



# Receptsamling

Recept att tillaga på gaskök

Maj 2016

Denna receptsamling är framtagen genom en tävling som anordnades av Energigas Sverige med syfte att visa på gasernas roll i vardagen.

Tävlingen gick ut på att skicka in sitt bästa friluftskoncept som ska kunna tillagas på ett gaskök ute i naturen, i husvagnen och på båten.

De 15 vinnande bidragen håller du nu i din hand.

Smaklig (gas)spis!



[www.energigas.se](http://www.energigas.se)



# Recept

Fjällbrödet	5
Nässelsoppa	7
Ölkorvgryta med sting	9
Svamprisonotto	11
Renskavsgryta	12
Halloumi och svamppasta	15
Fisk i folie	17
Pizza	18
Cowboygryta	23
Fiskfrikadeller	25
Naturnudlar med röda prickar	26
Krabbelurer	29
Blåbärspaj	31
Vild skånsk äggakaka	32
Fattiga riddare	35



# Fjällbrödet

Ca 10 små runda (diameter 15 cm) kakor

## Ingredienser:

1/2 jäst  
1 msk honung  
1 tsk salt  
1/2 dl rapsolja  
5 dl ljummet vatten  
2 dl rågsikt  
8-10 dl vetemjöl

## Gör så här:

Smula ner jästen i en bunke, håll över det ljumma vattnet och blanda väl tills jästen löst sig. Häll i honung, olja och salt, blanda. Häll sedan i rågsikten, blanda. Häll sedan i vetemjölet tills degen känns lagom fast, spara lite mjöl till utbaket. Låt jäsa 30 min. Baka sedan ut degen i 10 runda delar som man trycker platta med händerna, lägg i stekpanna och grädda tills de får fin färg. Ät och njut med en klick smör på!



# Nässelsoppa

Bäst under våren och tidiga sommaren, på de nya späda nässelskotten.

## Ingredienser:

2 liter nässlor  
1 liter vatten  
1-2 st grönsaksbuljongtärningar  
3 msk vetemjöl  
1 dl grädde  
3 msk smör

## Gör så här:

Koka nässlorna i vatten 15 min.  
Krama ur vätskan. Spar vätskan.  
Hacka nässlorna. Blanda med smör och mjöl. Koka upp spadet igen och lägg i buljongtärningarna.

Tillsätt smör och mjölblandningen. Rör om och låt soppan koka sakta i 4-5 minuter.

Lägg i de hackade nässlorna och grädden. Servera!





# Ölkorvsgryta med sting

## Ingredienser:

6 dl vatten  
En buljongtärning  
2 dl röda linser  
Ev. en skvätt tomatpuré eller ketchup  
Grönsaker efter tycke. Jag brukar ta en lök, en morot, en zucchini, mycket vitlök och purjolök.  
2 ölkorvar, gärna starka

## Gör så här:

Koka upp linser, morötter, lök, buljongtärning, ev. tomatpuré och vitlök i vattnet. Låt koka 5 min och tillsätt sedan zucchini och purjolök. Låt koka 5 min till. Servera sedan med ölkorven skuren i bitar.

Supergott, varmt och smakrikt!  
Vill man ha ännu mer smak kan du hälla i en halv påse tacokrydda. Smaklig måltid!



# Svamprisonotto

Krämig, riktigt smakrik och mättande risonotto för 2-3 personer.

## **Ingredienser:**

2-3 dl Risoni  
1 påse Svampsoppa (pulver) t.ex kantarellsoppa  
1 näve Torkad svamp, t.ex trattkantareller eller svart trumpetsvamp  
1 bit Parmesanost  
1 nypa salt  
1 nypa svartpeppar

## **Gör så här:**

Koka svampsoppan enligt instruktionerna på påsen och låt den torkade svampen koka med. Ställ åt sidan när den är färdig, gärna under lock. Koka därefter Risonin enligt instruktioner på förpackningen. Skär eller hyvla parmesanosten i mindre bitar.

När Risonin är färdig blandas den ihop med soppan. Värm på risonotton lite snabbt och tag sedan bort den från värmen och blanda ned parmesanosten. Smaka av med salt och peppar.

# Renskavsgryta

4 personer

## Ingredienser:

Färskpotatis 1,5kg  
Renskav 2 pkt a 250gr  
Vispgrädde 5 dl (eller Crème Fraiche)  
Smör för stekning  
Viltfond 5cl  
Enbär 8-10st  
Morötter 3-4 st  
Lök 1-2 st  
Salt och peppar  
Hela Champinioner på burk  
Lingonsylt  
Persilja

Till sallad: Tomat, isbergssallad och vad annat som önskas.

Utgår från att jag har ett gaskök med tillbehör. 2 st rejäla kastruller. Har man två kök eller öppen eld går det fortare då morötter och potatis måste koka för sig.

## **Gör så här:**

Koka upp morötter och låt koka tills nästan mjuka. Ta ut morötterna och lägg på ett fat.

Hacka lök och persilja var för sig.

Skär morötterna i mindre bitar.

Koka upp färskpotatisen. Låt koka tills nästan klar. Ställ av kastrullern, håll av om nödvändigt men se då till att potatisen är färdigkokt. Använd lock / handdukar för att hålla så varm som möjligt.

I kastrull no. 2, bryn smöret och lägg i renskaven. Var noga med att sära på köttet så att det blir jämt brynt. Lägg i hackad lök, svamp, salt, peppar och stek några minuter till.

Tillsätt grädde, viltfond och enbär. Koka på låg värme i ca 5 minuter.

Servera renskavsgryta med potatisen som nu skall vara färdigkokt och varm. Stö över hackad persilja och en klick lingonsylt. Om man vill har man gjort en mixad enkel sallad, alternativt så serverar man isbergssallad, tomat som de är. Glöm inte att en vackert serverad måltid alltid smakar bättre!

Ett glas lingondricka kan tyckas passa bra till maten.

Alternativ 1: Dela potatisen i bitar och inkludera i grytan

Alternativ 2: Byt ut potatisen till ris och servera bredvid.

Alternativ 3: Ta den svamp som finns att tillgå!



# Halloumi och svamppasta

2 personer

## Ingredienser:

200 g pasta (spagetti är bäst!)  
300 g halloumiost  
200 g champinjoner (eller ännu bättre, färsk svamp du hittat på färden)  
1 gul lök  
2 dl creme fraiche  
1 citron  
salt  
svartpeppar  
timjan

## Gör så här:

Skiva och stek halloumi, lök och svamp så att osten får lite färg. Kläm över citronjuicen från halva citronen och låt sjuda i en minut. Häll i creme fraiche och låt det koka upp. Smaka av med salt peppar och redigt med timjan.

Servera med pasta och citronskivor.





# Fisk i folie

## Ingredienser:

Potatis  
En bit vit fisk  
Gröna ärtor  
Örter  
Salt och peppar  
Lite citronsaft  
Crème Fraiche

## Gör så här:

Lägg skivad kokt potatis, och en bit vit fisk, gröna ärtor, örter, salt peppar, lite citron saft, Crème Fraiche i ett foliepaket. Värm på gaskök och i liten stekpanna för camping. Få en lyxmiddag. Serveras med ett vin i din smak.

# Pizza

Till dagar då du tröttnat på pasta och röror.

## Ingredienser:

Deg:

½ paket torrjäst

En lite skvätt olja alt. smör

1,5 dl vatten

0,5 tsk salt

4 dl vetemjöl

Fyllning:

Tomatpuré

Gärna oregano (torkad)

Rökt fläsk/Bacon/torkat kött eller inget alls

Färsk alt. torkad svamp

Färsk alt. torkad lök

Ost

## **Gör så här:**

Temperera vattnet (läs på jästförpackning för önskad temperatur). Tillsätt jäst, salt och vetemjöl och arbeta till en smidig deg. Tips, blanda och knåda allt i en påse, så slipper du disk och smutsiga händer.

Låt jäsa till dubbel storlek. Om du har blandat allt i en påse, använd magen som jäsplats för lite mer fart på jäsningsen.

Om torkade råvaror används, blötlägg dessa.

Häll i lite olja alt. smör i en stekpanna. Tag ca halva degen och tryck ut till en pizzabotten som passar i din stekpanna. Bred på tomatpuré och gärna lite oregano. Lägg på resterande fyllning utom längs kanterna. Gör en likadan degplatta som tidigare och lägg på pizzan som lock, tryck till lite längs kanterna.

Grädda pizzan över svag värme tills ena sidan är färdig. Vänd sedan pizzan (med hjälp av tallrik/kåsa/brädbit) så att även locket gräddas.



# Visste du att...?

... det är samma sorts **gasol** i ditt friluftskök som används i industrier, både för rostning av kaffeböner och gjutning av stål?

... **LNG** är **naturgas** nedkylt till  $-162^{\circ}\text{C}$  som därmed blir flytande? Världens största passagerarfartyg som drivs av gas går mellan Stockholm-Mariehamn-Åbo!

... **fordonsgas** är en mix av biogas och naturgas, där Sverige har världens högsta andel biogas i fordonsgasen?

... på 1 kg matavfall kan en **biogas**driven bil köra nästan 2 km? Matavfallet från 3 000 personer räcker för att driva en stadsbuss i ett helt år!

... förutom att göra chipsen extra krispiga kan **naturgas** även användas som råvara, t ex vid tillverkning av väteperoxid som finns i många tvättmedel?

... ca 40 % av **biogasen** i Sverige tillverkas i avloppsreningsverk? Alltså av ditt kiss och bajs.



Är du nyfiken på hur energigaserna används i din vardag? Kolla in vårt instagramkonto @gasivardagen!



# Cowboygryta

4 personer

## Ingredienser:

2 msk olja  
400 g grytbitar av nötkött  
2 gula lökar  
2 vitlöksklyftor  
2 msk tacokrydda  
25 g bacon  
250 g passerade tomater  
400 g vita bönor i tomatsås  
2 msk kaffe  
1 tsk salt  
1 - 2 krm svartpeppar

## Gör så här:

Hetta upp oljan i en gryta. Bryn grytbitarna runt om. Skala lök och vitlök. Hacka löken och låt fräsa med köttet. Krydda med tacokryddan. Skär baconet i bitar. Tillsätt bacon, tomat och vita bönor i grytan. Låt puttra ca 30 min eller tills köttet blivit mört. Smaka av med kaffe, salt och peppar. Servera med bröd.





# Fiskfrikadeller

## Ingredienser:

Lagom mängd torsk och lax, helst färsk. (Ca 100 g per person)

Lite fiberhusk för att hålla ihop fiskfärsen alternativt äggvita

Färska korianderblad

Färskpressad lime

Chili och salt, efter tycke och smak

## Gör så här:

Blanda alla ingredienser, antingen hemma i förväg eller på plats i naturen. Rulla färsen till bollar, stek i smör eller olja tills bollarna fått färg.

Servera med bulgur och tomatsallad.

# Naturnudlar med röda prickar

Nudlar till 3-4 portioner (2 vuxna och 2 barn).

## **Ingredienser:**

Trattkantareller (eller vad man hittat i svampväg)

1/2 dl solrosfrön

1-2 vitlöksklyftor

1/2 gul ekologisk paprika

6-8 st bitar av saltorkade tomater

Groddar tex solrosskott

1 paket halloumi

De enstaka lingon som barnen hittat i skogen (eller överblivna blåbär)

Matolja i en miniflaska, eller en generös klick smör i en liten ask

Cayennepeppar

Salt efter behag

## **Gör så här:**

Koka nudlarna spänstiga och håll av vattnet.

Rensa och förväll trattkantarellerna. Stek gärna i smör efteråt.

Rosta solrosfröna i smör/olja med finhackad vitlök och småtärnad paprika. Klipp ner de saltorkade tomaterna i mindre bitar och rör runt.

Håll över svampen, fröna med vitlöksoljan, paprikan och saltorkade tomaterna i nudlarna. Rör om. Strö solrosskott över.

De bär som barnen hittat strös ovanpå.

Stek skivad halloumi.

Cayennepeppar är en fantastisk krydda, gör varm mat ännu "varmare". Kryddas i egna kåsan.

För den som vill ha i fler ingredienser är t ex slantad morot väldigt lyckat, steks tillsammans med det andra. Lite soja kan man ta med ut i skogen om man vill, blir gott till.



# Krabbelurer

Ca 25 stycken

## Ingredienser:

1 ägg  
1,5 dl socker  
2,5 dl mjölk  
4,5 dl mjöl  
3 tsk bakpulver  
1 tsk vanillinsocker

## Gör så här:

Vispa ägg och socker vitt och luftigt. Blanda mjöl med bakpulver och rör i. Rör i resten av ingredienserna. Grädda i stekpanna på ditt gaskök.

Servera med en god sylt eller kanel och socker.  
Drick gärna saft eller kaffe till.



# Blåbärspaj

## Ingredienser:

2,5 dl vetemjöl  
1,5 dl havregryn  
100 gr margarin  
1 dl socker  
Pulver till blåbärssoppa

## Gör så här:

Smält margarinet i stormkökets stekpanna och tillsätt vetemjöl, havregryn och socker. Blanda samman detta till en deg och platta ut den jämnt över hela stekpannan. Blanda pulvret till en fast kräm och bred ut över degen. Låt pajen "stekas" ett tag till den är klar.

Äts gärna tillsammans med vaniljsås.

# Vild skånsk äggkaka

4 personer

## Ingredienser:

500 g rimmat sidfläsk utan svål

8 ägg

4 1/2 dl vetemjöl

2 msk strösocker

1/2 msk salt

8 dl mjölk

smör eller rapsolja till stekning

en näve lingon som du själv plockar i skogen vid säsong



## **Gör så här:**

Vispa ihop ägg, mjöl, socker och salt. Tillsätt mjölken och fortsätt vispa tills det blir en slät smet. Detta kan med fördel förberedas hemma och transporteras med i en PET-flaska. Förvara om möjligt smeten kyld innan tillagning.

Skiva och stek fläsket i en torr panna och ställ åt sidan. Spara stekflottet till smeten, det ger nämligen en underbar smak till äggkakakan.

Tillsätt stekflottet till smeten.

Lägg en klick smör eller rapsolja i pannan och häll i smeten. Grädda på medelhög värme i 10 till 12 minuter. Arbeta hela tiden den stelnde smeten in mot mitten på pannan tills hela äggkakakan har stelnat. Ta din tallrik och vänd kakan och stek i ytterligare 2 till 3 minuter.

Servera äggkakakan toppad med det stekta fläsket och dina egenplockade färska lingon.



# Fattiga riddare

Perfekt när brödet som var färskt i början av veckan börjat bli lite gammalt och torrt efter några dagar ute i vildmarken.

## Ingredienser:

6 skivor vitt rostbröd  
2 ägg  
2 dl mjölk  
2 dl mjöl  
en nypa salt  
någon matsked smör  
kanel och socker

## Gör så här:

Vispa ihop smeten av ägg, mjölk, mjöl och salt. Lägg ner bröden i smeten en liten stund (någon minut) så de får dra åt sig smeten. Värm smör i pannan, stek skivorna i smöret och strö därefter på socker och kanel efter smak.

En lite mer vandringsvänlig version är att antingen göra i ordning smeten innan och hälla upp på flaska, eller att ta med pannkaksmix från butiken och bara ta med socker och kanel i en liten behållare.



**Lycka till!**

Recepten finns även tillgängliga för  
nedladdning på [www.energigas.se](http://www.energigas.se)

**ENERGIGAS**  
SVERIGE