

## Nordisk skolmatvecka

Not: recepten är hämtade ur Michael Björklunds kokbok, *Min nordiska mat*. Läs mer på <http://michaelbjorklund.com>

### Åländsk fisksoppa

400 g benfria abborrhfiléer  
6 dl vatten  
6 korn kryddpeppar  
2 lagerblad  
1 tärning fiskbuljong  
200 g morötter  
200 g potatis  
1 gul lök  
2 dl grädde  
3 msk skuren dill  
salt  
vitpeppar från kvarn

Koka upp vattnet med kryddpeppar, lagerblad och fiskbuljongtärningen.

Skala morötterna och potatisen och skär dem i mindre bitar. Skala löken, dela den på hälften och tag ur den lilla inre biten. Skär sedan upp löken till båtliknande strimlor.

Låt moroten och potatisen koka mjuk i buljongen. Skär upp fisken i bitar, lägg dem i soppan tillsammans med lök och grädde och ge soppan ett snabbt uppkok.

Smaka av med salt och peppar, tillsätt dill och peppra.

### Köttbullar i gräddsås

600 gr blandfärs  
1 gul lök  
½ dl ströbröd  
2 msk söt senap  
1 ägg  
2 dl mineralvatten  
smör till stekning  
2 dl köttbuljong  
3 dl grädde  
salt  
peppar

hackad persilja till garnering

- 1) Skala och skär löken fint och lägg i en skål, blanda i ströbröd, senap, ägg och mineralvatten. Låt stå en kvart och lägg sedan i köttfärsen och blanda väl men inte för länge. Köttfärsen blir lätt trädig om den blandas för mycket.
- 2) Smaka av smeten med salt och pappar. Rulla sedan köttbullarna med fuktade händer.
- 3) Stek köttbullarna i smör, skaka pannan så att de bryns jämnt på alla sidor.
- 4) Häll på buljong och grädde och låt allt småputtra tills köttbullarna är klara.
- 5) Garnera med finskuren persilja. Servera gärna köttbullarna med kokt potatis och saltgurka.

### **Raggmunk med rimmat fläsk**

1 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 ½ tsk salt  
8 stora potatisar  
smör till stekning  
rimmat fläsk

Vispa samman ägget med lite av mjölken, tillsätt mjöl och salt. Vispa tills smeten är jämn och vispa sedan i resten av mjölken.

Skala och riv potatisen direkt i smeten precis innan stekningen och blanda.

Stek smeten till tunna raggmunkar i smör tills de fått en fin brynt yta och är fasta i mitten.

Skiva det rimmade fläsket i halv centimeter tjocka skivor och knaperstek det i smör. Servera till raggmunkarna tillsammans med rårörda lingon.

### **Mammas ärtsoppa**

2 kg torkade gröna ärter  
700 g rimmat bogfläsk  
1 kg rimmad fläsklägg  
vatten  
4 lagerblad  
6 kryddpepparkorn  
4 gula lökar  
2 morötter

1 msk mejram  
2 msk senap

Blötlägg ärterna kvällen innan.

Lägg bogfläsk, fläsklägg, lagerblad, kryddpepparkorn, två skalade lökar och morötter i bitar i kastrull och håll vatten på så det täcker. Låt koka tills köttet är helt mjukt, cirka tre timmar, och ta upp köttet efter det.

Håll vattnet av de blötlagda ärterna och sila köttets kokspad över ärterna och låt dem koka i spadet.

Plocka under tiden köttet från ben och skär köttet i lagom bitar. När ärterna blivit mjuka smaksätts ärtsoppan med mejram och senap. Lägg tillbaka köttet i soppan.

Servera senap, mejram och finskuren gul lök till ärtsoppan.

### **Bakad torskrygg**

1 kg torskrygg  
salt  
100 g färsk pepparrot  
200 g smör

1) Ställ ugnen på 100 grader. Skär eller be fiskhandlaren skära torsken i fyra jämnstora bitar, gärna med skinn på. Gnid in torskbitarna med salt och lägg dem i en ugnform.

2) Baka fisken i ugn tills den fått en innertemperatur på 46 grader – använd digital termometer.

3) Smält smöret i en kastrull. Riv pepparroten före serveringen i långa strimlor. Strö den rivna pepparroten över fisken, håll över smöret och servera.