

Receptsamling med recept, typiska för Östra Sönnarslöv



Östra Sönnarslöv är ett äkta Lövnamn.

Detta innebär att det är ett av vårt lands allra
äldsta bebyggelsenamn.

Lövnamn är inte särskilt vanliga och de

förekommer endast i landets sydliga delar.

Från Danmark spred sig "lev" till Sverige och blev
då löv.

**Innebörden av lev är något efterlämnat, ett
arvegods från en person**, vars namn ingår i
fördelen.

I Sönnarslövs fall kan det ha varit en man vid
namn Sönnar eller Sönder som uppförde byn, men
det är bara spekulationer.

Man kan i alla fall räkna med att Östra Sönnarslöv
uppstod något århundrade efter Kristi födelse.

Texten är hämtad från Jenny Ahls hemsida om Ö. Sönnarslöv.
hem.passagen.e/cdec/?noframe

/ Göran

Inledning

Denna receptsamling är framställd med hjälp av Sönnarslövs bybor och knyter an till årets högtider och byns traditioner.

Vi hoppas att dessa recept skall kunna glädja gamla och unga och att byns traditioner ska leva vidare.

/ Ö. Sönnarslövs byalag

A decorative graphic consisting of a vertical bar on the left and a horizontal bar extending to the right, both with a gradient from dark grey to light grey.

Höstrecept

Stekt gås

10-12 personer. Tillagningstid 2½-3½ timmar.

Ugnstemperatur 160-175° C

1 gås (4-5 Kg)

½ citron

1-1½ msk salt

½ tsk vitpeppar

Fyllning

6-8 äpplen

(äppelskal)

Katrinplommon

Sås: (10 personer)

5 dl sky, buljong och ev fruktspad

2½ msk vetemjöl

”Gåskrås”

Tag vara på hals, vingar, muskelmage, hjärta och ev lever. Levern kan användas till gåsleverkorv, halsskinnet som korvskinn. Eller koka ”kråset” och använd i svartsoppa, buljongen ev till sås. Gåsister kan smältas ner och användas på bröd eller till matlagning.

Till:

Kokta äpplehalvor eller katrinplommon, kokt eller brynt potatis, brysselkål, rödkål.

Förbered gåsen.

Tina den djupfrysta gåsen vilket i kylskåp tar 2 dygn, i rumstemperatur ca 1½dygn, i kallt vatten ca 10 timmar.

Sätt på ugnen. Gnid gåsen både in- och utvändigt med citron. Salta den något inuti. Fyll den med katrinplommon och äpplen eller ev äppelskal om kokta äpplehalvor ska serveras till.

Sy ihop gåsen vid gump och hals med t ex kraftig bomullstråd och stoppnål. Gnid in den med salt och peppar.

Lägg gåsen med ryggen upp på ett stekgaller i en långpanna. Sätt den i nedre delen av ugnen. Vänd gåsen efter ca en timme så att bröstet kommer upp.

Ungefärlig stektid är 2½- 3½timmar beroende på gåsens ålder. Pröva vid lårleden, om köttsaften är ofärgad är gåsen färdigstekt. Skinnet är då sprött och knaprigt och har vacker färg.

Såsen: Späd i pannan med lite buljong eller vatten. Sila skyn och skumma bort fett. Red skyn med vetemjöl till sås och koka 3-5 minuter.

Skär upp. Garnera med kruskål, katrinplommon eller kokta äpplehalvor som i mitten fyllts med gelé.

Gåsen kan serveras kall med varm sås och samma tillbehör.

Svartsoppa

10-12 personer

Tillagningstid ca 2 timmar

Gåskräs

(Hjärta muskelmage, hals, vingar

eller

färskt fläskkött i skivor av bog eller skinka.)

4-5 äpplen

200g katrinplommon

5 dl gås eller svinblod

1 dl vetemjöl

2½dl buljong och fruktspad

2-3-tsk salt

1-1½dl socker

½dl vinäger

½tsk vitpeppar

½tsk ingefära

½tsk kryddnejlikor

2 msk konjak

1-2 dl sherry eller madeira

Till svartsoppa behövs blod, buljong och fruktspad.

Koka först buljong av gåskrås eller fläskkött. Skölj kråset och lägg det i kallt saltat vatten (1½ tsk salt per 1 liter vatten). Koka upp, skumma väl och tillsätt några vit- och kryddpepparkorn samt hela kryddnejlikor. Koka under lock, kråset ca 1½ timme, fläskköttet ca 30 min. Skär krås eller fläskkött i små bitar.

Koka under tiden äpplena, skalade och skurna i klyftor, och katrinplommonen mjuka i svag sockerlag.

Sila blodet. Vispa ihop blod och mjöl. Koka upp buljongen. Häll mjölblandningen i buljongen under kraftig vispning. Sjud soppan i några minuter och vispa hela tiden, så att den inte skär sig.

Lyft av grytan och tillsätt salt, socker, vinäger, kryddor, konjak och vin. Smaka av väl.

Servera frukten, gåskråset eller fläskköttet upplagt på fat, eller lägg det direkt i sopptallrikarna.

Skånsk äppelkaka

6 medelstora äpplen
2 dl skorpmjöl
1 dl socker
3 msk smör eller margarin
½dl vatten

Skala äpplen, skär dem i tunna klyftor.

Varva skorpmjöl, äpplen och socker i en eldfast form.

Strö lite skorpmjöl överst.

Klicka över smöret och häll på vattnet.

Grädda i ugnen 30 min 200°

Julrecept



Kokt lutfisk

Skölj av lutfisken. Lägg den gärna i kallt vatten några timmar. Önskas fastare konsistens låt den ligga i vatten upp till ett dygn. Tina djupfrost lutfisk helt före kokningen.

Ugn – för mer än 1 kg lutfisk:

Sätt på ugnen. Lägg fiskbitarna med skinnsidan ner på ett ugnssäkert fat med höga kanter eller i en långpanna.

Strö över saltet.

Täck med aluminiumfolie. Koka fisken i nedre delen av ugnen 40-50 minuter.

Häll bort det vatten som bildats

Gryta – för max 1 kg lutfisk:

Lägg fisken i en rostfri eller emaljerad gryta.

Koka utan vatten under lock på svag värme 20-25 minuter.

Tag upp fisken med en hålslev.

Servera med kokt potatis, ärtor och skånsk senapssås.

Nyårsrecept



Kalasgratinerade skinkskivor

4 port

8-10 skivor skinka eller kassler

1½dl vispgrädd

4 msk chilisås eller tomatketchup

1 tsk vetemjöl

Här kan du använda rester av julskinkan till en festlig nyårsmiddag

Sätt ugnen på 250°. Lägg skinkskivorna på ett ugnssäkert fat.

Vispa grädden och blanda den med chilisås eller tomatketchup och vetemjöl. Bred såsen över köttskivorna.

Gratinera högt upp i ugnen ca 10 min. Servera genast.

Rätten kan också lagas med vin. Låt då köttskivorna ligga och dra i 1 dl sherry eller rödvin i någon timme. Häll av vinet innan gräddsåsen breds på.

Fiskpudding

2 msk smör
1½dl vetemjöl
½liter mjölk
½tsk socker
½tsk vitpeppar
3 ägg
2 tsk salt
½liter stekt eller kokt fisk

Beredning

Smör och mjöl fräses. Mjölken spädes på och allt får koka.

Något avsvalnad iröres ett ägg i sänder och sist den fint hackade fisken.

Kryddas.

Gräddas i ugn ½-¾ timme

Hildur Lundh

Marinerad örtagårdslax

12 personer

2,8 kg lax i bit (färsk eller djupfrost)
2 tsk salt
1 tsk vitpeppar
3-4 msk finhackad dill, persilja, gräslök
2 msk finhackad gul lök
25 g flisad sötmandel

Marinad:

3 dl torrt vitt vin
2 msk olja

Sås:

5 dl fiskbuljong (kokas på laxbenen)
marinad från laxen
3 dl tjock grädde
2 msk smör
2 msk mjöl
3 msk finhackad dill, persilja, körvel
½ kryddmått cayennepeppar

Beredning

Skrapa laxen men skölj den inte. Skär laxen i filéer och plocka bort alla småben. Skär bort en remsa längs ryggen där det finns ben. Koka buljong på benen.

Lägg filéerna med skinnsidan neråt i en form och gnid dem med salt och peppar. Blanda vin och olja till marinaden och häll över laxen

Strö över kryddgrönt och hackad lök och låt laxen stå kallt över natten. Ös då och då med marinaden

Lägg över laxen på ugnssäkert serveringsfat, strö över flisad mandel och häll över 1 dl av marinaden

Ställ ugnen på 250° och låt laxen bräsa i 30 minuter medan man äter förrätten

Gör i ordning såsen innan. Koka ihop fiskbuljong, marinad och grädde tills 7-8 dl återstår. Rör ihop smör och mjöl och klicka ner blandningen i såsen under vispning. Tillsätt kryddgrönt och smaka av med cayenne och mera salt och peppar om det behövs.

Garnera fisken med citronskivor doppade i paprikapulver och pinhackad persilja.

Lingonparfait med gin

6 personer

3 dl vispgrädde
2 äggulor
½ dl florsocker
1 burk rårörda lingon 400g
(eller 4 dl hemkokta lättsockrade)
½ dl gin

En underbar efterrätt som passar efter nästan all slags mat och som kan göras för nästan hur många som helst.

En liten kaka till tål den också om man vill.

Så här gör man

Vispa grädden till fast skum

Vispa äggen pösiga med florsockret

blanda lingonen med ginen, äggvispet och grädden

Häll massan i en skål frys den ca 3 timmar

Ett extra plus, den kan lagas i förväg och görs på lättåtkomliga ingredienser av den typ man alltid har hemma.

Om parfaiten är hårdfrusen mår den väl av att tas fram till kylskåps-temperatur någon halvtimme före serveringen. Förslagsvis precis innan man sitter till bords

Frukt i apelsingelé 6 personer

3 dl pressad apelsinsaft
saft av en citron
5 dl mandarinspad och vatten
1 burk mandarinklyftor, 312g
2 bananer
10 blad gelatin
vindruvor till garneringen

Så här gör man

Blanda apelsinsaft, citronsaft, mandarinspad och vatten.

Lägg gelatinbladen i vatten, krama ur dem och smält dem över svag värme tillsammans med 1 dl av fruktsaften. Tillsätt resten av fruktsaften.

Blanda ner mandarinklyftor och skivade bananer och häll blandningen i en vattendränkt form. Ställ geléet kallt att stelna

Stjälp upp geléet, garnera med vindruvorna och servera med maräng eller mandelflarn och vaniljsås

En efterrätt som alla barn gillar. Här gör vi den på färsk pressade apelsiner som blandas med mandariner och bananer.

Vingelé med kallrörd vaniljsås.

6 personer

1 flaska halvtorr vin
2 dl halvtorr sherry
2 dl vatten
2 blad gelatin

Vaniljsås:
2 äggulor
1 msk socker
3 dl vispad grädde
1 tsk vaniljsocker

Tillbehör:
Vindruvor, mandelflarn

Så här gör man

Vattenlägg, krama ur och smält gelatinbladen i 2 dl vatten

Tillsätt vin och sherry och häll blandningen i en vattensköljd form. Ställ geléet kallt att stelna och stjälp upp det på serveringsfat.

Vispa äggulor och socker till såsen och blanda ner den vispade grädden och vaniljsocker.

Rör om såsen innan den serveras

Ett friskt och lätt vingelé är en passande avslutning på nyårmiddagen. Liksom fruktgeléet till barnen kan det lagas dagen före.

Midsommarrecept



Matjekrans

4 skivor runt knäckebröd
1-2 matjesfilér, hackade
4 hårdkokta ägg, hackade
1-2 msk salt kaviar
2 msk vardera av dill och persilja, klippt
riven ost

Blanda ihop matjesfilér, ägg, kaviar och kryddgrönt med äggulan.

Fördela röran på brödet, strö över lite riven ost.

Gratinera 275° 3-5 min

Midsommarkrans

100g margarin
knappt 1 dl socker
1 ägg
Ca 275g vetemjöl
3 msk bakpulver
(1 tsk kardemumma)
Röres ihop
3 msk gräddmjölk till sist

Fyllning:

3 dl äppelmos eller sylt

Pensling

1 litet ägg

Hackad mandel

Bredes ut.

Bred på mos på mitten

Vik över sidorna.

Forma till en krans

Grädda i ugn 200° ca 20 min

Silltårta

6-7 bitar

2 längdskurna skivor vitt bröd
50g smör
3-4 kokta potatisar, skivade
1 bit purjolök, finstrimlad
1 dl gräddfil
3 matjesfileer i smala bitar
1 tomat, persilja

Bred smör på brödsnivorna.

Täck den ena med potatis.

Lägg purjolök ovanpå och så lite gräddfil samt matjesbitar.

Lägg den andra brödsnivån ovanpå med smörsidan uppåt.

Skär försiktigt tårtlängden i lagom bitar.

Garnera varje bit med sill, purjo, tomat, gräddfil och persilja på så gör det ett vackert intryck

Sillsmörgås

Mörkt bröd

Smör

Kokt potatis

Inlagd rödbeta

Inlagd sill

Dillkvistar

Lägger på varje skiva en kokt potatis, en skiva inlagda rödbetor, 2 sillbitar, inlagd sill.

Överst lägges en klick majonäs, garneras med dillkvistar.

Dressingsill

4 filéer inläggningssill
3 msk finhackad dill
3 msk finhackad gräslök
Dressing
2 msk senap el tomatpuré
2msk vinäger
1 msk olja
4 msk vatten
vitpeppar
2 msk socker
dillkvistar

Strö rikligt med hackat grönt på köttssidan av fileerna.

Rulla ihop dem med huvudändan mot stjärten och fäst dem med tandpetare samt ställ dem i en smal hög burk.

Blanda senapen eller tomatpurén med de övriga ingredienserna till dressingen och slå dem över sillen som får stå helst 1 dygn.

Skär sedan upp dem i tunna skivor och garnera med dill samt ev också ägghalvor och skivade tomater

Tomatsill-coktail

2 st filéer inläggningssill
2 tomater
1 dl majonäs
2 msk chilisås
2-3 msk finskuren gräslök
salladsbad

Smaksätt majonäsen med chilisås och gräslök

Skär sillen i små bitar och tomaterna i klyftor

Varva sillen i portionsglas med tomatmajonäsen och garnera med salladsblad, tomatklyftor och lite gräslök

Blanda olja, vinäger, salt och peppar och slå såsen över sillen. Eller häll gräddfilen över sillen

Servera sillen som smörgåsrätt eller som huvudrätt med kokt potatis

Currysill

1 burk inläggningssill
1dl (1 hg) majonäs
1 dl gräddfil
1-2 tsk curry
2 ägg
persilja

Skär filéerna i centimetertjocka bitar och lägg dem på ett fat.

Blanda majonäsen och gräddfilen.

Smaksätt såsen med curry.

Häll den över sillen.

Hårdkoka och skiva äggen.

Garnera sillfatet med äggskivor och hackad persilja.

Servera som smörgåsrätt eller som huvudmål med kokt potatis

A decorative graphic consisting of a vertical bar on the left and a horizontal bar extending to the right, both with a gradient from dark grey to light grey.

Bröd & kakor

Skrabbelucker

ca 14 st

1 ägg
¾ kkp socker
2 kkp mjöl
1½ tsk bakpulver
½ kkp gräddmjölk
Smör till stekning

Vispa ihop ägg och socker.

Blanda mjölet med bakpulvret och rör ner det i äggsmeten, omväxlande med gräddmjölken.

Hetta upp ett plättjärn ovanpå spisen och lägg i smör. När det är brunt klickas smeten ut. 1 dsk till varje kaka. De vändes när de fått vacker färg på undersidan och steks färdiga på andra sidan.

Sockra genast eller ätes med sylt. Serveras varma

Recept Inga Lund

Hildur Lundh

Innehållsförteckning

Kartan på förstasidan är från 1752

Ortsnamnets historik

Inledning

Höstrecept

Stekt gås

-gåskrås

-förberedelse

-svartsoppa

-beskrivning

Skånsk äppelkaka

Julrecept

Kokt lutfisk

Nyårsrecept

Kalasgratinerade skinkskivor

Fiskpudding

Marinerad örtagårdslax

-beredning

Lingonparfait med gin

Frukt i apelsingelé

Vingelé med kallrörd vaniljsås

Midsommarrecept

Matjekrans

Midsommarkrans

Silltårta

Sillsmörgås

Dressingsill

Tomatsill-cocktail

Currysill

Bröd och kakor

Skrabbelucker