

Inspirerande
Potatisrecept
som alla kan laga



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.

Vill du veta mer kan du läsa om Stiftelsen Potatisbranschen och dess verksamhet på vår hemsida www.svenskpotatis.se

SMAK-märket

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.



Vi har valt att inte ange vilken potatissort som ska användas i recepten, utan rekommenderar endast om den ska vara mjölig eller fast. I butiken hittar du flera olika sorter och det står alltid angivet vilken sort det är och vilken fasthet. Testa dig fram och hitta din favoritsort.

Receptförteckning

Potatiscanapé med varmrökt lax	5
Potatis med matjesäggröra i glas	7
Potatisäggröra på toast	9
Potatiskaka med rom	11
Potatistoast med kallrökt lax	13
Potatisrutor med matjessill	15
Smördegslarn med potatis och ansjovis	17
Potatisrulle med tonfisktartar	19
Potatisröra i tunnbröd	21
Potatisknyte med svamp	23
Ljummen potatissallad	25
Busenkel potatissoppa	27
Lyxig potatissoppa	29
Potatisgnocchi med riven parmesan	31
Potatispizza med parmaskinka	33
Potatissolfjäder med lagrad ost	35
Potatiscylinder med rosmarin	37
Potatisterrin med ost och skaldjur	39
Rostad potatis med kantarellsmör	41
Potatismos med pilgrimsmusslor	43
Potatissmörsås med torskrygg	45
Potatispuré med ingefärakassler	47
Picklad potatis med glaserat sidfläsk	49

Receptmakare

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



Potatiscanapé med varmrökt lax

Läckert champagnettilltugg med härlig fräschör

Ingredienser till cirka åtta snittar

2-3 st	Potatisar – fast sort
1 hg	Varmrökt lax
1 dl	Crème fraîche
4-5 msk	Majonnäs
½ st	Schalottenlök
1 paket	Dill
1 st	Apelsin
Ärtskott eller annat grönt till garnering	

Tillagning

- Koka potatisen med skal och låt dem svalna
- Skala och filéa apelsinen
- Finhacka löken
- Grovhacka dillbladen
- Sönderdela laxen
- Blanda lax, crème fraîche, majonnäs, dill och lök
- Skiva potatisen i cirka 1-1 ½ cm tjocka skivor
- Placera ut potatisskivorna på ett serveringsfat
- Klicka laxblandningen på potatisen
- Lägg en apelsinfilé överst
- Garnera med ärtskott eller annat grönt



Potatis med matjesäggröra i glas

Stilfullt sätt att starta ett sommarparty

Ingredienser för fyra glas

150 g	Kall kokt potatis
2 st	Ägg - hårdkokta
50 g	Matjessill
2 msk	Hackad dill
2 msk	Hackad gräslök
2 msk	Hackad rödlök
½ dl	Crème fraîche
1 msk	Majonnäs

Rivet skal från ½ citron eller lime

Salt och peppar

Till servering

1 skiva	Kavring
2 msk	Hackad gräslök
2 msk	Hackad rödlök

Tillagning

- Skala och tärna potatisen
- Hacka sillen och äggen fint
- Blanda alla ingredienserna
- Smaka av med salt och peppar
- Fördela potatisröran i små glas
- Rosta kavring i brödrost eller i ugn på 150° C cirka 10 minuter
- Låt brödet svalna och smula i mindre bitar
- Garnera med brödsmulor, gräslök och rödlök



Potatisäggröra på toast

Smakfull toast med enkla ingredienser

Ingredienser för åtta snittar

4 st	Potatisar – fast sort
4 st	Ägg
4 msk	Kaviar från tub
½ dl	Sikrom eller annan rom
1 dl	Crème fraîche
2 st	Lime
2 krm	Cayennepeppar
4 skivor	Rostat vitt bröd
Gräslök för garnering	

Tillagning

- Koka potatisen och låt svalna
- Koka äggen i 8–10 minuter och låt svalna
- Tärna potatis och ägg med en äggskivare
- Zesta limen
- Blanda försiktigt ihop potatis, ägg, kaviar, rom, crème fraîche, cayennepeppar, limezest och saften från en lime
- Skär bort kanterna och dela brödet i trekanter
- Klicka potatisäggröran på brödsnivorna
- Garnera med hackad gräslök



Potatiskaka med rom

En klassisk rätt serverad på krispig potatiskaka

Ingredienser för fyra personer

2 st Potatisar – fast sort
2 dl Crème fraîche
200 g Rom – valfri sort
1 st Rödlök
Smör för stekning
Gräslök för garnering

Tillagning

- Riv potatisen grovt
- Fördela potatisen jämnt i en stekpanna och stek på medelhög värme på båda sidor tills potatisen är gyllenbrun och krispig
- Dela potatiskakan i fyra delar
- Finhacka löken
- Klicka crème fraîche, rom och lök på potatisen
- Garnera med hackad gräslök



Potatistost med kallrökt lax

Variant på Toast Skagen med extra allt

Ingredienser för fyra snittar

2 st	Potatisar – fast sort
1 hg	Kallrökt lax
½ st	Schalottenlök
1 dl	Crème fraîche
½ st	Citron
½ hg	Löjrom eller annan valfri rom
1 ask	Krasse
4 st	Rostade brödsivor

Tillagning

- Skala potatisen och koka den. Låt svalna
- Skär laxen i små bitar
- Finhacka schalottenlöken
- Strimla potatisen med en äggskivare
- Pressa saften från en halv citron
- Blanda potatis, lax, crème fraîche, citronsaft och lök
- Vänd försiktigt i rommen
- Skär av kanterna på brödsnivorna
- Klicka blandningen på brödsnivorna
- Garnera med krasse



Potatisrutor med matjessill

Perfekta munsbitar att starta upp partyt med – mums!

Ingredienser för en bra buffé

5 hg	Potatis – mjölig sort
4 st	Ägg – hårdkokta
1 st	Rödlök
1 paket	Gräslök
100 g	Smör
200 g	Matjesfiléer
Salt och peppar	

Tillagning

- Skala och koka potatisen
- Skala och hacka äggen
- Finhacka lök och gräslök
- Mosa potatisen och rör ner ägg, rödlök, gräslök, salt och peppar
- Smält smöret och rör ner det i moset
- Fördela moset jämt i en form med bakplåtspapper, cirka 20x25 cm
- Platta till moset och låt det stå kallt i minst en timme
- Skär moset i rutor om cirka 2½ x 2½ cm
- Dela matjesfiléerna i tunna skivor
- Toppa rutorna med matjesfilébitar och garnera med gräslök



Smördegssflarn med **Potatis** och ansjovis

Superenkel – supergod – superbt när man får oväntat besök

Ingredienser för en plåt

3 hg	Kall kokt potatis
1 st	Rulle färsk smördeg – 250g
1 st	Vispat ägg
2 dl	Crème fraîche
4 msk	Gräslök
4 stk	Dillkvistar
3 dl	Lagrad ost – riven
1 burk	Ansjovis 125 g

Tillagning

- Sätt ugnen på 225°C
- Rulla ut smördegen på en ugnsplåt med bakplåtspapper
- Vik upp en kant runt om hela smördegen och tryck till så att den blir stadig
- Nagga smördegen med en gaffel och pensla kanten med uppvispat ägg
- Blanda crème fraîche med hackad gräslök och dill
- Bred ut blandningen på smördegen och strö över riven ost
- Skiva potatisen tunt och lägg den på smördegen
- Låt ansjovisen rinna av, skär den i mindre bitar och lägg den på smördegen
- Grädda i ugnens mitt cirka 15 minuter eller tills den fått en fin gyllenbrun färg
- Garnera med dill
- Skär flarnet i bitar vid servering



Potatisrulle med tonfisktartar

Lyxiga ingredienser i enkel förpackning

Ingredienser för fyra personer

4 st	Potatis – fast sort
150 g	Tonfisk
½ dl	Laxrom
1 st	Avokado
2 msk	Kapris
½ st	Schalottenlök
1 paket	Dill
1 dl	Pinjenötter
½ dl	Sesamfrö
2 msk	Sesamolja
½ dl	Olivolja
2 st	Lime
1 msk	Grönpeppar

Smör till stekning

Salt och peppar

Tillagning

- Riv potisen grovt
- Stek fyra råakor i smör på ett litet stekjärn på medelhög värme tills de har blivit gyllenbruna på båda sidorna
- Låt dem svalna på hushållspapper
- Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna
- Tärna tonfisk och avokado i cirka ½ cm stora bitar
- Finhacka lök, kapris, dillblad och grönpeppar
- Zesta limen
- Pressa saften från en lime
- Blanda alla ingredienserna utom laxrommen
- Smaka av med salt och peppar
- Vänd försiktigt i laxrommen
- Fördela tartarblandningen på råakorna och rulla ihop dem



Potatisröra i tunnbröd

Perfeka rätten för picknicken eller trädgårdsfesten

Ingredienser för fyra tunnbröd

4 hg	Potatis – mjölig sort
4 st	Salladslökar
3 msk	Bladpersilja
4 st	Rädisor
2 hg	Västerbottensost
2 dl	Kesella
4 st	Tunnbröd

Salt och peppar

Till servering

1 dl Mango Chutney

Tillagning

- Skala och skär potatisen i små potatistärningar, koka dem mjuka
- Häll av vattnet och låt potatisen kallna
- Finhacka salladslöken och bladpersiljan
- Skiva rädisorna
- Riv osten och blanda allt med Kesella
- Blanda ner potatistärningarna
- Smaka av med salt och peppar
- Fördela fyllningen på tunnbröden
- Rulla ihop dem
- Servera med Mango Chutney



Potatisknyte med svamp

Härlig svamprätt i frasig råraka

Ingredienser för fyra personer

4 st	Potatisar – fast sort
2 hg	Champinjoner
½ st	Rödlök
1 dl	Vitt vin
1 klyfta	Vitlök
6 st	Grön sparris
1 ask	Krasse
Timjan	
Smör till stekning	
Salt och peppar	

Tillagning

- Riv potisen grovt
- Stek fyra rårakor i smör på ett litet stekjärn på medelhög värme tills potatiskakorna har blivit gyllenbruna på båda sidorna
- Lägg rårakorna i en skål medan de är varma och forma efter skålen
- Skiva svamp, lök och pressa vitlöken
- Stek det i smör tillsammans med vin och timjan
- Salta och peppra
- Skala sparrisen och dela i lagom bitar
- När svampen nästan är färdigstekt addera sparris och krasse
- Portionera ut svampmixen i skålarna



Ljummen **Potatissallad**

Sommartider hej-hej!

Ingredienser för fyra personer

5 hg	Små potatisar - fast sort
1 klyfta	Vitlök
2 kvistar	Rosmarin - färsk
2 hg	Körsbärstomater
1 dl	Pinjenötter
1 påse	Ruccola
1 hg	Parmigiano-Reggiano
Olivolja	
Salt och peppar	

Tillagning

- Sätt ugnen på 200°C
- Grovhacka rosmarinen och pressa vitlöken
- Blanda det med potatis och olivolja i en ugnsfast form
- Skölj och dela tomaterna på hälften
- Lägg dem i en ugnfast form och strimla över olivolja
- Salta och peppra potatis och tomat
- Baka dem i ugn i 20 minuter
- Rosta pinjenötterna i en torr stekpanna på medelhög värme
- När potatis och tomat är klara, portionera ut dem på tallrikar
- Strö över pinjenötter och ruccola
- Hyvla osten över salladen vid servering



Busenkel **Potatissoppa**

Soppan med spännande friska smaker som är så enkel att den nästan lagar sig själv

Ingredienser för fyra personer

6 st	Potatisar – mjölig sort
1 st	Gul lök
1 klyfta	Vitlök
½ st	Purjolök
3 kvistar	Timjan
4 dl	Vatten
3 dl	Grädde
5 msk	Vit balsamvinäger
½ dl	Mandel
1 paket	Bacon
1 paket	Gräslök
Salt och peppar	
Smör till stekning	

Tillagning

- Tärna eller skiva potatis, lök och purjolök
- Fräs allt med timjan i en gryta tills de är mjuka
- Tillsätt vatten, grädde och vinäger till grönsakerna
- När det är varmt, mixa med en stavmixer tills soppan blir slät
- Smaka av med salt, peppar och eventuellt mer smör och vinäger
- Varmhåll
- Skiva mandeln och rosta dem i en torr stekpanna
- Dela bacon i bitar och stek tills de är knapriga
- Hacka gräslöken
- Servera på tallrikar och garnera med mandel, bacon och gräslök



Lyxig **Potatissoppa**

Smakrik soppa med ett potpurri av rotfrukter

Ingredienser för fyra personer

4 hg	Potatisar – mjölig sort
5 hg	Palsternacka
1 st	Morot
1 st	Gul lök
1 klyfta	Vitlök
2 dl	Crème fraîche
1 dl	Grädde
½ st	Citron
2 st	Grönsaksbuljongtärningar
8 dl	Vatten
1 pkt	Bacon
Smör för stekning	

Tillagning

- Skala potatis, palsternacka, morot, vitlök och lök
- Hacka allt grovt och fräs grönsakerna i smör i några minuter
- Häll vattnet över grönsakerna och tillsätt grönsaksbuljongtärningarna
- Låt koka tillsammans med crème fraîche och grädde tills de är mjuka
- Mixa soppan slät med stavmixer
- Smaka av med salt, peppar och citronsaft
- Dela baconskivorna i lagom bitar och knaperstek dem
- Toppa soppan med bacon



Potatisgnocchi med riven parmesan

Hemgjord gnocchi är otroligt gott

Ingredienser för fyra personer

8 hg Potatis – fast sort
2 st Ägg
4 dl Vetemjöl
1 knippe Rädisor
1 påse Spenatblad
1 hg Parmigiano-Reggiano
Salt och peppar
Olivolja

Tillagning

- Koka potatisen och låt ånga av
- Pressa potatisen i en bunke
- Blanda försiktigt i ägg, vetemjöl, salt och peppar
- Med mjölade händer och på en mjölad bänk gör 2 cm tjocka rullar av smeten
- Skär cirka 1 cm stora bitar av rullarna och forma dem till ovala bollar med mjöliga händer
- Koka upp vatten i en stor kastrull
- Koka gnocchin sakta och lyft upp dem försiktigt med en hålslev när de flyter upp till ytan
- Lägg dem på ett oljat bakplåtspapper
- Om man vill kan man steka dem i olja tills de får en lätt gyllenbrun färg eller låta dem vara som de är
- Lägg upp gnocchin på tallrik och riv ganska rikligt med ost över
- Garnera med spenat och skivade rädisor
- Strimla till slut över lite olivolja



Potatispizza med parmaskinka

Sveriges "nationalrätt" – nu med potatis

Ingredienser för fyra personer

1 st	Förpackning färdig pizzadeg
3 hg	Potatis – kokt fast sort
2 dl	Chilisås
3 hg	Grana Padano
1½ hg	Parmaskinka
½ påse	Ruccola

Tillagning

- Sätt ugnen på 250°C
- Rulla ut pizzadegen på bakplåtspapper
- Bred på chilisås
- Riv 2 hg av osten och strö över pizzabotten
- Skiva potatisen i tunna skivor och fördela dem på pizzan
- Grädda i mitten av ugnen cirka 15 minuter eller tills den är gyllenbrun
- Ta ut pizzan och toppa med parmaskinka, hyvlad ost och ruccola



Potatissolfjäder med lagrad ost

Urtjusigt tillbehör till middagen eller som en mellanrätt

Ingredienser för fyra personer

6 st Stora potatisar – fast sort
2 hg Lagrad ost
1 hg Smör
Salt och peppar

Tillagning

- Sätt ugnen på 175°C
- Skala potatisen och skiva den tunt längs med potatisen så att man får stora skivor
- Smörj en ugnsfast stekpanna med smör
- Lägg ett lager med potatisskivorna i en solfjäderform i pannen
- Lägg på några smörtärningar och riv ost över
- Salta och peppra
- Varva resten av potatisen på samma sätt med smör, ost, salt och peppar
- Baka i ugn i cirka 40 minuter
- Ta ut stekpannan ur ugnen och lägg en tyngd, t. ex. en ren gryta, ovanpå potatisen
- Före servering flippa potatissolfjädern så att undersidan kommer överst
- Servera direkt från stekpannan eller lägg upp på ett serveringsfat



Potatiscylinder med rosmarin

Oj så enkelt – oj så snyggt – oj så gott!

Ingredienser för fyra personer

4 st Stora potatisar – fast sort
4 st Rosmarinkvistar
1 st Vitlöksklyfta
Smör till stekning

Tillagning

- Skiva potatisarna i 1-1½ cm tjocka skivor
- Stek dem i smör tillsammans med en hel vitlöksklyfta i cirka 10-15 minuter eller tills potatisarna blivit mjuka och fått färg
- Salta och peppra
- Montera skivorna på varandra och stick en rosmarinkvist genom dem



Potatisterrin med ost och skaldjur

Symfoni av smaker till buffén eller som en förrätt

Ingredienser för åtta personer

4 hg	Potatis – fast sort
1 ½ st	Purjolök
125 g	Färskost – t.ex. philadelphiaost
1 dl	Crème fraîche
100 g	Västerbottensost
1 hg	Skalade räkor
1 hg	Kräftstjärtar
2 st	Gelatinblad
Smör till stekning	
Krasse	
Körsbärstomater	
Balsamvinägrette	
Salt och peppar	

Tillagning

- Lägg gelatinbladen i vatten
- Skala potatisen och koka den
- Skiva eller tärna potatisen efter att den kallnat
- Skiva purjolöken och fräs lätt i smör
- Blanda färskost och crème fraîche
- Värm hälften av ostblandningen tillsammans med fint riven Västerbottensost i en kastrull
- Krama vattnet ur gelatinbladen och lägg dem i den varma ostblandningen
- Rör om tills ost och gelatin har smält
- Ta bort kastrullen från plattan
- Blanda i resten av ostblandningen
- Låt kräftstjärtar och räkor rinna av och lägg dem i ostblandningen
- Addera potatis och purjolök
- Salta och peppra
- Blanda försiktigt
- Klä en form med plastfolie och häll i blandningen
- Skaka formen så att eventuella luftbubblor försvinner
- Täck med plastfilm och låt stå kallt i minst 6 timmar
- Servera med krasse eller annat grönt och tomater med balsamvinägrett



Rostad potatis med kantarellsmör

Enkelt att göra och sensationellt gott

Ingredienser för fyra personer

4 hg Små delikatesspotatisar
2 dl Hackade kantareller
½ klyfta Schalottenlök
½ dl Hackad gräslök
1 hg Smör
2-3 msk Olivolja
Salt och peppar
Smör till stekning

Tillagning

- Sätt ugnen på 190°C
- Lägg potatisarna på en plåt
- Salta, peppra och häll olivolja över potatisarna
- Rosta potatisarna i ugnen i cirka 20 minuter
- Finhacka löken
- Fräs kantareller och lök i smör tills de fått lite färg
- Salta och peppra
- Låt det svalna och blanda sedan ihop rumsvarmt smör med kantarellerna
- Forma en rulle av kantarellsmöret och kyl
- Ta ut potatisen ur ugnen och lägg på tallrik
- Skiva kantarellsmöret och fördela det över potatisarna
- Toppa med gräslöken



Potatismos med pilgrimsmusslor

Lyxig rätt att skämma bort sig med

Ingredienser för fyra personer

4 hg	Potatis – mjölig sort
8 st	Pilgrimsmusslor – färska
50 g	Smör
100 g	Sockerärtor
½ ask	Krasse
1 knippe	Rädisor
Olivolja till stekning	
Salt och peppar	

Tillagning

- Skala potatisen och koka dem
- Ansa ärterna och dela dem på hälften
- När potatisen är klar pressa dem i en bunke
- Tillsätt smöret, salta och peppra
- Blanda till en homogen, slät mos och varmhåll
- Förväll ärterna, häll av vattnet och lägg i en klick smör i grytan
- Torka av pilgrimsmusslorna och skär dem i ½ cm skivor
- Stek dem hastigt i het olivolja tills de blir gyllenbruna på båda sidor
- Lägg dem på hushållspapper så att stekoljan rinner av
- Lägg potatismoset i en spritspåse och spritsa ut en sträng på tallrik
- Sätt pilgrimsmusslor och skivade rädisor i strängen
- Garnera med lite krasse
- Servera med sockerärtorna



Potatis smörsås med torskrygg

Festmåltid som är förföriskt god och görs på ett kick

Ingredienser för fyra personer

4 hg Potatis – mjölig sort
5 – 6 hg Torskrygg
4 dl Mjölk
150 g Smör
50 g Laxrom
Dill
Salt och peppar
Olja till stekning

Tillagning

- Sätt ugnen på 120°C
- Skala potatisen och koka den
- Smält smöret utan att bryna det
- Pressa potatisen i en bunke
- Tillsätt smör, mjölk och rör om tills det är simmigt
- Salta och peppra, smaka av
- Håll potatis smörsåsen varm
- Dela torskryggen i portionsbitar
- Stek den på skinnsidan i olja på hög värme
- När skinnet är krispigt lägg torsken i en ugnsfast form
- Baka den i ugn tills den fått en innertemperatur på 47°C
- Ställ in tallrikarna i ugnen mot slutet så att de blir varma
- Portionera ut potatis smörsåsen så att den täcker hela tallriken
- Placera den färdigstekta torskryggen på såsen
- Garnera med dill och laxrom



Potatispuré med ingefärakassler

Klassisk råvara som är tillagad på ett modernt manér

Ingredienser för fyra personer

4 hg	Potatis – mjölig sort
5 hg	Kassler
50 g	Smör
3 dl	Mjölk
2 dl	Finriven lagrad ost
3 msk	Flytande honung
1 dl	Rött vin
½ dl	Balsamvinäger
100 g	Ingefära
Krasse	
Salt och peppar	

Tillagning

- Sätt ugnen på 200°C
- Skala potatisen och koka den
- Skala ingefäran och dela den i små fina tärningar
- Blanda och koka upp honung, vin, vinäger, ingefära, salt och peppar
- Ansa kasslern och skär den i cirka 1 cm tjocka skivor
- Lägg dem i en ugnsfast form och häll över marinaden
- Tillaga i ugn i 20 minuter. Ös över marinaden då och då
- Pressa den varma potatisen i en bunke
- Tillsätt smör, mjölk, ost, salt och peppar
- Blanda med ballongvisp tills osten har smält och purén har blivit homogen
- Smaka av med salt och peppar. Varmhåll
- Portionera ut potatispurén på tallrikarna
- Placera kassler mitt på tallriken och ös lite av marinaden ovanpå
- Garnera med krasse



Picklad potatis med glaserat sidfläsk

Husmanskost från det moderna köket

Ingredienser för fyra personer

5 hg	Små färskpotatisar
5 hg	Sidfläsk – hel bit
1 st	Rödlök
1 ½ dl	Ättikssprit 12%
3 dl	Socker
4 ½ dl	Vatten
1 paket	Dill
1 dl	Flytande honung
1 dl	Rött vin
½ dl	Balsamvinäger
3 msk	Kikkoman soya
2 kvistar	Rosmarin
1 klyfta	Vitlök
Salt och peppar	

Tillagning

- Koka den tvättade potatisen
- Låt potatisen kallna och lägg den i en stor burk eller skål
- Häll över en handfull dillblad
- Skiva löken fint och lägg i en burk
- Koka upp en 1–2–3 ättikslag, dvs 1 del ättikssprit, 2 delar socker, 3 delar vatten
- Låt lagen svalna en stund och häll den sedan över både potatisen och rödlöken
- Låt båda stå svalt i fyra timmar eller mer. Man kan med fördel göra picklingen dagen innan
- Sätt ugnen på 200°C
- Hacka rosmarinen och pressa vitlöken
- Gör en marinad med rosmarin, vitlök, honung, balsamvinäger, vin, soya, salt och peppar
- Dela sidfläsket i portionsbitar och lägg i ugnsfast form
- Häll över marinaden och baka i ugn i 30 minuter
- Ös över marinaden då och då
- Placera ut sidfläsket på tallrikar och häll över lite av marinaden
- Lägg den picklade potatisen runt om
- Garnera med picklad rödlök

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.

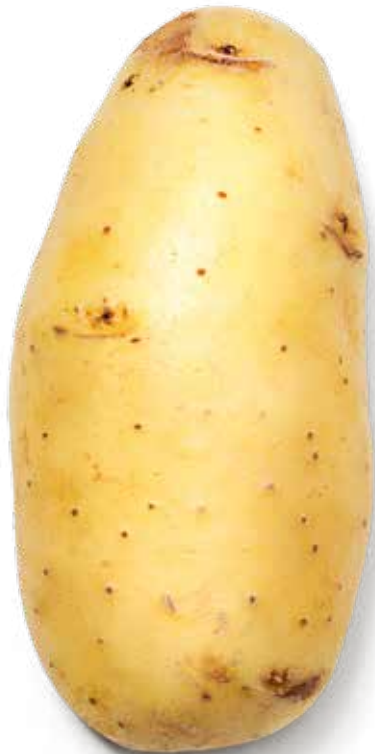
Näringsvärde per 100 gram potatis

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.
God, 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.



Potatis av alla sorter

Svensk Potatis delas in i sorter efter säsong, men också efter fasthet, utseende och smak. Det finns hundratals sorter och vi tycker att alla är lika goda. Testa och smaka själv! Eller bjud hem vännerna på potatisprovning!



Färskpotatissäsongen inleds i maj och pågår fram till augusti. I september och oktober skördas all höst- och vinterpotatis. Den har fått mogna i jorden och är tålig med ett lite hårdare skal. Efter skörd flyttas den in i kyllager för att sedan kunna njutas av i matlagning under hela vintern.

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.

Primörpotatis

Potatis som förgrots och odlats under plast eller vävtäckning och skördas med grön blast och med ett skal som inte är moget.

Färsk potatis

Potatis som skördats före fullständig mognad för försäljning direkt efter upptagning. Skalet kan lätt avlägsnas utan skalning.

Sommarpotatis

Potatis som skördats skalmogen eller praktiskt taget skalmogen och är avsedd för konsumtion direkt efter skörd.

Vinterpotatis

Potatis som mognat och bildat fast skal och är lämplig för lagring under flera månader.