

EN TIDNING OM KÄRLEKEN TILL MAT

Hejsan

Köksutrustning

MED FOKUS PÅ
ÅTERVINNING

**NATURENS
FÄRGER**

TAREQS
BÄSTA RECEPT

God mat
**ÄR VÄGEN TILL
HJÄRTAT**

by **Tareq
John**



Säg hejsan till en ny designserie ...

I en värld där miljömedvetenhet spelar en avgörande roll har Tareq Taylor utvecklat en modern köksserie som fokuserar på att minska vårt klimatavtryck.

Vi måste ta väl hand om jordens resurser och återvinna material och produkter i högre utsträckning. Resultatet är mindre avfall och skadliga effekter på miljön. Tareq Taylors produkter ska vara återvinningsbara. Istället för att använda nya resurser till att tillverka produkter, måste produkter och material fortsätta att användas så länge som möjligt innan de omvandlas till nya produkter.

Tareq Taylor strävar efter att produkterna i köksserien, när de har nått slutet på sin livslängd, ska kunna ingå i cirkulära flöden och bli till material som kan användas på nytt. Och vi är övertygade om att en cirkulär affärsmodell är vägen framåt.

... och till Tareq Taylor

Tareq Taylor är en av Sveriges mest framträdande kockar och har tidigare drivit Slottsträdgårdens kafé och gourmetkrogen Trappa Ner. Idag driver han sin egna restaurang och matstudio Kockeriet i Malmö.

Tareq har en stor kärlek till mat, miljö, kultur och att skapa bättre måltidsupplevelser genom att laga mat från grunden med 100% naturliga råvaror. Tareq lagar hälsosam och läcker mat med sitt smittande goda humör och professionalism lyckas han blåsa nytt liv i matlagingskonsten.

by **Tareq**
JOHNSON



**04 TAREQ TAYLOR
– OM PASSION FÖR MAT**

Innehåll

BAKNING:

- 09 Kanelbullar
- 10 Minisemlor
- 11 Fruktröd
- 13 Chokladtårta

14 TRÄ ÄR INTE BARA TRÄ

RECEPT:

- 16 Laxrätt
- 18 Falafel
- 19 Tabbouleh
- 21 Fiskfärsburgare med rödlök & guacamole

**INSPIRERANDE RECEPT
MED STAVMIXER:**

- 23 Hummus
- 24 3 soppor
- 27 Smoothies

**LÅNGKOK I
TRAKTÖRPANNA:**

- 28 Coq au vin
- 31 Skafteripasta



tareq taylor

Kock, krögare, kokboksförfattare och programledare i TV med brinnande passion för mat. Tareq Taylor vill skapa bättre matupplevelser genom att laga mat från grunden med 100 % naturliga råvaror. Dessutom är han mannen bakom designserien by Tareq Taylor.



Tareq tar hållbarhet på allvar när **KÖKSREDSKAPEN UTVECKLAS**

När kocken Tareq Taylor tog fram världens första cirkulära stekpanna som tillverkats utan PFAS-baserade material, så blev det grunden för en bred serie framtidsvänliga köksverktyg och kärl. Vi ber honom berätta hur konsumenterna kan välja hållbart utvecklade kastruller och pannor, och samtidigt få god funktion.

Tareq berättar vilka hållbara egenskaper som han själv fokuserar på när han utvecklar redskap för köksserien By Tareq Taylor.

-Dels ska de vara tillverkade av material som är optimalt cirkulära. Produkterna ska också vara så tåliga att man kan använda dem hela livet. Dessutom ska de ha en design som inte är trendkänslig, utan långsiktig och tidlös. Sen tillkommer såklart flera hållbarhetsval i produktion, underleverantörer och transporter.

Genom att frekvent använda flera av produkterna i det egna restaurangköket, så sätts

både funktionaliteten och tåligheten på prov av Tareq och hans köksteam.

-Ja. Att exempelvis redskapen av silikon har behållit sin blanka yta och elasticitet, efter ett års flitigt användande, gör mig stolt. Jag kan verkligen bli riktigt irriterad på klena, bräckliga och kortlivade produkter.

UNDERLÄTTAT ÅTERVINNING

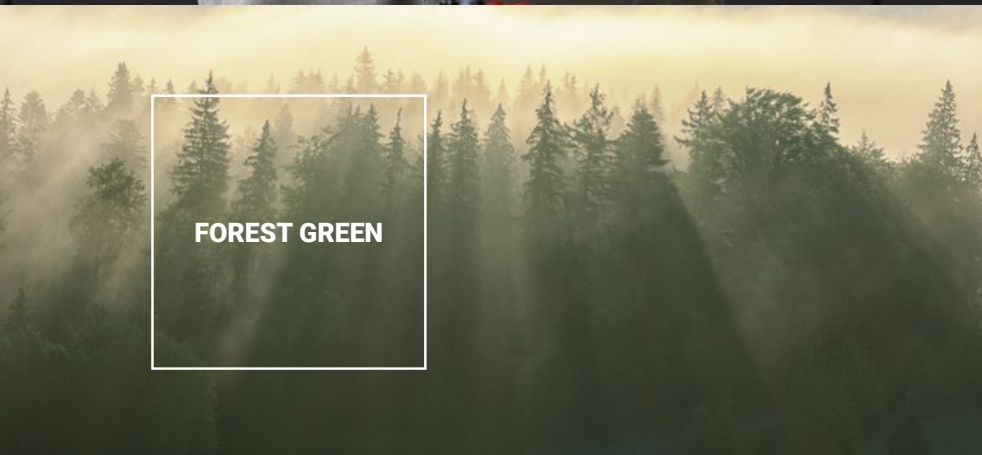
Vi tittar på flera produkter och frågar Tareq hur hållbarhetsmålen märks i dem.

-I pannorna, kastrullerna och grytorna med non-stick-funktion så har vi helt avstått från teflon-liknande plaster, och i stället valt en keramiskt beläggning. Fördelarna är så många. Ytan är mer beständig, man slipper risken att få i sig plastämnen som lossnar och man kan arbeta i kärlen med redskap av alla material. Ju längre man kan använda saker, desto mindre klimatpåverkan och resursslöseri medverkar man till.



Inspirerad av NATUREN

Låt naturen ta plats på bordet i form av de två vackra färgerna Indigo och Forest green, som är ett återkommande inslag i flera produktserier by Tareq Taylor. De framkommer bland annat i silikonformarna, på Annie köksredskap, Himalaya träkvarnarna och på grytor och stekpannor i Vivian-serien.



FOREST GREEN

Om produkterna någon gång ska kasseras så har Tareq och hans kollegor gjort allt för att underlätta återvinningen, bland annat genom att inte blanda material som försvårar processen. Att stek- och kokkärlen dessutom tillverkas av ovanligt höga halter återvunnen metall, minskar behovet av att bryta nya resurser.

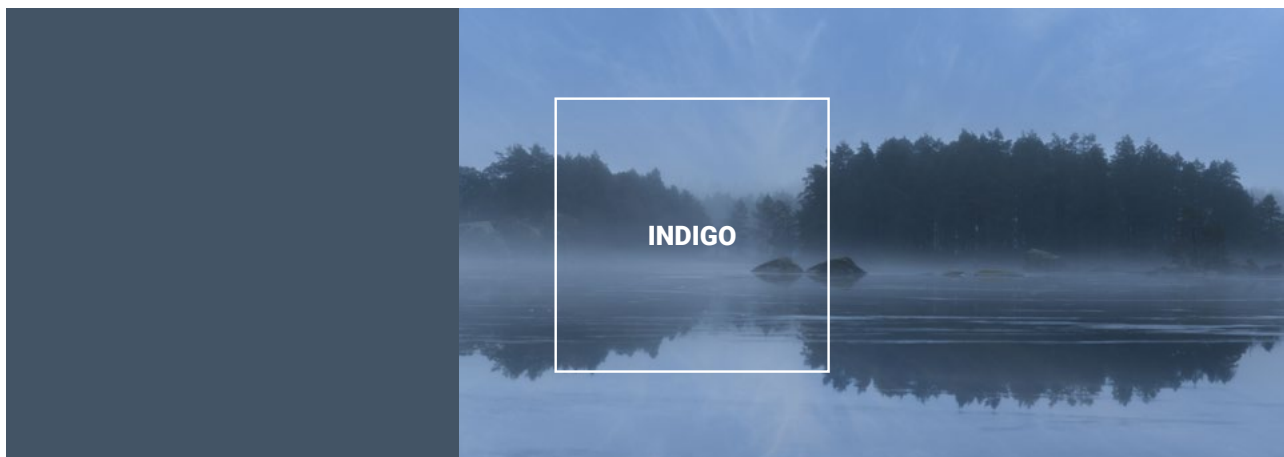
- Att vi valde akacia som träslag i skärbrädorna beror på att det är snabbväxande, att produktionen är FSC-certifierad och att materialet är mycket slitstarkt.

REDSKAPENS BETYDELSE

På frågan om hur viktiga redskapen är för lusten att laga mat och för resultatet, svarar Tareq:

-Matlagning är ingen materialsport där bästa utrustningen avgör. Men om kakor inte lossnar ur formar, mat bränns fast i pannan, handtag lossnar och små bitar av plastig beläggning hamnar i maten så blir det ju omöjligt. Bra redskap förenklar och gör köksarbetet roligare.

Allt fler konsumenter känner sig lurade när de tvingas kassera kortlivade produkter och blivit ofrivilliga "slit- och slängare".



TAREQS TIPS FÖR ATT VÄLJA RÄTT REDSKAP

- Välj en stekpanna med tjock massiv botten så kylls den inte ner när du lägger i kalla råvaror. Det ger bättre stekresultat och jämnare värme.
- Hetta inte upp non-stick-belagda stekpannor när de är tomma. Lägg åtminstone i en klick smör, så bevaras non-stick-funktionen bättre.
- Testa silikonformars kvalitet genom att krama ihop dem. Om de blir vita eller matta i vecken när de vecklar ut sig så kommer ytan snabbt bli ful och sprucken.
- Undvik redskap i tidstypiska trendfärger, så tröttnar du inte på dem lika snabbt.

by **Tareq**
JOHNSON



DET FINNS INGET BÄTTRE ÄN *doften av hembakat*

... eller doften av hemlagad mat. Det finns få saker som så tydligt förenar oss människor på samma sätt som mat gör. Över hela världen brukar mat vara involverat när vi träffas och det är ofta över måltiderna som vi lär känna varandra.

Jag älskar att vara i köket och att laga mat från grunden. Det är min stora passion och jag älskar allt med det - från lättlagade rätter, bröd och bakverk till rätter som tar lite längre tid att laga.

Vi stressar ofta i vardagen när det kommer till mat, men vi måste fråga oss själva: Om det tar lite längre tid att laga de goda måltiderna, som vi kan njuta av och som gör oss friska och glada, då är väl tiden vi lägger på det också värt det? Om vi istället väljer att spara tid och köpa

färdigrätter, som varken ger oss rätt näring eller energi och som dessutom gör oss trötta.. Hur väl använder vi då egentligen vår tid?

Att laga mat är en kärlekshandling. När vi blir glada över att bli serverade en kaka eller en utsökt måltid är det alltid någon som har stått i köket och lagt tid och kärlek på att baka eller laga den.

Jag har inga pekpinnar eller regler för vad man ska äta. Om man ska äta vegetariskt två gånger i veckan, om man ska äta socker och kakor eller låta bli. Jag tycker bara att man ska äta med sunt förnuft, för det är det som man blir gladast av. Det kan till exempel vara några saftiga och läckra kanelbullar, som du får ett recept på här.



PECAN

Bakserien Pecan har fått sitt namn efter den vackra pekannöten som är mycket näringsrik och har en mild och söt smak. Produkterna i serien är tillverkade av högkvalitativt silikon. De stora formarna har en stabiliserande metallkant som gör dem enkla att hantera. Silikonformarna håller i många år och det är enkelt att få ut de färdiga bakverken ur formarna. Formarna kan frysas, diskas i diskmaskin och tål temperaturer upp till 220 grader C.



tips!

När du gräddar kanelbullar en och en i silikonformar bevaras fukten och kanelbullarna blir luftiga och saftiga.

16-20 STYCKEN

KANELBULLAR

VETEDEG TILL KANELBULLAR

50 g jäst
2 dl socker
5 dl kallt vatten
1 msk kardemummakärnor (grovt krossade)
2 ägg
1 kg ekologiskt vetemjöl special (ca 17,5 dl)
200 g smör (rumstempererat)
2 tsk salt

Lös upp jäst och socker i kallt vatten och tillsätt kardemummakärnor och ägg. Vispa samman ingredienserna och tillsätt sedan mjölet. Knåda samman i degblandare på låg hastighet i ca 6 min.

Tillsätt smör ca 1 msk i taget och låt det arbetas in i degen. Tillsätt salt och öka hastigheten på degblandaren. Knåda ytterligare 5 minuter.

Lägg degen i en bunke och täck över med plastfilm. Kalljäs degen i kyl, gärna över natten eller ca 8-12 timmar.

Lägg upp den kalla degen på mjölat bakbord och arbeta snabbt med degen innan den hinner bli rumsvarm. Eftersom det är mycket smör i degen så blir den mjuk och svår arbetad när den hinner bli varm.

KANELBULLAR

1 sats vetedeg (ovan)
Ca 150 g smör (rumstempererat)
Ca 2 dl strösocker
Ca 2 msk mald kanel
1-2 ägg
Pärsocker

Värm ugnen till 240 grader varmluft.

Kavla ut degen till en ca 5 mm tjock rektangel. Bred generöst med smör, strö över rejält med socker och pudra på med massa av mald kanel. Rulla ihop till en rulle.

Skär ut kanelbullar. Lägg på en plåt och täck över med en ren handduk. Låt jäsas till dubbel storlek och pensla sedan uppvispat ägg och toppa med pärlsocker.

Grädda bullar i mitten av ugnen i ca 8 minuter.

Alla älskar SEMLOR

Skär de mjuka, kardemummadoftande bullarna i halvor och fyll dem med marsipan och grädde. Lägg på locket och strö över lite florsocker. Det är så gott!

tips!

Om du bakar semlorna i muffinsformar blir de superfina och alla får samma storlek.

25-30 STYCKEN

MINISEMLOR

50 g smör
2 dl mjölk
1/2 dl filmjölk
25 g jäst
1/2 dl strösocker
1/2 tsk salt
1/2 tsk mald kardemumma
Ca 6 dl vetemjöl
1 ägg
5 dl vispgrädde
Ca 200 g mandelmassa
Florsocker

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölk, filmjölk och värm till 37 grader. Häll över i en degbunke. Blanda ner jäst, socker och salt och rör tills jästen lösts upp. Tillsätt kardemumma. Arbeta ner mjölet och låt degen jäsa till dubbel storlek under en ren handduk i ca 1 timme. Forma degen till bollar stora som en halv golfboll. Låt jäsa under handduk i ca 20 minuter.

Pensla bullarna med ägg och grädda i 200 grader i ca 8 minuter. Låt svalna på ett galler. Vispa grädden och riv mandelmassan. Skär av lock på bullarna och gröp ur bottendelen. Blanda det urgröpta innehållet med mandelmassan. Blir det lite torrt går det bra att tillsätta lite ovispad grädde. Fyll urgröpningen med mandelmasseblandningen och toppa med vispad grädde, lägg på locket och pudra rikligt med florsocker över.



1 STYCKE

FRUKTBRÖD

100 g valnötter
100 g hasselnötter
100 g linfrön
100 g sesamfrön
150 g pumpafrön
150 g solroskärnor
100 g torkade tranbär
150 g torkade fikon
1 tsk flingsalt
6 ägg

Värm ugnen till 160 grader. Rör ihop alla ingredienser till en jämn deg. Klä en avlång brödform (1½-2 liter) med bakplåtspapper och håll i degen. Grädda i nedre delen av ugnen i 60-70 minuter tills brödet har fin färg och känns fast i konsistensen. Om du sticker ner en provsticka ska den vara torr när du drar upp den.

Ta ut brödet ur ugnen och stjälp ut det ur formen direkt. Ta bort bakplåtspapperet – annars fastnar det. Låt brödet svalna på galler och skär sedan upp det i tunna skivor med en vass kniv. Brödet går bra att frysa.



glutenfritt

Ett glutenfritt bröd fullproppat med nötter och frön. Skär det i tunna skivor och ät det med en skiva ost eller bara som det är. Brödet håller sig saftigt och gott nästan hur länge som helst tack vare frukten och nöterna.

PECAN BAKSERIE I SILIKON | 6 PRODUKTER | TVÅ FÄRGER

ANNIE SILIKONREDSKAP | TVÅ FÄRGER

Praktiska köksredskap av silikon med metallkärna.



Silikonformarna i bakserien Pecan har stabiliserande stålkanter.

SILIKON

Lyckade resultat i köket börjar med bra köksutrustning och med de enkla köksredskapen i silikon i serien Annie är du garanterad både hög kvalitet och användarvänlig design. Redskapen är tillverkade med en metallkärna för att säkerställa bättre funktion och större stabilitet. Dessutom ger silikonbeläggningen ett mycket bra grepp. Redskapen tål temperaturer på upp till 230 grader C och kan diskas i diskmaskin. Serien har fått sitt namn efter Tareq Taylors mamma Annie.

Bakserien Pecan har fått sitt namn efter den vackra pekannöten, som är mycket näringsrik och har en mild och söt smak. Produkterna i serien är tillverkade av silikon och de stora formarna har en stabiliserande metallkant som gör dem enklare att hantera. Formarna tål temperaturer på upp till 220 grader C.

tips!

Silikonformar håller i många år och det är enkelt att få ut de färdiga bakverken ur formen. Formarna kan frysas och diskas i diskmaskin.



En lyxig chokladtårta utan mjöl (men med svarta bönor).



En nyttig choklادتårta,
finns den undrar du kanske?
Och är den verkligen god?
Jag blev så nyfiken på att
testa att jag arbetade fram
det här receptet.

Tårtan är helt glutenfri.

CA 10 BITAR

TÅRTA

ca 400 g svarta bönor
6 ägg
1 msk vaniljextrakt
2 msk stevia
1/2 tsk flingsalt
1 dl kakao
2 tsk bakpulver
100 g rumstempererat smör
eller 0,8 dl kokosolja
1 1/2 dl honung

FROSTING

1 ¼ dl rumstempererat smör
3 msk honung
6 msk kakao
1 tsk vaniljextrakt
1 äggula

TILL GARNERING

Färska bär, tex hallon,
blåbär, krusbär

Du kan sluta leta nu – för den finns ... **NYTTIG CHOKLADTÅRTA**

DAG 1 Kör bönorna i matberedare tillsammans med tre av äggen och vaniljextrakt, stevia och salt till en jämn smet. Blanda kakao och bakpulver i en annan skål. Vispa smör och honung fluffigt i ytterligare en skål (med kokosolja blir det inget fluff). Knäck ner resten av äggen, ett i taget. Vispa i cirka en minut efter varje ägg. Tillsätt de mixade bönorna och sedan kakaoblandningen. Vispa kraftigt till en smidig smet. Värm ugnen till 165 grader. Smöra en rund

bakform och häll i lite kakao. Skaka runt så att kakaon täcker formens sida. Klä botten av formen med ett smort bakplåtspapper. Häll i smeten och släpp sedan formen i bordet ett par gånger så att eventuella luftbubblor försvinner. Grädda i mitten av ugnen i 40-45 minuter. Ta ut kakan och låt den svalna i cirka 10 minuter innan du stjälp ut den på ett galler. När kakan är rumstempererad kan du slå in den i plastfolie. Låt den stå över natten, då blir den godast.

DAG 2 Vispa smöret till frostringen fluffigt. Tillsätt honung och kakao och blanda väl. Blanda ner vaniljextrakt och äggula och vispa igen. Dela kakan i två bottenar med en vass kniv. Bred frosting på den undre delen och lägg ihop med den övre. Bred till sist frosting över hela kakan. Garnera med bär.



Skärbrädor med handtag och läderband kan hängas upp när de inte används.



HIMALAYA KVARNAR
3 STORLEKAR | TRE FÄRGER



A3, A4, A5. De här skärbrädorna har samma mått som A-formaten vi känner till från pappersstorlekar. Längsidan på den minsta skärbrädan har exakt samma längd som kortsidan på den mellersta skärbrädan. Samma förhållande gäller även för den mellersta och den stora skärbrädan.

VACKER OCH EXTREMT HÅLLBAR

Serien Tarragon är uppkallad efter kryddörten dragon och består av vackra skärbrädor och köksredskap tillverkade av akaciaträ.

Serien Himalaya har fått sitt namn efter det mineralhaltiga ljusröda Himalaya-saltet och består av vackra salt- och pepparkvarnar i olika storlekar och färger, också tillverkade i akaciaträ.

Akacia är ett snabbväxande och mycket slitstarkt träslag. Utöver att produkterna har en lång livslängd och är extremt hållbara, så är de estetiskt vackra.

tips!

Skärbrädorna med fasade ändar kan sättas ihop för att skapa en större yta. Det är en fördel oavsett om det handlar om förberedelser eller servering som kräver mer plats.





TRÄ ÄR INTE BARA TRÄ

Forest Stewardship Council® (FSC®) är en global ideell organisation som arbetar för att främja ansvarsfullt skogsbruk världen över. FSC utvecklar standarder baserade på vedertagna principer för ansvarsfullt skogsbruk som stöds av miljömässiga, sociala och ekonomiska intresser.

Vill du veta mer, gå in på se.fsc.org. Genom att välja en FSC-certifierad produkt stödjer du ansvarsfull användning av världens skogar.

Alla Tareq Taylors träprodukter är tillverkade av FSC-certifierat trä.

DELA MATUPPLEVELSEN *med andra*



tips!

Jag älskar citron och använder det i mina rätter för att ge det en extra touch. Det är viktigt att få in syra i maten och i kombination med övriga smaker och dofter ger citronen en fantastisk umamibas i rätter.



Att dela mat med varandra är en trend som växer. Allt fler restauranger erbjuder möjlighet att dela mat, där alla runt bordet delar på rätterna och därmed matupplevelsen.

De vackra Tarragon-serveringsbrädorna är perfekta för social dining. Urvalen av storlek passar bra för att servera förrätter så väl som varmrätter, snacks och desserter.



4 PERSONER

LAXRÄTT

400 g jordärtskocka
2-3 stora morötter
2-3 stora rödbetor
kallpressad olivolja
1 citron
salt och peppar
2 kvistar färsk dragon
300-400 g varmrökt lax

Tvätta alla rotfrukterna och skala morötterna. Börja med att skiva 4-5 st tunna skivor av varje sorts rotfrukt på till exempel en mandolin. Lägg skivorna i kallt vatten så att de blir spänstiga. Baka rödbetorna i ugnen på 200 grader i ca 40 minuter, eller tills de är helt mjuka. Låt svalna och skala sedan. Dela jordärtskockorna och morötterna i grova bitar och koka i saltat vatten i ca 10-12 minuter eller tills bitarna är lagom mjuka.

Häll av vattnet och ringla sedan rikligt med olivolja över grönsakerna. Pressa över citronen, salta, peppra och tillsätt den färska dragonen som först hackas. Blanda väl och lägg upp grönsakerna i en stor skål. Skär ner rödbetorna i stora bitar och lägg även i dessa. Bryt den varmrökta laxen i stora bitar och lägg stora vackra bitar på toppen. Dekorera med de tunt skurna grönsakerna.



Falafel med TABBOULEH

Frasigt friterade kikärtsbollar är enklare än du tror att göra hemma. Till falafeln serveras tabbouleh, en fräsch sallad med bulgur, tomat, lök och persilja. Enkel men läcker mat från Mellanöstern på Tareqs vis.

6-8 PORTIONER

FALAFEL

500 g (torr vikt) torkade kikärter
– blötlagda minst 12 timmar

1 gul lök

100 g bladpersilja

2-3 vitlöksklyftor

1 grön chili

2 tsk salt

2 tsk svartpeppar

1 1/2 msk spiskummin

5 msk sesamfrö

1 msk bakpulver

1 tsk bikarbonat

Ca 2 dl vatten

Ca 5 dl solrosolja till fritering

Blötlägg kikärtorna kvällen innan. Skölj chili och de färska kryddorna ordentligt. Skala lök och vitlök. Blanda kikärtorna, lök, persilja, vitlök och chili. Mixa alltsammans i en matberedare. Om smeten är för torr, tillsätt lite vatten och mixa igen. Nu återstår att blanda ned sesamfrön och kryddningen (salt, svartpeppar och spiskummin). Blanda väl. Låt smeten stå i ca 15 minuter.

Ca 10 minuter innan fritering adderar du bikarbonat och bakpulver. Blanda väl. Forma sedan degen till bollar. Storleksmässigt som en köttbulle men jag brukar ge falafeln formen av en amerikansk fotboll med hjälp av två matskedar. Friter dem sedan i mycket olja, temperaturen bör ligga på ca 170 grader. Det tar ca 4 minuter att friter dem färdiga, det är viktigt att de är genomstekta. Om man delar en falafel så ska den vara bakad hela vägen och inte kladdig i mitten. Ta upp dem med en hålslev och låt dem rinna av lätt på hushållspapper.



tips!

Kikärter kan köpas på burk, men till den här rätten använder vi torkade kikärter som har legat i blöt i ett dygn.



4 PORTIONER

TABBOULEH

1 dl fint bulgurvet
4 stora tomater
4 salladslökar
3 dl hackad färsk bladpersilja
3 dl hackad färsk mynta
2 krm kanel
2 krm malen kryddpeppar
½ tsk nymalen svartpeppar
2 citroner, färskpressad saft
4-5 msk olivolja
2 tsk flingsalt
1 dl granatäppelkärnor

Blötlägg bulgurvetet i kallt vatten i cirka 5 minuter.

Tärna tomaterna fint. Skär salladslökarna i strimlor.

Skölj bulgurgrönen under rinnande vatten och låt sedan rinna av ordentligt.

Lägg bulgurn i en stor skål och tillsätt tomater, salladslök, persilja, mynta, kryddor, citronsaft, olja och salt. Blanda försiktigt.

Vänd ner granatäppelkärnorna strax före servering och smaka eventuellt av med mer salt och peppar.

Tabbouleh är en hälsosam och mättande libanesisk sallad som består av bulgur, tomat, färska örter och olika grönsaker. Salladen har en tydlig smak av citronsaft och bredbladig persilja. Tabbouleh gör du på mindre än 15 minuter.



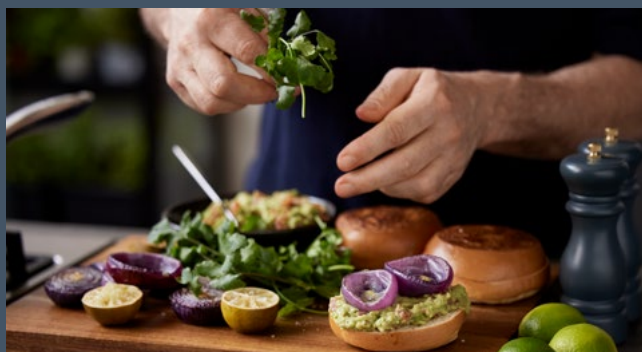
BELÄGGNING ELLER INTE ...

Stekpanneserien Ellen är uppkallad efter Tareq Taylors dotter. Stekpannorna är tillverkade med sandwichbotten, det vill säga en aluminiumkärna omgiven av rostfritt stål, där det yttersta skiktet är magnetiskt. Värmen fördelas och hålls jämnt och energieffektivt. Produkterna kan användas på alla värmekällor, tål en ugnstemperatur på upp till 220 grader C och kan diskas i diskmaskin. Stekpannorna i serien Ellen finns i två olika utföranden: en version helt i rostfritt stål utan beläggning och en version med keramisk beläggning i två skikt med bra non-stick-egenskaper.

En stekpanna i rostfritt stål utan beläggning är mycket slitstark, men du bör alltid använda matfett. Med en keramisk non-stick-beläggning är det mindre risk att maten bränner fast. Det behövs mindre fett och det är enkelt att rengöra stekpannan. Tareq Taylors gryt-, kastrull- och stekpanneserier King Edward, Ellen och Vivian innehåller kokkärn med keramisk beläggning. Beläggningarna är naturligtvis tillverkade utan PFAS-baserade material eller andra fluorerade ämnen.



Fiskburgare är en snabblagad rätt och ett jättegott alternativ till hamburgare.



ELLEN STEKPANNESERIE | 6 PRODUKTER | ROSTFRITT STÅL | MED OCH UTAN KERAMISK BELÄGGNING



Fiskfärsburgare med RÖDLÖK & GUACAMOLE

4 PORTIONER

400 g laxfilé
400 g torskfilé
1 röd chili
(spansk peppar)
2 äggvitor
½ dl hackad färsk
koriander
½ dl hackad dill
2 tsk fisksås
1 tsk flingsalt
Färskpressad saft
från ½ lime
Olja till pensling

GUACAMOLE

1 mogen avokado
1 stor tomat
1 vitlöksklyfta, finhackad
½ tsk flingsalt
Saften från 1 ugnsbakad lime

TILLBEHÖR

1 rödlök
2 limefrukter
4 hamburgerbröd, gärna
brioche
1 stort knippe koriander

Värm ugnen till 200 grader, övervärme. Skär fisken i bitar. Hacka chilin. Lägg fisk, chili, äggvitor, örter, fisksås, salt och lime-saft i en mixer. Kör tills färsen har gått ihop. Forma den till fyra burgare och lägg på en plåt, gärna med bakplåtspapper. Pensla dem med olja. Skala rödlöken och skär den i fyra centimetertjocka skivor (spara det som blir över av löken till guacamolen). Salta lökringarna. Dela limefrukterna i halvor och lägg både lökringar och limehalvor på plåten med burgarna. Ställ in i ugnen och baka i cirka 15 minuter.

Dela under tiden avokadon och ta bort kärnan. Gröp ur avokado köttet direkt ner i en bunke och mosa det med en gaffel. Skär tomaten i tärningar och hacka den sparade rödlöken. Blanda ner i bunken med avokado tillsammans med den finhackade vitlöken. Salta. Ta ut formen och pressa ner två av de rostade limehalvorna i guacamolen. Rör om. Bygg ihop burgarna med bröd, guacamole, lökringar och koriander. Servera direkt.

tips!

Du behöver inte ha både lax och torsk i burgarna, det går lika bra med bara en av sorterna.

Inspirerande recept **MED STAVMIXER**



STAVMIXER | 200W



bamix® är världens minsta, men ändå mest effektiva och mångsidiga köksmaskin. Den kan användas för att hacka, göra puré, emulgera, röra om, blanda, skumma, mala, pulvrifiera, riva och vispa mat. Samtidigt är bamix® extremt enkel att använda och rengöra.

**BAMIX® – 100 % SCHWEIZISK KVALITET
MED LIVSTIDSGARANTI PÅ MOTORN**

För tillverkarna av bamix® är hållbarhet en del av tanken bakom produkten. Det innebär att en gammal bamix® fortfarande kan repareras. På fabriken skruvas produkterna samman istället för att limmas eller svetsas, så att de när som helst går att öppna i samband med underhåll och reparationer.

bamix® stavmixern Tareq Taylor Edition gör matlagning från grunden enklare än någonsin i en unik kombination av expertis i världsklass och passion för mat. Detta exklusiva set innehåller en stavmixer med softgrip och två hastighetsinställningar, multifunktionskniv, blandarskiva, vispskiva, 600 ml mixerbehållare med lock, processor med pulverskiva samt recepthäfte.

 **Made in Switzerland
since 1954**



6-8 PORTIONER

HUMMUS

1 klyfta vitlök
3 gröna chili
1 dl färsk bladpersilja
(hackas mycket fint – spara lite till garnering)
2 citroner, saften från dem
400 g kokta kikärter
Ca 1 dl tahini
2 tsk salt
Ev lite vatten

TILL GARNERING:

Ca 10 st kikärter
Olivolja
1 nypa paprikapulver – om du vill
Hackad persilja

Skala och pressa vitlök och mixa tillsammans med chili, persilja och citronsaft. Använd din bamix för att mixa kikärterna till en slät kräm tillsammans med lite av vattnet. Spara några kikärter till upplägget. Tillsätt citronmixen, tahini och salt till de mixade kikärterna. Smaka av med salt, eventuellt mer citron och om din hummus blir lite för tjock så kan du tunna ut den med lite vatten. Lägg upp hummusen på en tallrik. Lägg på några kikärter och häll olivolja över. Tillsätt hackad persilja och strö på lite paprikapulver.



*Använd multifunktionskniven
för dessa recept.*



POTATIS & PURJOLÖKSSOPPA

6-8 PERSONER

500 g potatis
150 g palsternacka
100 g rotselleri
1 stor gul lök
75 g smör
1 stor purjolök, ca 300 g
2 l hönsbuljong
1 msk färsk hackad timjan
2 dl vispgrädde
Salt

Hacka potatisen, rotfrukterna och löken grovt. Fräs i smör i en kastrull. Skiva den vita delen av purjolöken och lägg i kastrullen. Häll i buljong, tillsätt timjan och vispgrädde och koka i ca 20 minuter. Smaka av med salt. Man kan servera soppan som den är, men jag rekommenderar att mixa den med din bamix – det blir så mycket lyxigare och smakerna gifter sig. Häll sedan tillbaka den mixade soppan i kastrullen. Strimla resten av purjolöken fint, blanda ner i soppan och låt koka upp. Klar att servera.



Använd blandaskivan för det här receptet.

4-6 PERSONER

CRÈME NINON

100 g palsternacka
1 medelstor gul lök
1 msk hackad färsk timjan
75 g smör
2 dl vitt vin
1 l höns- eller skaldjursbuljong
2 dl vispgrädde
Salt
500 g frysta små gröna ärter
1 dl torr champagne eller torrt mousserande vin
1½ dl vispad grädde

Skär palsternacka och lök i centimeterstora bitar. Fräs tillsammans med timjan i smör i en kastrull. Se till att det inte får färg. Tillsätt vin, buljong och vispgrädde. Salta efter smak och låt koka i ca 20 minuter. Häll i ärtorna och ge soppan ett snabbt uppkok. Mixa den slät med din bamix.

Före servering: Häll i 1 dl torr champagne eller mousserande vin i soppan och rör om försiktigt. Häll upp i tallrikar och toppa med lätt slagen vispgrädde. Superbt, smakar det!

tips!

Använd din bamix i mixbägaren med vispskivan för att vispa vispgrädde.



Använd blandaskivan, vispskivan och mixbägaren för det här.



4-6 PERSONER

JORDÄRTSKOCKSSOPPA

200 g jordärtskockor, skalade och hackade

200 g shiitakesvamp

1 silverlök

1 vitlöksklyfta

1 knippe timjan

1 msk smör

1 msk raps- eller olivolja

1 l kycklingbuljong

1 dl vitt vin

Skala och hacka löken och vitlöken och hacka timjan fint. Fräs jordärtskockan tillsammans med löken, svamp (spara lite svamp till garnering), vitlöken och timjan i smör och olja i någon minut.

Tillsätt kycklingbuljongen och vinet och låt koka till grönsakerna är mjuka. Använd din bamix för att mixa soppan och håll varm tills det är dags att servera.



Använd blandaskivan för det här receptet.

3 näringsrika SOPPOR

Vad passar bättre en regnig höstdag än en god, matig och värmande soppa? Här hittar du recept på läckra soppor som är superenkla att göra med en stavmixer.



Smoothie **HÄLSOSAM BOOSTER**

En smoothie är ett snabbt och effektivt sätt att få sig massor av grönsaker. Det är en koncentrerad energiboost som man kan dricka till frukost, mellanmål eller dessert. En smoothie är dessutom ett utmärkt val när du behöver fylla på energidepåerna, både före och efter träning.

Drick dina **GRÖNSAKER**

Kickstarta dagen med en färgglad energiboost, fylld med vitaminer och antioxidanter.

Här får du två läckra recept på goda och nyttiga smoothies som ditt immunförsvar kommer att älska.



CA 7 DL

KRUSBÄRS & MYNTA-SMOOTHIE

3 dl krusbär

3 kvistar mynta eller 30 myntablad

saften från 1 lime

2 msk honung

3 dl äppeljuice, gärna ofiltrerad äppelmust

2 dl naturell yoghurt (3%)

Rensa krusbären.

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie med din bamix.



Använd multifunktionskniven för det här receptet.



CA 8-10 DL

TAREQS GRÖNA MORGONSMOOTHIE

1/2 broccoli

4 små eller 2 stora blad grönkål

5 cm hel ingefära, skalad

10 cm gurka

5 dl bladspenat

1 helt grönt äpple

1 hel apelsin, skalad

1 msk spirulina

3-4 dl kokosvatten

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie med din bamix. Låt äpplet vara helt med kärnor och allt. Lägg i den skalade apelsinen. Blandningen kan tyckas lite tjock men det är så den ska vara. Häll på lite mer kokosvatten om så önskas.

Smaklig frukost!



Använd multifunktionskniven för det här receptet.



4 PERSONER

COQ AU VIN

1 hel kyckling (gärna majskyckling)
eller 700 g kycklingfilé

1 dl vetemjöl (eller majsstärkelse)

5 schalottenlökar

2-3 morötter

1 vitlöksklyfta

100 g tärnad bacon

1 msk tomatpuré

2 msk smör

2 kvistar färsk timjan

5 dl rödvin

salt

svartpeppar

1 dl syltad pärlök

2 msk hackad persilja

Tärna kycklingen och vänd tärningarna i vetemjöl.
Halvera schalottenlökarna, skiva morötterna i 3 cm
stora bitar och hacka vitlöken fint.

Bryn kyckling, lök, morötter, vitlök och bacon i smör
tillsammans med tomatpuré. Tillsätt timjan och rött vin,
låt det sedan koka under lock i ca 25 minuter.

Smaka av med salt och peppar.
Toppa med pärlök och hackad persilja.

Skala och koka potatisen. Häll av vattnet. Mosa potatisen
och vänd i crème fraiche, citronskal, citronsaft och persilja.

Servera kycklinggrytan tillsammans med potatismoset.

POTATISMOS

600 g potatis

2 dl crème fraiche

1 citron, rivet skal av en hel
och saften från en halv citron

1 dl hackad slätbladig persilja

Salt

Långkok i
TRAKTÖR PANNA

Vad är en TRAKTÖRPANNA?

En traktörpanna har högre kanter än en vanlig stekpanna, vilket gör att ingredienserna samlas under tillagningen. En traktörpanna är perfekt för t.ex. snabbstekning, tillagning av läckra grönsaker men även för små rätter som ska sjuda.



tips!

*Rocket-serien har praktiskt glaslock med ånghål.
Det gör att du ser innehållet utan att behöva lyfta
på locket och ångan kan släppas ut.*

Serien Rocket innehåller en kastrull, tre grytor och en traktörpanna. Jämfört med en stekpanna har en traktörpanna högre sidor och därmed större volym och mer plats. Plats för större portioner, plats för mer vätska, plats att röra runt. Därför är en traktörpanna perfekt för många olika typer av matlagning, från snabbstekning av grönsaker med massor av sting till goda långkoksrätter som ska stå och sjuda länge under lock.



ROCKET GRYT- OCH STEKPANNESERIE
5 PRODUKTER | ROSTFRITT STÅL

SMAKA PÅ MATEN

Använd alla dina sinnen när du lagar mat, så får du det bästa resultatet. Om du följer ett recept kan du enkelt göra rätten till din egen genom att smaka, känna och utvärdera längs vägen. Du kanske tycker att det behövs lite mer av någon krydda, rätten kanske behöver lite mer syra och skulle därför bli ännu bättre om du tillsätter lite citron eller vitt vin. Du har kanske inte ansjovis hemma, men salami – då använder du bara det istället. Det krävs inte så mycket för att skapa solsken och vardagslyx, och många ingredienser kan bytas ut mot det som du just nu har hemma i köket. Det är just det som är tanken bakom skafferipastan här.

smaka

Doft och smak ska gå upp i en högre enhet.



känn

Är stinget och konsistensen som den ska vara?



krydda

Surt, sött, salt, bittert, umami – den ultimata smaken.



Himalaya-kvarnarna har en keramisk kvarninsats och malningsgraden justeras enkelt högst upp på kvarnen, så att du själv kan bestämma hur grovt eller fint du vill mala.



4 PORTIONER

SKAFFERIPASTA

1/2 frp spaghetti
2 vitlöksklyftor, hackad
1 frp kikärter
1 msk små kapris
Extra jungfruolivolja till stekning
1 röd chili, hackad
2 sardelfiléer
1/2 citron
1 dl riven parmesan
1 dl bladpersilja, hackad
Salt
Nymalen svartpeppar

Koka pasta efter anvisningarna på förpackningen, men dra gärna bort två minuter i koktid. Hacka vitlöken och stek i ca 1 msk olivolja. Låt den bli lite brynt i kanterna, inte mer. Blanda ned kikärter, kapris och hackad chili.

Fräs försiktigt en stund så att smakerna sätter sig. Häll ned den kokta pastan direkt ur kokvattnet i stekpannan och ta även med ca 1 dl av kokvattnet. Tillsätt sardelfiléerna, hackad persilja, riven parmesan och citronsaft från ½ citron. Krydda med salt och peppar om du vill.

Blanda väl, fräs runt och sedan är det klart att servera.

tips!

Uteslut sardellerna om du vill ha en vegetarisk pasta.

Säg hejsan till:



PECAN

*Små och stora bakformar
i färgad silikon*



ANNIE

*Praktiska köksredskap
av silikon med metallkärna*



TARRAGON

*Vackra serveringsbrickor,
skärbrädor och köksredskap
i akaciaträ*



HIMALAYA

*Vackra färgade salt- och
pepparkvarnar i akaciaträ*



KING EDWARD

*Grytor och stekpannor i rostfritt
stål med silikonklädda grepp*



ROCKET

*Återvinningsbara grytor i rostfritt
stål med aluminiumkärna*



VIVIAN

*Grytor och pannor av gjuten
aluminium med keramisk beläggning*



AMANDINE

*100 % återvinningsbara grytor
och stekpannor i rostfritt stål*



ELLEN

*Stekpannor i rostfritt stål,
med och utan beläggning*



BAMIX

*En unik kombination av expertis
i världsklass och passion för mat*



by **Tareq
JOHNSON**

Följ med på min matresa



Instagram