

Jämtland  
calling!

# Fias fjällmeny

ÄR SPETSAD MED TE!

## Det här är Fia!

**Namn:** Fia Gulliksson.

**Ålder:** 46 år.

**Bor:** I hus vid Storsjöns strand i Ope utanför Östersund.

**Familj:** Maken Martin, barnen Ella, 19, Pelle, 6, och Emmyloo, 3 år.

**Yrke:** Slowfood-kock, ekologastronom vid JiLU (Jämtlands institut för landsbygdsutveckling) samt te-makerska i det egna bolaget Food in Action. Driver även restaurangen Båthuskrogen i Ope. Läs Fias te-blogg på [www.brunkullan.com](http://www.brunkullan.com).

**MUMS!** En klick hjortronsås på den rökta siken flirtar med smaklökarna.

Från Jämtlands skogar, fjäll och sjöar kommer ingredienserna till höstens mest spännande middag. Vid grytorna står jämtskan Fia Gulliksson, passionerad slowfood-kock som brinner för ekologisk och närodlat mat. Hennes specialitet är högst speciell: hon smaksätter sin mat med rött, svart och grönt te!

Av Fia Gulliksson Foto Tina Stafrén

## Munsbit på hemrökt sik med hjortronsås

Fördela 150–200 g varmrökt sik eller annan varmrökt fisk på varje sked, rör ihop 1 dl crème fraiche med 1–2 msk hjortronsylt och krydda med salt och grovmalen svartpeppar. Toppa fisken med hjortronsås och garnera med ett helt hjortron (8–10 pers).

**Slow Food** är en internationell rörelse som uppstått som motkraft till snabbmatsfenomenet. Slow Food grundar sig på regionalt producerade råvaror tillredda med traditionella metoder.

Källa: Wikipedia

## Rooibosinlagd röding med kantareller och västerbottensost

8–10 personer

½ dl vetemjöl  
3–4 färskas rödingfiléer,  
ca 400–500 g  
1–2 msk smör eller olja  
1 dl kantareller  
salt och svartpeppar  
10 skivor hyvlad smakrik ost,  
t ex västerbotten, vit caprin eller  
prästost  
1 tunt skivad rödlök  
en bit tunt skivad purjolök

### Lag

1 dl ättika  
2 dl socker  
3 dl färdigbryggt rött rooiboste  
med citruston, gärna Brunkullans  
lime honeybush-te  
½ msk rosépeppar

**1. Lagen:** Blanda ättikan och sockret i en bunke. Rör tills sockret löst upp. Häll i det kalla teet och rör om. Tillsätt rosépepparn.

**2. Fisken:** Mjölpnara fiskfiléerna med skinnet kvar och stek dem i smöret tillsammans med kantarellerna. Salta och peppra. Låt fisk och svamp kallna.

**3. Dela fiskfiléerna** i mindre bitar och varva i en burk med kantarellerna, osten, löken och purjolöken. Slå över den kalla telagen och låt dra i kylskåp i minst ett par timmar före servering (fisken håller i 7–10 dagar i sin lag i kylan).



### FINA FISKEN

Stekt inlagd röding med smak av rött te, kantareller och rosépeppar. Supergott till västerbottensost!



Vilt och rökigt – den mustiga älgsteken har fått dra åt sig smakerna från kryddigt te, soja och fransk senap.



### Lapsang souchong-marinerad älgstek på rotfruktsbädd

8–10 personer

ca 1,2 kg fransyska av älg, hjort eller nöt

#### Marinad

1 msk dijonsenap  
2 dl japansk soja  
3 msk kallpressad rapsolja  
1 msk torra teblad som krossas i mortel, gärna Brunkullans rökiga lakritste eller 1 msk lapsang souchong  
½ tsk hel fänkål  
1 msk muskovadosocker eller råsocker

1 tsk grovmalen svartpeppar

#### Rotfruktsbädd

1½ kg skalade rotfrukter, t ex gulbeta, polkabetta, palsternacka, majrova, kålrabbi, kålrot, morot  
3–4 msk kallpressad olja  
ca 1 msk färsk **rosmarin/salvia?**  
salt, grovmalen svartpeppar

#### Skysås

1 dl grädde eller crème fraiche  
½ dl vitt vin  
salt och peppar

1. Blanda ingredienserna till marinaden och låt köttet dra i den i 1–2 timmar.
2. Skala och klyfta rotfrukterna och lägg dem i ugnsfast form. Ringla över oljan. Strö över **rosmarinen**, salta och peppra.
3. Lägg steken i en stekpåse och ställ i en liten form på galler i ugnen på 165°. Ställ samtidigt in formen med rotfrukterna. Ugnstek dem tills de är mjuka och har fått fin färg.
4. Ta ut steken ur ugnen när innertemperaturen är cirka 58–60° (spara skyn som samlats i påsen). Låt steken vila inlindad i folie i cirka 15–20 min.
5. Vispa ner grädden och det vita vinet i skyn, salta och peppra och servera som sås till steken.

**VISSTE DU ATT** mängden antioxidanter i en kopp te motsvarar två äpplen eller sju glas apelsinjuice... Källa: Wikipedia



### Änglamat med karamelliserat grönt te

8–10 personer

4–5 dl vispad grädde  
3 dl lingonmos (rårörda lingon eller lingonsylt)  
3 dl kaksmulor eller söta skorpsmulor  
hela lingon

#### Karamellsås

1 dl socker + 1 dl färdigbryggt starkt grönt te (gärna japanskt matcha-te)

**1. Såsen:** Rör ihop sockret och det gröna teet i en kastrull. Låt puttra i 5–10 minuter och därefter svalna.

**2.** Vispa grädden i en bunke och vänd försiktigt ner lingonmoset.

**3.** Varva lingongrädden med kaksmulorna i portionsglas, toppa med hela lingon och ringla över kall karamellsås.



**ÄNGLALIK** Fias variant på den gammaldags desserten änglamat görs på rårörda lingon – med en topping av karamelliserat grönt te.