

Emma Hamberg | Anette Rosvall

FREDAGSMYS
*101
favoriter för alla*

Foto: Jenny Grimsgård

Innehåll:

<u>Fredagsbiff för bōfvelen</u>	<u>8</u>
<u>Sugen solokvist</u>	<u>23</u>
<u>Vuxenmys</u>	<u>36</u>
<u>Fullt Fredags-ös</u>	<u>51</u>
<u>Grill-mys</u>	<u>65</u>
<u>TV-Dinner</u>	<u>80</u>
<u>Mat på speed</u>	<u>93</u>
<u>Barntillätet</u>	<u>105</u>
<u>Slutet gott, allting gott</u>	<u>117</u>
<u>Register</u>	<u>127</u>



Nu är det dags för fredagsmyys!

Fredagen är den nya söndagen. Fredagen är helig. Fredagen är underbar. Fredagen har sina egna traditioner. Plötsligt förstår vi varför Robinson döpte Fredag till just Fredag. Eftersom Herr Crusoe blev så oändligt lycklig över att möta honom – förstås. Så han fick det finaste av namn: Fredag.

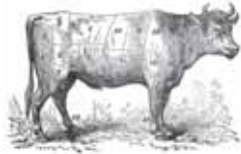
Fredagen är liksom inbäddad i en hög av mjuka kuddar, värme, vila, kanske lite party, men framför allt mys. Alla fredagsmyser! Singlar, nyförälskade par, oändligt gammalkära par, familjer, tjejpolarerna, grannarna, gräsänklingen på egen hand, fjortisar och pensionärer.

Så välkommen in till fredagsmysbibeln. Vi kan väl släppa alla hämningar tillsammans och bara tokmysa helt enkelt, på egen hand eller med varenda kotte i grannskapet. Don efter person! Här finns inga rätt eller fel, bara en hel massa fredagsmysrecept för precis alla typer av fredagskvällar. För några saker har vi alla gemensamt när det gäller fredagsmyset:

Vi vill äta riktigt, riktigt gott, fort ska det gå, och det får ju gärna vara lite snyggt också ...

På med mjukaste tofflorna, brassa på din bästa musik och tänd några ljus, för nu är det dags för fredagsmyys!

Emma & Anette



Fredagsbiff för bövvel en!

Okej, här är det jag, Emma, som är avsändare. Anette gör sig icke besvär eftersom hon inte är en sann Fredagsbiffare. Men jag viker aldrig från min Fredagsbiff (ja, jag tycker att Fredagsbiff som ord tarvar ett stort F, liksom för att markera dess status och viktighetsgrad!).

Varenda fredag, sommar som vinter, höst som vår, hög som låg, äter vi Fredagsbiff. Vi steker en utskuren biff i mycket smör, svartpepprar som dårar, avnjuter detta med pommes frites, bearnaisesås och vinägerstinn tomatsallad. Punkt slut. Basta. Say no more. Kanske är vi lite våghalsiga ibland och prövar en ångbåtsbiff med riktigt mycket stekt lök, men nästa fredag är vi tillbaka på ruta ett igen.

Hetsen kring denna Fredagsbiff startade efter det att min man varit vegetarian ett par år. Sorgens år, brukar jag kalla dem. Inte för djuren, för dem var det glädjens år förstås, men för mig, biffälskaren. Så efter att ha gnagt mig igenom hela quorn-sortimentet, ätit oändliga mängder lasagner med spenat och provat alla tänkbara ostar, fick jag plötsligt höra de vackraste orden: "Emma, jag tror jag ska börja äta kött igen". Jag tror det tog fem minuter så stod jag nere på mataffären och rotade ivrigt i köttdisken.

Fredagsbiffen för mig är som en underbar trumpetfanfar som skriker ut "Nu är det heeelg"! Ingen biff – ingen trumpet. Men Fredagsbiffar kan se ut på alla möjliga och omöjliga sätt, så hetta upp stekpannan, ladda trumpeteten, för nu är det HEEELG!

Alla recept i detta kapitel är för fyra personer.



Biff med bearnaise och pommes frites

Alltså, nu ska vi ju biff-frossa här. Och då är det kanske bäst att köra några bra grundregler först. Eller regler och regler, alla gör på sitt eget bästa sätt, men några bra grundtankar, kan vi säga!

För det första: köp en riktigt god biff! Hellre äta en liten mindre biff som smakar underbart och nästan smälter i munnen (och fylla upp resten av magen med underbara tillbehör!), än att sitta hela fredagen och gnaga på något segt, stort stycke som inte gör någon lycklig.

Bra! Och när du köpt din fina goda biff (Emma går i gång på utskuren biff, Anette på entrecôte – hitta din egen favorit!), så var det det där med att steka den. Alla har sina egna skolor, men här är våra:

Biff the Emma way

1. Låt gärna biffarna ligga framme ett par timmar innan du ska äta dem, men om det inte går är det ingen som helst fara på taket.
2. Gnid in biffarna i ganska mycket nykrossad svartpeppar, så de nästan är lite gråsvarta, mmmm. Salta också. Bra så.
3. Hetta nu upp en normalstor stekpanna riktigt ordentligt. Lägg i en rejäl klick med smör, inget fuskande där!
4. Sänk värmen något, och så lägger du i två biffar i stekpannan, inte fler, då blir den stekta biffen kokt!
5. Stek dem ca 2–3 minuter på varje sida, beroende på tjocklek och hur blodig du vill ha din lilla älskling.
6. Servera genast på varm tallrik!

Biff the Anette way

1. Bralla först upp ugnen på 200°.
2. Köttet ska vara rumstempererat.
3. Pannan ska vara riktigt varm, nästan glödhet.
4. Lägg i en klick smör och en klick olja i pannan (de har olika egenskaper och hjälper till att få köttet perfekt).
5. Stek varje biff i 2 minuter per sida för att få snygg färg och stänga porerna, och lägg dem sedan på en ugnsplåt.
6. När alla biffar är stekta ställer du in dem i ugnen 200° i 7–10 minuter (tiden beror lite på tjocklek).
7. Pling, ta ut biffarna, smält en stor klick smör i stekpannan, och låt biffarna bada lite i det samtidigt som du saltar och pepprar.
8. Ställ biffarna på högkant (det gör att så lite av köttsaften som möjligt rinner ut) att vila i 1 minut medan du lägger upp dina tillbehör.
9. Servera, ät och njut!

Hemgjorda pommes frites

Åh, egna pommes frites är så gott. Förneka dig icke denna fredagsnjutning, kära du.

- några dl olja (utan smak t ex raps eller solros)
- 4 bakpotatisar
- salt

Hetta upp oljan i en kastrull. Skär potatisen i eleganta stavar, klappa dem lite med hushållspapper, och pytsa ner dem i den varma oljan. Låt dem fräsa tills de får en vacker gyllene färg, ta upp dem med en hälslev och häv sedan upp dem på ett nytt hushållspapper.

Där kan de ligga och torka, för att sedan doppas ner i oljan en sista gång, då blir de underbart krispiga. Efter andra och sista doppet får de ligga på hushållspapper igen, saltas efter smak och behag och sedan invänta ätning.

Bea, bea, bea!

Vi börjar förstas med att snacka om den klassiska fredagsbiffen, med bearnaisesås och pommes frites. Är du helt slut kan du självklart köpa en burk med färdig bea (då rekommenderar vi varmt Lohmanders bearnaisesås, som faktiskt är riktigt god!). Lova oss att hålla dig borta från såna där pulvervarianter, snälla. Men att göra egen bea är inte alls så bökitigt som man lätt får för sig, lite pyssel javisst, men vem vill inte pyssla med något så vackert som en bearnaisesås? Här har du tre finfina varianter. Men du! Låt inte den färdiga såsen vänta mer än en halvtimme på sin biff – då kan hon bli sur och skära sig ...

Vanlig hederlig bea

- ett knippe färsk dragon (torkad går också bra)
- 2 finhackade schalottenlökar
- 1,5 msk vitvinsvinäger
- 1,5 msk vitt vin
- 1 tsk krossade vitpepparkorn
- 1 msk vatten
- 3 äggulor
- 200 g osaltat rumsvarmt smör
- salt och peppar efter behag

Hacka dragonen, koka upp den med lök, vinäger, vin, pepparkorn och vatten i en liten kastrull. Låt det koka häftigt tills vätskan reducerats till 1 msk.

Låt smaksättningen svalna lite medan du tar fram grejor till ett vattenbad. En lite större kastrull fylld till hälften med sjudande vatten, och en värmetålig skål som passar ovanpå kastrullen. Skålens botten ska helst inte nå ner till vattenytan.

Barntillåtet

Vi vill väl alla ha såna där äckligt bedårande reklamfilmsbarn ibland. Som med vita leenden glatt glufsar i sig sardiner i vinäger, marinerade bläckfiskar, doppar bröd i olika konstiga röror och frågar om de möjligen inte kan få in lite mer aioli till de chiliheta gambasarna.

Men verkligheten är tyvärr inte alltid på det viset. Väldigt sällan till och med. Verkligheten kan innebära barn som ligger på golvet och skriker i vild panik över att det är SKAAAAAL på räkorna. Eller som vägrar att äta något annat än TAAAACOS så fort någon viskar ordet fredagsmys.

Men skam den som ger sig! Och då tänker vi främst på oss vuxna – att vi inte ska ge oss så himla lätt. I stället för att ge oss får vi lirka, luras och le brett. Det är faktiskt en fullkomligt briljant metod. Funkar lika bra på barn, vuxna, små jobbiga hundar samt arga bilförare.

Hur som helst, för att du inte ska dö av mat-tristess och varje fredag öppna dessa tacopulverpåsar som i en evig mardröm, ska du börja lirka lite.

Bjud på tacos! Absolut. Men på ditt sätt ...

Kolla, i kväll blir det pizza! Fast på ditt sätt ...

Hamburgare – självklart. Fast en jädrans god hamburgare.

Och kolla här, i dag ska vi äta middag ur en ananas – knäppt va? He he he ...

Så får vi dem precis dit vi vill. Till matbordet, i andakt och förnöjsamhet.

Recepten du snart kan få kasta dig över är alla barnsliga favoriter, fast så sabla goda så att du inte kommer kunna undvika att älska dem du heller. Sedan är de lätta att brassa ihop, så har du aningens större ungar kan du gott och väl långa över denna kokbok till dem samtidigt som du sluter ögonen och somnar snabbare än du hinner väsa fredagsmyyyyyy.

Alla recept i detta kapitel är för fyra personer.





Scones med berrybutter

Nej, alla fredagar vill vi inte ha lagad, rejäl mat. Vissa fredagar är det som att kroppen ylar efter te! Te och scones! Då, kära vänner, är detta sconesen som gäller. De är gudomliga om vi får säga det själva (och det får vi, gud vad trevligt!). Berrybutter är dessutom en genomtrevlig uppfinning att lägga på de däringa sconesen.

Scones

- 5 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver
- 2 dl crème fraiche
- 1 1/2 dl iskallt vatten
- en nypa salt

Blanda alla ingredienserna med en elvisp, det blir en riktigt kladdig smet som du klickar ner i 16 muffinsformar, så ni får 4 var. Låt de små livnen stå i ugnen i 190° i ca 15 minuter. När de är klara är de smarriga med berrybutter till:

Berrybutter

- 200 g väldigt mjukt och rumsvarmt smör
- 1/2 dl socker
- 150 g frysta skogsbär

Vispa smör och socker tills det blir vitt och fluffigt. Då rör du ner de frysta bären, rör ordentligt och klicka sedan ut smeten på ett vaxat smörgåspapper (eller plastfilm). Rulla ihop hela baletten till en snygg rulle och lägg in den i frysen i en stund. Ta fram det när det är dags att äta och skär tunna skivor som du lägger på de ljumma sconesen. MUMS!

Amerikansk Cowboysgryta

YEE-HAAA! Ladda pickadollerna och rid mot röken från denna gryta! Du kommer verkligen kunna känna stäppvargarna yla i mörkret, medan du värmer dig runt elden med denna matiga, mumsiga gryta!

- 600 g nötfärs
- 2 solo vitlök (kinesisk vitlök)
- 2 stora röda chilifruktar
- 4 gula lökar i bitar
- 1 stor grön paprika i bitar
- lite olja
- 1/2 dl rödvin
- 1 dl starkt kaffe
- 3 msk oxford
- 2 bitar riktigt mörk choklad
- 2 lagerblad
- 1 tsk kanel
- 2 tsk Cacao & Chili från Santa Maria
- salt
- 3 msk mörkt muscovadosocker
- 3 tsk pimentón (rökt paprikapulver)
- salt och peppar
- vatten
- 2 burkar valfria bönor
- guacamole och gräddfil till servering

Fräs färsen med vitlök, chili, lök och paprika i oljan i en stor järngryta.

Fyll på med rödvin, kaffe, oxford, sedan resten av kryddorna, och fyll på med en skvätt vatten. Nu låter du härligheten koka i 20 minuter. Lyft på locket, rör om och kika med jämna mellanrum, ser det torrt ut häller du på mer vatten.

När det har kokat färdigt lägger du i bönorna och smakar av, mmm. Servera sedan med en klick guacamole och en klick gräddfil.

Taco our way

Det finns en mexikansk fin vän i vår närhet, och hon blir förbannad när hon blir bjuden på våra pulvertacos. Eller nja, förbannad blir hon kanske inte, men lite uttråkad. Vi garanterar att du inte blir uttråkad av denna mexikanska taco med ananassalsa och myntayoghurt!

- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk cayennepeppar
- 1/2 msk oregano
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk korianderpulver
- salt
- 1/2 tsk socker
- smör och olja till stekning
- 500 g nötfärs
- 1/2 dl tomatpuré
- 1 tsk sambal oelek
- 1 dl öl
- 6 vitlöksklyftor, pressade
- 1/2 dl chilisås
- tacobröd

Ananassalsa

- 1/2 färsk ananas i mindre bitar
- 3 tomater, urkärnade i småbitar
- 1 röd chili i småbitar
- 3 salladslökar i ringar
- 2 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 kruka koriander, finhackad
- 4 msk olivolja
- salt
- svartpeppar

Myntayoghurt

- 5 dl yoghurt
- 1 msk torkad mynta
- 1 msk paprikapulver
- lite salt

Vamos! Börja med att hälla upp alla torra kryddor i en liten skål. Hetta sedan upp en rejäl stekpanna och ner med olja och smör. När det puttrar så där gott, häller du ner kryddorna och låter dem dansa runt i smöroljan. Mmmm, nu kommer kryddorna fram bra!

Sedan ner med färsen, rör om ordentligt. När färsen fått färg kan tomatpurén få hoppa ner, rör, rör.

Nu finns det inga hämningar, allt ska ner i stekpannan! Så kan det få puttra till sig på låg värme i kanske 10–15 minuter. Under tiden värmer du de bröd du önskar i ugnen och rör ihop en ananassalsa och myntayoghurt!

Ta alla ingredienser till rörorna och rör ihop i varsin skål. Sedan avnjuter du din egen tacofärs med salsa, myntayoghurt, lite sallad kanske, och smarriga tacobröd!

Linguine al Limone

Citron är nog den finaste lilla gåvan vi har från fruktriket. Vacker, väldoftande, bra att tvätta händerna med, bästa botemedlet mot skörbjugg, god att dricka, pressa över sallader eller som här: tillsammans med färsk pasta. Mmmmm...

- 4 portioner färsk linguinepasta (spar även lite av pastavattnet)
- salt
- 2 1/2 dl fint riven parmesanost
- skal och saft från 1 citron
- 1 fint riven vitlöksklyfta
- 1 dl finfin olivolja
- en klick smör
- färsk hackad basilika
- nymalen svartpeppar

Börja med att sätta på vattnet till pastan, salta ordentligt, det ska kännas som en kallsup på västkusten. Låt vattnet bli riktigt varmt medan du vispar ihop såsen.

Blanda nästan all parmesanost med citronsaft, riven vitlök, skalet från citronen och olivoljan. Det här ska bli en geggig smet. Om det blir för tjockt så fyll på med vatten från pastakoket så att det blir lätt att blanda ner såsen i pastan.

Nu! Ner med pastan i vattnet och koka den som du vill ha den. Håll av vattnet var noga med att spara lite av vattnet i en separat skål. Lägg sedan en en klick smör i den tomma kastrullen innan du lägger tillbaka pastan och häller över såsen, håll på lite, lite pastavatten om det blir för tjockt och såsen inte täcker alla pastastrån.

När allt är blandat och härligt geggigt lägger du upp det på ett vackert fat, strör massor av hackad basilika, peppar och resten av parmesanosten över och serverar. Antingen som det är eller till grillad kyckling, grillade räkor eller ugnsbakad lax.



Fredagsrulle

Ärligt talat, en riktigt bra tunnbrödrulle är kalasgott. Gör ett riktigt mos, köp riktigt goda korvar, sväng ihop en liten gurkmajonnäs och se där, alla fördomar om tunnbrödrullar försvann som i ett trollslag!

1 msk smör

4–6 mjuka tunnbröd

potatismos (helst hemgjort)

4–6 goda korvar

isbergssallad i tunna strimlor

några skivor gurka

lökringar

bostongurka blandad med lite majonnäs

senap och ketchup

salt och peppar

Bred smör på brödet och lägg på en klick potatismos, korv och de grönsaker du vill ha. Krydda med majonnäsgurka, senap, ketchup, salt och peppar. Vik ihop och lägg ett smörpapper runt det hela. Ät!





Slutet gott, allting gott

Sorgliga slut är det värsta som finns. De där sluten där du bara vill gråta ihjäl dig och snyta dig i timmar. Nej, så ska det inte vara här. Vi tror på söta slut. Happy endings pudrade med vaniljfrön och smörblommor, inlindade i de fluffigaste moln av manna, toppade med några friska hallon. Så självklart slutar den här Fredagsmys-sagan med sötsaker.

Men. Mitt i detta sockerpudrade underbara lilla slut, får vi inte glömma fredagens förutsättningar. Och fredagens förutsättningar är att vi oftast inte orkar jobba för hårt med desserterna. Det är som att hela veckans arbete tar ut sin rätt totalt efter middagen, så när det är dags för den där sockersöta fanfaren så finns lusten där, men inte alltid orken.

Visst kan vi gå ut i köket och halsa O'boypulver bara för att få i oss något snabbt och sött, men visst är det ganska trevligt med någon form av värdighet, även på sluttampen av aftonen?

Så don efter dag! Snabba desserter ska det vara. Lite som att du bara går in med ditt magiska trollspö i köket, vevar runt litegrann på måfå och går lycklig ut därifrån med ditt söta slut. Så nu tackar vi för oss. Och önskar från oss alla, till er alla, ett riktigt sött slut!

Alla recept i detta kapitel är för 4 personer.

Banan- och chokladtrifle

Här finns det några olika varianter och du väljer själv hur krånglig du vill vara (göra egen chokladmousse eller blanda ihop en färdig pulvervariant till exempel). Men hur du än väljer är det faktiskt infantilt enkelt och snabbt. Krångligt blir det aldrig ... Men alltid gott förstås!

- 2 halvhårda bananer
- saft från 1/2 lime
- 4 dl chokladpudding eller chokladmousse
- 2 dl startflingor i valfri smak
- 2 dl vispad grädde
- några rostade nötter
- ev några minimaränger

Skiva bananerna i tunna skivor och blanda med några droppar limejuice. Ta fram dina finaste glas på fot och börja med en stor klick chokladmousse/-pudding. Lägg på några skivor banan och en liten näve flingor.

Du bygger din trifle genom att varva alla ingredienser och avsluta med en klick grädde. Dekorera med minimaränger, rostade nötter eller strössel eller vad du har hemma och som är snyggt. Och gott ...

Chokladmousse med rombanan

Jo, det där lät tjuSIGT va? Klart det är tjuSIGT, men framför allt är det väldigt, väldigt enkelt. Och gott förstås.

Själva moussen

- 50 g mörk choklad i bitar
- 4 dl vispad grädde
- 1 nypa salt

Rombananen

- 1 banan skuren i småbitar
- 1 msk mörk rom
- 1–2 msk pressad lime
- 2 msk florsocker
- 1 tsk Cacao & Chili från Santa Maria
- 1 nypa salt

Lägg chokladbitarna i en skål och in i micron, kör dem på lägsta effekten tills de nästan är helt smälta. Vispa grädden under tiden. Ja, sedan blandar du helt enkelt ihop grädden med chokladen och en nypa salt. Sedan rombananen: Rör ner alla bananingredienser i en bunke och smaka av.

Avnjuts i högt glas – mmm ...

Drottningens soppa

- 250 g frysta hallon och blåbär
- 2 dl vatten
- saften från en lime
- 1/2 – 1 dl råsocker

Släng ner alla ingredienser i en liten kastrull och låt alltihopa koka upp. Mixa soppan slät med en rejäl mixer smaka av och håll upp i små söta tallrikar.

Servera t ex med crème fraiche vispad med lite vaniljsocker, några nypor socker och lägg en klick på soppan. Några mandelbiskvier brukar inte heller skada nämnvärt.

Fiffig fondue!

Den som kom på det där med chokladfondue hade nog en riktigt, riktigt bra dag. Eller en riktigt, riktigt stressig dag, det beror lite på hur vi ser det hela. För snabbt går det, ja, det kan nästan inte gå snabbare. Och så blir alla så glada när det vankas fondue. Den mest fredagströtte surbulle skiner upp när en maffig chokladfondue kommer framglidande.

Själva chokladgottet

- 1 1/2 dl grädde
- 250 g mörk choklad, bruten i mindre bitar
- 1 nypa salt
- ev 1–2 msk valfri liten spritackare, typ konjak, kirsch, vodka eller liknande

Att doppa

- ananas
- banan
- jordgubbar
- kumquats
- kiwi
- päron
- marshmallows
- kokosflingor som strössel

Fram med kastrull, ner med grädde, choklad och den lilla gnuttan salt. Smält och rör, smält och rör.

Antingen kör du lite hardcore och ställer fram kastrullen på bordet och doppar loss, men då får ni vara snabba (det brukar gå snabbt ...), så inte chokladen hinner stelna. Eller så kör ni med klassisk fonduegryta, vilket alltid är trevligt!

All frukt är god att doppa, så kör på bara. Kokosflingor är perfekt att ha som andra dopp – först ner i chokladen, sedan ner i kokos!





"Vill Kakmonstret ha en sugarpuff? – Nej. – Vill Kakmonstret ha två sugarpuffs? – Nej!
– Vill Kakmonstret inte ha någon sugarpuff alls?– Jo. Kakmonstret vill ha ALLA sugarpuffs!"

Sesam, 1969