

# Skogspromenad 1.9.2021

## Några goda bärrecept



### Snabba råörda lingon

2 dl lingon

1 msk rörsocker eller 1 msk honung (pröva dig fram)

Kör i en mixer tills lingonen är mosade.

### Glöm inte enbären!

Plocka de mogna blåa enbären och använd i dina viltrecept.



### Mitt viltskavsrecept

Många anser att renskav (eller annat viltskav) inte skall innehålla grädde, men jag mjukar gärna upp den vilda smaken med några dl grädde. Jag bryner inte skavet på förhand, utan breder ut det med litet fett, salt och enbär i en ugnform som får stå i ugnen på relativt hög värme tills skavet fått färg. Då tillsätter jag brynt svamp, tex trattkantareller, eller smulad torkad trumpetsvamp och ordentligt med grädde. När såsen blivit tjock och fått färg, är rätten klar. Serveras med potatismos och råörda lingon.



### Blåbärspannacotta

2 dl blåbär

2 dl vispgrädde

2 dl matyoghurt

2-3 msk socker (pröva dig fram)

2 - 2,5 gelatinblad (jag vill inte ha den för hård, använder 2)

Börja med att lägga gelatinbladen i kallt vatten 5 minuter.

Koka upp grädde och blåbär. Mixa dem i kastrullen med en stavmixer.

Rör ned socker och gelatinblad, vispa ned yoghurten.

Häll i 4 – 6 koppar (beroende på storleken)

Ställ i kylskåp. Efter c. 3 timmar har pannacottan stelnat.

Pryd med blåbär och mynta, eller någon ätbar blomma.

Samma pannacotta kan göras av tex. hallon eller gulmåra, se bilderna.



Här har jag prytt gulmårapannacottan med smultron.





## Den godaste blåbärspajen



175 g smält smör

1 dl socker

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

En pytteliten nypa salt, c. 1 krm

Fyllning: Minst ½ liter blåbär

2 msk socker

1 tsk vaniljsocker

Litet potatismjöl

Ugn: 175-200\*

Tryck ut 2/3 delar av degen du blandat till och förgrädda 8-10min.

Fyll formen med fyllningen och smula den sista degen över. Grädda ännu ca 15 min. Glass, vaniljsås eller vispad grädde passar bra till.



Nyponet är inte ett bär, utan en skenfrukt. De egentliga frukterna är de små håriga nötterna inuti skenfrukten. Nyponet innehåller 12 gånger så mycket c-vitamin som apelsin.

### Rårörda nypon

Godast och hälsosammast tycker jag nyponen blir om man bara kör dem rensade, råa, men mogna, i en mixer med litet vatten. Moset fryses sedan, om man inte äter det genast. Gott på morgonyoghurten.