

PÅ TALLRIKEN:

MATBLOGG MED LOKALA RÅVAROR I FOKUS

"SPRITANS" GUBBRÖRA MED STENBITSROM & FRÖKNÄCKE



8 små portioner gubbröra

- 125 g ansjovisfilé
- 2 hårdkokta ägg
- 4 små potatisar (färska eller delikatesspotatis)
- 1 rödlök
- 1 dl crème fraîche
- ½ dl majonnäs
- ½ msk dijonsenap
- 1 knippe dill, hackad
- 1 knippe gräslök, hackad
- Vitpeppar
- 1 burk röd stenbitsrom, 75 g

Fröknäcke

- 1 dl sesamfrö
- 1 dl pumpakärnor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl majs mjöl
- 1/2 dl hela linfrö
- ½ tsk salt
- ½ dl rapsolja
- 2 dl kokande vatten

Gör så här:

Gubbröran:

1. Koka potatisen i väl saltat vatten. Låt svalna och grovhacka.
2. Koka (sjud) äggen i 8–10 minuter beroende på storlek. Skala och grovhacka.
3. Finhacka ansjovis, rödlök, dill och gräslök.
4. Blanda crème fraîche, majonnäs och dijon och därefter rör du varsamt ner alla hackade ingredienser. Smaka av med vitpeppar.
5. Fördela blandningen i små portionsskålar och toppa med en klick stenbitsrom och en dillvippa samt en flarn knäckebröd.

Fröknäcke:

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Koka upp vatten.
3. Blanda alla torra ingredienser och rör därefter ner det varma vattnet och oljan. Låt svälla i ca 15 minuter.
4. Lägg ett bakplåtspapper 30 x 40 cm på plåt och bred ut smeten tunt över hela pappret.
5. Grädda mitt i ugnen i ca 45 minuter. Dra över pappret med knäcket på galler och låt svalna. Bryt i portionsbitar. Gott även till t ex ost.