

Lättlagade
Potatisrecept
för vardag och fest



Svensk Potatis AB

Mer kvalitetspotatis till folket

Svensk Potatis främsta uppgift är att stimulera produktion av kvalitetspotatis genom ett aktivt kontroll- och utvecklingsarbete. I samarbete med myndigheter, konsumentorganisationer, forskare, producenter och handel skapar vi kvalitetsnormer för bedömning av matpotatisens kvalitet och lämplighet som livsmedel – SMAK-märkning.

I vårt uppdrag ingår att informera och upprätthålla kvalitetsnormerna samt utföra kvalitetsanalyser genom anslutna företag och besiktningsmän.

En annan viktig del i vårt arbete är att öka kunskapen om potatis hos konsumenter, skolor och storhushåll, för att höja potatisens status som ett näringsrikt och värdefullt livsmedel. Svensk Potatis ska främja och marknadsföra potatis på ett sakligt och informativt sätt.

Hela branschen bakom oss

Svensk Potatis AB ägs av Stiftelsen Potatisbranschen, där representanter från potatisproducenter till handel och konsumentled arbetar tillsammans för att producera, skapa intresse och efterfrågan samt tillhandahålla kvalitetspotatis.

Stiftelsen Potatisbranschen bildades 1991 och stiftarna är:

- LRF – Lantbrukarnas Riksförbund, förening u p a
- Sveriges Potatisodlares Riksförbund, förening u p a
- Solanum, ekonomisk förening
- Sveriges Potatishandlares Riksförbund
- ICA Sverige AB
- Kooperativa förbundet (KF), ekonomisk föening
- SABA Trading AB
- Sveriges Livsmedelsindustriförbund

I styrelsen ingår även representanter för Sveriges Lantbruks Universitet (SLU), Axfood och Lidl.



I mer än 50 år har vi SMAK-märkt kvalitetspotatis. I den här kokboken delar vi med oss av vår potatiskunskap men också inspiration och recept på tillagning av hela Sveriges favoritknöl.



Receptförteckning

Potatissnittar med grönmögelost	5
Potatissnittar med löjrom	7
Potatisbollar med ost	9
Potatisbollar à la risotto	11
Blå potatiships med srirachamajonnäs	13
Bakad potatis med Västerbottensost	15
Grillad potatis med parmaskinka	17
Potatis i rispapperpaket	19
Potatismosaik med matjessill	21
Kall potatissallad med grönsaker	23
Potatis- och tomatsallad med burrata	25
Kraschade potatisar med St Agur	27
Färskpotatis variant	29
Potatiskakor med hetta	31
Potatismuffins med lagrad ost	33
Fluffiga potatismuffins med örter	35
Röstikaka med chili och lakrits	37
Frasiga raggmunkar med tillbehör	39
Potatistortilla med spenat	41
Potatisbaguette med ost och spenat	43
Potatiskuber till festen	45
Bladpotatis i ugnform	47
Potatisgratäng med savoykål	48

Receptmakare

Pierre Gunnarsson, Sanna Gunnarsson,
Kurt-Inge Eklund, AnnaKarin Hamilton



Potatissnittar med grönmögelost

Den här rätten är enkel att göra och passar bra som champagnetilltugg

Ingredienser till cirka 12 snittar

3 st	Potatisar, stora fast sort
1 dl	Crème fraîche
1 dl	Grönmögelost, t.ex. Kvibille
1 knippe	Gräslök
1 knippe	Rädisor

Tillagning

- Skrubba potatisen och koka dem i cirka 25 minuter
- Låt potatisen svalna
- Blanda crème fraîche med osten noga tills smeten är homogen
- Skiva den kalla potatisen i cirka 1 cm tjocka skivor och lägg på ett serveringsfat
- Klicka på ostblandningen
- Hacka gräslöken, skiva rädisorna och garnera med dem



Potatissnittar med löjrom

Festliga snittar till fördrinken

Ingredienser till cirka 12 snittar

2 hg Sparrispotatis
150 g Smör
1 knippe Bladpersilja
1 knippe Dill
50 g Löjrom eller annan fiskrom
1 paket Kex utan sälta
Salt och peppar

Tillagning

- Skala potatisen
- Koka potatisen i ungefär 20 minuter
- Häll av vattnet och addera smöret
- Lägg på locket en stund och låt smöret smälta
- Finhacka bladen från persiljan
- Mosa potatisen
- Smaka av med salt och peppar
- Låt moset svalna till rumstemperatur
- Lägg klickar av mosblandningen på kexen
- Lägg små klickar av rommen ovanpå
- Garnera med små dillkvistar



Potatisbullar med ost

De här smakrika potatisbollarna är goda som aptitretare

Ingredienser till cirka 12 snittar

3 st	Potatisar, stora mjölig sort
20 g	Smör
1 hg	Västerbottensost
2 st	Ägg
½ dl	Mjölk
1 dl	Vetemjöl
1 dl	Panko eller ströbröd
Salt och peppar	
Vegetabilisk olja för fritering	
Finhackad gräslök till garnering	

Tillagning

- Skala potatisen
- Koka den i ungefär 25 minuter
- Häll av vattnet, tillsätt smöret och låt svalna
- Skär upp hälften av Västerbottensosten i cirka ½ cm stora kuber eller kulor
- Riv resten av osten
- När potatisen har svalnat tillsätt ett ägg, mjölk, den rivna osten och krydda med salt och peppar
- Blanda allt noga
- Med rena och våta händer forma cirka 3 cm stora bollar av moset med en ostkula inuti
- Vispa upp ägget och häll upp på en tallrik
- Häll upp vetemjöl och panko/skorpmjöl på var sin tallrik
- Rulla först bollarna i vetemjölet, därefter i det vispade ägget och sist i skorpmjölet. Var noga så alla tre lagren blir heltäckande
- Värm oljan i en tjockbottnad kastrull till cirka 160° C
- Friter bollarna tills de får en gyllenbrun färg
- Servera dem hela eller delade



Potatisbollar à la risotto

De här potatisbollarna är goda som aptitretare

Ingredienser för fyra personer

2 dl	Avorioris
1 st	Schalottenlök
1 msk	Smör
1 dl	Vitt vin
4-5 dl	Hönsbuljong
1 dl	Färskrivna parmesanost
Salt och peppar	

Potatispuré

200 g	Potatis, t.ex. mandelpotatis
½ dl	Grädde
½ dl	Mjök
25 g	Smör
Salt och peppar	
Rosmarin till garnering	
Vegetabilisk olja för fritering	

Tillagning

- Hacka schalottenlöken fint
- Smält smöret i en kastrull och fräs löken mjuk
- Häll i riset efter någon minut och fräs glansigt under 2-3 minuter
- Tillsätt vinet
- Späd med buljongen i omgångar under omrörning. Låt riset suga upp all buljong innan mer hälls på
- Koka på svag värme i cirka 20 minuter tills riset känns mjukt
- Rör i parmesanosten och eventuellt en extra klick smör
- Smaka av med salt och peppar
- Skala och koka potatisen
- Pressa den kokta potatisen. Tillsätt grädde, mjök och smör
- Rör om tills du får en puré
- Smaka av med salt och peppar
- Blanda den färdiga avsvalnade risotton med avsvalnad potatispuré
- Rulla blandningen till bollar och panera dem i uppvispat ägg och panko
- Friterar bollarna i 180° C vegetabilisk olja
- Garnera med rosmarin eller annan ört



Blå Potatischips med srirachamajonnäs

Det är aldrig fel med goda potatischips

Ingredienser för en hemmakväll

3 st Blå potatis
2 – 3 tsk Srirachasås (stark chilisås)
1 ½ dl Majonnäs
3 msk Rapsolja
Salt
Timjan eller annan ört för garnering

Tillagning

- Sätt ugnen på 150° C. Du kan också använda en Airfryer inställd på 200° C
- Tvätta potatisen väl eller skala den
- Skiva potatisen tunt med mandolin eller osthyvel
- Lägg skivorna i kallt vatten för att dra ur stärkelsen så att chipsen blir krispigare
- Lägg skivorna på hushållspapper så att överflödigt vätska försvinner
- Lägg skivorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och baka i ugnen cirka 20 minuter
- Ta ut chipsen och ringla över eller pensla med rapsolja
- Ställ in dem i ugnen igen cirka 10 – 15 minuter eller tills de fått fin färg
- Lägg dem på ett hushållspapper när de är färdigbakade så att överflödigt olja försvinner
- Salta eller krydda dem före servering, garnera med någon ört
- Blanda srirachasåsen med majonnäs till önskad styrka
- Dippa dem i srirachamajonnäsen och njut



Bakad potatis med Västerbottensost

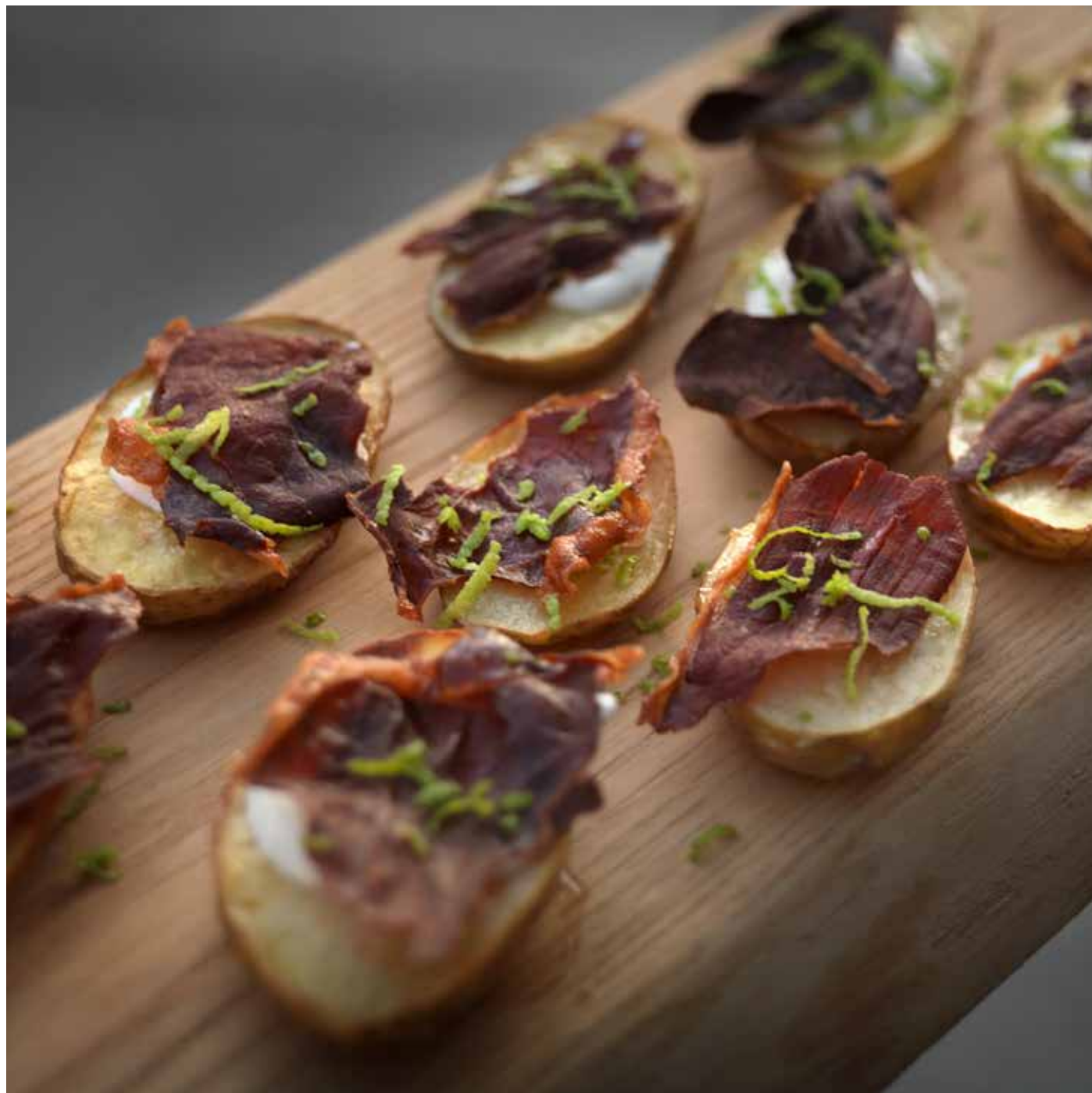
Enkelt att göra med klassiska ingredienser

Ingredienser för 4 personer

4 st Potatisar, medelstora fast sort
100 g Västerbottensost
Ruccola för garnering

Tillagning

- Sätt ugnen på 175° C
- Dela potatisen på mitten och skär bort en liten del av undersidan för att potatisen ska kunna stå plant
- Gör en urholkning för osten på ovansidan av potatisen
- Baka potatisen i cirka 40 minuter
- Dela osten i lagom stora bitar för att passa i urholkningen
- Ta ut potatisen och lägg i bitar av osten
- Ställ in i ugnen igen och baka i cirka 10 minuter tills osten smält
- Garnera med ruccola



Grillad Potatis med parmaskinka

En lättlagad rätt med spännande smaker

Ingredienser för ca 12 bitar

500 g	Potatis, medelstora fast sort
100 g	Parmaskinka
1 dl	Crème fraîche
1 st	Lime

Tillagning

- Torka parmaskinkan i 100° C varmluftsugn och låt svalna
- Höj ugnsvärmen till 175°
- Skiva potatisen i 1 cm tjocka skivor och baka i ugnen cirka 30 minuter
- Zesta limen och pressa sedan ur juicen ner i crème fraîche
- Klicka på crème fraîche-blandningen
- Lägg på de torkade parmaskinkbitarna
- Ströa limezesten över skinkan



Potatis i rispapperpaket

En liten lättlagad rätt med spännande smaker

Ingredienser för 4 personer

4 st Rispapper
4 st Färgade potatisar
1 st Lime
1 kruk Färs korianer
Spansk peppar
Vårlök eller salladslök
Ingefära
Kokosolja till stekning
Salt
Ärtskott
Japansk soja
Sesamfrö

Tillagning

- Skala potatisen och riv den 3-5 mm på mandolin
- Stek den i kokosolja och salta. Den ska bara råstekas ett par minuter så att den behåller sin krispighet. Stek en potatis i taget
- Lägg potatisen på hushållspapper efter stekning och salta
- Hacka spansk peppar, riv ingefära, zesta limen och blanda allt i en skål
- Skär vårlöken eller salladslöken.
- Koka upp vatten och häll i en stor skål
- Blöt upp ett rispapper i det något avsvanade vattnet och lägg det på en skärbräda
- Lägg stjälkar av koriander på rispappret, därefter potatisskivorna och vårlöken
- Toppa med chili- och ingefärsblandningen
- Rulla ihop till ett paket och dela på mitten
- Doppa paketen i japansk soja och rostade sesamfrö



Potatismosaik med matjessill

Detta är en god och vacker variant på Janssons frestelse

Ingredienser för 6 personer

500 g	Potatis, fast sort
150 g	Blå potatis
200 g	Hela matjesfiléer
1 ½ dl	Vispgrädde
25 g	Smör
1 knippe	Dill
1 knippe	Gräslök
1 krm	Cayennepeppar
Salt och peppar	

Till servering

Skivade hårdkokta ägg
Gräddfil eller crème fraîche
Hackad gräslök

Tillagning

- Sätt ugnen på 175° C
- Klä en avlång ugnsfast form med aluminiumfolie
- Skala potatisen och skiva dem i tunna skivor. Håll de båda sorterna separerade
- Hacka dillen
- Finhacka gräslöken. Spara lite till garnering.
- Blanda den vita potatisen, dill, gräslök, cayennepeppar och grädde i en skål
- Salta och peppra potatisblandningen
- Skiva matjesfiléerna i tunna skivor
- I formen, varva vit potatis – matjesskivor – vit potatis – blå potatis – vit potatis – matjesskivor – vit potatis
- Lägg tärningar av smöret på toppen
- Täck formen med aluminiumfolie
- Baka i vattenbad i ugnen 175° C i 60 minuter
- Låt svalna med tyngder på toppen
- Ta potatiskakan ur formen och avlägsna aluminiumfolien
- Skiva försiktigt upp potatiskakan med en smal filékniv i cirka 2 cm tjocka skivor
- Servera tillsammans med skivade ägg, en klick gräddfil eller crème fraîche och garnera med gräslök



Kall Potatissallad med grönsaker

Den här salladen kan serveras som en vegetarisk rätt eller som tillbehör till fisk- eller kycklingrätter

Ingredienser för 6 personer

500 g	Kall kokt potatis, fast sort
100 g	Kall förvälld broccoli
50 g	Squash, helst gul
100 g	Kalla förvällda sockerärter eller brytbönor
4 st	Salladslökar
50 g	Kapris
2 dl	Gräddfil
3 msk	Dijonsenap
½ st	Citron
1 knippe	Gräslök
1 knippe	Rädisor
Salt och peppar	

Tillagning

- Dela potatis, broccoli, squash och ärtorna i lagom stora bitar
- Skiva salladslöken
- Blanda gräddfil, senap och saften från citronen till en jämn sås
- Blanda potatismixen, salladslöken, gräddfilssåsen och kapris i en skål
- Salta och peppra
- Skiva upp rädisor och gräslök som garnityr



Potatis- och Tomatsallad med burrata

En läcker sallad som serveras med burrata och grönkålspesto

Ingredienser för 4 personer

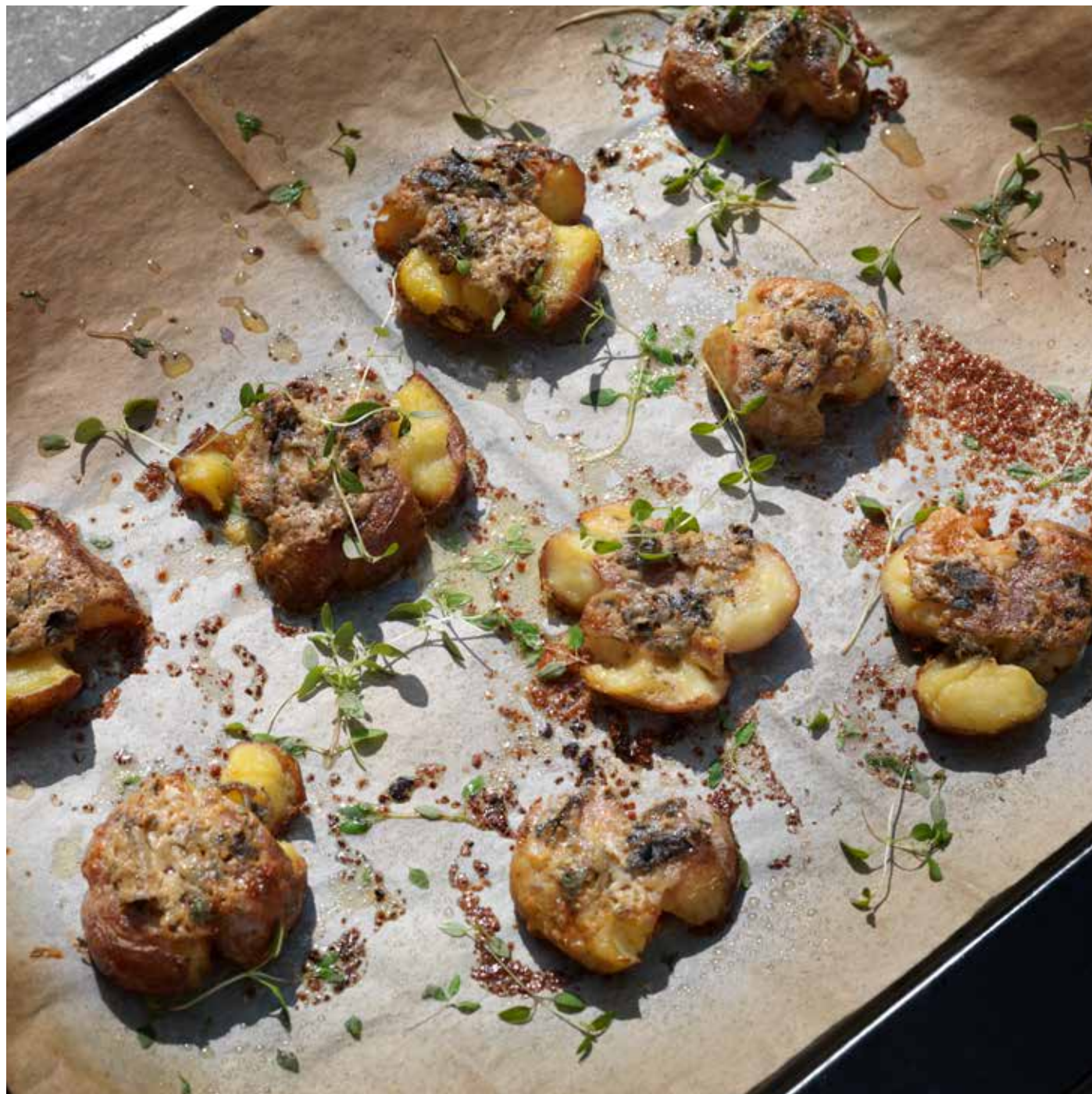
1 kg Potatisar, gärna små fasta
400 g Små tomater i olika färger
2 förp Burrata
Svartpeppar

Grönkålspesto

2 dl Grovhackad grönkål
1 dl Valnötter
2 st Hackade vitlöksklyftor
1 dl Riven Västerbottensost
1½ dl Rapsolja

Tillagning

- Koka potatisen i saltat vatten, låt svalna
- Mixa alla ingredienserna till peston
- Skiva eller dela potatisen och skär tomaterna i halvor
- Blanda potatisen och tomaterna på ett fat
- Gör ett snitt i burratan och lägg på fatet
- Ringla över peston och krydda med färskmalen svartpeppar



Kraschade Potatisar med St Agur

En rustik rätt att servera direkt från bakplåten

Ingredienser för 6 personer

1 kg Potatis, små fast sort
1 st Vitlöksklyfta
50 g Smör, rumsvarmt
150 g St Agur-blåmögelost
Flingsalt
Timjan

Tillagning

- Sätt ugnen på 225°
- Koka potatisen nästan klar i saltat vatten
- Pressa vitlöksklyftan och rör ihop med smöret
- Lägg potatisen på en plåt med bakplåtspapper
- Platta till potatisen med en stekspade, potatisen ska fortfarande hålla ihop
- Lägg en klick vitlökssmör på varje potatis och toppa med en klick St Agurost eller annan blåmögelost
- Ugnstek potatisen cirka 15 minuter tills osten börjar få färg
- Ta ut plåten och strö över flingsalt och timjan



Färskpotatis variant

Ett annorlunda sätt att servera vår goda färskpotatis

Ingredienser för 4 personer

600 g Färskpotatis
1 dl Olivolja, extra virgin
1 knippe Dill
Salt och peppar

Tillagning

- Plocka dillbladen från stjälkarna
- Skrubba potatisen
- Låt dillstjälkarna gå med i potatiskoket
- Koka potatisen i cirka 20 minuter
- Häll av vattnet och ta bort dillstjälkarna
- Tillsätt olivoljan
- Stöt potatisen grovt
- Grovhacka dillbladen
- Tillsätt det mesta av dillen
- Krydda med salt och peppar
- Rör om med en slev
- Smaka av
- Om så önskas tillsätt mer olivolja, salt eller peppar
- Garnera med resten av dillen



Potatiskakor med hetta

Detta är ett recept på överbliven potatis som kan serveras för sig själv eller som tillbehör till fisk- och köträtter

Ingredienser för 4 personer

500 g Kokt potatis, mjölig sort
100 g Grana Padano eller annan ost
1 st Schalottenlök
½ st Röd paprika
1 knippe Persilja
1 dl Solrosfrö
2 st Ägg
2 st Salladslökar
2 tsk Chiliflingor
Salt och peppar
Smör till stekning
Färska lingon till servering

Tillagning

- Mosa potatisen
- Finhacka schalottenlöken
- Riv osten
- Grovhacka bladen från persiljan
- Hacka salladslöken, spara lite till garnering
- Rensa och skär paprikan i små kuber, ca 3 mm
- Blanda alla ingredienserna noga med en slev
- Smält smöret i en stekpanna på ganska låg värme
- Klicka i lagom portioner av smeten i stekpannan
- Stek dem till en gyllenbrun färg på båda sidor
- Garnera med gräslöken
- Servera tillsammans med lingon



Potatismuffins med lagrad ost

Dessa läckra muffins kan serveras som ett mellanmål eller aptitretare

Ingredienser för 4 personer

400 g Potatis
1 st Ägg
½ dl Vispgrädde
½ dl Mjök
50 g Ost, lagrad
Stora muffinsformar
Salt och peppar
Örter till garnering

Tillagning

- Sätt ugnen på 200° C
- Riv potatisen grovt
- Rör ihop ägg, grädde, mjök, ost, salt och peppar
- Vänd ner den rivna potatisen i smeten
- Smörj muffinsformarna med smör
- Klicka i potatissmeten
- Grädda i 30 minuter i ugnen på 200° C
- Dela muffinsen och lägg på ett serveringsfat
- Garnera med örterna



Fluffiga Potatismuffins med örter

Potatismuffins som kan serveras varma eller kalla

Ingredienser för 12 muffins

200 g	Potatis, mjölig sort
1 ½ dl	Vetemjöl
1 tsk	Bakpulver
4 st	Ägg
1 st	Morot
1 dl	Västerbottensost
½ knippe	Dill
½ dl	Ruccola
Ärtskott till garnering	
Små muffinsformar	

Tillagning

- Sätt ugnen på 200° C
- Smörj och bröa muffinsformarna
- Koka potatisen, ånga av och mosa den
- Dela äggen och separera äggula och äggvita
- Lägg över potatisen i stor skål och tillsätt mjöl, bakpulver och äggulorna. Blanda väl
- Grovriv morot och Västerbottensost, hacka dill, ruccola och blanda allt i en bunke
- Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner det försiktigt i potatisblandningen
- Fyll formarna med smeten
- Grädda dem i cirka 15 minuter eller tills de höjt sig
- Stäng av värmen och låt dem stå kvar i ugnen i cirka 5 minuter
- Ta muffinsen ur formarna
- Servera dem varma eller kalla
- Garnera med ärtskott



Röstikaka med chili och lakritssås

Detta är en variant på en traditionell rätt med spännade kryddning och tillbehör

Ingredienser för 4 personer

600 g	Potatis, fast sort
2 st	Röd spansk peppar
1 tsk	Salt
1 krm	Svartpeppar
2 msk	Smör
6-8 st	Grönkålsblad

Sås

1 msk	honung
2 msk	lakritspulver
Vatten till önskad konsistens	

Tillagning

- Sätt varmluftsugnen på 100° C
- Lägg grönkålsbladen på en plåt och torka dem i cirka 30 minuter i ugnen
- Skrubba eller skala potatisen och riv den grovt
- Hacka chilipeppar fint och blanda i potatisen
- Salta och peppra
- Bryn smöret i en stekpanna
- Forma potatissmeten till bollar i önskad storlek
- Platta ut bollarna med en stekspade till en platt kaka
- Stek kakan till gyllenbrun färg och vänd den
- Blanda honung och lakritspulver och häll i vatten till önskad konsistens
- Ringla såsen över röstikakorna och servera med grönkålschips



Frasiga Raggmunkar med tillbehör

En klassisk enkel vardagsrätt som passar både till lunch och kvällsmat

Ingredienser för 4 personer

600 g	Potatis, fast sort
2 st	Schalottenlökar
1 dl	Vetemjöl
4 dl	Mjölk
2 st	Ägg
1 tsk	Salt
3 msk	Smör
400 g	Rimmat stekfläsk
	Rårörda lingon

Tillagning

- Skala potatisen och riv den grovt
- Skala och finhacka löken
- Vispa ihop mjöl, mjölk, ägg och salt till en slät smet
- Lägg i potatisen och löken
- Fräs lite smör i en stekpanna och klicka potatissmeten i önskad storlek
- Bred ut smeten med en stekspade och stek på ganska låg värme tills den har fått en gyllenbrun färg på varje sida. Den ska vara frasig i kanterna när den är klar
- Stek fläsket i en annan stekpanna och håll det varmt
- Servera raggmunken med fläsket och lingonen



Potatistortilla med spenat

En spännande twist på en klassisk spansk tortilla

Ingredienser för 4 personer

600 g Potatis, mjölig sort
½ dl Vispgrädde
½ dl Mjök
50 g Smör
40 g Färsk spenat
2 st Tortillabröd
Spiskummin
Salt och peppar

Tillagning

- Koka potatisen och passera den
- Blanda grädde och mjök och värm det
- Tillsätt smöret och den varma gräddmjölken till potatisen
- Blanda så att det blir en puré
- Smaksätt purén med salt, peppar och spiskummin
- Lägg den färska spenaten på ett av tortillabröden
- Lägg eller spritsa den varma potatispurén på spenaten
- Lägg det andra brödet ovanpå
- Stek hela kakan i stekpanna på medelvärme tills bröden har fått färg på båda sidorna
- Låt potatistortillan kallna och skär den i portionsbitar



Potatisbaguette med ost och spenat

Detta är ett läckert vegetariskt mellanmål eller som tillbehör till fisk- eller köträtter

Ingredienser för 4 personer

800 g Potatis, fast sort
5 msk Olivolja
50 g Färsk spenat
50 g Riven ost
1 st Vitlöksklyfta
1 platta Smördeg 17x9 cm
1 st Ägg
Salt och peppar

Tillagning

- Sätt ugnen på 225° C
- Skala eller skrubba potatisen och skär den i små tärningar
- Bryn den i olivolja
- Hacka vitlök och spenat
- Tillsätt spenat, ost och vitlök till potatisen
- Låt det kallna
- Kavla ut smördegspattan och lägg potatisblandningen på smördegen
- Rulla ihop den till en rulle
- Pensla den med vispad äggula
- Baka 15 minuter i ugnen på 225° C



Potatiskuber till festen

Ett recept som passar bra till en bättre middag och som kan göras i förväg

Ingredienser för 4 personer

600 g Potatisar, stora fast sort
2 st Vitlöksklyftor
2 dl Vispgrädde
1 tsk Chiliflingor
Timjan, helst färsk
30 g Smör
Salt och peppar
Gräslök till garnering
Olivolja till stekning

Tillagning

- Sätt ugnen på 175° C
- Skala potatisen
- Skiva potatisen på en mandolin
- Skala och pressa vitlöksklyftorna
- I en skål, blanda grädde, vitlök, chiliflingor, timjan, salt och peppar noggrant
- Lägg potatisskivorna i gräddblandningen så att potatisen får blandningen på alla sidor
- Klä en ugnsfast form med aluminiumfolie så att den till slut kan täcka även ovansidan
- Lägg potatisskivorna i formen varvat med små smörkuber tills formen är full
- Vik över aluminiumfolien så att den täcker potatisen
- Baka en timme i ugn på 175° C
- Ta ut formen ur ugnen och lägg vikter på potatisen
- Låt svalna i kylskåp
- När den har svalnat, lyft ur potatiskakan och ta försiktigt av aluminiumfolien
- Skär försiktigt ut kuber i önskad storlek med en vass filékniv
- Allt detta kan göras i förväg
- Före servering stek kuberna i en stekpanna med olivolja tills de får en gyllenbrun färg på alla sidorna
- Finhacka gräslöken och garnera kuberna med den



Bladpotatis i ugnform

Detta är ett alternativt sätt att servera ugnsbakad potatis

Ingredienser för 6 personer

600 g	Potatisar, stora fast sort
150 g	Smör
2 st	Vitlöksklyftor
1 st	Schalottenlök
1 knippe	Färsk timjan
Havssalt	
Peppar	

Tillagning

- Sätt ugnen på 175° C
- Skala potatisen och skiva den tunt på längden
- Skölj i kallt vatten och låt rinna av
- Ställ potatisskivorna på högkant i en låg ugnsfast form.
- Salta och peppra
- Finhacka löken och pressa vitlöken
- Smält smöret tillsammans med lök och vitlök
- Häll smörblandningen över potatisen
- Lägg på lite av timjan
- Baka i cirka 60 minuter med ugnen på 175° C tills potatistopparna har fått en gyllenbrun färg
- Lägg på lite timjan och strö havssalt över före servering



Potatisgratäng med savoykål

Detta är en god vegetarisk rätt eller som tillbehör till fisk- eller köträtter

Ingredienser för 4 personer

700 g	Potatis, fast sort
250 g	Savoykål
1 msk	Olivolja
2 st	Vitlöksklyftor
4 dl	Mjölk
2 dl	Grädde
1 tsk	Salt
3 krm	Svartpeppar
1 dl	Grana Padano, riven

Tillagning

- Sätt ugnen på 175° C
- Skala och skiva potatisen tunt
- Grovstrimla savoykålen
- Pressa vitlöksklyftorna och fräs dem i olja i en stor kastrull
- Häll på mjölk och grädde. Låt koka upp
- Lägg i potatis och savoykål och låt sjuda cirka 20 minuter. Rör om hela tiden så att det inte bränns vid
- Salta och peppra
- Häll över i en ugnsfast stekpanna och strö över osten
- Gratinera i ugnen cirka 30 minuter

Hur nyttig är potatis?

Vi och näringsfysiologerna är överens om att potatis är hälsosam basmat. Den är 99,9 procent fettfri och innehåller värdefulla vitaminer och antioxidanter. Utöver energi i form av kolhydrater ger potatis vitamin C, vissa B-vitaminer, kalcium och kostfibrer. Proteinhalten är låg men proteinet är av hög kvalitet. Näringsinnehållet varierar mellan olika potatissorter. Generellt sett har mjöliga sorter som King Edward och Mandel ett högre innehåll av främst kolhydrater, medan flera nya fasta sorter har ett lägre innehåll.

Näringsvärde per 100 gram potatis

Cirka 80 g vatten

17,6 g kolhydrater

2,1 g protein

0,1 g fett

7 mg kalcium

0,6 mg järn

53 mg fosfor

76 kcal energi

Innehåll i 250 g potatis/dagligt rekommenderat behov

Kalcium 2,3%

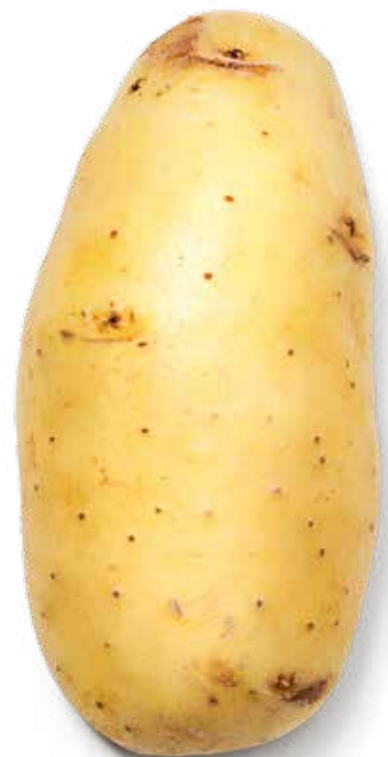
Protein 7,8%

Energi 10,4%

Järn (kvinnor) 11,1%

Järn (män) 20%

C-vitamin 34,4%



Källa: Livsmedelsverket

Vad betyder SMAK-märket?

Stiftelsen Potatisbranschen har tagit fram de nationella kvalitetsreglerna för matpotatis, som garanterar att du får en certifierad och livsmedelssäkrad produkt. Svensk Potatis arbetar för att produktionen av SMAK-märkt potatis sker på certifierade gårdar, där odlarna arbetar för att säkra hög livsmedelskvalitet och god miljöhänsyn. Vi ansvarar även för kvalitetsanalys av potatis, som utförs av besiktningsmän från Svensk Potatis.

SMAK i butik

All SMAK-märkt potatis som säljs i lösvikt ska vara tvättad. Potatisen ska vara frisk och fri från röta eller andra kvalitetsbrister, som gör den olämplig att äta. SMAK-märkt matpotatis finns i två klasser i butikerna.

Klass 1 – högsta kvalitet

God kvalitet, det vill säga hela, friska, sorttypiska potatisar.

Mindre fel är tillåtna, avseende form och färg, små läkta sprickor och små skador som orsakats av hantering.

Goda kokegenskaper, kan kokas med skalen på.

Klass 2 – bra kvalitet

Form- och färgfel är tillåtna.

Läkta sprickor och skador inom angivna gränser.

Goda kokegenskaper, kokas bäst råskalad.



Olika potatissorter

I Sverige odlas idag ett hundratal potatissorter med olika smaker. King Edward, Asterix och Mandelpotatis känner du säkert till. Men har du smakat Amandine, som smakar som en primör året om, eller Sparrispotatis med en lätt nötsmak?



Potatis kan delas in efter säsong, smak, fasthet, utseende och storlek. Ofta nöjer vi oss med att skilja på fasta och mjöliga sorter när vi ska laga mat. Förr menade man att mjölig potatis hörde till mos, puré och soppa och fast potatis till råstekt, kokt, ugnsrostad eller i gratänger. Idag lagar kockarna soppa på färskpotatis och puré på fasta sorter. De provar sig fram. Testa och smaka själv, kanske hittar du en ny favorit!

Vi har valt att dela in potatisen i olika grupper där du själv kan välja en sort som passar till den rätt du ska tillaga. Här är några exempel.

Mjölig sort: Connect, Fontane, King Edward, Mandel, Matilda

Fast sort: Amadine, Anya, Apache, Asterix, Ballerina, Belana, Cherie, Folva, Gala, Hertha, Labella, Linzer Delikatesse, Melody, Ratte, Sava, Sparris/Asparges

Färgade sorter: Blå Kongo, Cecile, Duple Fun, Violet Queen

Färskpotatis: Early Puritan, Estelle, Magda, Maria, Marilyn, Rocket, Rosara, Solist, Swift