

## Lunchmeny med äppelmust framtagen av Ulrika Brydning för Svenska Musterier

Dessa recept är utarbetade av Ulrika Brydning inför en workshop för Svenska Musterier som hölls på Urban Deli i Stockholm den 4 maj 2017 som en del i ett kompetensutvecklingsprojekt med finansiering från Jordbruksverket. Syftet med workshopen var att belysa kvalitet och användning av must. På workshopen gavs musterier, restauratörer och journalister möjlighet att träffas för att medverka i och lyssna till presentationerna samt prova utbudet av äppelmust av hög kvalitet. Tillsammans diskuterade vi utvecklingsmöjligheter i syfte att öka kännedom och användningen av svensk äppelmust i matlagning och som måltidsdryck.

### Nässelsmoothies

Då snön precis har smält och värmen börjar komma så letar sig snabbt nässlorna fram. Då är de också som allra bäst. Denna smoothies är en riktig injektion för oss glåmiga nordbor både vad gäller färg och vitaminer. Nässlor plockas med handskar och sköljs ordentligt innan användning.

#### Ingredienser

½ liter väl sköljda nässeltoppar  
2 små skalade bananer  
2–4 dl äppelmust  
4 dl vaniljyoghurt/yoghurt  
1 msk honung

#### Gör så här

1. Koka upp en kastrull med vatten och doppa nässlorna hastigt i det kokande vattnet
2. Ta upp omgående och lägg dem i iskallt vatten.
3. Krama ur nässlorna och lägg dem i en kannmixer tillsammans med övriga ingredienser.
4. Mixa till en riktigt grön smoothies.
5. Serveras direkt.



Nässelsmoothie. Foto: Kimmo Rumpunen

## Mustig jordärtskockssoppa

4 portioner

### Ingredienser

300 g jordärtskocka  
1 st hackad schalottenlök  
1 st hackad vitlöksklyfta  
1 msk timjan  
2 msk rapsolja  
6 dl äppelmust  
1 l grönsaksbuljong  
2 dl creme fraiche

### Gör så här

1. Skala, hacka och fräs jordärtskocka, lök och vitlök i olja med timjan.
2. Häll på must och buljong och låt sjuda ca 20 minuter.
3. Mixa soppan slät med stavmixer eller i kannmixer.
4. Mixa i creme fraiche och smaksätt med salt och peppar.

Njut med gott bröd och ev grönkålschips eller rostade pumpafrön!



*Mustig jordärtskockssoppa med äppelfläskwrap. Foto: Kimmo Rumpunen.*

## Wrap med äppelfläsk

Äppelfläsk

Färskostkräm

Kålsallad med chili och rökt olja

Palsternacksstav kokt i äppelmust

## Äppelfläsk

### Ingredienser

1 kg fläskbög

1 gullök

4 vitlöksklyftor

½ röd chili

1 lime

1 tsk malen koriander

1 tsk malen kummin

1 tsk spiskummin

1 tsk torkad oregano

2 tsk honung

1 kruka koriander

1 tsk salt

5 dl äppelmust

### Gör så här

1. Hacka gullök, vitlök och chili grovt.
2. Riv limeskalet och pressa saften.
3. Lägg lök, vitlök, chili, limesaft, limeskal och kryddor i en matberedare/mixer och mixa ihop.
4. Lägg köttet i en stor kastrull och häll det mixade över. Gnid in och häll på äppelmust.
5. Låt gärna stå några timmar eller över natten men fungerar att koka på en gång.
6. Häll på vatten så det precis täcker och koka upp, sänk värmen och sjuda ca 2 timmar eller till köttet är mjukt och trådigt.
7. Ta upp köttet och bryt köttet i bitar. Koka ner såsen till hälften. Lägg i det trådiga köttet och värm upp.

## Färskostkräm med äppelmustsirap

### Ingredienser

3 dl färskost

½ dl äppelmustsirap

1 msk riven ingefära

½ hackad röd chili

Salt

Blandas samman.

## Äppelmust och yoghurtglass med äppelmunk och drömsmulor

### Äppelmust och yoghurtglass

#### Ingredienser

3 äggulor  
1 dl äppelmust  
1 dl matlagnings yoghurt  
1 dl grädde  
1 dl mjölk  
1 gelatinblad  
Ev socker

#### Gör så här

Vispa äggulor och äppelmust. Koka upp grädde och mjölk.  
Vispa i äggulor, äppelmust och yoghurt och vispa över värme till tjock max 85 grader.  
Blötlägg gelatinbladet i 10 minuter, krama ur och vispa ner i smeten.

### Äppelmunk

#### Ingredienser

700 g vetemjöl  
300 g mjölk  
120 g socker  
100 g smör  
1 ägg  
10 g salt  
2 tsk kardemumma/anis  
30 g jäst

#### Gör så här

Blanda allt i en degblandare och kör i 10 minuter, låt jäsa ca 30 minuter. Rulla bollar och fritera i olja 160-180 grader. Rulla i socker blandat med stött anis.  
Fyll med äppelmos.



Äppelmunk med äppelmust och yoghurtglass. Foto: Kimmo Rumpunen



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden