

Sikke Sumaris recept med Olivado avokadooljor

Laxcarpaccio

Laxcarpaccio är en lätt och snabbt lagad läckerhet som passar både till buffébordet och som förrätt. Laxcarpaccion får en ny, intressant smak av en skvätt avokadoolja.

400 g tunt skivad lax (helst norsk)
2 msk kapris
Olivado Avokado Zest -matlagningsolja
Salt och svartpeppar enligt smak
Rivet skal och saft av en citron
Gräslök som dekoration



Lägg den tunt skivade laxen på ett fat. Strö kaprisen fritt över laxen. Häll över rikligt med avokadoolja. Strö över nymalen salt och peppar ur kvarn och fullborda det hela med rivet skal och saft av en citron. Dekorera laxcarpaccion med gräslök. Servera med rågbröd eller med spröd baguette.

Toast med räkor

Olivado Avokado Zest -matlagningsoljan, som innehåller pressad, färsk citron, ger den här klassikern en fräsch, lätt smak.

Majonnäs

2 äggulor av eko-ägg
1 tsk Dijon-senap
En skvätt vitvinsvinäger
3 msk Olivado Avokado Zest -matlagningsolja
1 dl rapsolja
3 msk olivolja
1-2 tsk citronsaft (pressa en till två gånger enligt smak)
Salt och peppar enligt smak

500 g färska räkor (ifall djupfrysta, låt tina över natten i kylskåp)
4 skivor rostat bröd
Dill som dekoration

Blanda äggulorna, senapen och vinägern för sig och blanda oljorna för sig. Tillsätt oljeblandningen droppvis i blandningen av ägg, senap och vinäger. Smaksätt det hela med citronsaft, salt och peppar.

Blanda ihop majonnäsen och räkorna och låt dra en stund. Lägg upp räk- och majonnäsröran till en vacker hög på brödskivan och dekorera med dill.



Soppa av jordärtskocka

Olivado Avokado Zest -matlagningsoljans smak av citron ger den jordnära jordärtskockan en fräsch nyans. Smaken fördjupas ytterligare då man på den färdiga soppan ringlar några droppar avokadoolja – den är som gjord för att komplettera smaken av jordärtskocka.

- 1 kg tvättade och skalade jordärtskockor
- 2 små potatisar (Sieglinde)
- 2 schalottenlök
- 2 msk Olivado Avokado Zest -matlagningsolja
- 2 msk smör
- En skvätt torrt vittvin
- 4–6 dl hönsbuljong
- 1 lagerblad
- 1 dl vispgrädd
- Salt och peppar



Skär jordärtskockorna, den skalade potatisen och löken i bitar och fräs dem en stund i blandningen av smör och avokadoolja. Tillsätt vittvin i soppan, låt vinet avdunsta en stund och tillsätt hönsbuljong och lagerblad. Då alla ingredienser har mognat, tillsätt grädd, ta bort lagerbladet och mosa soppan. Smaksätt till sist med salt och peppar och låt soppan stå en stund. Ringla en skvätt avokadoolja på soppan strax innan servering.

Sikkes fisk & salsa recept

I avokadoolja stekt fisk och sås av färska tomater

Till det här receptet passar såväl gös, sik, sjötunga som någon annan fisk med vitt kött. Stek fiskfiléerna i en stekpanna med en blandning som till hälften består av smör och till hälften av avokadoolja. Tillred såsen och servera den rumstempererad med fisk, nypotatis, rostat rågbröd och ett lätt vittvin.

- Sås av färska tomater
- 0,5 dl Olivado Avokadoolja
- 0,5 dl Olivado Avokado Zest -matlagningsolja
- 1 dl mild olivolja
- 5 st. mogna, smakfulla tomater
- 2 finhackade stjälkar av salladslök
- 1 vitlöksklyfta
- 5 blad av basilika
- salt och peppar ur kvarn

1. Skålla tomaterna och ta bort fröna.
2. Skär tomaterna till små kuber.
3. Finhacka sallads- och vitlöken samt basilikabladen.
4. Värm oljan till ca +50 grader och ta sedan kastrullen bort från spisen. Tillsätt tomaterna, löken och basilikabladen och låt såsen dra. Smaksätt med salt och svartpeppar.



Zucchini sallad och eko-korv

Avokadooljan passar utmärkt till både grillning och stekning, då den tål höga temperaturer bra. Zucchini salladen är ett fräscht, lätt tillbehör till de ofta något feta grillrätterna.

4 msk Olivado Avokadoolja
2 msk olivolja
2 msk vittvinsvinäger
1 stor zucchini
Salt och nymalen svartpeppar (fem peppars blandning går också)
Bladpersilja

Även 1 kg färsk korv enligt smak eller t.ex. bratwurst.

Blanda ihop oljorna och vinägern i en stor skål. Skala tagliatelle-liknande spån av zucchini med en skalkniv och blanda dem lätt med blandningen av oljorna och vinägern samt salt och peppar. Garnera med finhackad bladpersilja. Stek korvarna i avokadoolja i en grillpanna och servera med zucchini salladen.



Marinerade jordgubbar och glass

Avokadooljan kan med fördel användas också i överraskande kombinationer, som exempelvis i efterrätter. Avokadooljans milda och förfinade smak kompletterar utmärkt bl.a. jordgubbar och glass – kombinationen är oemotståndlig.

1 ask jordgubbar (ca 500 g)
1-2 tsk vaniljsirap (se beskrivning nedan)
En nypa salt
4 bollar vaniljglass
Olivado Avokadoolja

Skär jordgubbarna i en stor skål. Tillsätt vaniljsirap och salt och blanda ihop ingredienserna. Lägg jordgubbarna och glassbollarna på ett fat, häll över resten av vaniljsirapen och fullända med några droppar avokadoolja.

Vaniljsirap

1 dl socker
1 dl vatten
1 vaniljstång med frön

Blanda socker och vatten och tillsätt vaniljstången med frön. Låt koka på svag värme tills blandningen blir gyllenbrun och tjocknar. Ta bort från spisen och låt svalna.



Grisinnerfilé och potatisallad av nypotatis

Olivado Avokadooljan tål höga temperaturer utan att varken oljans eller den tillredda råvarans smak ändras. Avokadooljan passar utmärkt till marinad och gör den mera stektålig. Även tillbehörssallader får en ny, förfinad smak av avokadooljan. Jag använder ofta i det här receptet även Olivado Avokado Zest -matlagningsolja, då potatis och citron är en så förträfflig kombination.

1 korngrisfilé

Marinad för filén

3 msk rosmarinbarr
2 msk salt
2 vitlösklyftor
1 dl Olivado Avokadoolja
Nymalen svartpeppar ur kvarn

Ta bort alla hinnor från filén. Mal rosmarinen tillsammans med saltet till en kräm, tillsätt riven vitlök och avokadoolja, smaksätt med peppar och massera in marinaden på filéns yta. Låt filen marineras i rumstemperatur i en timme.

Bryn filén i avokadoolja i en stekpanna och låt den därefter mogna i ugn i 180 grader i ca 10 minuter. Filén får bli lite rödaktig i mitten.

Potatissallad

1 kg nypotatis
4-6 msk Olivado Avokadoolja
1 msk champagnevinäger
2 msk finhackad bladpersilja
Salt och nymalen svartpeppar

Skär potatisen beroende på storleken i halvor eller klyftor och koka potatisen i saltat vatten i en stor kastrull. Var noga med att inte överkoka potatisen. Lyft potatisen med en hålslev till en skål med den färdiga olje- och vinägerblandningen. Tillsätt persilja, salt och peppar. Låt svalna eller njut salladen något ljummen. Passar bra till grillat kött.



Vårliga kycklingbröstfiléer

Bröstfiléer av kornbroiler steks snabbt i avokadoolja till en smakande och lätt delikatess. Olivado Avokado Zest – matlagningsoljan ger maten en förfinad, fräsch nyans och chilin ger maten det kryddiga lilla extra.

4 kycklingbröstfiléer
2 finhackade vitlösklyftor



Ett knippe salladslök eller en i bitar skuren purjolök
1 dl Olivado Avokadoolja
Ett knippe finhackad bladpersilja
1 msk chiliröra (stark)
Olivado Avokado Zest -matlagningsolja
Salt
Svartpeppar

Klubba bröstfiléerna lätt med en kavel eller glasflaska. Bryn vitlöksklyftorna och purjolöken på svag värme i Olivado Avokadoolja. Låt svalna. Häll blandningen av lökarna och avokadooljan i ett skilt, lågt fat, tillsätt persilja, chili och en skvätt Olivado Avokado Zest – matlagningsolja och blanda. Lägg filéerna i blandningen och låt dem marineras i en timme. Ta bort filéerna ur marinaden och se till att ingen vitlök blir kvar på köttets yta. Häll en skvätt marinad genom ett durkslag i en het panna och stek filéerna snabbt så att de blir vackert gyllenbruna. Lyft filéerna ur pannan och smaksätt dem med salt och peppar. Blanda åter ihop marinad och stekspad och låt filéerna svalna i marinaden i ca 10 minuter. Värm ännu en stund och servera med en grönsallad.

Köttbullar och potatismos

Köttbullar och potatismos står säkerligen på menyn i de flesta hem. Själv serverar jag med mina favoritköttbullar en potatismos, i vilken jag använder varken grädde eller smör utan lagar den istället med Olivado Avokadoolja eller Olivado Avokado Zest – matlagningsolja med smak av citron. Smaken är underbar och av det hälsosamma potatismoset kan man lätt äta en dubbelportion!

1 dl finhackad, slätbladig persilja
1,5 dl finhackad lök
2 dl riven parmesan
3 msk finhackad vitlök
3 ägg
700 g malet kött
2,5 dl ljust bröd (låt brödet ligga i blöt i vatten och krama sedan ur vätskan)
Salt och peppar ur kvarn

Till stekning:

Olivado Avokadoolja

Blanda en massa av persilja, lök, parmesan, vitlök, ägg, kryddor och malet kött. Tillsätt sedan det blötlagda brödet i massan så att du får en lagom fast deg. Forma kulor stora som golfbollar av degen och stek dem i en panna tillsammans med en rejäl skvätt av avokadoolja, så att de blir vackert gyllenbruna på ytan och lite rödaktiga inuti.



Potatismos

10 medelstora mjöliga potatisar

1–1,5 dl avokadoolja (Olivado Avokadoolja eller Olivado Avokado Zest – matlagningsolja)

En nypa muskot

Ett knippe gräslök

Salt och peppar ur kvarn

Skala potatisen och koka potatisen mjuk i saltat vatten. Mosa potatisen grovt med potatismosare eller med en stor gaffel och tillsätt samtidigt avokadooljan och kryddorna. Potatismoset får gärna vara ojämn till sin konsistens.

Mandelkaka bakad med avokadoolja

Den här mjuka, milda och förfinade mandelkakan passar utmärkt till att serveras vid morgonmålet eller med kvällsteet. Kakan är väldigt enkel och snabb att laga, då det enda som behöver göras är att blanda ihop alla ingredienserna och grädda kakan. I mitt ursprungliga recept hade jag 200 g smör, men med den hälsosamma avokadooljan blev kakan en helt ny upplevelse och mindre ”syndig”.

3 dl vetemjöl (en deciliter kan ersättas av en mjölblandning med flera sädeslag)

1 dl grovt malda mandlar med skal

2 dl socker

1 tsk bakpulver

2 dl Olivado Avokadoolja

1,5 dl mjölk

10 droppar bittermandelextrakt (eller enligt smak)

1 ägg

Som garnityr:

Florsocker

Blanda ihop alla torra ingredienser. Tillsätt avokadoolja, mjölk, bittermandelextrakt och till sist ägget. Grädda i en smord och med skorpsmulor panerad form i 175 grader ca 30 minuter, tills kakans yta är gyllenbrun och provstickan kommer torr ut ur kakan. Låt svalna och garnera med florsocker. Servera vid kvällsteet eller morgonkaffet.

