50 idéer för ett hälsingskt kök

46.På Sicilien står olivoljan, vitlöken och chilin alltid nära spisen. Ingen funderar över dem – de bara finns där. Jag drömmer om ett hälsingskt kök där pepparroten har samma självklara plats.

47.Inte för att all mat ska bli stark, utan för att ge friskhet, värme och liv åt råvaror som växer här: potatis, fisk, rotfrukter, svamp, äpplen, grädde, vilt och nybakat bröd.

48.Här följer femtio enkla idéer. De flesta tar mindre än en minut att genomföra.

49.Potatis

1.Rör ner lite riven pepparrot i potatismos.
2.Strö pepparrot över kokt färskpotatis med smör.
3.Blanda pepparrot med crème fraîche till bakad potatis.
4.Riv lite i gratängen innan den går in i ugnen.

5.Smaksätt potatissalladen med pepparrot och äpple.

55.Fisk

6.Pepparrotsgrädde till varmrökt lax.
7.Pepparrotsmajonnäs till stekt strömming.
8.Riv över kokt torsk.
9.Blanda i fisksoppan precis före servering.
10.Smaksätt sillinläggningar med några skivor pepparrot.

61.Vilt

11.Älgstek med pepparrotsgrädde.
12.Rådjur med lingon och pepparrot.
13.En nypa i viltsåsen.
14.Pepparrot i köttbullssmeten.
15.Smör med pepparrot till grillat kött.

67.Grönsaker

16.Rödbetssallad med pepparrot.
17.Morotssallad med äpple.
18.Vitkålssallad med rapsolja.
19.Ugnsbakad palsternacka med pepparrotssmör.

20.Kålrotspuré med pepparrot.

73.Soppor

21.Potatis- och purjolökssoppa.
22.Kantarellsoppa.
23.Karljohansoppa.
24.Ärtsoppa.
25.Rödbetssoppa.

79.Smörgåsar

26.Smör, pepparrot och ost.
27.Rökt sik med pepparrot.
28.Leverpastej och pepparrot.
29.Skinka och äpple.
30.Äggsmörgås med pepparrot.

85.Såser

31.Pepparrotscrème.
32.Pepparrotsmajonnäs.
33.Pepparrotsvinägrett.
34.Yoghurtsås med dill.
35.Kall gräddsås.

91.Frukost

36.Lite pepparrot i äggröran.

37.På avokadomackan.
38.I keso med örter.
39.På knäckebröd med ost.
40.I färskost.

97.Inläggningar

41.Gurka.
42.Rödbetor.
43.Morötter.
44.Svamp.
45.Blandade rotfrukter.

103.Små överraskningar

46.I hamburgaren.
47.På pizzan med rökt kött.
48.I coleslaw.
49.I smöret till nybakat bröd.
50.En nyriven nypa över nästan vilken varm rätt som helst.