

At Ankarsrum we believe that food made at home tastes better.
And that the tools we use should be durable, hardworking and of
the utmost premium quality. It's as simple as that.

There is pride to be found in making something
from the ground up and serving it to your friends and family.
It's what makes a home. What helps shape new memories.
Just like your parents' cooking helped shape yours.

Ankarsrum Assistent Original.

Home. Made.

*Home Made*

# INNEHÅLL


| BRÖD | 12-33 |
|---|---|
| Japanskt mjölkbröd | |
| Bagels | |
| Baguetter | |
| Focaccia | |
| Bananbröd | |
| Mantou | |
| Hamburgerbröd | |
| Surdegsbröd | |
| Tortillabröd | |

| HUVUDRÄTTER | 34-51 |
|---|---|
| Hamburgare | |
| Pizza Margherita | |
| Pastadeg | |
| Vegetarisk lasagne | |
| Lasagnette med pesto | |
| Bao buns med falafel | |
| Falafel | |

| TILLBEHÖR | 52-63 |
|---|---|
| Hummus | |
| Asiatisk sallad | |
| Pesto med pistage | |
| Äppelmos | |
| Inlagd gurka | |

| EFTERRÄTTER | 64-77 |
|---|---|
| Gallette med päron | |
| Crêpes | |
| Vaniljglass | |
| Hallonsorbet | |
| Pavlova | |

| BAKVERK | 78-93 |
|---|---|
| Kanelbullar | |
| Cupcakes | |
| Chocolate chip cookies | |
| Sockerkaka | |
| Kolakakor | |

| DRYCKER | 94-101 |
|---|---|
| Grön smoothie | |
| Citrondrink | |
| Iskaffe | |





*Ett*

# BRA VAL

**LÅT OSS BERÄTTA** om en maskin. Inte bara en maskin, men en riktigt, riktigt tuff en. En maskin som kommer att inspirera dig och göra det roligt och lätt att stoppa egna korvar, baka surdegsbröd och vispa grädden till din födelsedagstårta. En maskin som inte går sönder, även när arbetet är hårt. En maskin som har funnits i mer än 80 år och bara fortsätter att bli bättre. Låt oss berätta om Assistent Original.
Från Ankarsrum.

*Kom igång*

# ATT KNÅDA DEG

## ANVÄND TVÅ TILLBEHÖR



» Välj först mellan degrullen och degkroken. Läs vidare för tips på vad som passar bäst beroende på recept.

» Oavsett vilken du väljer används alltid degkniven för att skrapa insidan av skålen. Degkniven hjälper också till att föra degen mot mitten av kitteln där den bearbetas av rullen eller kroken.



» När du gör deg i din Ankarsrum, tillsätt alltid vätska först, oavsett recept. Tillsätt sedan de torra ingredienserna. Mjöl bör tillsättas lite i taget.

» Recepten i den här receptboken och på ankarsrum.com är utvecklade och anpassade för Ankarsrum och dess tillbehör. När du använder recept från andra källor kan du vanligtvis använda mindre mjöl än vad receptet kräver. Detta då knådningen gör degen mer kompakt.

## SÅ LÅSER OCH JUSTERAR DU ARMEN

» För att knåda deg, fäst antingen rullen eller kroken på maskinens arm.

» Armen är rörlig och kan låsas i olika lägen. Det optimala läget beror på om du använder degrullen eller degkroken, samt degens hydrering och volym.

» Armen låses med hjälp av fotratten.

» För att hjälpa till att lösa upp jäst, eller för att initialt fånga upp torra ingredienser som kan stanna i mitten av kitteln, kan du flytta armen manuellt genom att dra den mot dig.

## SÅ LÅSER DU ARMEN MED DEGKROKEN



» När du använder degkroken, centrera armen och lås den på plats när du har tillsatt mjölet.

» Du kan behöva justera degkrokens läge under knådningen.

*Tips!*

**Om du gör** en deg med 1,5 liter eller mer degvätska, ska du dela degen på mitten och låta den jäsa i två separata kärl.

## SÅ LÅSER DU ARMEN MED DEGRULLEN



» Initialt låter du degrullen arbeta fritt och mot insidan av kitteln. Det vill säga, du låser inte armen.

» Justera sedan armen när degen börjar gå ihop och tjockna.

» När armen är låst ska den hindra rullen från att arbeta sig tillbaka till sidan av kitteln. Armen kan dock fortfarande röra sig fritt till mitten.

» Var du ska placera armen och rullen för just ditt recept beror på hydreringsnivån och volymen. Du vill ha rullen tillräckligt nära kanten så att den lägger ett lätt tryck på degen när den passerar mellan rullen och kittelns insida. Men du vill inte ha den så nära att degen får armen att röra sig mycket/kraftigt fram och tillbaka.

## NÄR OCH HUR DU ANVÄNDER DEGRULLEN



» Degrullen är mångsidig och kan användas med nästan alla recept, men vi rekommenderar den alltid när du ska göra bullar eller styvare degar med smör. Den kan också användas för stora satser av kakdeg.

» Tillsätt degvätska först och sedan jästen. Starta på låg hastighet, och dra armen mot dig ett par gånger för att se till att jästen har lösts upp ordentligt. Tillsätt sedan mjölet tillsammans med eventuell smaksättning. Kom ihåg att tillsätta mjöl gradvis, inte allt på en gång.

» **Vid användning av färsk jäst:** Vänta med att tillsätta salt tills de sista minuterna av knådningen. Saltet hjälper till att bevara redan bildade glutentrådar, men det kan hämma deras bildning om det tillsätts samtidigt som jästen.

» **Vid användning av torrjäst:** Tillsätt salt först.

» Om du bakar bullar, tillsätt mjukt smör i små bitar för bästa resultat. Tillsätt smöret efter att övriga ingredienser har blandats.

» Arbeta på låg hastighet. När du ser att degen börjar röra sig upp längs insidan av kitteln, lås armen. Genom att låsa armen får degen utrymme att knådas utan att pressas ut ur kitteln. Justera rullens position efter behov.

» Ställ timern på 8-12 minuter och låt assistenten knåda degen. Under denna tid kommer den gradvis att knådas till en smidig deg. Vissa degar behöver längre knådning än 12 minuter och då får timern gå två omgångar.

**Se vår video** för att komma igång med din Ankarsrum. Här får du grundläggande information och användartips.

**Lär dig mer här:**
www.ankarsrum.com/knowledge-bank

## NÄR OCH HUR DU ANVÄNDER DEGKROKEN



» Degkroken är designad för att knåda stora och tunga degar med högre andel vätska, som surdeg eller ciabatta.

» Montera degkniven och degkroken, utan att låsa armen.

» Tillsätt först degvätska och sedan jäst. Ställ in en låg hastighet och dra armen mot dig ett par gånger för att se till att jästen löser sig ordentligt. Tillsätt sedan mjöl och eventuell smaksättning. Kom ihåg att tillsätta mjöl gradvis, inte allt på en gång.

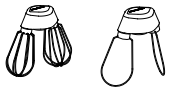
» Till skillnad från degrullen, som knådar genom att vika degen inåt och knåda den mot insidan av kitteln, så sträcker och stretchar degkroken degen istället.

» När du har tillsatt mjöl, centrera degkroken och lås den i det läget. Du kan behöva justera degkrokens position under knådningen.

» **Vid användning av färsk jäst:** Vänta med att tillsätta salt tills de sista minuterna av knådningen. Saltet hjälper till att bevara redan bildade glutentrådar, men det kan hämma deras bildning om det tillsätts samtidigt som jästen.

» **Vid användning av torrjäst:** Tillsätt salt först.

## NÄR OCH HUR DU ANVÄNDER VISPARNA



» Rätt vispar gör skillnad. Våra ballongvispar skapar perfekt fluffig grädde och maräng. Våra mördegsvispar blandar kaksmet, pajdeg och frosting.

» Det är viktigt att montera visparna ordentligt – du ska höra ett "klick" när visparna är på plats.

» Volymkapacitet: Grädde (1-8 dl), äggvitor (2-20 st), pannkakssmet (0,5-2,5 liter), sockerkakssmet (1-3 satser).

» Vispskålen och visparna fungerar som en elvisp.

**Ballongvispar – för lösa smeter och maräng**

» Vispskålen med ballongvispar är perfekta för att göra lösa och fluffiga smeter som sockerkaka, tårtbotten, pannkakssmet eller maräng.

» Använd alltid rumsvarmt smör.

» Tänk på att rengöra skålen ordentligt, gärna med citron, innan du gör maräng.

» Börja med låg hastighet och öka gradvis. Om du har mycket smet, använd skålens lock för att förhindra stänk.

» Om du inte tycker att allt är välblandat, höj hastigheten och vrid sedan ner den igen till önskad hastighet.

» Vispskålen tål värme och kan vispa alla typer av maräng.

**Mördegsvispar – för kakor och frosting**

» Vispskålen tillsammans med mördegsvisparna är idealiska för att göra småkakor, pajdeg eller blanda topping med rumsvarmt smör eller färskost.

» Om du ska göra en väldigt stor sats mördeg kan du även använda kitteln tillsammans med degkniv och degrulle.

» Det är viktigt att alltid använda rumsvarmt smör. Om ett recept kräver kylskåpskallt smör rekommenderar vi att istället använda elvispar med krokar.

» Om du inte tycker att allt är välblandat, höj hastigheten och vrid sedan ner den igen till önskad hastighet.

## MJÖL



» Gluten finns i olika mängder i olika mjölsorter. Bagare hänvisar till ett mjöl med mindre gluten som "svagt" och ett med mer gluten som "starkt".

» Ett "svagt" mjöl passar bäst till mjuka kakor, pajskal och kakor som är luftiga eller krispiga. Ett "starkt" mjöl passar bäst till pizzadeg eller andra italienska bröd, eftersom mycket gluten ger större elasticitet. Vetemjöl är ett exempel på ett svagt mjöl, medan durumvete är ett starkt mjöl.

## HYDRERING



» Hydrering inom brödbakning handlar om mjölets förmåga att absorbera vätska. Beroende på mjölets sammansättning av stärkelse och protein har det olika kapacitet att ta upp vätska.

» **Låg hydrering – låg vätskeupptagningsförmåga**
Mjöl med låg hydrering, t.ex. rågmjöl, ger en fastare deg som är lättare att forma och snitta. Degen jäser långsammare och brödet blir mer kompakt.

» **Hög hydrering – hög vätskeupptagningsförmåga**
Mjöl med hög hydrering, t.ex. vetemjöl, ger en kladdig och mer svårarbetad deg som trivs bäst att knådas länge i maskin. Degen jäser snabbare och behöver ofta flera jäsningar.

» Ju högre hydrering desto saftigare bröd med större lufthål och tunn, krispig yta.

## JÄSNING

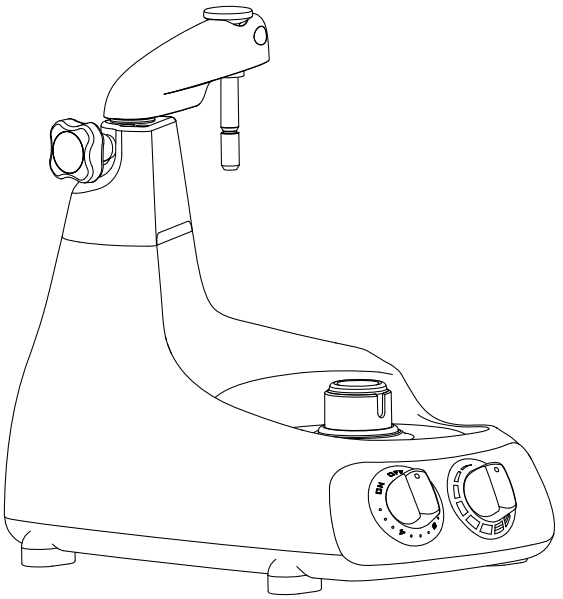


» När mjöl och vätska blandas bildas glutentrådar som i sin tur bildar ett nätverk. Under jäsningen bildas koldioxid-gasbubblor som kapslas in av nätverket. Gasbubblorna är det som gör att en deg expanderar och mognar.

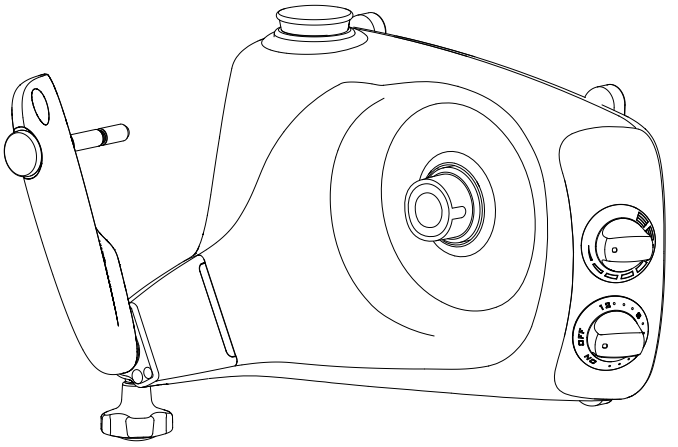
» Jäsningen påverkas även av olika faktorer såsom temperatur, degens och rummets luftfuktighet, ingredienser och tid.

2

# LÄGEN



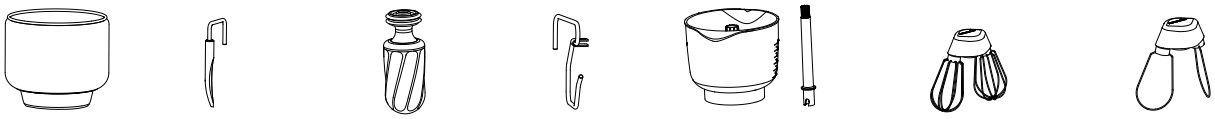
STÅENDE



LIGGANDE

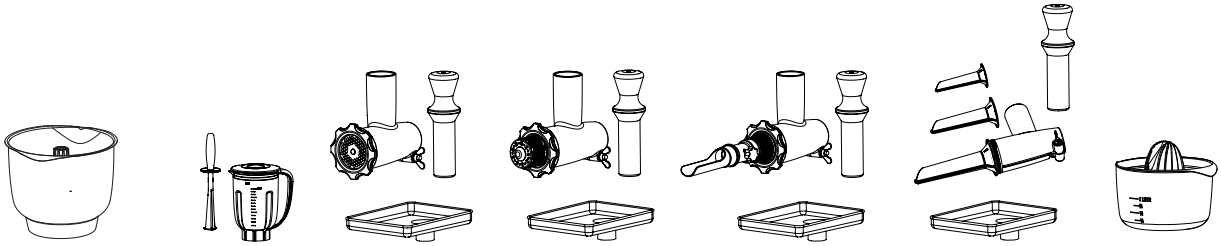
22

# TILLBEHÖR



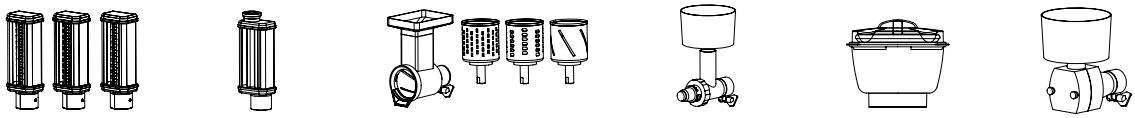
BASIC
Alltid inkluderat

**KITTEL** | **DEGKNIV** | **DEGRULLE** | **DEGKROK** | **VISPSKÅL** | **BALLONGVISPAR** | **MÖRDEGSVISPAR**



EXTRA

**VISPSKÅL I METALL** | **MIXER** | **KÖTTKVARN** | **RIVTILLSATS** | **PASSERTILLSATS** | **KORVHORN** | **CITRUSPRESS**



**FETTUCCINE**
**SPAGHETTI**
**LASAGNETTE**

EXTRA

**PASTAVALSAR** | **PASTAVALS LASAGNE** | **GRÖNSAKSSKÄRARE** | **MJÖL- OCH KAFFEKVARN** | **GLASSMASKIN** | **MÜSLIKVARN**


Hembakat
BRÖD




MARELD

*Japanskt*

# MJÖLKBRÖD

Ett saftigare bröd får du leta efter, ja fluffigare också för den delen. Perfekt att rosta, men även jättegott att äta precis som det är. Fluffigt, lätt och smörigt.

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER**

2,5 dl ljummen mjölk, 37 °C
1 tsk strösocker
2 tsk torrjäst, 7 g
6,5 dl vetemjöl, 390 g
1/2 dl strösocker, 45 g
1 tsk salt
1 ägg + 1 äggula
75 g rumsvarmt smör

**PENSLING**

1 ägg
1 msk mjölk
1 nypa salt

**UTBAKNING**

Neutral olja

**TILL BRÖDFORMEN**

Rumsvarmt smör

**GÖR SÅ HÄR**

1. Blanda ljummen mjölk med 1 tsk socker och torrjäst i en liten bunke, låt stå i 10 minuter för att jästen ska svälla.
2. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
3. Häll ner jästblandningen i kitteln och tillsätt alla ingredienser, kör på låg hastighet i ca 5 minuter.
4. Öka till medelhög hastighet och kör degen ytterligare 5 minuter tills du har en blank och smidig deg.
5. Häll ca 3 msk neutral olja i botten på en bunke, häll ner degen i bunken. Plasta in och låt jäsa i 60 minuter.
6. Tryck ner en knuten hand i mitten på degen. Häll sedan ut degen på bänken och dela i tre lika stora bitar.
7. Smörj en brödform rikligt med smör.
8. Kavla ut varje degbit till ca 15x30 cm, vik över ena långsidan till mitten och vik sedan över andra långsidan till mitten så att du har ett dubbelvik. Rulla ihop till en bulle från kortsidan, nyp ihop där skarven hamnar.
9. Placera första degbullen i mitten med skarven neråt. Upprepa och placera en degbulle på var sida om mittenbullen. Tänk på att det ska vara ett litet mellanrum så det finns plats att jäsa.
10. Låt brödet jäsa till dubbel storlek med bakduk över, ca 45-60 minuter.
11. Sätt ugnen på 180 °C varmluft eller 200 °C vanlig.
12. Vispa ihop ägg, mjölk och salt lite lätt, pensla sedan brödet försiktigt, men noggrant.
13. Grädda i ca 18-20 minuter.

*Tips!*

Degen funkar även fint att baka ut som brytbröd, korvbröd eller hamburgerbröd.

*New York style*

# BAGELS

En bagel är lika god med ost och marmelad som med färskost, lax och spenat.
Om du har några bagels över som blivit lite torra, kan du alltid rosta dem.

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER,**
**12 STORA BAGELS**

25 g jäst
5 dl vatten, 37 °C
0,5 dl strösocker, 45 g
12,5 dl vetemjöl, 750 g
2 tsk salt

**UTBAKNING**

0,5 dl neutral olja

**TOPPING**

1 uppvispad äggvita
3 dl valfria frön

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degkrok.
2. Värm upp vattnet till 37 °C.
3. Smula jästen i kitteln, tillsätt vattnet och starta assistenten på låg hastighet till jästen lösts upp. För att hjälpa jästen att lösas upp kan du dra armen fram och tillbaka några gånger.
4. Tillsätt socker och det mesta av vetemjölet. Kör på låg hastighet i 5 minuter.
5. Tillsätt resten av mjölet och saltet, öka till medelhastighet och kör i ytterligare 5 minuter tills du har en smidig blank deg.
6. Täck kitteln med jäslocket och låt jäsa i 30 minuter.
7. Häll ut degen på bakbord och dela i 12 bitar.
8. Rulla till bollar och tryck ner tummen rakt igenom. Tryck försiktigt och stretcha ut så du får ett stort hål i mitten.
9. Ringla lite olja över en plåt och flytta över dina bagels på plåten. Låt jäsa under en bakduk i 30-45 minuter.
10. Koka upp en stor kastrull med vatten, sänk sedan värmen så att vattnet bara sjuder. Lägg försiktigt ner en bagel i taget, låt sjuda ca 1-2 minuter per sida. Lägg därefter över bageln på en kökshandduk.
11. Sätt ugnen på 200 °C varmluft eller 225 °C vanlig.
12. Klä en plåt med bakplåtspapper och lägg alla bagels på plåten, pensla med äggvita och strö över frön.
13. Grädda i ca 20 minuter.

*Tips!*

Du kan stretcha ut hålet lite i dina bagels efter att de sjudit i vattnet, om hålet jäst ihop.

Vill du ha extra mycket frön på dina bagels? Då doppar du dem i fröna i stället för att strö över dem.





*Frasiga*

# BAGUETTER

Servera nybakta baguetter till en god soppa. Eller dela baguetten på mitten, fyll med något gott och njut av en härlig lunch- eller utflyktsmacka!

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGKROK

**INGREDIENSER, 4 BAGUETTER**

5 dl vatten
25 g färsk jäst
2 msk olivolja
1 tsk salt
11–12 dl vetemjöl, 660-720 g

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degkrok.
2. Värm vattnet till 37 °C.
3. Smula jästen i kitteln, tillsätt vattnet och starta assistenten på låg hastighet tills jästen löses upp.
4. Tillsätt olivolja, salt och det mesta av mjölet, lite i taget. Hjälp eventuellt assistenten genom att dra lite i armen ett par gånger.
5. Öka till medelhastighet. Arbeta degen minst 5 minuter tills den känns smidig. Använd timern.
6. Täck kitteln med jäslocket och låt jäsa i en timme.
7. Ta upp degen på mjölat bakbord utan att knåda den.
8. Dela degen i fyra delar, forma till baguetter genom att snurra och dra ut varje del. Lägg på en plåt klädd med bakplåtspapper.
9. Täck baguetterna med bakduk och låt jäsa i 30 minuter.
10. Sätt ugnen på 275 °C.
11. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter.
12. Låt baguetterna svalna på galler utan bakduk.

*Tips!*

Vill du få en frasigare skorpa på baguetterna, spraya in lite vatten i ugnen samtidigt som du sätter in bröden. Öppna ugnsluckan och släpp ut ångan efter ca 5 minuter.



*Italiensk*

# FOCACCIA

Lite kallskuret, några goda ostar och oliver tillsammans med en nygräddad focaccia. Och så är middagen fixad!

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER,**
**1 FOCACCIA**

25 g färsk jäst
4 dl vatten
0,5 dl olivolja
9 dl vetemjöl special, 540 g
2 tsk salt

**TILL FORMEN**

3 msk olivolja

**TOPPING**

3 msk olivolja
5 st små rödlökar
2 dl svarta oliver utan kärna
Färsk rosmarin
Flingsalt

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera din assistent med kittel, degkniv och degrulle.
2. Värm vattnet till 37 °C.
3. Smula jästen i kitteln, tillsätt vattnet och starta assistenten med degrullen ända intill kittelkanten på låg hastighet tills jästen löses upp.
4. Tillsätt oljan och mjölet och till sist saltet. Hjälp eventuellt assistenten igång genom att dra armen in mot mitten några gånger.
5. Öka sedan till medelhastighet och lås degrullen 2–4 cm från kittelkanten och låt assistenten gå i ca 5 minuter. Använd timern.
6. Täck kitteln med jäslocket och låt jäsa i 40 minuter.
7. Pensla en långpanna eller en stor form (20x30 cm) med olivolja.
8. Lägg över den jästa degen direkt på plåten/i formen och platta till den med mjölade händer.
9. Låt jäsa till dubbel storlek ca 30 minuter.
10. Sätt ugnen på 225 °C.
11. Dela rödlöken på mitten och ta bort yttersta skalet.
12. Gör hål i degen med fingrarna och tryck ner rödlök, oliver och rosmarin.
13. Ringla över olivolja och strö över flingsalt.
14. Grädda mitt i ugnen i ca 25 minuter.
15. Låt brödet svalna på galler utan bakduk.

*Tips!*

Variera din focaccia med olika topping, t.ex. fetaost, timjan och soltorkade tomater.

*Glutenfritt*

# BANANBRÖD

Bananbröd är en stor favorit som passar både till fika, frukost och mellanmål.
Ett otroligt saftigt bröd som är fritt från både gluten och ägg.

1 >>



LIGGANDE ASSISTENT



MIXER

**INGREDIENSER,**
1 dl blandade nötter eller mandlar, ca 60 g

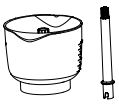
**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 200 °C varmluft eller 220 °C vanlig och klä en brödform med bakplåtspapper.
2. Lägg assistenten på sidan och montera mixerkannan på mixeruttaget.
3. Mixa nötter eller mandlar tills de är finhackade.

2 >>



STÅENDE ASSISTENT



VISPSKÅL



MÖRDEGSVISPAR

**INGREDIENSER**
3 dl glutenfri mjölmix, 125 g (eller 2,5 dl vetemjöl, 150 g)
1 dl mandelmjöl, 45 g
1 dl glutenfria havregryn, 35 g
1 tsk kanel
1 tsk malen ingefära
0,5 tsk gurkmeja
1 tsk salt
2 tsk bikarbonat
3 st mogna bananer
2,5 dl fil eller neutral yoghurt

**GARNERING**
1 st mogen banan
2-3 msk lönnsirap

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och mördegsvispar.
2. Blanda alla torra ingredienser i vispskålen, även de hackade nötterna.
3. Mosa de tre bananerna och häll ner i mjölblandningen, tillsätt filmjölk och vispa ihop på låg hastighet till en jämn smet.
4. Fyll brödformen med smeten.
5. Skiva en banan på längden i 3 skivor.
6. Garnera med bananskivorna, tryck ner dem i smeten lite och ringla lönnsirap över.
7. Strö över hackade nötter och grädda i ugnen i ca 45 minuter.
8. Låt brödet svalna innan du skär upp det.

*Tips!*

Skrynkla ihop bakplåtspappret när du ska klä formen. Det blir lättare att få det på plats då. Du kan släta ut det sedan.

För ett nötfritt bröd, byt nötterna mot pumpakärnor och solrosfrön.





*Kinesiska*

# MANTOU

Mantou är ångkokta bröd, smaksatta med vårlök och gräslök.
Ett perfekt tillbehör med en textur som små lätta moln.

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER, 10 ST**

4 dl vetemjöl, 240 g
2 tsk torrjäst, 4 g
3 dl fingervarmt vatten
0,5 tsk salt

**TILL UTBAKNING**

1 msk neutral olja

**FYLLNING**

1 salladslök
1 knippe gräslök
2 msk neutral olja
2 krm flingsalt

**GARNERING**

Svart sesam
Hackad gräslök

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Häll i mjöl och torrjäst i kitteln, starta assistenten på låg hastighet och tillsätt vattnet i två omgångar.
3. Tillsätt salt och kör degen i minst 10 minuter tills du har en glansig och välarbetad deg. Använd timern.
4. Sätt på jäslocket och låt degen jäsa i 90 minuter, till dubbel storlek.
5. Skölj salladslök och gräslök, finhacka och stek i olja tills löken mjuknat.
6. Salta och ställ åt sidan för att svalna.
7. Tryck ner en knuten näve i degen och häll ut på bänken, ringla över 1 msk neutral olja och knåda in oljan för hand i minst 2 minuter.
8. Kavla ut degen till ca 30x40 cm. Bred ut 2/3 av lökoljan över degen. Vik ett treslag och kavla lätt.
9. Skär 1 cm breda remsor. Vrid två remsor och tvinna tills du fått ihop en snurra. Se till att få ändbiten under snurran.
10. Pensla på resten av lökoljan på snurrorna.
11. Lägg ut ångpapper i en dubbel bambukorg. Placera ut dina mantou med lite mellanrum i korgen, lägg på locket och låt jäsa i 30 minuter.
12. Ställ bambukorgen på en kastrull med kallt vatten, låt koka upp. Låt snurrorna ånga över kokande vatten i ca 12-15 minuter med locket på tills de är fasta och fina.
13. Strö över hackad gräslök och sesamfrön, och servera direkt!

*Tips!*

När du viker ett treslag: Tänk en degrektangel i tre lager. Vik ena kortsidan över mittdelen. Vik sedan den andra kortsidan över mittendelen. Du har nu en mindre rektangel i tre lager.



*Hembakade*

# HAMBURGERBRÖD

Perfekt fluffiga hamburgerbröd som är väldigt enkla att baka. Glöm inte att kolla in recepten på hamburgare på sidan 36 och inlagd gurka på sidan 62.

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER, 9 ST**

25 g jäst
2,5 dl kall mjölk
2 msk olivolja
2 msk strösocker, 25 g
6-7 dl, 400 g vetemjöl
1 äggula
1 tsk salt

**TOPPING**

1 ägg
1 msk vatten
1 nypa salt
Svarta sesamfrön

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Smula jästen i kitteln, tillsätt mjölk och kör på låg hastighet tills jästen lösts upp helt.
3. Tillsätt olivolja, socker, äggula och drygt hälften av mjölet. Kör på medelhastighet i ca 5 minuter.
4. Häll på resten av mjölet ihop med saltet och kör i 10 minuter tills du har en härligt blank deg.
5. Häll ut degen och dela i 9 degbitar (ca 60 gram per bit). Rulla i kupad handflata mot köksbänken till jämna bollar.
6. Låt bollarna jäsa på en plåt med bakplåtspapper i ca 90 minuter under bakduk. Jäs till dubbel storlek.
7. Sätt ugnen på 210 °C varmluft eller 225 °C vanlig.
8. Vispa ihop ägg med vatten och salt lite lätt, pensla bullarna noggrant och strö över sesamfrön.
9. Grädda i ca 7-9 minuter tills de fått fin färg. Låt bröden svalna på galler.

*Tips!*

Grilla dem gärna lite före servering.



*Ditt eget*

# SURDEGSBRÖD

Surdegsbröd kräver sin tid och planering men det är så värt det. En härlig skorpa runt om och fluffig på insidan precis som det ska vara. När du väl fått fart på din surdegsgrund kan du förvara den i kylen och mata den inför kommande brödbak. Servera gärna detta fantastiska bröd med ett stort glas grön smoothie som du hittar på sidan 96.

1 >>

**SURDEGSGRUND**

2 dl vatten (40 °C)
1 dl ekologiskt vetemjöl, 60 g

**GÖR SÅ HÄR**

**DAG 1**

1. Rör ut 1 dl vatten (40 °C) med 0,5 dl mjöl i en ren glasburk med knäpplock, stäng locket. Ställ surdegsbasen på en plats i köket där det inte är för kallt.

**DAG 2 OCH 3**

2. Ta av locket och rör om morgon och kväll, stäng inte locket helt.

**DAG 4**

3. Ta av locket och rör om. Häll ut nästan allt av surdegsgrunden, men spara det som blir kvar i botten av burken och på kanterna.
4. Mata med 1 dl vatten (40 °C) och 0,5 dl mjöl, rör om. Låt locket sitta på löst på kanten.

**DAG 5**

5. Nu borde surdegsgrunden vara bubblig, dubblerad och klar att baka på.
6. Om surdegsgrunden inte är bubblig låt den stå ett dygn till eller ställ på en varmare plats.

*Tips!*

För att veta om surdegen fortfarande lever kan du hälla ner en sked av surdegen i en bunke med ljummet vatten. Flyter den så är det bara att sätta en deg, men sjunker den, ja, då får du vänta en dag till eller fortsätta mata den. Tänk på att surdegsgrunden inte ska stå för kallt när du vill få igång den och den ska vara rumsvarm när du sätter en deg.

2 →

2 >>



STÅENDE ASSISTENT



KITTEL



DEGKNIV



DEGKROK

**RÅGSURDEGSBRÖD, 1 STORT BRÖD ELLER 2 MINDRE**

4,5 dl ekologiskt vetemjöl, 280 g
2 dl ekologiskt rågmjöl, 120 g
3 dl vatten
80 g rumsvarm surdegsgrund (se föregående sida)
2 msk honung
2/3 msk havssalt

**TILL PLASTLÅDAN/ UGNSFORMEN**

0,5 dl olivolja

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degkrok.
2. Häll vattnet i kitteln, tillsätt surdegen och kör på låg hastighet.
3. Tillsätt vetemjöl, rågmjöl, salt och honung, kör på låg hastighet tills degen precis gått ihop.
4. Sätt på jäslocket och låt degen jäsa i ca 60 minuter.
5. Smörj in botten på en plastlåda, eller en plastad ugnsform, med olivolja och häll i degen.
6. Lyft upp degen i varje hörn och vik över degen mot mitten. Sätt på locket mellan varje vik och upprepa vikningen tre gånger med 30 minuters mellanrum.
7. Låt jäsa i ca 4 timmar till med lock på, till dubbel storlek.
8. Häll ut degen på ett lätt mjölat bakbord, använd degskrapa för att undvika kladd. Strö över lite mjöl på degen.
9. Dra lite i ett hörn av degen och vik den in mot kanten, tryck till lite i mitten och vrid degen 45 grader. Upprepa tills din deg känns spänd.
10. Vänd på degen så du får viket på undersidan, mjöla och låt vila under bakduk i ca 30 minuter.
11. Forma en limpa. Platta till degen lite lätt med mjölade händer. Vik in fyra hörn mot mitten och tryck till, vik sedan ena kanten mot den andra.
12. Flytta över degen i en mjölad avlång jäskorg. Tänk på att lägga undersidan med viket uppåt i korgen, nyp ihop viket lite med fingrarna. Täck med bakduk och låt jäsa i kylen över natten.
13. Sätt ugnen på 270 °C varmluft och placera ett bakstål i mitten av ugnen.
14. Mjöla en bakspade lite och vält ut brödet över den, borsta av överflödigt mjöl och skär ett snitt över brödet på ena sidan.
15. Skjut in brödet på bakstålet och grädda i 270 °C i ca 15 minuter.
16. Sänk värmen till 225 °C. Grädda tills brödet har en innertemperatur på ca 96-98 °C, ungefär 30 minuter till.
17. Ta ut brödet och låt svalna på ett galler. Det behöver vila i ca 60 minuter innan du skär upp det.





*Mexikanska*

# TORTILLABRÖD

Luftiga tortillabröd är goda att äta som de är
eller att dippa i hummus som du hittar på sidan 54.

>>



STÅENDE ASSISTENT



KITTEL



DEGKNIV



DEGRULLE

**INGREDIENSER, 12 ST**

25 g färsk jäst
5 dl kallt vatten
1/2 dl olivolja
1 liter vetemjöl, 600 g
0,5 dl majsmjöl, 30 g
1,5 tsk salt
1 msk honung

**TOPPING**

1 dl olivolja
1 dl hackad gräslök

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Smula jästen i kitteln, tillsätt vatten och kör på låg hastighet tills jästen lösts upp helt.
3. Tillsätt resterande ingredienser och kör på medelhastighet i ca 5 minuter.
4. Lägg på jäslocket och låt jäsa i 90 minuter.
5. Häll ut degen på bänken och dela upp i 12 degbitar, rulla till bollar och låt vila under bakduk i 10 minuter.
6. Kavla ut tunna platta bröd på ett mjölat bakbord. Borsta bort överflödigt mjöl.
7. Stek bröden i en torr och het stekpanna, ca 1-2 minuter på varje sida. Lägg bröden i en kökshandduk fram tills servering.
8. Pensla bröden med lite olivolja och strö över hackad gräslök.




*Utsökta*

# HUVUDRÄTTER





*Hemmamalda*

# HAMBURGARE

Hamburgare är en riktig klassiker som hela familjen tycker om. Servera med hembakade hamburgerbröd (sid 26) och inlagd gurka (sid 62). Och såklart en god coleslaw!

1 >>



LIGGANDE ASSISTENT



GRÖNSAKS-SKÄRARE



GROV RIVTRUMMA & STRIMMELTRUMMA

**INGREDIENSER**

**COLESLAW**

150 g vitkål
100 g morötter
0,5 dl vitvinsvinäger
0,5 tsk salt
1 dl majonnäs
1 dl gräddfil
1 tsk dijonsenap
Salt och peppar

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten på sidan och montera grönsaksskäraren med strimmeltrumman.
2. Riv vitkålen på medelhög hastighet.
3. Byt till grövsta rivtrumman och riv morötterna på medelhög hastighet.
4. Marinera vitkål och morötter i 2 timmar i vinäger och salt. Låt rinna av i ett durkslag.
5. Blanda alla ingredienser i en bunke och tillsätt morötter och vitkål.
6. Smaka av med salt och peppar och låt stå i kylen fram till servering.

*Tips!*

Förbered gärna din coleslaw dagen innan den ska ätas så blir den extra god.

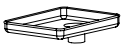
2 >>



LIGGANDE ASSISTENT



KÖTTKVARN



MATARBORD



MATARPROPP

**INGREDIENSER**

**4 ST HAMBURGARE**

600 g högrev
Salt
Peppar
1 potatis, lök eller morot

**TILLBEHÖR**

Bröd (se sid 26)
Inlagd gurka (se sid 62)
Dina favoritgrönsaker

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera köttkvarnen på assistenten och använd hålskiva 6 mm. Placera matarbordet på kvarnen.
2. Skär köttet i tjocka strimlor och mal högreven på medelhög hastighet. Använd matarproppen till att trycka ner köttet.
3. Avsluta med en halv rå lök, en potatis eller en bit morot för att få ut allt köttet ur kvarnen (det gör inget om det kommer med lite ner i färsen).
4. Forma fyra hamburgare med händerna. Salta och peppra.
5. Stek eller grilla hamburgarna.
6. Servera dem direkt i hamburgerbröd med coleslaw, inlagd gurka och grönsaker.

*Tips!*

Använd 4,5 mm-skivan för finare färs. Eventuellt med lite bacon nermalt i smeten. Absolut inget ströbröd och inga ägg, bara rent kött!


ANKARSRUM
ANKARSRUM

*En klassiker med mozzarella*

# PIZZA MARGHERITA

Visst är det något speciellt med att baka ut en pizza och få toppa den med allt man tycker om.
Här en klassiker med tomat och mozzarella, men det bästa är att den går att variera i oändlighet.

>>  STÅENDE ASSISTENT  KITTEL  DEGKNIV  DEGRULLE

**INGREDIENSER,**
**6 MINDRE PIZZOR**
**ELLER 4 STORA**

**PIZZADEG**

7 g färsk jäst
5 dl kallt vatten
1,2 liter vetemjöl Tipo 00, ca 720 g
2,5 msk flingsalt, 25 g

**TOPPING**

400 g finkrossade tomater
250 g mozzarella
Ruccola

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Smula jästen i kitteln, häll på vatten och kör på låg hastighet tills jästen lösts upp helt.
3. Tillsätt mjölet och kör på låg hastighet i 5 minuter.
4. Häll på saltet och kör assistenten i 5 minuter till, tills degen är blank och smidig.
5. Häll ut degen på bänken och dela upp i 4 degbitar, rulla dem till bollar och badda med olivolja. Lägg bollarna på en plåt och täck med plastfolie, låt kalljäsa i kylen 1-3 dagar.
6. Sätt ugnen på maxtemperatur och sätt in ett galler med bakstål överst i ugnen. Stålet ska vara i ugnen i ca 1 timme.
7. De sista 10 minuterna innan du sätter in en pizza bör du ställa ugnen på grillläge.
8. Ta ut degen och tryck ut till pizzabottnar på mjölad arbetsbänk.
9. Bred ut krossade tomater och fördela ut mozzarellaosten.
10. För över pizzan på bakspaden och skjut över pizzan på bakstålet. Grädda i ca 2 minuter, tills du har en välgräddad pizza.
11. Servera med ruccola.


ANKARSRUM
assistent
ORIGINAL

*Hemmagjord*

# PASTADEG

Egen pasta, en kärlekshandling i din matlagning!

**>>**  **STÅENDE ASSISTENT**  **KITTEL**  **DEGKNIV**  **DEGRULLE**

**INGREDIENSER, 4-6 PORTIONER**

500 g durumvete
7 ägg
0,5 dl neutral olja

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Tillsätt allt mjöl i kitteln och starta assistenten på låg hastighet.
3. Tillsätt ett ägg i taget.
4. Tillsätt oljan och hjälp eventuellt assistenten igång genom att dra armen in mot mitten några gånger. Lås armen på assistenten 2–4 cm från kittelkanten när degen börjar ta form. Arbeta degen minst 8 minuter. Använd timern.
5. Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda det sista.
6. Låt degen vila i kylen minst 30 minuter.

*Tips!*

Viktigt att låta degen vila innan den ska valsas. Detta för att degen då håller ihop bättre och inte klibbar.



*En riktigt mustig*

# VEGETARISK LASAGNE

Med ricotta- och spenatfyllning, smakrik tomatsås och såklart färska lasagneplattor. Pastadegen hittar du på sidan 41. Perfekt till en lunchlåda – för visst är lasagne nästan ännu godare dagen efter?

1

**INGREDIENSER, 6 PORTIONER**

**TOMATSÅS**

2 msk olivolja
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 tsk torkad timjan
1 tsk torkad basilika
0,5 tsk cayennepeppar
3 msk tomatpuré
1 msk vitvinsvinäger
400 g passerade tomater
1 dl vatten
1 msk honung
eller 1 tsk strösocker
Salt och svartpeppar
1 dl färsk basilika

**GÖR SÅ HÄR**

1. Hacka lök och vitlök, fräs i stekpanna med olivolja tills löken är glansig och mjuk.
2. Tillsätt tomatpuré, kryddor och vinäger, låt puttra en minut.
3. Häll på passerade tomater, vatten och honung, rör om och låt puttra på medelvärme i ca 30 minuter.
4. Smaka av med salt och peppar och rör ner färsk basilika.

*Tips!*

Smaka alltid av fyllningen, så att du säkerställer att den har den där djupa goda smaken.

2 3 →

2

**BECHAMEL**

3 msk smör
3 msk mjöl
5 dl mjölk
1 dl vispgrädde
0,5 tsk salt
1 krm vitpeppar
0,5 tsk paprikapulver

**RICOTTA- OCH SPENATFYLLNING**

200 g ricotta
200 g färsk bladspenat
0,5 tsk salt
Svartpeppar
3 dl riven ost

**GÖR SÅ HÄR**

1. Smält smöret i en kastrull.
2. Tillsätt mjölet och vispa hela tiden i ca 30 sekunder.
3. Häll på hälften av mjölken och vispa tills du ha en jämn redning.
4. Sänk värmen och tillsätt resten av mjölken med grädde, salt, vitpeppar och paprikapulver och fortsätt vispa tills du har en krämig bechamel. Var försiktig så den inte bränner fast.
5. Rör ihop alla ingredienser till ricottafyllningen.

3 >>



**LIGGANDE ASSISTENT**



**PASTAVALS LASAGNE**

**LASAGNEPLATTOR**

1 sats pastadeg (se sid 41)

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten på sidan och montera med lasagnevalsen.
2. Dela pastadegen i mindre delar.
3. Starta assistenten på låg hastighet och mata ner degen i lasagnevalsen. Börja att mata genom degen med storlek 0 på lasagnevalsen, upprepa 5-6 gånger och vik degen dubbel mellan varje gång.
4. Minska tjockleken på degen ett steg åt gången ner till läge 7, 1 mm, vilket vi rekommenderar för lasagne. Kör igenom degen 5-6 gånger på varje läge och glöm inte att vika den mellan gångerna.
5. Låt lasagneplattorna vila på en fuktig handduk så de inte torkar. Klipp med sax till lagom stora lasagneplattor för din ugnsform.
6. Sätt ugnen på 180 °C.
7. Ta fram en ugnsfast form och varva tomatsås med bechamel och ricottafyllning. Alltså först ett lager med tomatsås och bechamel, sedan ett lager med ricottafyllning. Upprepa och toppa med lite tomatsås och bechamel samt riven ost.
8. Grädda i ca 20-25 minuter.

*Tips!*

Vik degen dubbel mellan gångerna du valsar när du gör plattorna tunnare och tunnare.





*Pasta*

# LASAGNETTE MED PESTO

En god pastarätt kan vara det bästa som finns.
Egengjord lasagnette med en smakrik pesto är så gott!

>>  LIGGANDE ASSISTENT  PASTAVALS LASAGNE  PASTAVALS LASAGNETTE

**INGREDIENSER, 4 PORTIONER**

1 sats pastadeg (sid 41)
1 sats pistagepesto (sid 58)

**GARNERING**

Färsk basilika
Riven Parmesan

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten på sidan och montera med pastavalsen för lasagne.
2. Dela pastadegen i mindre delar.
3. Börja att mata genom degen med storlek 0 vald på lasagnevalsen, upprepa 5-6 gånger och vik degen dubbel mellan varje gång.
4. Minska tjockleken på pastan ett steg åt gången ner till läge 6, 1,2 mm, vilket vi rekommenderar för lasagnette. Kör igenom pastan 5-6 gånger på varje läge och glöm inte att vika degen mellan gångerna.
5. Byt till pastavalsen för lasagnette.
6. Starta assistenten på låg hastighet och mata ner pastan i valsen. Låt pastaremsorna landa på ett rikligt mjölat bord.
7. Koka direkt i välsaltat vatten eller häng upp pastan för att torka. Koktid ca 2–3 minuter.
8. Häll av pastavattnet och häll tillbaka pastan i kastrullen.
9. Häll på peston och blanda ihop tills peston täcker all pasta.
10. Servera med riven Parmesan och färsk basilika.



*Ångade*

# BAO BUNS MED FALAFEL OCH SALLAD

Om du inte ätit bao buns ännu så är det hög tid. Väldigt enkla att göra, men kräver sin tid för jäsning. Förbered degen i god tid! Dessa är fyllda med falafel och asiatisk sallad, en riktigt lyckad kombination.

>>  **STÅENDE ASSISTENT**  **KITTEL**  **DEGKNIV**  **DEGRULLE**

**INGREDIENSER, CA 24 BAO BUNS**

1 dl vatten, fingervarmt
1 dl mjölk, fingervarm
3 tsk torrjäst
3 msk strösocker
5 dl vetemjöl, 300g
0,5 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
3 msk neutral olja (+ lite olja att pensla med)

**FYLLNING**

1 sats falafel (sid 51)
1 sats asiatisk sallad (sid 57)
Skivad gurka

**TOPPING**

Srirachamajonnäs
Färsk koriander
Hackade jordnötter

**GÖR SÅ HÄR**

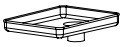
1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Blanda vatten, mjölk och torrjäst i kitteln, låt stå och svälla i ca 5 minuter.
3. Tillsätt resten av ingredienserna och kör på låg hastighet i minst 10 minuter tills du har en smidig och glansig deg som släpper helt från kitteln.
4. Sätt på jäslocket och låt jäsa 60 minuter till dubbel storlek.
5. Häll ut degen på bänken och dela i 24 lika stora bitar. Rulla till bollar och låt jäsa i 30 minuter under bakduk.
6. Under tiden klipper du fyrkanter av bakplåtspapper, ca 8x8 cm.
7. Kavla ut degbollarna till en oval form, ca 12 cm lång. Pensla med lite olja innan du viker över ena kanten mot den andra från långsidan.
8. Placera varje bao bun på en pappersfyrkant och jäs en sista gång i 30 minuter med bakduk över.
9. Ånga dina bao buns i en bambukorg ca 10 minuter.
10. Fyll dina bao buns med asiatisk sallad, falafel och skivad gurka.
11. Ringla srirachamajonnäs över och garnera med koriander och hackade jordnötter.



*Friterad*

# FALAFEL

Det är inte svårt men ganska tidskrävande, så lite tålamod behövs. Resultatet är dock väl värt väntan! Servera i ångade bao buns (sid 49) med asiatisk sallad till (sid 57).

>>  LIGGANDE ASSISTENT  KÖTTKVARN  MATARBORD  MATARPROPP

**INGREDIENSER, 6 PORTIONER**

500 g torkade kikärtor
1 stor lök
eller 3-4 st salladslökar
3 dl hackad bladpersilja
4 vitlöksklyftor
1,5 tsk salt
2 msk falafelkrydda
1 dl potatismjöl
2 tsk bikarbonat
2 tsk bakpulver

**FRITERING**

Vegetabilisk olja

**GÖR SÅ HÄR**

1. Blötlägg kikärtorna i en stor skål med kallt vatten. Låt stå minst 10 timmar. Tänk på att ha en rymlig skål med mycket vatten, kikärtorna sväller upp. Sila av och skölj kikärtorna ordentligt.
2. Grovhacka löken och persiljan.
3. Lägg assistenten på sidan och montera köttkvarnen med 4,5 mm-hålskivan.
4. Mal kikärtorna i köttkvarnen tillsammans med lök, persilja, vitlök och kryddor, gärna flera gånger, tills du får en slät smet. Om smeten inte är slät kommer falaflarna falla isär när du friterar.
5. Ställ svalt minst 30 minuter.
6. Blanda potatismjöl, bikarbonat och bakpulver och blanda ner i smeten precis före fritering. Blanda ordentligt.
7. Forma falaflarna med händerna eller med två skedar till önskad storlek.
8. Hetta upp oljan till 170 °C och fritera i ca 2 minuter på varje sida.

*Tips!*

För att lyckas med dina falaflar så måste du se till att mala kikärtorna ordentligt. Mal, mal och mal en gång till!


Passande
TILLBEHÖR





*Orientalisk*

# HUMMUS

Kikärtsröra med sesampasta, en utmärkt röra att servera till falafel (sid 51) och bao bun (sid 49).

>>  LIGGANDE ASSISTENT  MIXER

**INGREDIENSER**

500 g kokta kikärtor
2 msk tahini (sesampasta)
1,3 dl neutral olja
1,5 dl vatten
1 vitlöksklyfta
1 tsk salt
0,5 dl citronjuice

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten på sidan och montera mixerkannan på mixeruttaget.
2. Tillsätt alla ingredienserna i mixerkannan och kör på medelhög till hög hastighet till en slät röra.
3. Tillsätt eventuellt lite mer vatten om du vill ha en lösare hummus.
4. Ringla över lite olivolja vid servering och dekorera med paprikapulver.

*Tips!*

Hemligheten bakom den perfekta hummusen är att verkligen mixa röran ordentligt. Ju längre man mixar desto lenare och krämigare blir hummusen.



*Smakrik*

# ASIATISK SALLAD

Ett enkelt och smakrikt tillbehör, men också väldigt god att äta som den är.
Du hittar ett gott recept på falafel med denna asiatiska sallad i ångade bao buns på sidan 49.

>>



**LIGGANDE ASSISTENT**



**GRÖNSAKSSKÄRARE**



**GROV RIVTRUMMA & STRIMMELTRUMMA**

**INGREDIENSER, 4 PORTIONER**

**DRESSING**

1 msk honung
1 msk strösocker
0,5 dl neutral olja
1 msk vitvinsvinäger
1 st lime, juice och finrivet skal
3 msk fisksås
1 röd chilifrukt
2 vitlöksklyftor
1/2 rödlök

**SALLAD**

200 g rödkål
100 g morötter
3 msk hackad färsk koriander
1 dl hackade jordnötter

**GARNERING**

Färsk koriander
Hackade jordnötter

**GÖR SÅ HÄR**

1. Börja med dressingen. Rör ihop neutral olja, honung, socker, vitvinsvinäger, finrivet limeskal och limejuice i en bunke.
2. Finhacka rödlök, vitlök och chili och tillsätt det i dressingen och blanda.
3. Lägg assistenten på sidan och montera grönsaksskäraren med strimmeltrumman.
4. Riv rödkålen på medelhög hastighet.
5. Byt till grövsta rivtrumman och riv morötterna på medelhög hastighet.
6. Hacka koriander och jordnötter grovt.
7. Blanda rödkål, morot, jordnötter och koriander i en stor skål. Häll på dressingen och vänd runt tills dressingen täcker salladen.
8. Garnera med färsk koriander och lite hackade jordnötter.

*Syrligt fräsch*

# PESTO MED PISTAGE

Pesto är alltid gott, men att mixa ner pistagenötter tar peston till högre höjder. Citronen ger den en tydlig fräschör vilket passar otroligt bra till pasta. Testa gärna receptet med lasagnette (sid 47).

1 >>  **STÅENDE ASSISTENT**  **CITRUSPRESS**

**INGREDIENSER**

1 citron, rivet skal och juice

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med citruspressen.
2. Riv citronskal och halvera citronen. Pressa citronen på medelhastighet.

*Tips!*

Recept på pastadeg hittar du på sidan 41.

2 >>  **LIGGANDE ASSISTENT**  **MIXER**

**INGREDIENSER**

2 dl pistagenötter, 120 g
1,5 dl olivolja
2 st vitlöksklyftor
4 dl färsk basilika
50 g riven Parmesan
Flingsalt och svartpeppar efter smak

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten ner och montera mixerkannan på mixeruttaget.
2. Mixa nötterna tills de är grovt hackade och tillsätt därefter olja, citronsaft, citronskal och vitlök. Mixa på hög hastighet i ca 30 sekunder.
3. Tillsätt basilika och riven Parmesan, mixa ihop tills du har önskad konsistens. Häll på lite vatten om du vill ha en tunnare pesto.
4. Smaka av med salt och svartpeppar.


MAX
5
4
2
44
40
36
32
28
24
20
16
12
8
4



*Mormors*

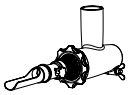
# ÄPPELMOS

Med hemmagjort äppelmos
bestämmer du själv hur sött du vill ha det.

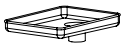
>>



**LIGGANDE ASSISTENT**



**KÖTTKVARN MED PASSERTILLSATS**



**MATARBORD**



**MATARPROPP**

**INGREDIENSER,**
**1 LITER MOS**

2 kg äpplen
3,5 dl socker

**GÖR SÅ HÄR**

1. Skölj äpplena, klyfta och förväll dem i gryta eller ugn.
2. I GRYTA: häll i vatten så det täcker botten i grytan. Lägg i äppelklyftorna och hetta upp dem sakta så de blir mjuka.
   I UGN: lägg äpplena i långpanna, täck med bakplåtspapper och förväll i 150 °C tills äpplena är mjuka.
3. Lägg assistenten på sidan och montera köttkvarnen med passertillsatsen.
4. Passera äpplena på hög hastighet och passera om avfallet 2 gånger.
5. Lägg äppelmoset i en kastrull och koka upp med socker. Koka tills sockret lösts upp.
6. Häll upp på burkar.

*Tips!*

Tänk på att frysa in det som inte ska ätas inom två veckor så att det inte hinner bli dåligt.

Ju mer socker desto längre blir hållbarheten i kylen.



*Enkel*

# INLAGD GURKA

Det ultimata tillbehöret som passar lika bra till köttbullar, som på en god smörgås, som till en saftig hamburgare. Och ett stort plus för att det är så enkelt att göra!

>>  **LIGGANDE ASSISTENT**  **GRÖNSAKSSKÄRARE**  **SKIVTRUMMA**

**INGREDIENSER**

1 stor gurka
3 dl vatten
2 dl strösocker
1 dl ättika (12 %)
1 msk senapsfrön

**GÖR SÅ HÄR**

1. Koka upp vatten med socker och ättika, låt sjuda tills sockret lösts upp helt. Låt svalna.
2. Lägg assistenten på sidan och montera grönsaksskäraren med skivtrumman.
3. Skölj gurkan och skiva den på medelhastighet med skalet på.
4. Lägg den skivade gurkan i en glasburk och häll på senapsfrön och ättikslag.
5. Sätt på locket och förvara i kylskåpet tills den ska ätas.

*Tips!*

Lagen är lätt att komma ihåg då det är 1 del ättika, 2 delar socker och 3 delar vatten. Så du kan lätt justera mängden!


Lockande
EFTERRÄTTER

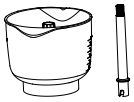

SPÄDTER



*Elegant*

# PÄRONGALETTE

En dessert som är så enkel att göra, men med ett så vackert resultat. Den är inte så söt, utan den blir härligt frasig med mycket päronsmak. Servera med vaniljglassen på sidan 71 eller med vaniljsås.

>>  STÅENDE ASSISTENT  VISPSKÅL  MÖRDEGSVISPAR

**INGREDIENSER, 16 PORTIONER**

150 g smör (rumstempererat)
3 1/4 dl vetemjöl, 210 g
0,5 dl strösocker
0,5 tsk salt
3 msk citronsaft eller kallt vatten

**FYLLNING**

4-5 små päron
3 msk ljus sirap

**PENSLING**

1 ägg

**GARNERING**

1 dl mandelspån
1 msk strösocker

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och mördegsvispar.
2. Blanda mjöl, socker, kardemumma och salt i vispskålen.
3. Skär det rumsvarma smöret i bitar och blanda ner i mjölblandningen. Vispa med mördegsvisparna tills degen är smulig.
4. Häll i citronsaften och vispa ihop lite till. Häll ut på bakbord och knåda snabbt ihop till en deg. Låt degen vila under plast i kylen, minst 30 minuter.
5. Sätt ugnen på 175 °C varmluft.
6. Kavla ut degen på ett bakplåtspapper till en rundel, ca 3 mm tjock. Använd en stor tallrik som mall och skär bort degen runt. Fastnar degen på kaveln, lägg ett bakplåtspapper på degen och fortsätt kavla.
7. Lägg över den kavlade degen på en plåt med bakplåtspappret under.
8. Skölj och skiva päronen i tunna skivor och placera ut på degen, men spara ca 3 cm kant runt om.
9. Ringla över sirap och vik över kanten.
10. Pensla kanten med uppvispat ägg, strö över mandelspån och socker.
11. Grädda galetten mitt i ugnen 25-30 minuter, tills den fått fin färg.
12. Servera ljummen med vaniljglass eller vaniljsås.

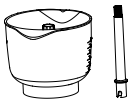


*Tunna*

# CRÊPES

Crêpes är tunna pannkakor i fransk stil. Pannkakorna är gjorda på många ägg och är en utmärkt avslutning på middagen – bon appétit!

>>  **STÅENDE ASSISTENT**

 **VISPSKÅL**

 **BALLONGVISPAR**

**INGREDIENSER, 18 SMÅ CRÊPES**

2,5 dl vetemjöl, 150 g
2 tsk socker
0,5 tsk salt
6 dl mjölk
3 ägg
3 msk smör

**STEKNING**

4 msk smör eller olja

**FYLLNING**

Hasselnötskräm
Lönnsirap
Färska bär
Hackade pistagenötter

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar.
2. Tillsätt mjöl, socker och salt. Starta assistenten på medelhastighet.
3. Tillsätt 2 dl mjölk och vispa till en slät smet.
4. Tillsätt sedan resten av mjölken samt äggen och vispa tills allt blandats.
5. Smält 3 msk smör och häll i smeten. Låt den stå 10 minuter så att mjölet får svälla.
6. Hetta upp en stekpanna och klicka i lite smör. Stek tunna, runda crêpes i önskad storlek.
7. Vik ihop dina crêpes och placera på ett fat, ringla över lönnsirap.
8. Garnera med färska bär och hackade pistagenötter. Servera med en god hasselnötskräm, eller varför inte vaniljglass?

**VAR UPPMÄRKSAM PÅ** att du hör ett "klick" när du sätter visparna på visphuvudet, för att säkerställa att visparna sitter fast ordentligt.

*Tips!*

Om du gör en stor sats kan du använda det vita jäslocket även på vispskålen så det inte skvätter ut smet under vispning.

Servera dessa ljuvliga crêpes tillsammans med din hemmagjorda vaniljglass på sidan 71.

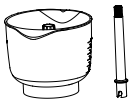


*Din egen*

# VANILJGLASS

Krämig glass med mycket vaniljsmak är god precis som den är. Men visst är det gott att hälla på lite kolasås eller strö över frystorkade bär? Strössel är ju såklart barnens favorit.

>>  **STÅENDE ASSISTENT**

 **VISPSKÅL**

 **BALLONGVISPAR**

 **GLASSMASKIN**

## INGREDIENSER

4 st äggulor
1 dl strösocker, 90 g
2,5 dl mjölk
2 dl vispgrädde (40 %)
1 st vaniljstång
1 nypa salt

## GÖR SÅ HÄR

1. Innan användning: Placera frysskålen i frysen, -18 °C i minst 24 timmar.
2. Dela vaniljstången på längden och skrapa ur fröna.
3. Häll i mjölk och grädde i en kastrull och tillsätt vaniljfrön och även vaniljstången. Koka upp och ställ av från plattan för att svalna helt.
4. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar.
5. Vispa äggulor och strösocker tills det blir fluffigt.
6. Rör ner den avsvalnade mjölkblandningen och vispa ihop på låg hastighet.
7. Plasta in vispskålen och ställ in i kylen tills smeten har blivit kylskåpskall.
8. Montera glassmaskinen på assistenten. Starta på låg hastighet.
9. Häll i smeten i frysskålen genom öppningen i locket. Kör smeten på medelhastighet i 20-25 minuter tills du fått önskad konsistens.
10. Servera glassen direkt eller häll ner i en form och frys in över natten.

*Tips!*

Låt din frysskål till glassmaskinen ligga i frysen. Så är den alltid redo när du eller någon i familjen blir glassugen.



*Lime &*

# HALLONSORBET

Syrlig hallonsorbet är så god att den lätt blir beroendeframkallande. Det är faktiskt väldigt enkelt att göra egen sorbet och du kan lätt byta ut bären här mot andra sorter.

1 >>



LIGGANDE ASSISTENT



MIXER

**INGREDIENSER**

500 g frysta hallon
1/2 dl glukossirap
1,5 dl vatten
1,5 dl strösocker, 135 g

**GÖR SÅ HÄR**

1. Koka upp hallon med vatten, socker och glukossirap. Låt småputtra på låg värme tills sockret smält helt.
2. Lägg assistenten ner och montera mixerkannan på mixeruttaget.
3. Mixa hallonpurén slät och sila av, låt svalna och ställ in i kylen.

*Tips!*

Kom ihåg att ha frysskålen i frysen, -18 °C, i 20-24 timmar innan användning.

2 >>



STÅENDE ASSISTENT



CITRUSPRESS

**INGREDIENSER**

1/2 dl färskpressad limejuice, ca 2 st limefrukter

**GÖR SÅ HÄR**

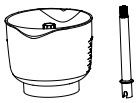
1. Montera citruspressen på assistenten.
2. Halvera och pressa lime.
3. Rör ihop hallonpurén med limesaften.

3 4 →

3 >>



STÅENDE ASSISTENT



VISPSKÅL



BALLONGVISPAR

**INGREDIENSER**

1 äggvita

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar.
2. Vispa äggvitan till ett fluffigt skum och vänd försiktigt ner i hallonpurén tills du har en jämn smet.
3. Ställ smeten i kylen och låt svalna till kylskåpstemperatur.

4 >>



STÅENDE ASSISTENT



GLASSMASKIN

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera glassmaskinen på assistenten.
2. Starta på låg hastighet. Häll därefter i smeten i frysskålen genom öppningen i locket.
3. Kör smeten på medelhastighet tills du har en krämig sorbet, ca 20 minuter.
4. Servera direkt eller häll över sorbeten i en burk med lock och frys in.



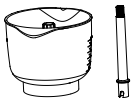


*Frasig*

# PAVLOVA

Med syrlig mascarponegrädde och färska bär – en dessert som uppskattas lika mycket av barn som vuxna.
Det är enkelt att garnera efter smak eller med bär och frukt som är i säsong.

>>  **STÅENDE ASSISTENT**

 **VISPSKÅL**

 **BALLONGVISPAR**

**INGREDIENSER, CA 12 PORTIONER**

**MARÄNG**

6 rumsvarma äggvitor
3,5 dl socker, 315 g
2 tsk maizenastärkelse
1 tsk ättika 12 % eller vitvinsvinäger

**FYLLNING**

3 dl grädde
1 dl mascarpone
0,5 dl flosocker
3 msk pressad citron

**GARNERING**

Färska bär och frukter efter smak

**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 100 °C.
2. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar. Se till att vispskålen är ordentligt rengjord, gärna med citron.
3. Tillsätt äggvitorna och vispa på hög hastighet tills det formas mjuka toppar.
4. Tillsätt sockret lite i taget medan du fortsätter att vispa. Vispa tills marängen är fast och glansig.
5. Tillsätt maizenastärkelse och ättika och vispa tills allt blandats. Häll ner marängen i en spritspåse med rund tyll.
6. Klä en plåt med bakplåtspapper och rita med blyerts runt en stor tallrik så du får en stor cirkel.
7. Spritsa ut rundlar i cirkeln till en krans.
8. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 60 minuter tills marängen torkat helt.
9. Stäng av ugnen och låt pavlovan svalna helt i ugnen, ca 1-1,5 timme, innan du tar ut den.
10. Vispa grädde med mascarpone, florsocker och citronsaft i vispskålen med ballongvispar.
11. Fördela grädden i alla rundlar och dekorera med mycket färska bär.

*Tips!*

Spara äggulorna som blir över och gör egen vaniljglass, receptet hittar du på sidan 71.


Läckra
KAKOR & BAKVERK





*Svenska*

# KANELBULLAR

Det är något visst med doften av kanelbullar!
Varmt, tryggt och alldeles underbart gott.

1 >>



STÅENDE ASSISTENT



KITTEL



DEGKNIV



DEGRULLE

**INGREDIENSER, 40 BULLAR**

5 dl mjölk
50 g färsk jäst för söta degar
200 g rumstempererat smör
1 dl strösocker, 90 g
1 ägg
0,5 tsk salt
Ev. 2 tsk stött kardemumma
1,4 liter vetemjöl special, 1680 g

**TOPPING**

1 ägg
Pärlsocker

**GÖR SÅ HÄR**

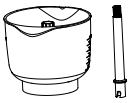
1. Montera assistenten med kittel, degkniv och degrulle.
2. Värm mjölken till 37 °C.
3. Smula jästen i kitteln, tillsätt mjölken. Starta assistenten på låg hastighet med degrullen ända intill kittelkanten, så att jästen löses upp.
4. Tillsätt rumstempererat smör, socker, ägg, salt och eventuellt kardemumma.
5. Tillsätt mjölet, lite i taget. Hjälp eventuellt degen igång genom att dra armen in mot mitten några gånger.
6. Öka till medelhastighet. Lås degrullen 2-4 cm från kittelkanten när degen börjar klättra upp i kitteln. Arbeta degen minst 5 minuter. Använd timern.
7. Täck kitteln med jäslocket och låt jäsa i 40 minuter.
8. Förbered under tiden fyllningen, se nästa sida.

2 3 →

2 >>



STÅENDE ASSISTENT



VISPSKÅL



MÖRDEGSVISPAR

**FYLLNING**

200 g rumstempererat smör
1,5 dl strösocker, 135 g
3 msk kanel

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och mördegsvispar.
2. Tillsätt det rumstempererade smöret i mindre bitar tillsammans med socker och kanel.
3. Starta assistenten på låg hastighet och kör tills allt blandats.

3 >>

**TOPPING**

1 ägg
Pärlsocker

**GÖR SÅ HÄR**

1. Ta upp degen på mjölat bakbord och dela i två lika stora delar.
2. Kavla varje del till en rektangel på 45x30 cm. Bred på fyllningen och vik ihop långsida mot långsida.
3. Skär i ca 1 cm breda remsor. Tvinna remsorna och gör en knut av dem. Lägg knutarna på en plåt klädd med bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare 40 minuter.
4. Sätt ugnen på 225 °C.
5. Pensla bullarna med ägg och strö över pärlsocker. Grädda mitt i ugnen, 5–10 minuter.
6. Låt bullarna svalna på galler under bakduk.

*Tips!*

Det är bara din fantasi som sätter gränser för hur dina bullar ska smaka eller se ut.

**DEGRULLE ELLER DEGKROK?** Båda knådar deg. Läs mer på sid 6-8 gällande när vi rekommenderar att använda vad.





*Festliga*

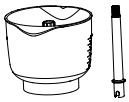
# CUPCAKES

Gör dem gärna små så kan man få äta fler.

1 >>



STÅENDE ASSISTENT



VISPSKÅL



BALLONGVISPAR

**INGREDIENSER, 12 CUPCAKES**

75 g smör
2 ägg
2,5 dl socker, 225 g
3 dl mjöl, 180 g
2 tsk bakpulver
1 tsk vaniljsocker
1 dl kakao
0,5 tsk salt
2,5 dl mjölk

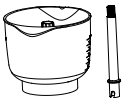
**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar.
3. Smält smöret i en kastrull och ställ åt sidan.
4. Tillsätt ägg och socker i vispskålen och vispa fluffigt på hög hastighet.
5. Blanda samman alla de torra ingredienserna i en separat bunke och häll ner det i äggsmeten tillsammans med smält smör och mjölk. Blanda till en jämn smet på låg hastighet.
6. Fyll muffinsformar till två tredjedelar. Grädda i mitten av ugnen i ca 18–20 minuter.
7. Låt muffinsen svalna helt på galler under bakduk.

2 >>



STÅENDE ASSISTENT



VISPSKÅL



MÖRDEGSVISPAR

**CHOKLADFROSTING**

60 g rumstempererat smör
5 dl florsocker, 300 g
1 tsk vaniljsocker
0,5 dl kakao
100 g färskost
1 msk varmt kaffe

**DEKORATION**

Strössel eller blommor

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med vispskål och mördegsvispar.
2. Tillsätt rumstempererat smör, florsocker, vaniljsocker, kakao och färskost och starta assistenten på låg hastighet. Blanda till en jämn kräm.
3. Tillsätt kaffet.
4. Spritsa frostingen på dina cupcakes och garnera med strössel eller blommor.

*Tips!*

Om du inte har en sprits, klipp ett hål i hörnet på en plastpåse och använd som sprits.

**VAR UPPMÄRKSAM PÅ** att du hör ett "klick" när du sätter visparna på visphuvudet, för att säkerställa att visparna sitter fast ordentligt.

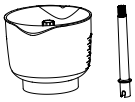




*Läckra*

# CHOCOLATE CHIP COOKIES

Lite hårda på utsidan och härligt sega inuti – en riktig cafékaka!

>>  STÅENDE ASSISTENT  VISPSKÅL  MÖRDEGSVISPAR

**INGREDIENSER, 40 KAKOR**

250 g rumstempererat smör
2,5 dl socker, 225 g
2,5 dl farinsocker, 190 g
2 ägg
1 tsk vaniljpulver
7,5 dl vetemjöl, 450 g
1 tsk bakpulver
1 tsk bikarbonat
0,5 tsk salt
3,5 dl kokosflingor
3,5 dl chokladknappar eller hackad choklad

**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Montera assistenten med vispskål och mördegsvisparna.
3. Tillsätt rumstempererat smör, socker och farinsocker.
4. Starta assistenten på låg hastighet och kör 2–3 minuter tills det blir en fluffig massa. Öka hastigheten allt eftersom.
5. Tillsätt ägg och vaniljpulver och låt det blandas in ordentligt.
6. Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat och salt i en skål.
7. Sänk farten på assistenten till lägsta hastighet och tillsätt mjölblandningen.
8. Tillsätt kokos tills det bara precis är blandat.
9. Forma valnötsstora bollar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen i 9–11 minuter, bara precis tills översidan ser torr ut.
10. Dekorera med chokladknappar eller hackad choklad som får smälta in i de varma kakorna.
11. Låt svalna på plåt i 5 minuter utan bakduk och ta därefter bort kakorna från plåten.

*Tips!*

Passa dem noga och låt dem inte vara inne för länge i ugnen. Ta ut kakorna när du tycker att de "nästan" är klara då de eftergräddas lite på plåten.

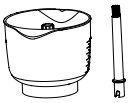


*Glaserad*

# SOCKERKAKA MED CHOKLAD OCH NÖTTER

Sockerkaka, så enkelt och så gott.

>>  **STÅENDE ASSISTENT**

 **VISPSKÅL**

 **BALLONGVISPAR**

**INGREDIENSER, 1 KAKA**

Ströbröd
4 ägg
3 dl socker, 270 g
2 tsk vaniljpulver
4 dl mjöl, 240 g
2 tsk bakpulver
75 g smör
1 dl mjölk

**CHOKLADGLASYR**

100 g mörk choklad
1 msk neutral olja

**GARNERING**

0,5 dl hackade hasselnötter

**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 175 °C.
2. Smörj och bröa en sockerkaksform.
3. Montera assistenten med vispskål och ballongvispar.
4. Tillsätt ägg, socker och vaniljpulver. Starta assistenten på medelhastighet och vispa ordentligt tills smeten är riktigt luftig och lätt.
5. Blanda ihop mjöl och bakpulver.
6. Smält smöret och tillsätt mjölken i det smälta smöret.
7. Tillsätt smör- och mjölblandningarna i smeten. Blanda på låg hastighet till en jämn smet.
8. Fyll formen och grädda i 35 minuter.
9. Låt kakan stå framme ca 10 minuter för att den ska hinna sätta sig ordentligt och stjälp sedan upp den.
10. Hacka chokladen och smält försiktigt över ett vattenbad, låt svalna lite och rör i oljan tills du har en jämn glasyr.
11. Ställ kakan på ett fat. Ringla chokladglasyren över kakan och strö över hackade hasselnötter.

*Tips!*

Se till att vispa upp en ordentligt luftig ägg- och socker-blandning med ballong-visparna innan övriga ingredienser tillsätts.

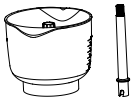
Känn efter om kakan är färdig redan efter 30 min, det beror väldigt mycket på ugnen!



*Sega*

# KOLAKAKOR

Kolakakor eller kolasnittar – så goda i sin enkelhet.

>>  STÅENDE ASSISTENT  VISPSKÅL  MÖRDEGSVISPAR

**INGREDIENSER**

200 g rumstempererat smör
2,5 dl socker, 225 g
0,5 dl sirap
5 dl vetemjöl, 300 g
1 tsk bikarbonat

**GÖR SÅ HÄR**

1. Sätt ugnen på 200 °C.
2. Montera assistenten med vispskålen och mördegsvisparna.
3. Tillsätt rumstempererat smör och socker. Starta assistenten på låg hastighet och vispa ihop.
4. Tillsätt sirap och vetemjöl blandat med bikarbonat. Blanda till jämn smet.
5. Dela degen i tre lika stora bitar. Rulla varje bit till en 35 cm lång rulle.
6. Lägg rullarna på en plåt med bakplåtspapper. Platta till dem lätt med en gaffel.
7. Grädda mitt i ugnen ca 12 minuter.
8. Skär längderna i ca 2 cm breda bitar lite på snedden.

*Tips!*

Trippla receptet och använd kitteln med degrulle och degkniv.

Glöm inte att skära kakorna medan de fortfarande är varma!



*Läskande*

# DRYCKER





*Hälsosam*

# GRÖN SMOOTHIE

Perfekt för att rensa kylskåpet. Ta vad du har hemma och mixa ner till en god smoothie. Glöm inte att smaka av så att du får bra balans mellan sött och syrligt.

1 >>



STÅENDE ASSISTENT



CITRUSPRESS

**INGREDIENSER, 4 GLAS**

1 dl apelsinjuice
(1-2 apelsiner)

**GÖR SÅ HÄR**

1. Montera assistenten med citruspressen.
2. Pressa apelsinerna tills du har 1 dl juice.

2 >>



LIGGANDE ASSISTENT



MIXER

**INGREDIENSER, 4 GLAS**

2 dl vatten
1 dl gröna ärtor, 60g
65 g färsk spenat
1 lime, juice
150 g fryst mango
1 avokado

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten ner och montera mixern på mixeruttaget.
2. Häll på vatten, juicer, ärtor och spenat i mixern och mixa slät.
3. Tillsätt resterande ingredienser och mixa ihop tills du har en jämn härlig smoothie. Blir den för tjock, tillsätt lite mer vatten.
4. Glöm inte att smaka av under tiden, så att din smoothie smakar precis så som du vill ha den.

*Tips!*

För matigare smoothie, tillsätt även lite fet yoghurt.



*Fräsch*

# CITRONSLUSH

En härligt syrlig drink som passar
perfekt en varm solig dag.

1 >>  STÅENDE ASSISTENT  CITRUSPRESS

**INGREDIENSER, 4 GLAS**

**SOCKERLAG**
2,5 dl vatten
2,5 dl strösocker

**JUICE**
Juice från 4 citroner
Juice från 2 limefrukter
Skal från 1 citron
och 1 lime

**GÖR SÅ HÄR**

1. Koka upp vatten och socker tills sockret har lösts upp, låt svalna och ställ i kylen.
2. Montera assistenten med citruspressen.
3. Riv skal från en citron och en lime. Halvera citrusfrukterna, starta assistenten på medelhastighet och pressa citrusfrukterna.

2 >>  LIGGANDE ASSISTENT  MIXER

**INGREDIENSER, 4 GLAS**
2 dl sockerlag
1,5 dl vodka
8 dl isbitar

**GARNERING**
Mynta

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten ner och montera mixern på mixeruttaget.
2. Mixa ihop alla ingredienser tills allt är väl blandat och isen krossats. Smaka av. Om du vill ha en sötare slush så tillsätter du mer sockerlag.
3. Häll upp i stora höga glas och garnera med mynta. Servera direkt.

*Tips!*

Uteslut vodkan för en barnvänlig slush.

*Egenmalt*

# ISKAFFE

Läskande kall kaffedrink med söt kaffesirap
som får dig att längta efter sommaren.

>>  LIGGANDE ASSISTENT  KAFFEKVARN

**INGREDIENSER, 2 GLAS**

**KAFFESIRAP**

1 dl bryggt kaffe
1 dl strösocker, 90 g

**KAFFEDRINK**

2 dl kallt bryggt kaffe
3 dl mjölk eller havremjölk
Kaffesirap
Is

**GÖR SÅ HÄR**

1. Lägg assistenten på sidan och montera kaffekvarnen.
2. Mal kaffet och brygg 3 dl kaffe.
3. Koka upp 1 dl kaffe med 1 dl socker i en kastrull till sockret smält helt, låt sjuda någon minut. Låt svalna.
4. Häll kaffesirapen i botten på glasen och tillsätt det kalla kaffet. Rör ut sirapen i kaffet med en sked.
5. Häll på is till toppen av glasen och häll på mjölken. Servera direkt.

*Tips!*

Prova gärna att tillsätta en skvätt rom – väldigt gott.



# NOTES




ON OFF

*Alfabetiskt*

# INDEX


| BRÖD | SIDA |
|---|---|
| Bagels | 16 |
| Baguetter | 18 |
| Bananbröd, glutenfritt | 22 |
| Focaccia, italiensk | 20 |
| Hamburgerbröd | 26 |
| Mantou, kinesiska | 24 |
| Mjölkbröd, japanskt | 14 |
| Surdegsbröd | 28 |
| Tortillabröd, mexikanska | 32 |

| SÖTSAKER | SIDA |
|---|---|
| Chocolate chip cookies | 88 |
| Crêpes | 68 |
| Cupcakes | 84 |
| Hallonsorbet med lime | 72 |
| Kanelbullar | 80 |
| Kolakakor | 92 |
| Pavlova | 77 |
| Pärongalette | 66 |
| Sockerkaka med choklad och nötter | 90 |
| Vaniljglass | 70 |
| Äppelmos | 60 |

| MAT | SIDA |
|---|---|
| Asiatisk sallad | 56 |
| Bao buns med falafel och asiatisk sallad | 48 |
| Coleslaw | 37 |
| Falafel | 50 |
| Gurka, inlagd | 62 |
| Hamburgare | 36 |
| Hummus | 54 |
| Lasagne, vegetarisk | 42 |
| Lasagnette med pistagepesto | 46 |
| Pastadeg | 40 |
| Pesto med pistage och citron | 58 |
| Pizza Margherita | 38 |

| DRYCK | SIDA |
|---|---|
| Citronslush | 98 |
| Iskaffe | 100 |
| Smoothie, grön | 96 |

**INNEHÅLL** 2

**COLOFON**

Home.Made.
Ankarsrum Assistent Original

Published by Ankarsrum Kitchen AB, Sweden

Copyright © 2024 Ankarsrum Kitchen AB, Sweden

All rights reserved. No part of this publication my be reproduced, distributed,
or transmitted in any form or by any means without the prior permission of the publisher.

**ACKNOWLEDGEMENTS**
Project management and copy editing: Ankarsrum Kitchen AB

Recipes: Ankarsrum Kitchen AB and Linn Utbult, Sweden
Recipe photography: Katja Ragnestam, Sweden

Other photography: Wolfgang Kleinschmidt, Choice Agentur, Sweden
Philip Hördegård, Abby Priest, Sweden
Ellen Nielsen Kindstrand, LN Bild, Sweden

Design and production: Carolina de Klerk Nordholm/nordholmcommunication.se, Sweden

Printing and binding: Holmstock B.V./nlprinters.nl, The Netherlands, 2024

www.ankarsrum.com

ISBN 978-91-639-9409-8

ANKARSRUM®

ANKARSRUM.COM

ISBN 978-91-639-9409-8

Recipe Book Scandinavia 41 014-00