

FATTIGA RIDDARE 3 / KRYDDIGA GULBETOR 4 / SAFFRANSBULLE 5 / PÂTE À CHOUX 6 / GRÖN KÖTTBULLEMACKA 8 /
TOAST MED VARMRÖKT LAX 9 / BAKAD FLÄSKSIDA 10 / NORRLÄNSK JULSKINKA 11 / GRAVAD LAX MED LIME 14

Norrbottningarnas goda jul



André Edlund levererar
**JULMAT INSPIRERAD
AV NORRBOTTEN**



"Närmast hjärtat ligger
det nordiska köket
**MED INFLUENSER
FRÅN HELA VÄRLDEN"**



**EN GOD JUL ÄR
EN LOKAL JUL**

coop
Norrbotten



”

Vi är måna om våra lokala leverantörer och hoppas att recepten ska locka Norrbottningar att laga julmat med lokala råvaror.

LEDARE

Det ekonomiska läget väcker oro bland lokala mathantverkare i länet. Högre kostnader och kundernas sämre privatekonomi innebär en svår balansgång då höjda priser i många fall är nödvändiga men kan innebära förlorade kunder. Risken finns att lokal mat väljs bort till förmån för billigare varor. Coop Norrbotten är måna om våra lokala leverantörer i länet och hoppas att de överlever rådande inflation.

Vi arbetar ständigt med kampanjer på lokal mat och nu vill vi även stötta våra leverantörer genom att lyfta dem i årets julkampanj och hoppas att norrbottningarna unnar sig mer lokal mat under hela juledigheten. Recepten innehåller varor från Nyhléns Hugosons, Norrmejerier, Olofssons Bageri och BD Fisk. Leverantörerna är glada att få vara med i Coop Norrbottens julkampanj och hoppas att recepten innebär att norrbottningarna köper mer av deras ingredienser.

Vi riktar ett stort tack till alla medverkande i foldern och önskar er alla en riktigt god jul!

HITTA TIDER FÖR BUTIKSDEMO



Scanna QR-koden

Stora
coop



ANDRÉ EDLUND

André Edlund är Luleåkokken som vunnit guld i Culinary Olympics med svenska juniorkocklandslaget och gärna skapar maträtter av lokala råvaror som han smaksätter på nya, spännande sätt. Julrecepten han tagit fram för Coop Norrbotten följer samma tema. Hans egen favorit på julbordet, julsinkan, lånar smaker från det franska köket.

– Det är ett recept på en klassisk skinka med griljering men vi stökar till det lite med smaker från ett franskt kryddbröd. Det doftar och smakar därför lite annorlunda – kryddigt och brödigt.

Receptet på fattiga riddare är en homage till tiden när André jobbade för den kända kokken Markus Aujalay.

– Speciellt med den rätten är pepparkakan i mitten mellan brödsnivorna. Första gången jag hörde talas om det var jag tveksam men det blir väldigt gott och så klart juligt. Sedan har jag gjort min egen twist genom att använda saffran, kanel och apelsin i en karamellsås.

Rätten med gravad lax i lime tipsar André om att antingen servera på ett fat på julbordet eller som ett snacks eller förrätt under en adventsmiddag.

– Det är ju trevligt med lite fräschare grejer på julbordet också. Gravad lax är en ganska fet rätt som mår bra av att balanseras upp av en citrusig lime.

Idag väljer många att äta mer vegetariskt och André har skapat en version av den klassiska köttbullemackan. – Istället för köttbullar och rödbetssallad som pålägg får rödbetorna här huvudrollen eftersom de är ganska ”köttiga” i sig och ger ett bra bett i mackan. Sedan har jag använt mig av en klassisk bechamel smaksatt med muskot för att få in lite mer fett och smak i avsaknad av köttbullarna.

Hos Coop Norrbottens smakpanel var det påte à choux-receptet som var favoriten. Här har André fyllt de små brödbollarna med en prästostkräm men han tipsar om att experimentera och fylla dem med det man själv tycker är godast.

– De går också att servera som en efterrätt där man fyllt dem med exempelvis glass. Det här receptet passar också att bjuda på som snacks till ett schysst glögghäng när som helst i december.



Coop Norrbotten presenterar:

NORRMEJERIER - VI GÖR GOTT.

Norrmejerier är Sveriges nordligaste mejeri och ägs gemensamt av våra norrländska mjölkbönder. Vårt uppdrag är att skapa bra förutsättningar för en livskraftig mjölkproduktion i Norrland.

Vi har jobbat med hållbarhet sedan första norrlandsbonden satte bopållarna i marken och mjölkade sin första ko. Bönderna som brukat jorden i norra Sverige har alltid haft stor respekt för naturen och förstått att man måste hushålla med utsäde, bete, arbetskraft och allt som djuren och

markerna ger om man ska överleva. Våra medarbetare jobbar varje dag med att säkerställa konsumenters och kunders behov av norrländska mejeriprodukter och därigenom ge bra förutsättningar för en livskraftig mjölkproduktion i ett levande Norrland.

Norrmejerier är en viktig kugge i det norrländska samhället. Ekonomiskt, ekologiskt och socialt. Vi gör gott.

norrmejerier



Fattiga riddare

INGREDIENSER:

6 skivor **levainbröd** från Olofssons bageri
9 **pepparkakor**
2 dl **Norrmejeriers Vispgrädden**
1 dl **Norrmejeriers Mellanmjölken**
3 **ägg**
2 dl **socker**
2 msk **vaniljsocker**
2 msk **Calvados**
smör och olja att steka i

GÖR SÅ HÄR:

1. Smöra insidan av brödet och lägg ihop dem två och två med en och en halv pepparkaka mellan varje bröd.
2. Vispa ihop grädde, vaniljsocker, calvados, mjölk och ägg. Håll blandningen över bröden och låt dem suga in smeten i 10–15 minuter.
3. Vänd i strösocker och stek de sedan frasiga i smör och olja och toppa med filead apelsin och karamellsås.

KARAMELLSÅS MED APELSIN

1 dl **socker**
1 dl **sirap**
1 dl **Norrmejeriers Vispgrädden**
2 st **kanelstänger**
1 dl **Calvados**
½ dl **Norrmejeriers smör**
juice & zest från 1 **apelsin**
1 filead **apelsin**

GÖR SÅ HÄR:

4. Karamellisera socker tillsammans med sirap, kanel och grädde. Addera apelsinjuice och zest samt Calvados och låt koka ihop. Rör ned smöret på slutet och vänd försiktigt ned apelsinfiléerna. Os på toppen av fattiga riddarna och servera.

DEMO
I BUTIK



Kryddiga gulbetor

MED VÄSTERBOTTENSOSTSÅS,
FRASIGT RÅGBRÖD & BRYNT SMÖR

4 PERSONER

INGREDIENSER

6 gulbetor
1 chili
2 vitlöksklyftor
2 stjärnanis
2 kanelstänger
1 msk korianderfrön
1 msk svartpepparkorn
salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Lägg ner betorna i en lämplig kastrull och fyll upp med vatten så att det täcker. Häll i alla kryddor och koka betorna mjuka. De är klara när du enkelt kan riva bort skalet efter att ha spolat en beta kall. Dela sedan betorna i lämpligt stora bitar och förvara i kastrull med lock tills servering.

VÄSTERBOTTENSOSTSÅS

1 dl Vispgrädden från Norrmejerier
1 dl Crème fraichen från Norrmejerier
1 dl riven Västerbottensost från Norrmejerier
50 g smör från Norrmejerier
3–4 msk vitvinsvinäger
salt efter smak

GÖR SÅ HÄR:

2. Koka upp grädden och crème fraiche. Addera ost, smör och vinäger. Mixa ihop med stavmixer och smaka upp med salt (det går även bra att vispa ihop). Såsen behöver ha ganska hög syra så var inte rädd för vinägern.

RÅGSMULOR

Grovt rågbröd
Salt
Olja
Smör

3. Riv brödet grovt och stek krispigt i olja. Smaka upp med salt och håll av på hushållspapper.

BRYNT SMÖR

150 g smör från Norrmejerier

4. Bryn smöret i kastrull på medelhög värme under konstant vispning. När smöret fått en nötig rostad ton, har tystnat och bubblat upp är det klart. Häll över i annan kastrull, annars finns det risk att smöret bränns.

5. Hacka gräslöken.

6. Lägg betorna i botten av en tallrik. Skumma gärna upp såsen med stavmixer innan du lägger den på rätten. Toppa med rågsmulor, brynt smör och gräslök.



EN SMAKFULL TIDSRESA – MJÖLKENS BETYDELSE

Julen är en tid för gemenskap och traditioner, inte minst när det kommer till mat. Många av de klassiska rätterna vi har på julbordet härstammar från långt tillbaka i tiden och skiljer sig också åt mellan olika regioner i Sverige. Inom vinsammanhang brukar man prata om terroir – faktorer som klimat, jord, terräng och tradition som påverkar smaken.

Norrbottnens terroir är en kombination av det kalla klimatet, den unika jordmånen, älvarna, havet, skogarna och den rika kulturella historien. Tillsammans har de påverkat vad och hur vi äter här uppe i norra Sverige, inte bara till vardags utan också under julhelgen.

Pelle Johansson är matkonsulent på Hushållnings-sällskapet för Norrbotten-Västerbotten och guidar oss igenom den norrbottniska mathistorien.

– Norrbotten har byggts på strömming, vilt och korn. Det har varit fil, gröt och saltströmming, kryddat med det viltkött man har fått tag på. Även mejeriprodukter har varit en stapelvara i det norrbottniska köket. Nu för tiden är det något som vi äter varje dag medan det förr i tiden var en lyxvara. Men det är fortfarande oerhört lyxiga basvaror på ett julbord. Vem vill vara utan gräddfilen, smöret på julsmörgåsen med skinka eller den lagrade osten? Det är otänkbart naturligtvis.



SAFFRANSKONJAK

Lägg innehålllet från några påsar med hela saffranspistiller i en burk med lock. Häll sedan på en god konjak och låt stå några dagar så att konjaken drar till sig smak. Saffranet blommar ut mer i smaken när den får ligga till sig i konjak. Det fungerar också med sockerlag.

4 PERSONER

SAFFRANSBULLE

INGREDIENSER

240 g vatten
20 g jäst
5 g salt
120 g socker
150 g smör från Norrmejerier (rumstempererat)
20 g brynt smör
525 g vetemjöl
10 g saffranskonjak
2 msk vaniljsocker
zest från 1 st citron
Rårörsocker

GLASYR

1,5 dl socker
1,5 dl vatten
4 msk saffranskonjak
1 vaniljstång
juice från 2 citroner
kanelstång

GÖR SÅ HÄR:

1. Värm sockret tillsammans med insidan av vaniljstången och hel kanel. När sockret är karamelliserat, addera saffranskonjak, vatten och citronjuice och koka ihop tills du nått en konsistens av sockerlag.

2. Blanda ljummet vatten, jäst, salt och citronzest i en degblandarbunke. Addera sedan alla torra ingredienser och saffranskonjaken. Börja köra degen på mellanhastighet i 1–2 minuter och mata i det rumstempererade smöret lite i taget. Avsluta med nedkylt brynt smör. Kör degen ytterligare i ca 8 minuter tills den släpper fint och inte fastnar i bunken.

3. Bolla sedan upp i små runda bollar och placera i en lämplig form (det går även bra att köra i långpanna). Täck med duk och låt jästa över natten i kylskåp.

4. Ta ut bullarna 30–40 minuter innan gräddning. Sätt ugnen på 190 grader, pensla bullarna med ägg uppvispat med lite salt innan bakning och grädda sedan i ca 5–6 minuter.

5. Ta ut bullarna, glasera dem direkt ur ugnen och toppa med lite rårörsocker och citronzest.





4 PERSONER

Pâte à choux

MED PRÄSTOSTKRÄM

INGREDIENSER

230 g **Norrmejeriers Mellanmjölken**
230 g **vatten**
115 g **Norrmejeriers smör**
205 g **vetemjöl**
3,5 **ägg**
1 nypa **salt**
1 nypa **socker**

GÖR SÅ HÄR:

1. Väg upp alla ingredienser var för sig. Sjud mjölk och smör. När smöret smält, addera de torra ingredienserna och rör med träslev. Det kommer bli en ganska tjock, glansig smet. Jobba runt den i pannen i några minuter, ställ åt sidan och låt svalna något. Lägg sedan över smeten i en degblandarbunke och kör på medelhög hastighet. Addera äggen ett i taget och vispa ihop i ytterligare någon minut.

2. Lägg upp smeten på spritspåse och låt vila en timme innan gräddning. Spritsa sedan choux-smeten på bakplåtspapper i storlek av en gammeldags femkrona.
3. Grädda i 180 grader varmluft i ca 20–25 minuter. (Det är extremt viktigt att du inte öppnar ugnen under bakningen, då kan de sjunka ihop.) Ta ut och låt svalna.

PRÄSTOSTKRÄM

2 dl **Norrmejeriers Crème fraiche**
2 dl riven **Norrmejeriers Prästost**
salt

GÖR SÅ HÄR:

4. Koka upp crème fraîche och osten. Mixa krämen slät och smaka upp med lite salt. Servera ljummen.

TIPS

Öppna inte ugnen under bakningen, då sjunker de ihop.

VINÄGERLÖK

3 **silverlökar**
2 dl **vitvinsvinäger**
1 nypa **salt**
1 nypa **socker**

GÖR SÅ HÄR:

5. Hacka silverlök fint, koka ihop med resterande ingredienser och smaka upp med salt.

1 ask **smörgåskrasse**

6. Skär av locket på chouxen. Lägg lite vinägerlök i botten, fyll upp med varm ostkräm, toppa med klippt smörgåskrasse, vinägerlök och dra några drag med pepparkvarnen.

Coop Norrbotten presenterar:

OLOFSSONS BAGERI

- RIKTIGT BRÖD.



Olofssons Bageri gör riktigt bröd från Norrbotten. Vår fabrik ligger i Överkalix där brödet bakas med lokalt källvatten samt mjölk och grädde från norrländska bönder.

I vissa recept ingår också lokalt odlat kornmjöl eftersom korn trivs med de många soltimmar som finns här under sommaren. Nu har vi tagit ytterligare ett steg och infört riktig skällning i allt vårt matbröd. Fördelen med riktig skällning är att det är en naturlig färskhållare, brödet blir saftigare, det

får också en något fylligare smak och blir mindre smuligt när det åldras. För oss känns det inspirerande att kunna baka ett ännu bättre bröd med så små medel. Vårt ansvar som producent är nämligen inte bara att baka lokalt bröd utan göra det lilla extra. Det glädjer oss när vi idag ser att allt fler trender pekar på genuinitet, bra råvaror, lokalt producerat och social samvaro.

Tillsammans har vi alla en viktig roll i att stötta lokala leverantörer och hjälpa till att hålla Norrbotten levande.



EN SMAKFULL

TIDSRESA

– BRÖDETS BETYDELSE

Spannmål har haft en betydande roll i Norrbottens mathistoria och har varit en viktig del av kosten och livsmedelskulturen. Det har varit en viktig källa till kolhydrater och näringsämnen, under de långa och kalla vintermånaderna när tillgången till färsk livsmedel har varit begränsad.

Brödproduktion och bakningstraditioner har också varit en viktig del av den lokala kulturen i Norrbotten, och traditionella brödrecept har förts vidare från generation till generation, vilket har bidragit till att bevara vårt unika matarv och kultur. Genom att odla spannmål och producera bröd lokalt har vi här i Norrbotten kunnat skapa en mer hållbar livsstil och matförsörjning. Det var framför allt korn som odlades här uppe på grund av dess anpassningsförmåga till det kalla klimatet och den korta växtsäsongen.

– Kornmjöl har verkligen varit en stapelvara. Det har varit

korngröt och kornvälling, bröd av korn, vi har haft kornmjöl i palten – kornet har varit överallt. Efter att veten kom så har kornet mer och mer fasats ut eftersom det är lättare att baka med vete. Men jag kan tipsa om att byta ut riset till matkorn. Det är jättegott och nyttigare än ris. Oftast produceras det dessutom mycket närmare än riset så vi borde äta mycket mer korn än vi gör, säger Pelle Johansson matkonsulent på Hushållningssällskapet.

Det är också på grund av kornet som tunnbröd är något typiskt norrbottniskt. Den låga glutenhalten i kornet gjorde att brödet var tvunget att bakas ut som tunna, ojästa brödkakor. Och som vi alla vet har tunnbrödet en viktig roll på det norrbottniska julbordet. Det är naturligtvis det vi doppar i grytan under julhelgen och som lokalt kallas blöta. Och visste du att det är tack vare dopp i grytan som julaften kallas dopparedagen?

Vi borde äta mycket mer korn än vi gör

4 PERSONER

Den gröna Köttbulle- mackan

Mjukkaka med rödbetor, muskot-
béchamelsås, grov senap, marinerad grönkål
och riven Västerbottensost.

INGREDIENSER:

Olofssons mjukkaka från Olofssons Bageri

4 kokta **rödbetor**
1 burk **grov skånsk senap**
1 bunt **grönkål**
3 msk **olivolja**
2 msk **vitvinsvinäger**
1 bit **Västerbottensost**
salt
peppar

BÉCHAMELSÅS

35 g **smör**
35 g **vetemjöl**
½ liter **mjölk**
½ **gul lök**
salt
peppar
muskot

GÖR SÅHÄR:

1. Skiva löken tunt och fräs den mjuk utan färg, lägg åt sidan. Värm upp mjölken i en kastrull. I en annan kastrull, bryn smöret och addera sedan mjölet. Låt blandningen koka ihop lite och håll sedan i den varma mjölken i tre omgångar. Vispa kraftigt efter varje omgång tills den börjat tjockna. Upprepa tills all mjölk är i. Addera den mjuka löken. Smaka upp såsen med riven muskot, salt och peppar.
2. Stek brödet i en het torr panna, toppa sedan med skivade rödbetor, béchamelsåsen och klicka ut senap. Plocka grönkålen och massera in olivolja, vinäger, salt och peppar. Knåda verkligen in det, det hjälper till att göra grönkålen "mörare". Toppa sedan mackan med riven Västerbottensost.

DEMO
I BUTIK



TOAST MED Varmrökt laxröra



TIPS

Det ska vara tryck i dijonaisen så snåla inte med senapen.



INGREDIENSER:

150 g **BD Fisks varmrökta lax**
150 g **crème fraiche**
½ **rödlök**
en bunt **gräslök**
en bunt **bladpersilja**
1 **citron** (zest + klyftor)

Toastbrödet från Olofssons Bageri
Bladpersilja

GÖR SÅHÄR:

1. Riv ner laxen och blanda med fint skuren rödlök, gräslök och citronskal. Smaka upp med crème fraiche och salt.

DIJONNAISE

2 dl **majonnäs**
3 msk **dijonsenap**
1/3 riven **vitlöksklyfta** (undvik att pressa vitlöken)

2. Gör först majonnäsen om du inte använder köpt majonnäs. Rör sedan ihop alla ingredienserna i en skål.

MAJONNÄS

1 **ägg**
ca 3-4 dl **matolja**
5 msk **dijonsenap**
1/3 riven **vitlöksklyfta**
vitvinsvinäger
salt

3. Hemmagjord majonnäs är enklast att göra med stavmixer. Mät upp allt i mixerbehållaren, sen är det bara att köra på låg hastighet!

SYRAD KÅLROT

1 **kålrot** tunt skivad
2 dl **ättika**
2 dl **socker**
3 dl **vatten**
1 bit **ingefära**
3 **stjärnanis**
½ **röd chili**
2 msk **salt**

4. Här rekommenderar jag en 2-2-3-lag, alltså med lite högre syra. Använd den vanliga 1-2-3-lagen om du vill ha den lite sötare. Koka upp lagen och lägg sedan i tunt skivad kålrot. I detta recept blir det ganska mycket lag med den håller bra och är god att pickla in annat med också t.ex. tunt skivad gurka, rödlök eller varför inte lite stekt svamp?

5. Rosta brödet och toppa sedan med laxröran. Spritsa eller skeda över lite dijonnaise, toppa med några vikta kålrotsskivor och plockad bladpersilja. Några drag svartpeppar skadar inte heller. Servera med citronklyfta.

Coop Norrbotten presenterar:

NYHLÉNS HUGOSONS - NORRLÄNSKT MATHANTVERK.

Nyhléns Hugosons är Norrlands ledande matproducent, med egen tillverkning av lokalproducerade kött- och charkprodukter, kyld färdigmat samt potatisprodukter.

Vi satsar på att utveckla och sprida det norrländska mathantverket. För oss betyder det rejäl mat gjord på de bästa råvarorna, god djuromsorg och duktiga medarbetare. Hantverket ligger alltid till grund för vår produktion. Vi använder inga onödiga tillsatser i vår mat och garanterar hög kvalitet på våra produkter. Står det att en vara från Nyhléns Hugosons är alspånsrökt

så är den rökt i riktiga rökskåp eldade med alspån eller alflis. Vi har ett nära samarbete med bönder runt om i Norrland för att värna om den lokala matproduktionen. Vi strävar alltid efter att använda så stor del norrländska råvaror som möjligt i våra produkter. Därför köper vi in djur från Norrland till våra slakterier, där köttet tas om hand av våra skickliga styckare.

Många köper redan idag norrländskt kött, men vi skulle kunna bli långt fler. För det finns många goda skäl att välja det lokala alternativet.

Nyhléns Hugosons



Bakad fläskside

Med äppelkompott, rödkålsallad, & fläsksky.

4 PERSONER

FLÄSKSIDA

1 fläskside från Nyhléns Hugosons
2 dl soja
4 vitlöksklyftor
1 chili
10 nejlikakorn
4 msk honung
1 pressad citron
Salt, peppar

1. Använd en lite djupare ugnform. Skiva vitlök och chili. Addera kryddorna, soja, cirton och honung. Massera in fläsksidan med marinaden och lägg med svålsidan nedåt i ugnformen. Salta och peppa runt om. Täck med aluminiumfolie och baka i ugnen på 175 grader i ca 1 timme och 45 minuter till 2 timmar.
2. Ta ut och låt svalna innan du skär upp. Ett tips är att dra bort svålen när den är varm, då släpper den lätt. Sila av vätskan som blivit kvar - den är grunden i vår sås.

HASSELBACKSPOTATIS

Mandelpotatis
150 g smör
5 vitlöksklyftor
2 dl olivolja
timjan
1 bit Västerbottensost

3. Lägg potatisen i en sked och skär tunna skåror i potatisen, utan att skära igenom. Lägg dem sedan i en ugnform. Ringla över olivolja, salt och rejält med smör, skivad vitlök och timjan. Jag gillar hasselbackspotatisen krispig så jag kör rätt hög värme (190 grader) ganska länge och öser dem regelbundet. När de börjar närma sig att bli så där härligt fräsiga och gyllene går jag på med osten och gratinerar dem. Boom, nästan en rätt i sig, eller varför inte som snacks? Toppa med lite löjrom och gräddfil så är du hemma.

ÄPPELKOMPOTT

Så här, min favorit till julskinkan är faktiskt köpt äppelmos. Så vill man vara lite fräck kan man ta den enkla vägen som jag nu gjort - funkar kanon. Annars kommer ett recept på äppelkompott nedan.

5 goda äpplen
2 dl socker
2 msk honung
1 bit färsk ingefära
salt, ev lite pressad cintron

Beroende på hur syrliga äpplen du använder kan det vara gott att addera lite citronjuice på slutet.

4. Dela äpplena i lagom stora bitar och lägg i en kastrull. Hacka ingefäran smått och lägg i. Addera socker och honung, sen är det bara att börja koka ihop. Äpplen innehåller naturligt pektin så inget syltsocker behövs. Koka kompotten tills den börjat tjockna. Addera salt och cirtonjuice och lägg över i en burk att svalna.

FLÄSKSKY

5 dl fläskjuice från fläsksidan
2 msk grov senap
½ msk dijonsenap
2 msk vinäger
1-2 klickar smör
Ev. ½ dl grädde

6. Koka upp fläskjuicen och använd stavmixer för att mixa i senap, vinäger, lite grädde och smör. Man får känna av hur mycket smör man ska använda beroende på hur mycket fett som är kvar.

RÖDKÅLSSALLAD

½ Rödkål
olivolja
salt

7. Skiva rödkålen tunt, gärna på mandolin. Lägg i isvatten i ca 30 minuter. Sila sedan av och låt torka. Slunga runt rödkålen med lite olivolja och toppa med flingsalt.

DEMO
I BUTIK

TIPS!

Värm skinkan i 10 minuter innan servering.

4 PERSONER

NORRLÄNSK JULSKINKA

Griljerad med franska brödkryddor.

INGREDIENSER:

1 Nyhléns Hugosons förkokta julskinka

3 msk skånsk grov senap
1 msk Johnnys sötstark senap
1 msk dijonsenap
1 msk honung
2 äggulor

maizena eller potatismjöl

1 msk brödkrydda
1 tsk malen ingefära
1 tsk malen kanel
1 tsk malen stjärnanis
1 tsk malen fänkål

glutenfri panko eller ströbröd

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 220 grader. Rör ihop senap, honung och äggula. Pudra ett tunt lager maizena på fettsidan av skinkan.
2. Pensla på senapsröran på skinkan, strö på kryddorna och avsluta med att strö över panko eller ströbröd. Griljera tills gyllene och ta ut och låt vila en stund.

På julaften brukar jag alltid värma skinkan i 10 minuter i ugnen innan servering.

Griljeringen kan penslas på kålrot för vegetariskt alternativ.

Köttbullar

Gjord på norrländsk färs, smaksatta med rostad kryddpeppar och smörkokt lök.

4 PERSONER

INGREDIENSER:

800 g **norrländsk blandfärs** från Nyhléns Hugosons
15 g **salt**
150 g **mjöl**
60 g **ströbröd**
3 g mald **svartpeppar**
6 g rostad mald **kryddpeppar**
2 **gula lökar**
80 g **smör**
2 **ägg**
några **iskuber**
smör och olja till stekning

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med att finhacka löken och smörkoka den mjuk utan att den får färg. Lägg åt sidan och låt bli kall. (Viktigt när man gör emulgerade färsrätter är att alla ingredienser är kalla, annars kan smeten spricka.)

2. Blöt upp ströbrödet i mjölken och låt svälla. Rosta och mixa pepparn. Blanda färsen, gärna i en degblandare om det finns. Börja med att köra färsen tillsammans med salt, kryddorna och ströbrödet, addera sedan löken följt av äggen. Avsluta med att addera några iskuber så att färsen hålls kall under mixningen.

3. Rulla små fina köttbullar och lägg på plåt. Om du vill få dem så där perfekt runda kan du lägga in plåten med bullarna en sväng i frysen innan stekning. Stek sedan i panna med smör på ganska hög värme. Snurra runt pannan ganska kraftigt under första tiden av stekningen, då kommer bullarna forma sig själva extra runda vid stekningen.



MUST-HAVE RIBS

INGREDIENSER:

1 kg **Nyhléns Hugosons revbensspjäll**
2 dl **julmust**
½ dl **soja**
vatten
salt

GLACE:

100 g **GoChuJang** fermenterad chilipasta
3 dl **ostronsås**
2 **vitlöksklyftor**
1 tsk **malen ingefära**
2 dl **spad från revbenen**
2 msk **soja**
2 msk **socker**

TOPPING:

2 msk **korianderfrön**
1 msk hel **nejlika**
1 **apelsin**

GÖR SÅ HÄR:

1. Salta revbenen runt om och placera i en djup form. Häll på julmust, soja och fyll på med

vatten så att det precis täcker revbenen. Täck formen med aluminium-folie och baka i ugnen på 155 grader i ca 1,5–2 timmar beroende på hur tjocka revbenen är.

2. Ta ut revbenen, kolla mörheten, håll av och spara spadet om de är klara. Låt revbenen svalna en stund innan du skär upp.

3. Koka ihop ingredienserna till glacen tills en tredjedel försvunnit. Häll sedan glacen över revbenen och baka igen i ugn på 190 grader. Ös regelbundet tills glacen börjar fastna och bli lite kladdig, ca 30–40 minuter. Man vill ju ha dem riktigt kladdiga och härliga.

4. När revbenen är färdiga, ta ut och servera på ett fat. Toppa med kryddorna som du har krossat lätt i en mortel. Riv sedan över apelsinzest.

EN SMAKFULL TIDSRESA

– KÖTTETS & FISKENS BETYDELSE

Ett traditionellt julbord innehåller mycket kött. Ett rökt och dekorerat grishuvud med ett rött äpple i munnen är fortfarande, trots sällan förekommande, en symbol för just ett dignande julbord. I äldre tider var det en statussymbol och ett sätt att visa på gårdens välstånd.

Fläskkött har varit en viktig del av det norrbottniska julfirandet, och det finns flera historiska och kulturella skäl bakom denna tradition. Under lång tid var fläskkött en vanlig och relativt prisvärd proteinkälla, särskilt under vintermånaderna när tillgången på färskt kött var begränsad. Grisar var också relativt enkla att föda upp på norrbottniska gårdar, vilket gjorde fläskkött till ett vanligt inslag i matkulturen.

– Förr i tiden gjorde man alltid en julslakt på gårdarna. Det finare köttet frös man ner i köttbodas eller liknande men det som blev över gjorde man sylta och korvar av. Och även om det inte är lika vanligt med syltor, pastejer och grisfötter i gelé på julbordet längre så lever ju traditionen med att äta gris kvar i Norrbotten.

Gris är för övrigt ett väldigt bra kött. Förmodligen det mest användbara köttet som finns. Det fungerar precis lika bra till en fin supé som till vardagsmat. Det är mångsidigt, smakrikt, nyttigt och dessutom ganska klimatsmart. Däremot skulle vi kunna använda mycket mer av grisen än vi gör. Att ta vara på de resurser som finns – det om någonting är klimatsmart. Det borde vi bli bättre på, både av ekonomiska och klimatomständiga skäl. Andra kött detaljer som är typiskt för just det norrbottniska julbordet, och en rest från vårt samiska kulturarv, är viltkött – tjälknölar, torkat renkött och andra vilt detaljer, säger Pelle Johansson matkonsulent på Hushållningssällskapet.

Fisken - en betydande roll

Norrbotten är känt för sina många älvar, sjöar samt det närbelägna havet vilket i århundraden har skapat gynnsamma förhållanden för fiske. Fisket har därför spelat en betydande roll för människors försörjning och överlevnad här uppe. Det har inte bara möjliggjort en tillförlitlig matförsörjning, utan också varit en viktig del av ekonomin och kulturen. Traditionella fiskemetoder har formats och överförts från generation till generation, vilket har bidragit till att bevara och stärka våra norrbottniska samhällen. På dagens julbord är kanske sillen den vanligaste förekommande fisken men det är en förhållandevis ny tradition för det norrbottniska julbordet.

– Sillen lever ju inte här uppe i Bottenviken och vi har därför historiskt sett serverat inlagd strömming i stället. Min mormor la till exempel aldrig in sill i sitt liv. Hon gjorde rullströmming i stället. Och det är ju något man kan hitta på de norrbottniska julborden även idag. Sedan har naturligtvis löjrommen en given plats på det norrbottniska julbordet i större utsträckning än i södra Sverige, för att inte tala om laxen. Rökt lax och gravad lax är traditionell norrbottnisk mat, menar Pelle Johansson.

Coop Norrbotten presenterar:

BD FISK - FRÅN DJUPET AV NORRBOTTEN.

Det som idag är ett av Norrbottens äldsta företag, formades ute vid Bottenvikskusten för snart 90 år sedan. Redan 1928 gick yrkesfiskarna i Nikkala och Seskarö ihop och bildade en fiskförsäljningsförening med syfte att sälja medlemmarnas produkter och samtidigt utveckla den geografiska marknaden i Norrbotten. Idag ägs BD Fisk av yrkesfiskarna i Norrbotten. Vi är stolta representanter för drygt 30 ägare som finns i de norrbottniska kustkommunerna.

En stor del av BD Fisks själ sitter i produktionen där vi i toppmoderna lokaler tillverkar produkter enligt gamla traditionella recept och hantverksmetoder. I Norrbottens kust- och skärgårdsområden har fisket under lång tid varit en viktig näring och därmed gett våra fiskare mångårig erfarenhet och en genuin kunskap om fisket och alla de produkter som kan utvecklas.

Yrkesfisket är även en viktig förutsättning för landsbygdsutvecklingen och en levande skärgård.



Gravad LAX

MED LIME, JALAPENO & OLIVOLJA

INGREDIENSER:

Naturell **gravad lax** från **BD Fisk**
1 dl **pressad lime** (yuzu om möjligt)
1 fint skuren **jalapeño**
1 kruk hackad **persilja**
1 finhackad **schalottenlök**
1 dl **olivolja**
salt

GÖR SÅ HÄR:

Blanda lime med jalapeño, olivolja, persilja, schalottenlök och lite salt. Lägg ut den gravade laxen på ett fat och skeda över dressingen – en härlig smaksättning till gravad lax till den som gillar lite syra och hetta.

À LA WALDORF

VARMRÖKT LAXSALLAD

INGREDIENSER:

1 bit **varmrökt lax** från **BD Fisk**
Babyspenat och **crispsallad**
150 g **rotselleri**
1 bit **pepparrot**
1 msk **honung**
några strån **gräslök**
några stjälkar **dill**
1 grönt **äpple**
olivolja och **salt**
½ dl rostade **valnötter**

REMOULAD

1 dl **ättiksgurka**
1 dl **majonnäs**
1 **citron**
salt

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med att tärna rotsellerin smått. Stek i panna på medelhög värme tills genomkokt och lägg sedan åt sidan.
2. Förbered remouladen genom att hacka ättiksgurka fint och blanda med majonnäsen. Smaka upp med salt och lite citronjuice.
3. Blanda salladen med lite olivolja och salt. Bryt sedan över lite bitar av den varmrökta laxen, toppa med rotsellerin, remouladen och hackade rostade valnötter. Skiva gräslök och grönt äpple och lägg i salladen. Avsluta med plockad dill, riven pepparrot och lite honung på toppen.



KALLRÖKT LAX

I KRISPIG KRUSTAD

INGREDIENSER

1 pkt **krustader**
1 pkt **kallrökt lax** från **BD Fisk**
150 g **färskost**
salt
50 g **gari** (inlagd ingefära)
2 msk **sesamfrön**
1 tsk **sesamolja**
1 ark **nori**

GÖR SÅ HÄR:

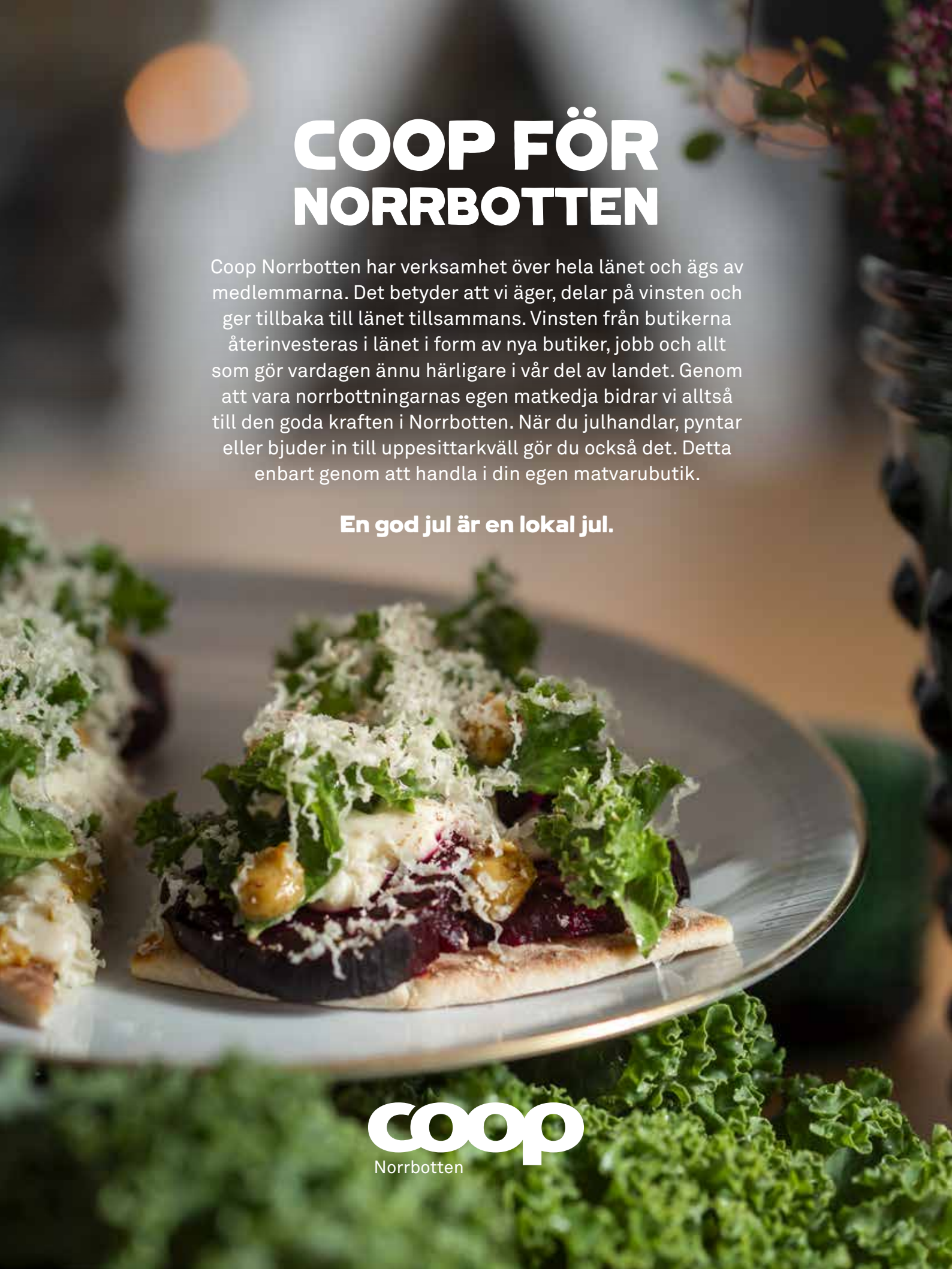
Blanda färskosten med hackad gari och salt. Lägg på spritspåse. Pensla norin med sesamolja och rosta lätt i panna. Spritsa färskosten i botten av krustaden. Lägg på en liten vikt skiva kallrökt lax. Toppa med sesamfrön, bryt över några bitar nori och servera.



COOP FÖR NORRBOTTEN

Coop Norrbotten har verksamhet över hela länet och ägs av medlemmarna. Det betyder att vi äger, delar på vinsten och ger tillbaka till länet tillsammans. Vinsten från butikerna återinvesteras i länet i form av nya butiker, jobb och allt som gör vardagen ännu härligare i vår del av landet. Genom att vara norrbottningarnas egen matkedja bidrar vi alltså till den goda kraften i Norrbotten. När du julhandlar, pyntar eller bjuder in till uppesittarkväll gör du också det. Detta enbart genom att handla i din egen matvarubutik.

En god jul är en lokal jul.



coop
Norrbotten