

Recept från Rent a Chef



MOROTSKAKA 4 pers

Ingredienser

300 gr morötter
 200 gr sötmandel
 4 st ägg
 2 dl Canderel strö
 1 msk kanel
 0,5 st citron
 1,5 dl vetemjöl
 1 tsk bakpulver
 0,5 tsk salt
 margarin eller smör
 ströbröd

Glasyr

200 gr lätt färskost
 25 gr margarin eller smör
 1 dl Canderel strö
 0,5 st citron
 0,5 dl kokosflingor

Skala och finriv morötterna. Skålla och skala mandeln. Torka mandeln och mal den i en kvarn. Sätt ugnen på 175 grader. Separera äggulor och äggvitor. Vispa äggulor och Canderel strö pösigt. Riv citronskal och pressa ur citronsaften och blanda ner i smeten. Blanda vetemjöl, bakpulver, kanel och salt. Tillsätt detta, mandeln och morötterna till äggsmeten. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner i vitan försiktigt i smeten. Smöra och bröa en 25 cm bred form. Häll i smet. Grädda 45 minuter på nedre falsen av ugnen. Stjälp upp kakan och låt svalna under bakduk. Rör ihop ost och smör. Tillsätt Canderel strö, rivet citronskal och citronsaft. Bred glasyr över kakan och strö kokosflingor och lite riven morot.

FRANSK CHOKLADKAKA

10 port

Ingredienser

250 g smör
 250 g mörk choklad
 (70%)
 2 dl Canderel strö
 4 st ägg
 200 g jordgubbar
 1 st limefrukt
 3 dl vispgrädde
 1 st vaniljstång



Tillagning

Sätt ugnen på 175 grader. Smöra formarna. Smält smöret och chokladen i en kastrull. Använd riktigt mörk choklad. Vispa Canderel och ägg poröst. Blanda allt och håll ner smeten i formarna. Grädda i ca. 20 min. Marinera jordgubbarna i saften av en lime samt i lite av skalet. Servera med vispad grädde som är smaksatt med vanilj.

CHOKLADTOPPAR ca 60 st

Ingredienser

1 dl Canderel strö
 200 g margarin
 1 dl potatismjöl
 4 dl vetemjöl



Fyllning

100 g Canderel konfektyr (välj mellan Crispy, Fruit&Nuts eller Dark&Orange)

Tillagning

Blanda Canderel strö, margarin och de båda mjöl-sorterna. Rulla degen till små bollar och lägg dem på en smord plåt eller bakplåtspapper. Gör en liten fördjupning i kakans mitt. Grädda kakorna mitt i ugnen i 175 C i ca 10 minuter. Smält chokladen i vattenbad och fyll den i fördjupningen av kakan. Låt stelna.

Recept från Rent a Chef



**KARDEMUMMA-
OCH CITRON-
PANNACOTTA**
med hjortron- och
rosmaringelé
4 port

Pannacottan

2,4 dl Canderel
Några frön hel grön kardemumma (mosa den något på skärbrädan innan tillagning)
3,5 dl grädde
1 dl mjölk
1 st gelantinblad
Rivet skal av 1 citron

Koka upp grädde, mjölk, Canderel, kardemumma och det rivna citronskalet. Låt koka ca 5 min på låg värme. Lägg gelantinbladet i blöt ca 5 min i kallt vatten. Rör sedan ner bladet i grädden. Sila av gräddblandningen genom en finmaskig sil. Fyll 4 portionsformar och ställ dem kallt.

Hjortron- och rosmaringelén

125 g hjortron (frystina de eller färska)
2,4 dl Canderel
4 msk vitt vin
1 st färsk rosmarinkvist
1 gelantinblad

Koka ihop hjortron, Canderel, vitt vin och rosmarin. Låt puttra på svag värme i ca 5 min så hjortronen mosas sönder ordentligt och smakerna förenas. Blötlägg gelantinbladet i kallt vatten så att det blir mjukt. Sila hjortronblandningen genom en finmaskig sil och rör i gelantinbladet så att det smälter i såsen medan den silade såsen fortfarande är varm. Kyl ner såsen lite grann och häll den sedan ovanpå pannacottan, när pannacottan är kall och har stelnat. Låt vila i kylen ca 1 timme innan servering.

Tips: Prova att ersätta hjortron- och rosmaringelén med vilda bär efter smak. Blanda bären med juice från en citron och 1 msk Canderel.



VALNÖTSKAKA med morötter och apelsin
8-10 pers

Ingredienser

4 ägg
2 dl Canderel
200 g rivna morötter
Skalet från 1 apelsin
200 g malda valnötter
1 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

Apelsinglasyr

3 dl Canderel
ca 5 msk pressad apelsin
strimlat skal av 1 apelsin

Tillagning kakan

Sätt ugnen på 175°C. Smörj och bröa en form ca 24 cm i diameter, gärna med löstagbar kant. Vispa ägg och Canderel tills det blir riktigt pösigt. Rör sedan ner morötter och apelsinskal. Blanda valnötter, vetemjöl och bakpulver. Rör ner det i smeten. Häll smeten i formen och grädda längst ner i ugnen ca 45 min. Täck formen med folie de sista 10 min om ytan verkar mörk. Låt svalna.

Tillagning glasyr

Gör fina strimlor av apelsinskalet med zestjärn. Eller använd potatisskalare och strimla sedan med vass kniv. Koka upp pressad apelsinsaft och Canderel med skalstrimlorna. Koka ca 5 min ta sedan upp strimlorna. Bred glasyren över kakan och låt stelna. Strö sedan över skalstrimlorna innan servering.

Recept från Rent a Chef



RÖDBETSCARPACCIO med rostade pinjenötter, parmesan och balsamicoglaze
10 pers

Ingredienser

1-1,5 kg	färska rödbetor i normalstorlek
200 g	ruccola (eller annan sallad)
1 kruka	färsk basilika
100 g	parmesanost
3 dl	balsamvinäger
1 st	kanelstång
1 msk	canderel
1 dl	olivolja
1 msk	majsmjöl
1 dl	pinjenötter

Tillagning

Koka rödbetorna med skalet på tillsammans med lite salt i ca. 35-40 minuter eller tills de känns klara med stickprovet. Sila och låt svalna.

Rosta pinjenötterna i en stekpanna så att de får en gyllenbrun färg. OBS! Ingen olja behövs!

Blanda balsamvinäger, kanelstång samt Canderel i en kastrull och låt sjuda tills blandningen har fått en krämaktig konsistens. Om blandningen inte tjocknar, tillsätt lite majsmjöl utblandat i vatten.

Skär rödbetorna i riktigt tunna skivor med en mandolin eller osthyvel och lägg i en ring på tallrikarna.

Lägg ner ruccolan med ungefär hälften av basilikan i en skål med kallt vatten med ett par matskedar balsamvinäger samt olivolja.

Ta upp ruccolan och krama ur, gör sedan en boll av ruccola/basilika-salladen och lägg i mitten. Ringla över olivoljan samt glazen och toppa med pinjenötter samt parmesan. Garnera med basilikan.



LIMEGRAVAD LAX med pepparrotsmousse, ciabattachips och gräslökshack
4 port

Ingredienser

400 g	laxfilé
2 msk	limejuice (ca 1 limefrukt)
2 msk	olivolja
1 msk	salt
1 msk	Canderel
1 dl	creme fraiche
30-50 g	pepparrot
1 st	ciabattabröd
1 msk	olivolja
1 knippe	gräslök

Förberedelser

Putsa laxen och skiva i ”gravlax”-tunna skivor. Skala och riv pepparrot. Skiva ciabattabrödet i långa tunna skivor. Sätt ugnen på 150 grader. Hacka gräslöken fint

Tillagning

Lägg brödsnivorna på en plåt, ringla på olivolja samt salta lätt. Sätt in i ugnen i ca. 5-15 minuter tills de är torra, krispiga och gyllenbruna. Vispa creme fraiche hårt och vänd i pepparrot, salt och peppar efter smak. Blanda limejuice, olivolja, salt och Canderel på en djup vid tallrik. Doppa och lägg laxskivorna i blandningen. Låt ligga i minst 10 minuter men inte längre än 30 minuter.

Upplägg

Droppa av laxskivorna och lägg platt på tallriken. Gör ett ägg av pepparrotsmoussen, stick i ciabattachipset. Strö hackad gräslök på laxen. Peppra lite över tallriken.

Recept från Rent a Chef



GRILLAD RYGGBIFF med ingefärsrostade rotfrukter, paprikacoulies och kaffesky

4 port

Ingredienser

- 600 g ryggbiff (hängmörad om möjligt)
- 100 g syltad ingefära
- 1 kg rotsaker (morot, palsternacka, gulbeta)
- 1 msk olivolja
- ½ kruk färsk timjan
- 2 st vitlöksklyftor
- 0,5-1 dl espressokaffe alt. starkt kaffe
- 2 msk soya Kikkoman
- 1 msk kalvbuljong
- 1 msk tomatpuré
- 0,5 msk Canderel strö
- 1 st paprika
- 0,5 dl vatten (endast vid espresso)

Förberedelser

Dela paprikan längs med på hälften, lägg på en

plåt och strö över lite olivolja, salt och peppar. Skala alla rotfrukter, och skär i grova bitar ca 2*2 cm. Variera gärna formerna i stavar, kuber och trekanter, då ser blandningen trevligare ut. Brygg kaffet. Putsa bort fett och hinnor från ryggbiffen, stycka den i lika stora bitar, låt biffen behålla tjockleken, så försök att inte banka ut den. Sätt ugnen på grill och 250 grader.

Tillagning

Ställ in paprikan i ugnen under grillen och grilla paprikan i ca. 5 minuter eller tills ytan ser lite bränd ut. Blanda rotsakerna på en stor ugnsplåt med krossade vitlöksklyftor, olivolja, 1 tsk hackad timjan, salt och peppar samt den syltade ingefäran. Ställ in i ugnen i ca 15-20 minuter. Rör om efter halva tiden. Rotsakerna skall få en brynt färg och ha lite tuggmotstånd kvar. Sänk då till 150 grader och låt stå i ugnen med luckan öppen.

Ställ grillpannan på plattan med högsta möjliga värme. När grillpanna har uppnått den höga temperaturen, lägg i den styckade biffen i grillpannan, rör inte på den förrän efter ungefär 15-30 sekunder, vrid biffen 90 grader och grilla lika länge. Vänd nu på biffen och gör likadant på den andra sidan. Om du är osäker, grilla en biff i taget. Lägg biffen på en plåt bredvid.

Fräs tomatpurén i 1 tsk olivolja tills den nästan fastnar i botten utan att bli svart. Tillsätt kaffe, soja, kalvfond, kanelstång och vatten (endast när det är en espresso), låt detta puttra ihop tills ca 1,5-2 dl återstår och smaka av med lite Canderel.

Blanda under tiden 1 msk majsmjöl och 2 msk kallt vatten och rör om. Tillsätt detta tills såsen är lagom tjock. Dra av skalet av paprikan och mixa i blender till en jämn konsistens. Salt och peppra. När rotsakerna har fått rätt färg och konsistens, ställ in biffarna i 10-15 min. (Obs! kontrollera att ugnen har en temperatur på 150 grader).

Upplägg

Lägg rotsakerna högst upp på tallriken. Skär biffen diagonalt i två bitar, så att man ser snittytan. Lägg dem mot varandra och ringla såsen runt om köttet. Gör ett ägg av paprikacollien och placera bredvid köttet. Garnera med en timjankvist.

Recept från Rent a Chef



HALSTRAD FJÄLLRÖDING med syltad svamp och messmörsås

4 pers

Ingredienser

4 sidor fjällröding
 5 hg blandad svamp gärna kantareller och shitake
 1 kg primörpotatisar
 4 st schalottenlök
 50g messmör
 0,5 dl grädde
 1dl vitt vin
 3 msk vitvinsvinäger
 2 dl torrt vitt vin
 1 dl ättika
 2 dl Canderel strö + 1 msk till såsen
 3 dl vatten
 1 knippe färsk koriander
 1/4 dl kycklingbuljong
 50 g smör

Tillagning

Rensa svampen och skär den i stora bitar. Dela cocktailtomaterna på hälften. Lägg svampen och tomaterna på en oljad plåt, salta och peppra på. Torka sedan detta i ugnen på 100° C i ca 30 min.

Rör ihop ättika, Canderel och vatten. Salta och peppra. Grovhacka koriander och häll i lagen. Marinera sedan svampen och tomaterna i lagen i ca en 1/2 timme.

Skala och finhacka schalottenlöken. Bryn sedan i en kastrull med lite smör och 1 msk Canderel.

Tillsätt vinägern, buljongen och vitt vin. Redu-

PARMESAN-MUFFINS

med örtesella

12 st

Ingredienser

10 st marinerade
 soltorkade
 tomater
 8 dl vetemjöl
 2 dl färskrivna
 parmesan
 5 tsk bakpulver
 ½ tsk salt
 1 dl olivolja
 3 dl mjölk
 12 st oliver
 1 burk kesella
 1-2 msk Canderel strö
 Färska örter



Tillagning

Skär tomaterna i strimlor. Blanda tomaterna med mjöl, ost, bakpulver och salt i en bunke. Tillsätt olivolja och mjölk och arbeta snabbt ihop till en deg. Klicka ut degen i 12 st muffinsformar och tryck ner en oliv i varje. Grädda mitt i ugnen i 250 grader i ca 15 minuter. Blanda ihop kesella, Canderel strö och finhackade färska örter. Smaka av med salt och peppar.

fort Fjällrödning

cera till hälften. Häll på grädde och sjud i ca 2 minuter. Sila av såsen i en ny kastrull och rör i messmör och smaka av med salt och peppar. Skrubba skalet på potatisen om det är jordigt. Blanda i några nypor salt och peppar, en presad citron, timjan, och vitlök smaka av. Fördela potatisen i en ugnform med halvhöga kanter. Rosta i ugnen på 180° C i ca 20 min.

Rensa rödingen, salta, peppra och stek den på skinnsidan tills det blir knaprigt.

Vänd köttssidan ner och stek ca 2 minuter på den sidan också. Montera på tallrik.

Recept från Rent a Chef



LANTBRÖD med två sorters kummin

10 port

Ingredienser

0,5 l vatten, rumstempererat
 50 g jäst
 1 msk kummin
 1 msk spiskummin
 2 msk Canderel strö
 30 g salt
 ca 1 kg halvgrovt mjöl, t.ex. 4 sädeslag.

Tillagning

Häll jäst, vatten, 2x kummin, salt och Canderel i en degblandare. Låt "rulla" på ganska låg fart medan du tillsätter mjölet.

Det är tillräckligt med mjöl när degen fortfarande inte är jättehard men börjar släppa lite ifrån kanterna. Öka då hastigheten på degblandaren och arbeta degen i ca 10 min, så det bildas en massa gluten och degen släpper ifrån kanterna.

Lägg sedan upp på en mjölad bänk och låt jäsa under handduk i ca 20 min. Sätt ugnen på 200° C. Skär små kuvertbröd eller långa baguetter ur degen utan att knåda och sätt in i ugnen för gräddning ca 10-15 minuter tills skorpan på brödet fått färg. Ta ut och låt vila ca 10 min innan servering.

GRILLAD MAJSKYCKLING med getostpolenta 4 pers

Ingredienser

4 st majskycklingbröst
 (eller vanligt kycklingbröst)
 2 st lime
 2 dl olivolja
 2 dl polenta
 0,5 l kycklingbuljong
 1 dl saltorkade tomater, strimlade
 4 st vårlök
 100 g getost i kuber
 vatten

Ingredienser sås

1 msk kumminfrö, rostade
 1 msk senapsfrö, blancherade
 1 msk sesamfrö, rostade
 1 msk vitlök, hackad och rostad
 2 msk Canderel strö
 0,5 dl soja
 0,5 dl olivolja
 0,5 dl tequila
 saften av en lime

Tillagning

Koka upp kycklingbuljongen. Tillsätt polenta under omrörning. Sänk värmen på spisen så polentan sjuder. Späd med vatten om det blir torrt. När polentan är krämig och klar så lägg i tunt skivad vårlök och saltorkade tomater och avsluta med getosten. Smaka av med salt och peppar.

Putsa kycklingbrösten och marinera med limefrukt och olivolja i minst 20 minuter. Grilla på medelvärme i ca. 15-20 minuter eller tills kycklingen är klar. Blanda alla ingredienser till såsen och låt koka upp samt reducera något.

Lätt på rätt sätt

Det är enkelt att laga god och hälsosamt mat med Canderel, då recepten gör att du undviker onödiga kalorier och håller din blodsockernivå jämn. Kalorintaget beror dock också på hur mycket du äter. Vi har här samlat de bästa recepten från vår kock

Stina Enström från Rent a Chef. Rent a Chef erbjuder gourmet matlagning hemma hos, men även aktiv matlagning och matlagningskurser med fokus på hälsosam, elegant mat. Recepten passar även utmärkt för diabetiker.