

LIVSSTIL · MAT

Grönsaker med guldkant

Kvillrande champagne och ätbara blommor. Låt en vegetarisk lyxmiddag matcha den sprudlande svenska sommaren. Här är en gourmetmiddag att sätta tänderna i.

Kocken och kokboks författaren Jennie Benjaminsson har nyligen flyttat till sydvästra London för att jobba som butikschef på Fabrique. Tidningen får tag i henne när hon befinner sig på jakt efter ljusrosa nejlikor, vilket inte verkar vara det lättaste.

– Jag är inte själv vegetarian, men äter mycket vegetariskt och kände att det saknades en bok om riktigt bra vegetarisk gourmetmat. Min bok "Gourmetvego" kom ut i våras och har fått ett bra mottagande, säger Jennie Benjaminsson

under ett mobil samtal med dålig täckning.

Hon berättar hur hon experimenterat och testat sig fram till de olika recepten. Hon har haft olika smakbilder framför sig medan hon arbetade med recepten. Kokboken har hon gjort tillsammans med fotografen och vännen Katarina Di Leva.

Medan hon kryssar fram mellan blombutikerna i London berättar hon om det fantastiska utbudet av grönsaker som Londonborna har, och förvånas samtidigt över att så många i England ändå lider av övervikt. Och hur trist vegomat ofta är.

– Många gör vegomat så tråkig. Torra linsbiffar och böngrytor. Men man

kommer aldrig att sakna sin köttbit om man lagar riktigt god vegetarisk mat. Och nu har det även kommit väldigt bra vegetariska restauranger överallt, som exempelvis Coochies creme i Berlin och den franska kocken Alain Passard som är en stor inspiration på vegetarisk mat.

När det gäller hur man ska få barn att älska vegetariskt säger Jennie att allt handlar om att laga den goda och smakrika, och att det är viktigt att man lär barn att få en positiv och sund inställning till grönsaker.

– Läs recepten ordentligt och gör exakt som det står. Då blir resultatet som på bilderna.

BIRGITTA STOLT/TT

ANVÄNDBART.
Jennie Benjaminssons festmeny passar både för bröllopet och för gästerna på landet. FOTO: ADOBE STOCK



Förrätt: Inkokt vit sparris med brynt smörsås och saltrostad mandel

För 4-6 personer

750 g vit sparris
1 ½ liter vatten
1 ½ dl pressad citron
¾ dl strösocker
1 ½ msk salt
75 g smör

Brynt smörsås:

200 g osaltat smör
2 äggulor
2 msk torr champagne eller mousserande vin
1 krm strösocker
salt

Garnering:

1 dl hackad saltrostad mandel
ätbara blommor

Inkokt vit sparris:

Skär bort den nedre delen av sparrisen och skala bort det yttersta skalet på stjälken. Koka upp vatten, citronsaft, socker, salt och smör. Lägg i sparrisen och låt sjuda tills den har ett lätt tuggmotstånd, cirka 2–5 minuter beroende på sparrisens tjocklek.

Lägg genast sparrisen i isvatten för att avsluta kok-

ningsprocessen och låt lagen svalna helt. Lägg tillbaka sparrisen i lagen och låt stå i kyl i minst 24 timmar (gärna längre, upp till 3 dygn). Spara en tredjedel av sparrisen till varmrätten.

Brynt smörsås:

Bryn smöret i en liten kastrull tills det har fått en gyllenbrun färg och doftar nötigt. Sila smöret genom en finmaskig sil. Vispa upp äggulorna med champagne och socker i en värmetålig skål (inte av metall) över ett sjudande vattenbad, inte för varmt eftersom äggulorna då kan koagulera.

Häll i en tunn stråle ned smöret i äggulorna under konstant vispning tills det blivit en tjock och krämig sås. Salta.

Vid servering:

Värm försiktigt sparrisen i lagen och skär den sedan i mindre stavar. Skeda upp sås på tallrikarna och lägg vackert på sparrisen. Strö över mandeln och garnera med blommor.

Varmrätt: Ängamat med krondillsskum

För 4-6 personer

Grönsaker:

250 g inkokt vit sparris
250 g grön sparris
12 små färskpotatisar
8 minimorötter
300 g blomkål
150 g savoykål (späda blad)
4 minizucchini
8 sugarsnaps
8 vittoppiga rädisor
1 liter grönsaksbuljong
50 g smör

Krondillsskum:

2 schalottenlökar
75 g färsk krondill
25 g smör
10 vitpepparkorn
1 dl torr champagne eller mousserande vin
6 dl grönsaksbuljong
3 dl vispgrädde
½ tsk strösocker
2 äggulor

Garnering:

ätbara blommor
färskrondill

Grönsaker:

Skär den vita sparrisen i mindre stavar. Skär bort den nedre delen på den gröna sparrisen och skala bort det yttersta skalet på stjälken. Skala färskpotatisen.

Skala försiktigt morötterna. Ta bort blasten men låt gärna det gröna närmast roten vara kvar, se bara till att putsa bort eventuell jord. Dela upp blomkålen i små buketter. Plocka de späda bladen av savoykålen och skär eventuellt ned dem i mindre bitar.

Delä zucchinierna på längden. Skär upp sugarsnapsen och behåll den sidan där är-

terna sitter. Skär rädisorna i tunna skivor, gärna på mandolin, och lägg i iskallt vatten.

Koka upp buljong, smör och salt. Lägg i potatisen och låt den koka på medelhög värme tills den har 5–7 minuter kvar innan den är genomkokt, det tar cirka 10 minuter.

Lägg ned morötter, blomkål, savoykål och zucchini. Låt koka ytterligare 5–7 minuter, eller tills grönsakerna nästan har ett lätt tuggmotstånd.

När det är 2 minuter kvar av kokningen, lägg i sugarsnaps samt vit och grön sparris. Lyft upp alla grönsaker ur buljongen och lägg dem i isvatten för att avsluta kokningsprocessen. Spara buljongen.

Krondillsskum:

Skala och finhacka löken. Sautera lök och krondill på svag värme i smöret tills löken har mjuknat, 5–7 minuter. Tillsätt pepparkorn, champagne, buljong och grädde. Låt såsen koka på svag värme under lock i cirka 30 minuter.

Sila såsen slät genom en finmaskig sil. Krydda med socker och salt. Vispa hastigt ned äggulorna. Tippa kastrullen något och mixa med stavmixer precis under ytan vid kanten så att ett skum bildas.

Vid servering:

Koka upp buljongen och doppa grönsakerna i den så att de blir rykande varma. Fördela grönsakerna (inklusive rädisorna) vackert i djupa tallriker och skeda över ca 2 deciliter dillskum i varje tallrik. Garnera med blommor och dill. Bli det dillskum över så serveras den med fördel i en sässnipa.



Dessert: Champagneplättar med söta jordgubbar och lättvispad grädde

För 4-6 personer

3 dl vetemjöl
2 msk florsocker
2 krm bakpulver
2 krm salt
1 krm äkta vaniljpulver
3 dl mjölk
2 ägg
1 ½ dl torr champagne
100 g skirat smör

Servering och garnering:

250 g söta mogna jordgubbar
2 dl lättvispad grädde
ätbara blommor
florsocker

Champagneplättar:

Sikta samman alla torra

ingredienser i en skål. Vispa ned mjölk och ägg i den torra blandningen till en slät smet. Vispa försiktigt i champagnen och låt smeten svälla i kylan cirka 15 minuter.

Stek plättarna i en plättlagg med mycket smör tills har fått en fin gyllenbrun färg.

Vid servering:

Lägg 2–3 nystekta plättar i varje skål. Toppa med skivade jordgubbar och grädde. Garnera med blommor och pudra över socker.



Recepten kommer från boken "Gourmetvego" av Jennie Benjaminsson. Foto: Katarina Di Leva