

## Meny & recept för Munsänkarna Stålstadens Master Class provning av MASI viner

2024-03-16

- Dubbelmarinerad fläskytterfilé med Tonnatosås
- Italienska Polpettköttbullar med mozzarella på en bädd av tomatsås
- Pastasallad med salami
- Tallegio – italiensk kittost
- Focaccia
- Krustader med Gorgonzolakräme & fikonmarmelad
- Parmesankek
- Minestrone á la Susanne



### Focaccia 2 bröd

Det godaste focacciabrödet bakas med mycket och god olivolja samt flingsalt & kärlek.

#### **Ingredienser:**

25 gram jäst

3 dl. fingervarmt vatten

0,5 dl. god olivolja

2 msk. honung

1 msk. flingsalt

7 dl. vetemjöl special

Ytterligare flingsalt till plåten och utbakning

Olivolja till plåten

**Toppa brödet** med svarta urkärnade oliver, färsk rosmarin saltorkade tomater, körsbärstomater, färsk basilika.

1. Smula ner jästen i en rejäl bunke. Lös upp med lite av vattnet och rör om tills jästen har lösts upp. Tillsätt resten av vattnet, 0,5 dl olivolja, mjöl och salt. Om du har en hushållsassistent så låter du den knåda ihop en ganska lös men smidig deg, i annat fall gör du muskeljobbet själv vilket blir bra det också. Focaccia har med stor sannolikhet bakats sedan långt innan hushållsmaskinerna såg dagens ljus. Täck sedan degen och låt den växa till sig till dubbel storlek under 40 minuter.

2. Sätt ugnen på 220 grader varmluft.
3. Håll ut degen på det mjölade bakbordet och dela den i två delar. Knåda den lite till och lägg på två oljade plåtar med lite flingsalt i botten.
4. Platta ut degarna på plåtarna tills de är 1–2 cm tjocka och låt de återigen jäsa till dubbel storlek under ca 30 minuter.
5. Tryck ”fingerropar” i degen och ringla sedan över rikligt med olivolja och strö över flingsalt. Om du vill smaksätta focaccian ytterligare så trycker du ner dina goda smaker av tomater, oliver, rosmarin eller basilika i degen. Följ dina smaklökar!
6. Baka brödet i mitten av ugnen tills det fått fin guldfärg i cirka 10 minuter.
7. Njut – varför inte som tillbehör till Minestrone-soppa!?

Minestrone-soppa på Susannes vis:

En oskriven italiensk regel är att en italiensk Minestrone ALDRIG är annat än vegetarisk, men nu befinner vi ju oss oftast hemma i vårt eget kök och behöver inte bry oss om några dylika bestämmelser.

Av förklarliga skäl är det inte helt enkelt att ge ett alldeles korrekt recept på den Minestrone-soppa som det bjöds på till MASI provningen. Men jag gör ett försök på ungefärliga proportioner för 4–6 personer.

#### **Ingredienser:**

Olivolja – en ordentlig skvätt!

3 morötter

En palsternacka

2 gula lökar

Några jordärtskockor beroende på storlek – kanske 4 eller fem.

Vitlök efter smak – jag skulle säga 3 klyftor.

Pancetta – finns i samma hylla som bacon i butiken. Om inte så går det säkert lika bra med en bit rökt sidfläsk som du skär i små kuber.

Soltorkade tomater som delas i mindre bitar.

Två liter kyckling- eller hönsbuljong

Risonipasta

Salt – Peppar – timjan (färsk eller torkad) – en tesked råsocker plus en gnutta

Espelettchili är aldrig fel! (du hittar denna finstämda franska chili hos kryddlandet.se till exempel)

1. Skär jordärtskockorna i små kuber och rosta sedan i air-fryer eller varmluftsugn ca 25 minuter, skalet behålls med fördel kvar – där finns mycket god smak.
2. Skär under tiden de övriga grönsakerna i snygga små bitar. Vitlöken hackas därtill.
3. Använd en rejäl panna med utrymme för att koka och röra – det är trevligast så!
4. Fräs alla grönsaker tillsammans med pancettan/rökta sidfläsket i olivolja.

5. Häll på buljongen och låt koka tillsammans med timjan och övriga kryddor ca 40 minuter.
6. Tillsätt Risonipastan och koka ytterligare 10 minuter.
7. Tillsätt eventuellt ett par dl. buljong ytterligare om det ser ut att behövas.

/Susanne Gabrielsson