

# Salad Chef

Recipe Book



Salad Chef

Recipe Book

## Fruksalladsflan

### Ger 12 portioner

200 g mjöl (drygt 3 1 dl)  
1 tsk bakpulver  
65 g socker (ca 2/3 dl)  
1 1/2 tsk vaniljsocker  
30 ml mjölk  
50 g smör  
250 g färska jordgubbar  
150 g blåa druvor  
1 nektarin  
1 litet äpple  
1 kiwi  
1 banan  
saften från 1/2 pressad citron

### Till glasyr och grädde:

200 ml florsocker  
3 msk socker  
200 ml vispgrädde

Plus: bakplåtspapper

### Förberedelser

Sätt ugnen på 180 °C. Sikta ner mjöl och bakpulver (med lilla salladsslungan) på arbetsytan. Gör en fördjupning i mitten. Tillsätt socker, vaniljsocker och mjölk. Blanda till en deg med hälften av mjölet. Hyvla smöret och tillsätt detta. Börja i mitten och knåda allt till en smidig deg. Klä en springform med bakplåtspapper och kavla ut 2/3 av degen i botten. Forma resten av degen till en rulle och lägg den längs kanterna av formen. Pressa varsamt ut denna längs kanterna så att den blir ca 2 cm hög. Stick degen med en gaffel. Grädda flanbotten i ca 25 minuter. Låt svalna. Använd salladsslungan för att skölja frukten under rinnande vatten. Låt den rinna av. Skölj jordgubbarna. Nyp druvorna av klasen. Halvera nektarinen och skär bort kärnan. Skala, klyfta och kärna ur äpplet. Tärna jordgubbar, vindruvor, nektarin och äpple med Salad Chef (skärinsats 2). Skala och halvera kiwin och skär bort den hårda änden. Skala bananen och skiva både kiwi och banan (skärinsats 1b). Blanda frukten omedelbart med pressad citron. Gör glasyren genom att röra ut florsockret med 1 msk socker i 250 ml vatten. Koka upp under ständig omrörning. Låt sjuda i en halv minut. Låt glasyren svalna i 3 minuter och blanda den sedan med fruksalladen. Lägg fruksalladen över flanbotten och låt den stå ett tag. Vispa grädden med resten av sockret. Fyll en sprits och spritsa grädden på fruktflanet.

Bästa Tvins-kund!

För det mesta tar det ganska lång tid från det att du börjar förbereda en måltid tills dess att den är klar att servera. Du måste skära, tärna, riva, skölja och torka ingredienserna, se till att de håller sig fräscha, lägga upp dem på tallrikarna och så – slutligen – servera maten. Och det räcker inte med att själva matlagningen i sig är en tidskrävande aktivitet – du behöver som regel även använda massa köksredskap: knivar, skålar, skärbrädor och mycket annat som du inte alltid har liggande framme och som kräver en massa förvaringsutrymme i köket. Salad Chef är ett snillrikt system för tillredning av rätter som innehåller sallad, grönsaker, frukt och mycket annat! På följande sidor hittar du en rad läckra och nyttiga recept som du snabbt kan tillaga med Salad Chef. Du kan göra fräscha och aptitretande fruksallader, soppor, grytor, små grönsaksrätter, suffléer, gratänger, wokar, efterrätter och bakverk. Salad Chef gör det till en ren och skär njutning att laga god mat! Så vi önskar dig mycket nöje i köket och "bon appetit"!

Tvins-teamet



Inledning .....	1
Produktinformation .....	3

## Recept

### Soppor

Fransk löksoppa .....	8
Asiatisk grönsakssoppa .....	8
Minestrone .....	9

### Sallader

Kockens tonfisksallad .....	10
Grönsallad med mango .....	11
Tomat- och squashsallad med fetaost .....	12
Bondsallad .....	13
Skiktad sallad .....	14
Grekisk sallad .....	15
Caesarsallad med kyckling .....	16
Grönsakssallad .....	17
Cobbsallad .....	18
Kinakål med tangeriner .....	19
Citrussallad med endive .....	19
Sallad på marinerad squash .....	20
Spenatsallad med parmesan .....	21
Waldorfsallad .....	21
Tacosallad .....	22
Fräsch grönsaks- och pastasallad .....	23
Potatis- och paprikasallad .....	24
Snabb sallad med kallskuret kött .....	25
Äggsallad .....	25
Kyckling- och avokadosallad .....	26
Böcklingsallad .....	27
Panzanella .....	28

### Huvudrätter

Biff med squash .....	29
Ungersk gulasch .....	30
Stekt kyckling med grönsaker .....	31
Forell och grönsaker i lergryta .....	32
Currismakande mandalaräkor .....	33
Potatisgratäng med skinka .....	34
Ugnsgratinerad pumpa och squash .....	34
Grönsaksgratäng .....	35
Lökflan .....	36
Ugnsstekta grönsaker med farfalle och balsamvinäger .....	37
Penne Alia Pizzaiola .....	38
Svamp- och tomatrisotto .....	39
Beaus jambalaya från Louisiana .....	40
Ris- och grönsakspanna .....	41
Medelhavsquinoa .....	42
Grönsakswok .....	43
Getostfyllda omeletter .....	44
Vitlöksbaguette med tomat .....	44

### Efterrätter

Fräsch fruktsallad .....	45
Flamberad frukt med glass .....	45
Karibisk fruktsallad .....	46
Mammas smuläpppaj .....	46
Apfelstrudel .....	47
Fruktsalladsflan .....	48

## Apfelstrudel

### Ger 4 portioner

- 300 g fint vetemjöl (ca 5 dl)
- 1 tsk neutral olja
- en nypa salt
- 1 kg syrliga äpplen
- 50 g socker
- 1 nypa malen kanel
- 100 g mandelspån
- 50 g smör
- 100 g russin

### Plus:

- olja att smörja formen med
- mjöl att mjöla arbetsytan med
- 1 kökshandduk
- florsocker att pudra över

### Förberedelser

Knåda mjöl, olja, salt och varmt vatten till en mjuk deg som går att kavla för hand. Sätt ugnen på 210 °C. Forma en limpa av degen, pensla med lite olja och låt stå övertäckt på en varm och dragfri plats i 30 minuter. Skala och halvera äpplena. Avlägsna kärnor, kärnhus och stjälk. Skär äpplena i fina stavar med Salad Chef (skärinsats 1a) och blanda dem med socker, kanel och mandelspån. Kavla ut degen och lägg den på en mjölad kökshandduk. Dra varsamt ut degen åt alla håll så att den blir väldigt tunn. Lägg små bitar av skivat smör på degen. Fördela äpplena i ett jämnt lager på 2/3 av degbotten, men lämna 1/3 på ena sidan. Strö russin över. Börja i änden med fyllning och rulla med hjälp av kökshandduken ihop strudeln. Lägg strudeln på en smord bakplåt och grädda den i ca 30 minuter. Strö florsocker över när strudeln fortfarande är varm och servera direkt.

### Tips!

Du kan även lägga 50–100 g marsipanbitar på degen tillsammans med smöret.

## Karibisk fruktsallad

### Ger 4 portioner

1 honungsmelön  
1 mango  
1 ananas  
4 kiwi  
4 bananer  
2 apelsiner  
1 citron  
500 ml yoghurt naturell  
1 burk kokosmjölk  
socker efter smak  
färskrivet apelsinskal

### Förberedelser

Dela honungsmelonen i fyra delar, avlägsna kärnorna och skär loss köttet från skalet. Skala mangon, halvera den och avlägsna kärnan med en kniv. Skala ananasen, skär den i fyra delar och avlägsna den tjocka mittstocken. Tärna allt med Salad Chef (skärinsats 4). Skala och halvera kiwifrukterna och skär bort den hårda änden. Skala bananerna och skiva både kiwifrukt och banan (skärinsats 3). Pressa apelsinerna och citronen och blanda saften med yoghurt och kokosmjölk. Söta efter smak. Blanda frukten och lägg sedan upp fruktsalladen i dessertskålar. Häll över dressing, dekorera med apelsinskal och servera.

## Mammas smuläppelpaj

### Ger 4 portioner

3 stora äpplen  
25 ml apelsinjuice  
50 g socker  
1/2 tsk malen kanel  
50 g mjöl (knappt 1 dl)  
en nypa salt  
2 msk rumsvarmt smör

Plus: smör för att smörja formen

### Förberedelser

Sätt ugnen på 175 °C. Smörj en rektangulär bakform (ca 25 x 30 cm). Skölj och halvera äpplena. Kärna ur och skär dem i stavar med Salad Chef (skärinsats 2). Lägg äppelstavarna i jämna rader i formen. Droppa apelsinjuice över. Blanda 25 g socker med kanel i en skål och strö blandningen över äpplena. Blanda sedan, i samma skål, mjöl, resten av sockret och saltet. Knåda in smöret tills du får en smulig blandning. Strö smulorna över äpplena. Grädda i 40–45 minuter tills ytan är gyllenbrun och äpplena mjuka.

### Anvisningar för hur du använder SKÄRLOCKET till SALAD CHEF



① Lägg skärlocket på skålen med snäppfästena vända uppåt. Haka fast de yttre snäppfästena på skålkanten och tryck sedan nedåt tills du hör snäppfästena klicka på plats.



② Lyft upp skärpressen för att lägga i skärinsatsen. För in skärinsatsen i öppningen så att den vilar på skärlockets kant. Tryck sedan nedåt tills skärinsatsen ligger an helt mot ramen.

### Varning!

När du öppnar Salad Chefs skärpress – håll den aldrig i den bakre handtagsöppningen eftersom du då kan skada dig när du lyfter upp pressen (fingrarna kan råka i kläm).



③ Lägg den ingrediens du önskar skära i skärinsatsen. Om du vill skära stora ingredienser, t.ex. potatis stående på "kortsidan": håll fast potatisen på skärinsatsen och tryck skärpressen sakta nedåt så att potatisen inte glider. Ingredienser med skal som paprika, äpplen eller päron ska alltid placeras med skalet vänt mot skärinsatsen. Detta gör att du inte behöver trycka lika hårt.



④ Placera båda händerna på ovansidan av pressen och tryck hårt nedåt tills skärpressen är helt nedfärd i skärlocket och de skurna bitarna faller ner i skålen. Det är allt du behöver göra! För att skära nästa ingrediens lyfter du bara upp skärpressen igen och lägger i ingrediensen i fråga.



⑤ Öppna snäppfästena på skärlocket på följande sätt: fäll upp snäppfästena på ömse sidor av locket. Lossa de yttre snäppfästena från skålsidan och lyft upp skärlocket med hjälp av dessa.

**Varning – skärinsatser!**

- När du placerar skärinsatsen inuti locket – se till att det rundade handtaget är vänt uppåt. När skärinsatsen är korrekt isatt vilar den på locket med den gröna sidan vänd uppåt (se även märket på locket).
- Lyft det rundade handtaget en aning när du vill ta ut skärinsatsen. Skärinsatserna bör alltid förvaras i de medföljande förvaringslocken. De förhindrar att bladen blir slöa och minskar skaderisken. Se även till att du lägger skärinsatsen korrekt i förvaringsskyddet så att det rundade handtaget passar in i springan (se märkningen på förvaringsskyddet).

**Tips!**

- Doppa skärinsatserna i vatten innan du börjar använda dem. Våta blad skär bättre och du behöver därför inte trycka lika hårt. När du använder bladen för att skära fuktas de av saften från frukten, grönsakerna m.m.
- För att skära ingredienser behöver du bara placera dem på skärinsatsen. För att t.ex. göra potatissoppa skivar du först potatisen grovt. Tärna sedan den skivade potatisen genom att stapla flera skivor på och bredvid varandra på skärinsatsen. Du kan göra likadant med gurkor, squash m.m.
- För att skära ingredienser i stavar, t.ex. till pommes frites, ställer du potatisen med "kortsidan" nedåt på skärinsatsen. På samma sätt kan du göra stavar av gurka, morot, äpplen o.s.v. till dipsåser.

**Självrengöringsfunktion**

Salad Chef har en självrengöringsfunktion i skärpressen. Lyft upp skärpressen och ta ur skärinsatsen. Tryck sedan på knappen (markerad med "Push") på ovansidan. Den inbyggda transparenta rengöringskivan fälls ner automatiskt för att avlägsna även de minsta rester i skärbladsgallret.

**Varning!**

Kontrollera att det inte finns någon skärinsats i skärlocket innan du trycker på självrengöringsknappen. Annars kan du inte använda självrengöringsfunktionen. Det kan även leda till slöa blad eller att självrengöringsplattan skadas.

**DISKBORSTE**

Diskborsten kan användas för enkel rengöring av skärinsatserna och skärpressen. Använd de olika sidorna på diskborsten för optimal rengöring:

- Använd borsten för att diska bort matrester från skärpressen och skärinsatserna. När du rengör bladen – se till att använda diskborsten på den oslipade sidan av skärinsatserna så att borsten inte skadas av de vassa bladen.
- Det lilla metallnätet kan användas för att rengöra ytor mellan bladen om det har fastnat bitar där. Även här måste du se till att metallnätet endast används på den oslipade sidan av skärinsatserna så att bladen inte blir slöa eller skadas.

**Fräsch fruktsallad****Ger 4 portioner**

- 2 tangeriner
- 4 färska fikon
- 150 g kärnfria blåa druvor
- 1 äpple
- 1 päron
- 2 bananer
- 2 msk vitvin
- 4 msk pressad citron
- 2 msk florsocker

**Förberedelser**

Skala och filea tangerinerna. Skölj fikonen, klappa dem torra och skär bort stjälken. Skölj druvorna, slunga dem torra i den lilla salladsslungan och nyp av och halvera dem sedan. Lägg all frukt i Salad Chef- skålen. Skölj, klyfta och kärna ur äpplet och päronet. Skala bananerna och skär dem i halvmånformade bitar tillsammans med päron- och äppelklyftorna (skärinsats 1b). Tillsätt till resten av ingredienserna. Gör dressing genom att blanda vitvin, limejuice och florsocker till en slät sås. Häll dressing över fruktsalladen och blanda väl. Förslut skålen med förvaringslocket och låt fruktsalladen stå i 15 minuter.

**Flamberad frukt med glass****Ger 4 portioner**

- 1/2 ananas
- 3 bananer
- 2 apelsiner
- 50 g smör
- 50 g farinsocker
- 4 cl rom
- 4 skopor vanilj- eller apelsinglass

**Förberedelser**

Skala ananasen, skär den i fyra delar och avlägsna den tjocka mittstocken. Tärna sedan ananasen med Salad Chef (skärinsats 2). Skala bananerna och skiva dem med Salad Chef (skärinsats 3). Skala och filea apelsinerna och avlägsna ev. kärnor. Smält smör i en stekpanna. Tillsätt sockret sakta under omrörning tills det smälter. Lägg frukten i stekpannan och vänd bitarna så att de täcks av sockerbladningen runt om. Dra bort stekpannan från plattan, tillsätt rom och tänd på. När det har slutat brinna lägger du frukten i dessertskålar. Toppa med en glasskula och servera direkt.

## Getostfyllda omeletter

### Ger 4 portioner

1–1/2 grön chilipeppar  
(efter smak)  
2 vitlöksklyftor  
100–175 g getost  
8 ägg  
2–3 msk mjölk  
salt  
nymalen vitpeppar  
olivolja  
4 msk finhackad färsk dill  
4 msk finhackad färsk koriander  
4 msk gräddfil

### Förberedelser

Dela chilin på längden, kärna ur och skölj. Skala vitlöksklyftan, skär av båda ändarna och halvera på längden. Finhacka både chili och vitlök med Salad Chef (skärinsats 1a). Tärna även osten med Salad Chef (skärinsats 2). Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek en fjärdedel av omelettsmeten hastigt på låg värme. Lyft upp kanterna så att det rinnande ägget också steks. När äggsmeten har stelnat nästan helt strör du över 1/4 av chilin, vitlöken, getosten, dillen och koriander och dubbelviker omeletten. Gör tre omeletter till på samma sätt. Garnera med 1 msk gräddfil och servera.

## Vitlöksbaguette med tomat

### Ger 4 portioner

3–4 tomater  
1 liten schalottenlök  
några blad färsk basilika  
olivolja  
salt  
nymalen svartpeppar  
1 vitlöksklyfta  
8 diagonalt skurna skivor baguette





### Förberedelser

Skölj och torka tomaterna. Ansa och halvera dem. Skala och halvera schalottenlöken. Finhacka både tomat och schalottenlök med Salad Chef (skärinsats 1a). Hacka basilikabladen och tillsätt dessa till tomaterna tillsammans med olivolja, salt och peppar. Blanda väl. Sätt på förvaringslocket på Salad Chef-skålen och låt den stå i kylan i minst 60 minuter. Salta och peppra. Skala vitlöksklyftan och skär bort ändarna. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek baguetteskivorna knapriga på båda sidor. När de är gyllenbruna på båda sidor lyfter du upp dem ur stekpannan och gnider ovansidan med vitlök. Lägg tomat- och basilikablandningen på de fortfarande varma baguetteskivorna och servera direkt.

Skärinsats	Bladavstånd	Exempel på användningsområden
Skärinsats för att hacka eller skiva		
1a Skärinsats för smala skivor/stavar	6 x 6 mm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schalottenlök, vitlök, lök, salami, chilifrukt för dipsåser som salsa eller ingredienser till soppor och såser</li> <li>• Kallskuret kött för matiga sallader eller gratänger</li> <li>• Gurka, svamp, morot, squash, potatis, tomat till grönsaksrätter</li> </ul>
1b Skärinsats för smala skivor/stavar	6 x 18 mm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurka, svamp, morot, squash, potatis, tomat till grönsaksrätter</li> </ul>
Skärinsats för att tärna medelstora bitar		
2 Skärinsats för medelstora tärningar/stavar	12 x 12 mm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potatis – t.ex. rå potatis till pommes frites eller kokt till potatissallad</li> <li>• Gurka, paprika, lök, tomat, morot, purjo, kålrabbi, selleri, rädisa, pumpa eller svamp till sallader, grönsaksrätter eller soppor</li> <li>• Kokt ägg, kokt skinka, korv till sallader</li> <li>• Ost som getost eller mozzarella för Medelhavsrätter</li> <li>• Äpple, päron, persika, aprikos, jordgubbe eller banan, t.ex. till fruktsallader</li> </ul>
Skärinsats för stora stavar		
3 Skärinsats för stora stavar/skivor	12 x 48 mm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isbergssallad, rosensallad, romansallad, endive, röd-/vit-kål, kinakål m.m. till sallader</li> <li>• Paprika, kokt skinka, svamp, potatis, squash till grytor och gratänger</li> <li>• Äpple, banan, päron, ananas, melon, papaya till frukt-sallader</li> <li>• Kokt kycklingfilé till sallader</li> </ul>
Skärinsats för att tärna större bitar		
4 Skärinsats för stora tärningar/bitar	24 x 24 mm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isbergssallad, rosensallad, romansallad, endive, röd-/vit-kål, kinakål m.m. till sallader</li> <li>• Lök, paprika, pumpa, svamp, potatis, gurka, squash till sallader, grönsaksrätter eller soppor</li> <li>• Kokt skinka eller annat kallskuret till sallader</li> <li>• Äpple, päron, persika, aprikos, annans, melon, papaya, mango eller banan till fruktsallad</li> </ul>

Det Salad Chef-set som du köpt omfattar eventuellt inte alla ovan listade skärinsatser. Recepten i denna bok kan även tillagas med ingredienser skurna med skärinsatser av varierande storlek. Tänk bara på att kok-/stektiden eller marineringen blir kortare om du skär upp ingredienserna i mindre bitar. Du kan även köpa alla skärinsatser separat på [www.tvins.com](http://www.tvins.com).

## Anvisningar för hur du använder ROTERLOCKET till SALAD CHEF

- ①  Lägg alla sköljda ingredienser i önskad salladsslunga inuti den höga skålen.
- ②  Lägg på roterlocket med snäppfästena riktade uppåt. Haka fast de yttre snäppfästena på skålkanten (se bild) och tryck sedan nedåt tills du hör snäppfästena klicka på plats. Nu sitter locket säkert på skålen och du kan köra igång.
- ③  Lyft det runda handtaget mitt på locket så att det pekar rakt upp. Vrid sedan insidan av locket med handtaget samtidigt som du håller i Salad Chef med andra handen.
- ④  För att stoppa processen trycker du på knappen "STOP" på roterlocket och håller ner den tills slungan inuti slutar rotera.
- ⑤ Häll bort överflödig vätska genom hålen i roterlocket.
- ⑥ Öppna snäppfästena på roterlocket på följande sätt: fäll upp snäppfästena på ömse sidor om locket. Lossa de yttre snäppfästena från skålsidan och lyft upp roterlocket med hjälp av dessa. Nu kan du lyfta ur ingredienserna ur salladsslungan.

Använd den mindre salladsslungan på samma sätt.

Båda salladsslungorna kan användas med den stora Salad Chef-skålen (6,9 l).

## Grönsakswok

## Ger 4 portioner

200 g paprika  
1 liten squash  
1 morot  
100 g broccoli  
100 g sockerärter  
150 g färsk svamp  
4 salladslökar  
100 g färska böngroddar  
4 vitlöksklyftor  
knapp 1 dl olja  
2 msk fisksås  
2 msk ljus soja  
2 msk ostronsås  
nymalen svartpeppar

## Förberedelser

Halvera, ansa och kärna ur paprikorna. Skölj och dela dem i fyra bitar på längden. Skölj squashen och skiva den i ca 10 cm tjocka bitar. Tärna squash och paprika med Salad Chef (skärinsats 3). Skala moroten, skär den i ca 3 cm långa bitar som du skär i stavar med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj broccoli och nyp av buketterna. Skölj och dela sockerärtorna på mitten. Skölj svampen och salladslöken och skiva den med Salad Chef (skärinsats 1b). Skölj böngroddarna i den lilla salladsslungan och slunga dem torra med Salad Chef. Skala vitlöksklyftan, skär av ändarna, halvera den på längden och finhacka den med Salad Chef (skärinsats 1a). Hetta upp oljan i en wok och stek först vitlöken. Tillsätt paprika, squash, morot, brocolibuketter, sockerärter och svamp och stek allt i 2 minuter under konstant omrörning på hög värme. Tillsätt fisksåsen, sojan och ostronsåsen och blanda om väl. Rör ner salladslök och böngroddar och krydda grönsakerna med peppar. Servera direkt.

## Tips!

Tillsätt gärna rädisor – det förhöjer såväl smaken som utseendet på denna rätt. Rädisans klarrosa färg bryter av fint och dess smak tillför lite pepprighet.

## Medelhavsquinoa

## Ger 4 portioner

1/2 röd paprika  
1/8 gurka (ca 5 cm)  
1 rödlök  
10–15 svarta urkärnade oliver 1/2  
knippe persilja  
1 vitlöksklyfta  
60 ml rödvinsvinäger  
en nypa salt  
1 tsk svartpeppar  
1 tsk olivolja  
1/2 feta  
1 näve valnötter  
500 g kokt quinoa (eller couscous)

## Förberedelser

Skölj och ansa paprikan. Skala gurkan och halvera den på längden. Tärna dem båda med Salad Chef (skärinsats 2). Skala och halvera löken. Finhacka lök och oliver med Salad Chef (skärinsats 1a) över paprika och gurkan. Nyp av bladen från persiljan och skölj dessa under rinnande vatten i den lilla salladsslungan. Slunga dem torra i Salad Chef. Finhacka persiljan med en örtniv, tillsätt den till de övriga grönsakerna och blanda väl. Skala vitlöksklyftan, skär av ändarna, halvera den på längden och finhacka den med Salad Chef (skärinsats 1a). Använd en mixerstav och blanda rödvinsvinäger, salt, peppar och vitlök. Rör sedan ner olivoljan. Häll dressingen över grönsakerna och blanda väl. Hacka ner feta över grönsakerna med Salad Chef (skärinsats 2). Hacka valnötterna och tillsätt dessa till salladen tillsammans med den kokta quinoan. Rör om försiktigt.

## Användningsområden

Stor salladsslunga

- Sallad som isbergssallad, rosensallad, romansallad, endiver, röd-/vitkål, kinakål m.m.
- Alla sorters pasta.
- Kokta grönsaker som potatis, morot, kålrabbi, broccoli m.m.

Liten salladsslunga

- Små bitar av frukt eller bär som jordgubbar, hallon, björnbär m.m.
- Konserverade grönsaker som bönor, morot, majs eller svamp.
- Färska kryddörter.
- Skaldjur (t.ex. räkor, musslor, krabbkött) och mycket annat.

Salladsslungan är också idealisk att använda som durkslag för att sila bort vätska från pasta, potatis, konserverade grönsaker m.m.

## Rengöring och underhåll

Alla delar av Salad Chef måste diskas före första användningstillfället och sedan efter varje användningstillfälle. Delarna kan diskas med vanligt diskmedel under rinnande vatten. Skärlocket med borttagbar press, skålen och skärinsatserna kan även maskindiskas.

Montera av skärlocket på följande sätt före rengöring:

①



Vinkla upp skärpressen i 90 graders läge (vertikalt) och dra den uppåt så att pressen lossar från sidfästena.

②

Öppna sedan snäppfästena på skärlocket och ta bort det från skålen (se ovan).

③

Ta bort silikondynan längst upp på skärgallret och diska den separat under rinnande vatten. När du har diskat skärpressen sätter du tillbaka silikondynan i infällningen. Om vatten tränger in inuti skärpressen när du diskar håller du bara ut vattnet genom de två hålen (som täcks av silikondynan) på skärpressen genom att vända den upp och ner.

## FÖRVARINGSLOCK

Använd förvaringslocket för att skydda maten och se till att den håller sig eller vid transport av sallader eller andra rätter. Locket har en inbyggd lufttät silikonförsegling som bevarar smaken på maten.

## Fransk löksoppa

### Ger 4 portioner

450 g gul lök  
50 g smör  
1 msk olja  
1 l köttbuljong  
1/2 dl vitvin  
salt  
nymalen svartpeppar  
1 vitlöksklyfta  
2 skivor vitt formbröd  
ost:

### Förberedelser

Skala och halvera löken och hacka sedan halvorna med Salad Chef (skärinsats 2). Hetta upp smör och olja i en tjockbottnad kastrull, tillsätt löken och bryn den försiktigt på medelgod värme. Häll i köttbuljong och låt sjuda i ca 15 minuter. Tillsätt vitvin, salta och peppra och låt sjuda i ytterligare 5–10 minuter. Skala vitlöksklyftan och skär bort ändarna. Rosta brödsnivorna, gnid dem med vitlöksklyftan och dela dem diagonalt på mitten. Häll upp soppan i portionsskålar och lägg en brödtriangel mitt i varje skål. Strö ost över och gratinera i förvärmad ugn tills osten har smält och blivit gyllenbrun. Servera direkt.

## Asiatisk grönsakssoppa

### Ger 4 portioner

50 g kokt skinka  
1 liten lök  
1 morot  
1 selleristjälk  
1/2 röd paprika  
1/2 grön paprika  
25 g blötlagd kinesisk svamp  
1 chili  
1 msk sesamolja  
50 g kinesisk vermicelli  
3 msk vinäger  
2 msk soja  
1 l köttbuljong  
salt  
nymalen svartpeppar

### Förberedelser

Strimla den kokta skinkan (skärinsats 3). Skala lök och morot, dela moroten på längden och halvera löken. Tärna dem med Salad Chef (skärinsats 2). Skala och skiva sellerin. Halvera, ansa, kärna ur och skölj paprikorna. Häll bort blötlägningsvattnet från svampen och pressa ut det sista varsamt. Tärna selleri, paprika och svamp med Salad Chef (skärinsats 4). Dela chilin på längden, kärna ur och skölj den. Finhacka den sedan med Salad Chef (skärinsats 1a). Hetta upp sesamolja i en tjockbottnad kastrull och fräs chilin. Tillsätt strimlad skinka och låt den steka med hastigt. Tillsätt och stek de tärnade grönsakerna. Därefter tillsätter du vermicellin, vinäger och köttbuljong. Koka upp och låt sjuda i 5 minuter. Smaka av med salt och peppar och servera sedan soppan.

## Ris- och grönsakspanna

### Ger 4 portioner

250 ml råris  
1 lök  
2 morötter  
1 röd paprika  
6 färska svampar  
2 msk smör  
100 g frysta ärtor  
1/2 tsk grönsaksbuljongspulver  
1 tsk currypulver  
3/4 dl grädd  
salt  
nymalen svartpeppar

### Förberedelser

Blötlägg riset i 350 ml vatten för att göra det mjukare. Skala och halvera löken. Skala morötterna, skär dem i ca 3 cm långa bitar och skär dessa i stavar med Salad Chef (skärinsats 1a). Halvera, ansa, kärna ur och skölj paprikorna. Skölj svampen och skär svamp och paprika i bitar med Salad chef (skärinsats 3). Hetta upp smör i en stekpanna och stek lök, morot och paprika. Tillsätt svamp och ärtor. Sila riset. När grönsakerna är nästan klara tillsätter du riset (se anvisningar på förpackningen) och buljongpulver och fortsätter att röra tills all vätska från grönsakerna har förångats. Tillsätt currypulvret och grädden och rör. Smaka av med salt, peppar och currypulver före servering.

### Tips!

En fräsch sallad passar utmärkt till denna rätt.

## Beaus jambalaya från Louisiana

### Ger 4 portioner

1 röd paprika  
1 grön paprika  
1 vitlöksklyfta  
2 lökar  
500 g chorizo (eller andouille)  
4 baconskivor  
500 g färska räkor  
250 g långkornigt ris  
2 hönsbuljongtärningar  
240 ml hönsbuljong  
240 ml tomatås  
salt och peppar  
1 citron

### Förberedelser

Halvera den röda och den gröna paprikan, ansa, kärna ur och skölj dem och tärna dem därefter med Salad Chef (skärinsats 2). Skala vitlök och lök, halvera dem och tärna (skärinsats 1a). Skiva chorizon. Lägg baconskivorna i en vid traktörpanna och stek dem knaprigt gyllenbruna. Låt dem rinna av på hushållspapper och smula dem sedan. Stek räkorna med korven i baconfettet. Tillsätt ca 60 ml vatten och sjud på hög värme i 5 minuter. Tillsätt paprika, lök och vitlök, ris, hönsbuljongtärningar, hönsbuljong och tomatås. Rör om ordentligt och salta och peppra. Tillsätt ytterligare 60 ml vatten efter 2 minuter, sänk till låg värme och låt jambalayan sjuda i ytterligare 20 minuter under konstant omrörning. Halvera citronerna och pressa ur saften. Strax innan koktiden är slut tillsätter du den saften från pressade citronen till jambalayan. Rör om ordentligt, krydda vid behov och dra bort traktörpannan från värmen. Tillsätt baconet före servering.

### Tips!

Om du gillar kryddstark mat kan du med fördel tillsätta en chili.

## Minestrone

### Ger 4 portioner

250 g borlottibönor  
1 litet savojkålhuvud  
3 potatisar  
3 morötter  
2 purjolökar  
2 vitlöksklyftor  
1 knippe selleriblad  
1 knippe färsk persilja  
3 salviablada  
30 g smör  
50 g tärnad bacon  
2 l grönsaksbuljong  
salt  
nymalen peppar  
100 g riven parmesan

### Förberedelser

Täck bönorna med kallt vatten och blötlägg dem över natten. Häll bort vattnet, lägg bönorna i en stor kastrull, häll på kallt vatten så att det täcker, tillsätt salt och låt koka upp. Sjud bönorna i 90 minuter och låt dem sedan rinna av i ett durkslag. Dela savojkålen på mitten, skär bort stammen och strimla den med Salad Chef (skärinsats 3). Skala potatisen och skiva den i fingertjocka skivor. Skala morötterna och dela dem på längden. Skölj purjolöken noga och skär dem i 10 cm långa bitar. Tärna potatis, morot och purjolök med Salad Chef (skärinsats 2). Skala vitlöksklyftorna, skär bort ändarna och dela dem på längden. Tärna dem fint med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj sellerin, persiljan och salvian. Lägg dem i den lilla salladsslungan och slunga dem torra i Salad Chef. Finhacka dem sedan. Smält smöret i en kastrull och bryn baconet. Tillsätt grönsakerna (utom potatisen), vitlöken och kryddorna och fräs allt hastigt. Häll i den heta köttbuljongen, salta och peppra och låt koka upp. Tillsätt den tärnade potatisen och låt soppan sjuda på låg värme i 30 minuter. Tillsätt bönorna och låt allt bli genomvarmt, i ca 15 minuter. Smaka av med salt och peppar och strö över färskriven parmesan.

## Kockens tonfisksallad

### Ger 4 portioner

2 burkar tonfisk (å 140 g)  
100 g majs (på burk)  
1 litet isbergssalladshuvud  
1 gul paprika  
1/2 gurka  
80 g kokt skinka  
100 g körbärstomater  
4 hårdkokta ägg

### Till dressingen:

2 msk balsamvinäger  
1 msk pressad citron  
3 msk apelsinjuice  
3 msk yoghurt naturell  
2 msk remouladsås  
salt  
svartpeppar

### Förberedelser

Häll av vätskan från tonfisken och häll majsbornen i den lilla salladsslungan och slunga dem torra. Dra isär tonfiskköttet i mindre bitar med en gaffel. Skölj isbergssalladen och strimla den med Salad Chef (skärinsats 3). Lägg den i stora salladsslungan, skölj och slunga torr med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg salladen i den stora Salad Chef-skålen. Halvera och skölj paprikan. Skölj gurkan, torka den och skär den sedan i 10 cm långa bitar som du delar på längden. Finhacka paprikahalvorna med Salad Chef (skärinsats 2) och skiva gurkan i halvmånformade bitar (skärinsats 1b) över salladen. Skär den kokta skinkan i bitar (skärinsats 2) över salladen och gurkan. Skölj och ansa körbärstomaterna och dela dem i två eller fyra delar. Tillsätt körbärstomaterna till Salad Chef-skålen tillsammans med tonfisken och majsen. Skala och klyfta äggen. Gör dressingen genom att blanda vinäger, pressad citron, apelsinjuice, yoghurt och remouladsås. Smaka av med salt och peppar och vänd salladen i dressingen. Garnera med äggklyftor.

## Svamp- och tomatisotto

### Ger 4 portioner

200 g karljohansvamp  
200 g champinjoner  
2 tomater  
4 schalottenlökar  
50 g smör  
300 g arborioris  
500 ml grönsaksbuljong  
20 ml torr vitvin (ev. mer)  
salt  
vitpeppar  
80 g parmesan  
olivolja  
1 knippe färsk persilja

### Förberedelser

Skölj svampen, gnid av skalet medan de ännu är fuktiga och skiva dem fint med Salad Chef (skärinsats 1b). Skala och ansa tomaterna och tärna dem med Salad Chef (skärinsats 2). Skala och halvera schalottenlöken. Finhacka den sedan med Salad Chef (skärinsats 2). Stek hälften av schalottenlöken i smör i en stor stekpanna tills den blir blank och genomskinlig. Tillsätt riset och rör om tills även det blir lite blankt och genomskinligt. Tillsätt grönsaksbuljongen, lite i taget och sjud risotton på medelhög värme i ca 15–18 minuter. När har all buljong har sugits upp av riset tillsätter du vinet, lite i taget. Fortsätt massera in vinet tills allt har sugits upp av risotton som har fått en nästan grötliknande konsistens. Tillsätt vid behov mer vin eller vatten. Salta och peppra och riv parmesanen över risotton. Stek svampen och resten av schalottenlöken i olivoljan och salta och peppra. Nyp bladen av persiljan och skölj dessa under rinnande vatten i den lilla salladsslungan. Slunga dem torra i Salad Chef. Finhacka persiljan med en örtniv. Rör försiktigt ner svamp och persilja i risotton. Servera direkt i en värmd skål.

### Tips!

Om du inte kan hitta färsk karljohansvamp kan du istället använda kantareller, ostronskivlingar eller torkad Karljohansvamp. Torkad karljohansvamp måste blötläggas i ca 15 minuter innan de tillagas.

## Penne Alia Pizzaiola

### Ger 4 portioner

1 lök  
2 vitlöksklyftor  
1 kg tomater  
5 sardeller i olja  
4 msk olivolja  
salt  
nymalen svartpeppar  
100 g svarta urkärnade oliver  
2 msk kapris  
350 g penne  
1 knippe färsk persilja  
75 g parmesan

### Förberedelser

Skala och halvera löken. Skala vitlöksklyftorna, skär av ändarna, halvera dem på längden och finhacka dem med Salad Chef (skärinsats 1a). Skålla tomaterna genom att hälla kokande vatten över dem och låt dem stå i 1–2 minuter. Häll sedan av vattnet. Skala och ansa tomaterna och tärna dem med Salad Chef (skärinsats 2). Skär sardellerna i ca 3 cm långa bitar. Hetta upp olivolja i en traktörpanna och stek lök och vitlök gyllenbrun. Tillsätt de tärnade tomaterna och saften från dessa. Rör ned sardellerna, salta och peppra och låt såsen sjuda i ca 30 minuter på medelhög värme tills den tjocknar. Skiva under tiden oliverna med Salad Chef (skärinsats 1b) och tillsätt dem till såsen tillsammans med kaperisen. Krydda såsen vid behov och varmhåll den på låg värme. Koka pastan i saltat vatten i ca 10 minuter. Häll ner i den stora salladsslungan och låt rinna av. Skölj persiljan, lägg den i den lilla salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Finhacka den sedan med en örtniv. Riv osten. Lägg pastan i en värmd skål, blanda med ost och persilja och häll över såsen. Servera direkt.

### Tips!

Du kan med fördel lägga till 200 g stekt tonfisk i bitar.

## Grönsallad med mango

### Ger 4 portioner

1/2 lollo rosso-huvud  
1/2 frissésalladshuvud  
100 g ruccola  
1 knippe färsk koriander  
1 mango  
2 avokado

### Till vinägretten:

2 små schalottenlökar  
2 msk vit balsamvinäger  
en nypa salt  
1 knivsudd vitpeppar  
40–50 ml rapsolja

### Förberedelser

Skölj salladen och skär den med Salad Chef (skärinsats 4). Skölj igen och slunga den torr med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg salladen i den stora Salad Chef-skålen. Skölj koriandern, skaka den torr och nyp av bladen. Skala mangon, halvera den och skär bort kärnan. Halvera avokadorna, ta ur kärnan och skala halvorna. Tärna mangon och avokadohalvorna över salladen med Salad Chef (skärinsats 2). Tillsätt korianderbladen till salladen. Gör vinägretten genom att skala och halvera schalottenlöken och sedan finhacka dem med Salad Chef (skärinsats 1a). Vispa samman vinäger, salt och peppar. Tillsätt rapsolja, en sked i taget, under vispning. Blanda ner den finhackade schalottenlöken. Vänd försiktigt ner vinägretten i salladen och servera direkt.

## Tomat- och squashsallad med fetaost

### Ger 4 portioner

1 liten lök  
1 vitlöksklyfta  
300 g späd squash  
250 g körbärstomater  
1 msk solroskärnor  
1/2 knippe färsk persilja  
1 msk färsk mynta  
150 g feta

### Till dressingen:

3 msk pressad citron  
50 ml olivolja  
en nypa socker  
salt  
svartpeppar  
färska mynta- och persiljor för dekoration

### Förberedelser

Skala och halvera lök och vitlök och finhacka den med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj squashen, torka dem och riv dem över vitlöken och löken. Skölj och halvera körbärstomaterna och tillsätt dem i skålen. Torrosta solroskärnorna på medelgod värme så att de blir gyllenbruna. Låt svalna och tillsätt dem sedan i skålen. Skölj persiljan, skaka torr och nyp av bladen och tillsätt även dessa. Skölj och finhacka myntan och tillsätt den. Blanda om salladen ordentligt. Gör dressingen genom att blanda pressad citron, olivolja, socker, salt och peppar. Vänd försiktigt ner vinägretten i salladen. Förslut skålen med förvaringslocket och låt salladen dra i 15 minuter. Tärna fetan med Salad Chef (skärinsats 2) och strö över salladen. Garnera salladen med några mynta- och persiljor.

### Tips!

Istället för torrostade solroskärnor kan du använda finhackade svarta oliver.

## Ugnsstekta grönsaker med farfalle och balsamvinäger

### Ger 4 portioner

1 röd paprika  
1 gul paprika  
2 squash  
2 stora morötter  
2 lökar  
2 vitlöksklyftor  
100 g gröna bönor  
4 msk olivolja  
salt  
nymalen peppar  
400 g farfalle  
1/2 knippe färsk basilika  
50 g parmesan

### Till dressingen:

5 msk balsamvinäger  
2 msk olivolja  
salt  
nymalen svartpeppar

Plus: smör för att smörja formen

### Förberedelser

Sätt ugnen på 175 °C. Halvera, ansa och kärna ur paprikorna. Skölj och dela dem i fyra bitar på längden. Skölj squashen, skala morötterna och skär båda i 10 cm stora bitar som du delar på längden. Skala och halvera löken. Skär paprika, squash och lök i lagom stora munsbitar med Salad Chef (skärinsats 4). Skala vitlöksklyftorna, skär av ändarna, halvera dem på längden och finhacka dem med Salad Chef (skärinsats 1a). Halvera, ansa och skölj bönorna. Lägg grönsakerna i den smorda ugnsformen, ringa över olivolja, salta och peppra och blanda om väl. Ugnsstek i ca 35–40 minuter tills grönsakerna är klara. Koka pastan al dente i saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av i den stora salladsslungan och varmhåll. Gör dressingen genom att vispa ihop balsamvinäger med olivolja, salt och peppar. Skölj basilikan, lägg den i den lilla salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Finhacka den med en örtniv. Ta ut grönsakerna ur ugnen och rör ned pastan. Häll dressingen över och strö över basilika. Riv parmesan över varje portion. Servera direkt.

### Tips!

Du kan även riva gouda över grönsakerna och gratinera dem hastigt under ugnsgrillen så att ytan blir läckert gyllenbrun.

## Lökflan

## Ger 4 portioner

15 g jäst  
4 dl mjöl  
6 msk olivolja  
salt  
800 g gul lök  
30 g smör  
4 färska lagerblad  
2 mellanstora röda äpplen  
grovmalen peppar  
2 msk pressad citron  
100 ml crème fraîche  
2 ägg  
30 g valnötter  
2 rosmarinkvistar

Plus: matfett att smörja formen med

## Förberedelser

Gör degen genom att röra ut jästen i 150 ml fingervarmt vatten. Tillsätt mjöl, 1 msk olivolja och salt och knåda till en deg. Täck skålen med en kökshandduk och låt degen jäsa i ca 30 minuter. Skala och halvera löken och hacka den sedan med Salad Chef (skärinsats 2). Hetta upp resten av olivoljan och smöret i en stekpanna, tillsätt lök och lagerblad och låt dem svettas i 20 minuter. Salta och lägg dem i en sil för att rinna av. Spara vätskan. Halvera de oskalade äpplena, kärna ur och skiva dem med Salad Chef (skärinsats 1b). Tillsätt vätskan från löken och krydda med peppar och pressad citron. Sätt ugnen på 225 °C. Knåda degen hastigt, kavla ut den till en rundel med en diameter på ca 28 cm. Lägg denna i en springform med en diameter på ca 22 cm. Lägg på lök och äpple på botten och vik sedan in kanterna så mycket som behövs för att lökflanet ska rymmas i formen. Blanda lökvätskan med crème fraîche och ägg, krydda med salt och peppar och häll detta över lök- och äppelblandningen. Hacka valnötterna. Skölj rosmarinen, skaka den torr och nyp av bladen. Finhacka dem med en örtniv och strö över lökflanet. Grädda på näst nedersta falsen i 20 minuter och sedan ytterligare 5 minuter längst ner i ugnen. Servera varm.

## Bondsallad

## Ger 4 portioner

2 ägg  
1 burk majs  
(ca 285 g)  
150 g körbärstomater  
1 orange paprika  
1/2 gurka  
1 rödlök  
½ isbergssalladshuvud  
150 g bacon

Till dressingen:  
2 msk vitvinsvinäger  
salt  
svartpeppar  
1–2 tsk dijonsenap  
1–2 tsk honung  
3 msk olivolja

## Förberedelser

Hårdkoka äggen, ca 10–12 minuter. Häll under tiden ner majsen i den lilla salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Skölj och halvera körbärstomaterna. Ta upp äggen, kyl dem i kallt vatten, skala och skär i bitar med Salad Chef (skärinsats 2). Halvera och skölj paprikan. Skölj och torka gurkan. Skala och halvera löken. Skölj isbergssalladen, strimla den (skärinsats 3), skölj igen och slunga den torr med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg salladen i den stora Salad Chef-skålen. Skär lökhalvorna över salladen (skärinsats 1b). Tärna även paprikan och gurkan över salladen (skärinsats 2). Tillsätt majsen och körbärstomaterna. Gör dressingen genom att blanda vinäger, salt, peppar, senap och honung. Tillsätt olivoljan sakta i en smal stråle samtidigt som du vispar. Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek baconet gyllenbrunt och knaprigt. Låt rinna av på en bit hushållspapper. Blanda salladen och dressingen ordentligt och garnera sedan med ägg och bacon.

## Skiktad sallad

### Ger 8 portioner

2 små isbergssalladshuvuden  
2 gula paprikor  
2 röda paprikor  
300 g feta  
1 stor gurka  
2 morötter  
5 skivor rostbröd  
40 g smör

### Till dressingen:

150 ml majonnäs  
2 msk farinsocker  
vitlökpulver  
currypulver  
salt

### Förberedelser

Skölj salladen, skär bort mittstammen och skär den i lagom stora munsbitar med Salad Chef (skärinsats 4). Skölj och slunga salladen torr med den stora salladsslungan. Lägg hälften av salladen i botten av den stora Salad Chef-skålen. Halvera, ansa och kärna ur paprikorna. Skölj och skär ned dem över salladen med Salad Chef (skärinsats 3). Fördela paprikabitarna i ett jämnt lager. Tärna fetan med Salad Chef (skärinsats 2) och strö bitarna över salladen. Skölj och torka gurkan, skär den i 10 cm stora bitar som du tärnar över salladen (skärinsats 2). Fördela gurkbitarna i ett jämnt lager och täck detta med resten av salladen. Skala morötterna och riv dem över salladen. Lägg brödsnivorna på varandra. Skär av kanterna och tärna dem en i taget med Salad Chef (skärinsats 2). Smält smöret i en teflonbelagd stekpanna. Tillsätt brödkrutongerna och stek dem gyllenbruna. Vänd på dem ofta. Lyft upp krutongerna och ställ åt sidan. Gör dressingen genom att blanda majonnäs, farinsocker, vitlöks- och currypulver (efter smak) till en slät sås. Smaka av med lite salt och bred ut i ett jämnt lager överst i salladsskålen. Förslut Salad Chef-skålen med förvaringslocket och låt den stå i kylan i minst 2 timmar. Strö över krutongerna strax före servering.

### Tips!

Skiktade sallader smakar bäst om de får stå i kylan över natten.

## Grönsaksgratäng

### Ger 4 portioner

200 g broccoli  
200 g morot  
200 g kålrabbi  
200 g purjo  
30 g ghee (klarat smör, kan ersättas med mild oliv- eller rapsolja)  
100 g emmentaler  
200 ml vispgrädde  
3 msk mjöl  
1 tsk grönsaksbuljong  
salt  
vitpeppar  
färskmalen muskot  
20 g smör  
1/2 knippe färsk persilja

Plus: smör för att smörja formen

### Förberedelser

Sätt ugnen på 200 °C. Skölj broccolin, skär den i bitar – buketter och stam för sig. Skala stambitarna. Skölj och skala morötter och kålrabbi. Spara lite av det gröna från kålrabbin. Skär kålrabbin i lagom stora munsbitar. Skölj purjolöken noga och skär dem i 10 cm stora bitar. Skär broccoli (bara stammen), morot och purjolök i skivor eller stavar med Salad Chef (skärinsats 3). Hetta upp ghee (eller olja) i en stekpanna. Tillsätt grönsakerna och stek dessa på låg värme i ca 5–10 minuter. Rör om då och då. Lägg grönsakerna i en smord ugnsfast form. Riv osten och blanda den väl med grädde, mjöl och buljong. Krydda med salt, peppar och muskot. Häll blandningen över grönsakerna. Klicka ut smör överst. Gratiner i 15–20 minuter tills gratängen fått en gyllenbrun yta. Nyp bladen av persiljan och skölj dessa under rinnande vatten i den lilla salladsslungan. Slunga dem torra i Salad Chef. Finhacka persiljan och strö den över gratängen före servering.

## Potatisgratäng med skinka

### Ger 4 portioner

500 g potatis  
salt  
100 ml crème fraîche  
peppar  
3 tunna skivor rökt skinka  
1 msk färsk persilja  
200 ml mjölk

### Förberedelser

Sätt ugnen på 150 °C. Skala potatisen, skiva den med Salad Chef (skärinsats 3) och koka den i 15 minuter. Häll upp potatisen i den stora salladsslungan och låt rinna av. Salta och peppra crème fraîche. Varva lager av potatis och crème fraîche i en ugnssäker form. Avsluta med att hälla mjölk över och grädda den i ugnen i 35 minuter. Strimla under tiden skinkan. 10 minuter innan gratängen är klar lägger du skinkstrimlorna på gratängen. Servera gratängen varm och strö över lite persilja.

## Ungsgratinerad pumpa och squash

### Ger 4 portioner

3 mellanstora pumpor  
2 stora squash  
1 lök  
3 tomater  
salt  
nymalen svartpeppar  
200 g pecorino  
50 g skivat smör

Plus: smör för att smörja formen

### Förberedelser

Skala pumporna, dela dem i fyra delar och kärna ur dem. Dela varje pumpaklyfta ytterligare en gång på längden. Skölj squashen, torka och skär dem sedan i 10 cm långa bitar som du delar på längden. Skala och halvera löken. Skålla tomaterna genom att hälla kokande vatten över dem och låta dem stå i 1–2 minuter. Häll sedan av vattnet. Skala, ansa och halvera tomaterna. Tärna pumpan, squashen och tomaterna var för sig med Salad Chef (skärinsats 2). Salt och peppra grönsakerna. Smörj en fyrkantig ugnssäker form och varva lager med pumpa, squash, lök och tomat. Riv osten. Lägg lite riven ost och några smörskivor mellan varje lager. Grädda i förvärmad ugn (200 °C) i ca 30 minuter, tills grönsakerna får rätt konsistens och osten har smält och börjat bubbla. Servera varm eller ljummen.

## Grekisk sallad

### Ger 4 portioner

1/2 gurka  
4 mogna tomater  
1 grön paprika  
1 gul paprika  
1 stor rödlök  
200 g feta  
16 svarta oliver

### Till marinaden:

2 vitlöksklyftor  
salt  
nymalen svartpeppar  
4 msk mild rödvinsvinäger  
saften från 1/2 citron  
8 msk olivolja

### Förberedelser

Skölj gurkan, torka den och skär den sedan i 10 cm långa bitar som du delar på längden. Skölj, ansa och halvera tomaterna. Halvera, ansa och kärna ur paprikorna. Skölj och dela dem i fyra bitar på längden. Skala och halvera löken. Tärna grönsakerna och fetan med Salad Chef (skärinsats 2) ner i salladsskålen. Tillsätt de svarta oliverna. Gör marinaden genom att skala vitlöken, skära bort ändarna och tärna den med Salad Chef (skärinsats 1a). Salta, peppra och rör ner vinäger och pressad citron. Tillsätt olivoljan lite i taget och häll marinaden över salladen. Blanda allt ordentligt. Låt salladen stå och dra ett litet tag innan du serverar den. Blanda om igen och krydda efter smak.

### Tips!

Varmt pitabröd och tzatziki passar väldigt bra till grekisk sallad.

## Caesarsallad med kyckling

### Ger 4 portioner

2 salladshuvuden  
en näve rödbetsblad  
en näve ruccola  
5 rostade brödskivor  
1/2 röd chili  
2 vitlöksklyftor  
40 g smör  
salt  
svartpeppar  
4 kycklingfiléer  
80 g parmesan

### Till dressingen:

2–3 msk vegetabilisk olja  
1 äggula  
1 tsk senap  
1 skvätt worcestersås  
1 msk pressad citron  
100 ml olivolja

### Förberedelser

Skär salladen i bitar med Salad Chef (skärinsats 4). Avlägsna ev. tjocka stjälkar från rödbetsbladen och ruccolan. Skölj och slunga de olika salladssorterna var för sig med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg salladen i den stora Salad Chef-skålen. Lägg brödskivorna på varandra. Skär av kanterna och tärna dem en i taget ner i den lilla Salad Chef-skålen (skärinsats 2). Dela chilin på längden, kärna ur och skölj den och strimla den sedan (skärinsats 1b). Skala och skär vitlöksklyftorna i fyra delar. Stek vitlöken och chilin i smör i en stekpanna med släpplättbeläggning. Så snart smöret har smält tillsätter du brödtärningarna. Stek dem gyllenbruna och fräsiga. Salta och peppra krutongerna, lyft upp dem ur stekpannan och ställ åt sidan. Krydda kycklingen med salt och peppar. Hetta upp den vegetabiliska oljan i stekpannan och stek kycklingfiléerna i ca 6 minuter på varje sida. Blanda äggula med senap, worcestersås och pressad citron. Tillsätt olivoljan sakta i en smal stråle samtidigt som du vispar. Spä vid behov dressingen med lite vatten. Vänd salladen i dressingen och lägg sedan upp den direkt på 4 tallrikar. Strö strimlad kyckling och krutonger över salladen. Toppa med hyvla parmesan.

## Currysmakande mandalaräkor

### Ger 2 portioner

2 schalottenlökar  
2 vitlöksklyftor  
20 g inlagd ingefära  
1/2 gurka  
2 skivor färsk ananas  
1 msk smör  
1 msk currypulver  
125 ml köttbuljong  
3 msk koksmjök (burk)  
400 g tigerräkor  
cayennepeppar  
1 msk soja

### Förberedelser

Skala schalottenlök och vitlöksklyftor, skär av ändarna, halvera dem på längden och finhacka dem med Salad Chef (skärinsats 1a). Ta upp ingefäran ur lagen, låt den rinna av och finhacka den sedan med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj gurkan, skala den och skär den sedan i 10 cm långa bitar som du delar på längden. Skär gurka och ananas i mindre bitar med Salad Chef (skärinsats 3). Smält smöret i en traktörpanna med släpplättbeläggning. Lägg i schalottenlök och vitlök och låt dem svettas. Tillsätt curry och stek ett litet tag till. Tillsätt ingefäran. Häll på köttbuljongen och kokosmjölken och koka upp. Tillsätt gurkan, ananasen och tigerräkorna och låt anrättningen sjuda på låg värme på 5 minuter. Krydda med cayennepeppar och soja och servera sedan.

### Tips!

Denna rätt smakar ännu mer exotiskt om du tillsätter lite russin och malen kardemumma.

## Forell och grönsaker i lergryta

### Ger 2 portioner

2 portionsforeller (urtagna)  
saften från 1/2 pressad citron  
salt  
nymalen vitpeppar  
200 g morot  
250 g purjo  
250 g potatis  
1 lagerblad  
50 ml vitvin  
1 msk mandelspån

### Förberedelser

Blötlägg lergrytan i ca 30 minuter. Skölj forellerna omsorgsfullt under rinnande vatten och klappa dem torra. Droppa pressad citron inuti och utanpå forellerna samt salta och peppra. Skala morötterna och halvera dem på längden. Skala purjolöken, halvera dem på längden och skölj den omsorgsfullt. Skär morötter och purjo i ca 10 cm långa bitar. Hacka dessa med Salad Chef (skärinsats 2). Skölj och skala potatisen och skiva den i fingertjocka bitar. Tärna potatisskivorna med Salad Chef (skärinsats 4). Lägg grönsakerna i lergrytan, salta lätt och lägg lagerbladet överst. Lägg forellerna på grönsaksbädden. Häll vin över fisken. Strö mandelspån över. Lägg på locket på lergrytan och ställ in den i ugnen. Ugnstek fisken i 50 minuter på 175 °C. Krydda sedan grönsakerna och servera.

### Tips!

För en lite kryddstarkare variant kan du krydda forellen invändigt med 1–2 msk rivet citronskal, strimlad chili, vitlök och nymalen peppar före ugnstekning.

## Grönsakssallad

### Ger 4 portioner

400 g broccoli  
200 g morot  
1 liten rödlök  
150 g små svampar  
1 msk pressad citron  
400 g solroskärnor

### Till dressingen:

1 hårdkokt äggula  
1 tsk dijonsenap  
3 msk vitvinsvinäger  
salt  
vitpeppar  
50 ml solrosolja  
1–2 msk vitvin

### Förberedelser

Skölj broccolin, skär den i bitar – buketter och stammar för sig. Skala stambitarna. Skölj och skala morötterna och skär dem i 3–4 cm stora bitar. Ångkoka broccolin (stammen) och moroten separat i 8 respektive 12 minuter. De ska ha lite tuggmotstånd kvar. Skala och halvera löken. Skölj svampen, klappa dem torra med lite hushållspapper. Skiva dem med Salad Chef (skärinsats 1b) och blanda med den pressade citron i Salad Chef-skålen. Skiva ner lökhalvorna och broccolibuketterna i samma Salad Chef-skål (skärinsats 1). Riv den ångkokta broccolin och moroten över resten av ingredienserna. Torrosta solroskärnorna på medelgod värme så att de blir gyllenbruna. Låt svalna. Tillsätt dem sedan till salladen och blanda om väl. Gör dressingen genom att blanda äggulan med senap och vinäger. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt solrosolja, en sked i taget, under vispning. Spä vid behov med vitvin. Blanda ner dressingen i salladen. Förslut Salad Chef-skålen med förvaringslocket. Låt salladen suga upp dressingen i minst 30 minuter innan du serverar den.

## Cobbsallad

### Ger 4 portioner

800 ml hönsbuljong  
450 g kycklingfiléer  
3 ägg  
8 skivor bacon  
3 tomater  
2 avokado  
1 msk pressad citron  
1 knippe salladslök  
125 g roquefort  
1 romansalladshuvud

### Till dressingen:

2 vitlöksklyftor  
50 ml gräddfil  
50 ml majonnäs  
100 ml lättmjölk  
1/4 tsk mild paprikapulver  
1 msk mellanstark senap  
en nypa socker  
salt  
svartpeppar

### Förberedelser

Koka upp buljongen i en kastrull. Skölj kycklingfiléerna, klappa dem torra med hushållspapper och låt dem sjuda i buljongen i 15 minuter. Lyft upp dem och låt svalna. Hårdkoka äggen (10–12 minuter), ta upp och lägg dem i kallt vatten vartefter du skalar dem. Använd Salad Chef för att skära kycklingen (skärinsats 4) och äggen (skärinsats 2). Stek baconet i en stekpanna (utan matfett) så att det blir sprött och gyllenbrunt. Låt det rinna av på lite hushållspapper och smula det sedan. Skölj, ansa tomaterna och halvera tomaterna. Halvera avokadorna, ta bort kärnan och skala halvorna. Tärna tomat och avokado med Salad Chef (skärinsats 2). Mixa avokadobitarna ordentligt med saften från den pressade citronen. Skölj salladslöken och skiva fint (skärinsats 1b). Smula roquefortosten. Skölj romansalladen, riv den i lagom stora munsbitar och slunga den torr med Salad Chef. Lägg upp salladen på tallrikarna. Lägg ägg, avokado, kyckling, tomat och vårlök på salladsbädden och strö över bacon och ost. Gör dressingen genom att skala vitlöksklyftorna, dela dem på längden och finhacka dem (skärinsats 1a). Använd en mixerstav för att blanda gräddfil, majonnäs, mjölk, paprikapulver, senap, salt och peppar. Servera dressingen separat.

## Stekt kyckling med grönsaker

### Ger 2 portioner

500 g kycklingfiléer  
pressad citron  
salt  
nymalen svartpeppar  
paprikapulver  
2 vitlöksklyftor  
2 lökar  
1 röd paprika  
1 gul paprika  
1/2 ättiksgurka  
2 morötter  
olivolja  
2 msk finhackad färsk basilika

### Förberedelser

Skär kycklingen i lagom stora munsbitar och lägg dessa i en skål. Droppa pressad citron över och krydda med salt, peppar och paprikapulver. Blanda om och låt stå i ca 15 minuter. Skala vitlöksklyftorna, skär av ändarna, halvera dem på längden och finhacka dem med Salad Chef (skärinsats 1a). Skala och halvera löken. Ansa, halvera och kärna ur paprikorna samt dela dem i fyra bitar på längden. Skölj gurkan och skiva den i ca 2 cm tjocka bitar. Skala morötterna och dela dem på längden om de är grova. Hacka lök, paprika, gurka och morot i jämnstora bitar med Salad Chef (skärinsats 2). Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och bryn kycklingbitarna hastigt. Tillsätt vitlök, rör om och stek i ytterligare 5 minuter tills kycklingen är genomstekt. Lyft upp och varmhåll kycklingen. Lägg lök, paprika, gurka och morot i stekpannan. Krydda med salt, peppar och paprikapulver och stek i ca 10 minuter under kontinuerlig omrörning. Lägg tillbaka kycklingen i stekpannan, blanda om väl och låt allt steka i ytterligare ca 3 minuter. Krydda vid behov och strö över basilika vid serveringen.

### Tips!

Servera rätten med ris eller baguette.

## Ungersk gulasch

### Ger 4 portioner

3 msk olivolja  
700 g grytbitar av nöt, gärna högrev  
salt  
nymalen svartpeppar  
4–5 lökar  
1 tsk paprikapulver  
1 röd paprika  
1 grön paprika  
1 gul paprika  
65 ml rödvin  
2 chili  
1–2 tsk maizena  
nyhackad persilja

### Förberedelser

Hetta upp olivoljan till medelhög temperatur i en stekpanna. Bryn grytbitarna runt om. Salta och peppra efter smak. Skala och halvera löken och skär den sedan i stavar med Salad Chef (skärinsats 3). Stek löken tillsammans med grytbitarna. Rör ner paprikapulvret. Tillsätt 4 1/4 dl vatten, rör om och lägg på locket. Låt sjuda i 60 minuter. Rör om då och då. Tillsätt vid behov lite mer vatten. Halvera paprikorna, ansa och kärna ur dem. Tärna paprika-halvorna med Salad Chef (skärinsats 4) och tillsätt till gulaschen. Häll i 65 ml rödvin. Dela chilifrukterna på längden, kärna ur och skölj dem. Finhacka med Salad Chef (skärinsats 1a) och tillsätt till gulaschen. Lägg på locket och låt gulaschen sjuda i ytterligare 1 timme. Tillsätt vid behov lite mer vatten. Gör under tiden en maizenaredning (blanda maizena och lite vatten till en slät pasta). När gulaschen är färdig vispar du ner maizenaredningen och ger gulaschen ett uppkok. Krydda med salt, peppar och paprikapulver. Servera i skålar och garnera med persilja.

### Tips!

Du kan variera receptet genom att lägga till 200 g surkål. I så fall måste du dock tillsätta mer vätska.

## Kinakål med tangeriner

### Ger 4 portioner

1/2 kinakålshuvud  
(ca 350 g)  
2 tangeriner  
50 g valnötter  
50 g torkade tranbär  
(eller russin)  
1 lime  
1 msk valnötsolja  
150 ml vispgrädde  
1 msk äppeljuicekoncentrat  
150 g keso  
1 msk finhackad färsk mynta

### Förberedelser

Skölj kinakålen, strimla den med Salad Chef (skärinsats 3), skölj igen och slunga den torr med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg kinakålen i den stora Salad Chef-skålen. Skala tangerinerna, filea klyftorna och skär ner dem i kinakålen med Salad Chef (skärinsats 2). Hacka valnötter och tranbär. Tillsätt dessa till salladen och blanda om väl. Pressa limen. Gör dressingen genom att blanda olja och grädde, äppeljuicekoncentrat och pressad lime. Blanda ner dressingen i salladen. Blanda keso och mynta och vänd ner i salladen.

## Citrussallad med endive

### Ger 4 portioner

1/2 endive (eller escarolesallad)  
1/2 knippe färsk körvel  
1 schalottenlök  
1 rosa grapefrukt  
2 apelsiner

### Till dressingen:

50 g grönmögelost  
50 ml olivolja  
2 msk rödvinvinäger  
1/4 tsk salt  
1/4 tsk svartpeppar

### Förberedelser

Skölj endiven, strimla den med Salad Chef (skärinsats 3), skölj igen och slunga den torr med Salad Chef. Häll av vattnet och lägg kinakålen i den stora Salad Chef-skålen. Skölj körveln, skaka den torr och nyp av bladen. Skala schalottenlöken, halvera den och skär sedan ner den i salladen med Salad Chef (skärinsats 2). Skala grapefrukt och apelsin, filea klyftorna och hacka ned dem över salladen med Salad Chef (skärinsats 2). Gör dressingen genom att mosa ost och olivolja i en skål med hjälp av en gaffel. Vispa ner vinäger, salt och peppar. Blanda salladen väl med dressingen och hälften av körveln. Lägg upp salladen på tallrikar och strö över resten av körveln.

## Sallad på marinerad squash

### Ger 4 portioner

700 g squash  
2 mellanstora tomater  
salt  
250 g färsk svamp  
2 salladslökar  
späda salladsblad  
125 g mozzarella  
2 msk finhackad färsk basilika

### Till dressingen:

1 vitlöksklyfta  
120 ml vitvinsvinäger  
70 ml olivolja  
1 msk socker  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk torkad basilika  
nymalen svartpeppar

### Förberedelser

Skala squashen och halvera dem på längden. Skälla tomaterna genom att hälla kokande vatten över dem och låta dem stå i 1–2 minuter. Häll sedan av vattnet. Skala, ansa och halvera tomaterna. Skär squash och tomat var för sig med Salad Chef (skärinsats 2). Blanchera squashbitarna i kokande saltat vatten i ca 3 minuter så att de fortfarande har tuggmotstånd kvar. Häll av vattnet och lägg dem i Salad Chef-skålen tillsammans med tomatbitarna. Skölj svampen. Skölj även salladslöken. Halvera svamparna och salladslöken och skiva dem sedan ner i salladsskålen med Salad Chef (skärinsats 1b). Gör dressingen genom att skala vitlöken, skära bort ändarna och tärna den med Salad Chef (skärinsats 1a). Häll vitvinsvinäger, socker, salt, basilika, peppar och vitlök i en dressingshaker. Sätt på locket och skaka shakern ordentligt. Häll sedan dressingen över squashblandningen, sätt på förvaringslocket och låt marinera i kylskåp i flera timmar, helst över natten. Vid servering – häll av och spara dressingen från squashblandningen. Krydda squashblandningen. Skölj salladsbladen och slunga dem torra med Salad Chef. Lägg upp salladsbladen på tallrikarna och toppa med squashblandningen. Tärna mozzarellan med Salad Chef (skärinsats 2). Strö mozzarellan över salladen och häll vid behov på lite extra dressing. Garnera med basilika.

## Biff med squash

### Ger 4 portioner

1/2 knippe färsk persilja  
2 små lökar  
2 vitlöksklyftor  
800 g späd squash  
4 biffar à 250 g  
2 msk olivolja  
200 ml varm grönsaksbuljong  
1 tsk mild paprikapulver  
svartpeppar  
30 g ghee (klarat smör, kan ersättas med mild oliv- eller rapsolja)  
salt  
örtsalt  
saften från 1/2 pressad citron

### Förberedelser

Skölj persiljan, lägg den i den lilla salladsslungan och slunga torr med Salad Chef. Finhacka den sedan. Skala och halvera lök och vitlök och finhacka båda med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj och halvera squashen. Skär den i stora stavar med Salad Chef (skärinsats 2). Skölj biffarna och klappa dem torra med hushållspapper. Hetta upp olivolja i en stor stekpanna. Tillsätt lök och vitlök och låt den svettas. Tillsätt squashstavar och stek på låg värme under lock i 5 minuter. Häll på den varma buljongen, krydda grönsakerna med paprika och peppar. Låt sjuda under lock i 8–10 minuter tills den är al dente. Hetta upp ghee (eller olja) ordentligt i en gjutjärnspanna. Lägg i biffarna och stek dem ca 3–5 minuter på varje sida, beroende på om du föredrar köttet blodigt, rosa eller genomstekt. Salta och peppra först efter stekningen. När ungefär 2 minuter återstår av grönsakernas koktid lyfter du av locket och låter buljongen dunsta bort. Krydda grönsakerna med örtsalt, pressad citron och persilja. Servera grönsakerna till biffarna.

### Tips!

Det är viktigt att du steker biffarna i väldigt hett matfett. Stekytan som bildas ser till att smakerna stannar kvar i köttet. När du har stekt biffarna kan du slå in dem i aluminiumfolie och eftersteka dem i ugnen i ytterligare 10 minuter på 150 °C. På så sätt håller sig köttet läckert saftigt.

## Panzanella

### Ger 4 portioner

2 schalottenlökar  
2 tomater  
1 bladselleri  
1/2 gurka  
6 skivor ciabatta  
2 msk olivolja  
basilika  
persilja

### Till dressingen:

2 msk vitvinsvinäger  
6 msk olivolja  
salt  
peppar

### Förberedelser

Skala och halvera schalottenlöken. Finhacka den med Salad Chef (skärinsats 2). Skölj, ansa och halvera tomaterna. Skala och skiva sellerin i fingertjocka bitar. Skölj och torka gurkan. Skär den i ca 10 cm stora bitar som du sedan delar på längden. Tärna tomater, selleri och gurka över schalottenlöken med Salad Chef (skärinsats 2). Skär brödet i lagom stora munsbitar. Hetta upp olivolja i en stekpanna och stek brödet gyllenbrunt och frasigt. Låt det svalna och rinna av på hushållspapper. Skölj örtekryddorna, lägg dem i den lilla salladsslungan och slunga dem torra med Salad Chef.

Finhacka dem sedan.

Gör dressingen i en annan skål genom att blanda vitvinsvinäger, olivolja, kryddor, salt och peppar. Blanda ner dressingen bland grönsakerna. Sätt på förvaringslocket på Salad Chef-skålen och låt salladen dra i kylskåp i ca 1 timme. Krydda vid behov, blanda ner brödkrutongerna och servera direkt.

## Spenatsallad med parmesan

### Ger 4 portioner

600 g färsk babyspenat  
1 syrligt äpple  
50 g valnötter  
80 g parmesan  
2 msk vit balsamvinäger  
salt  
svartpeppar  
1 msk mellanstark senap  
2 msk rapsolja  
1 msk olivolja

### Förberedelser

Skölj spenatbladen noga och slunga dem torra med Salad Chef. Lägg upp på tallrikar. Skölj, klyfta och kärna ur äpplena. Tärna äppelklyftorna fint med Salad Chef (skärinsats 4). Hacka valnötterna och tillsätt dessa till äpplena. Riv parmesan över och blanda väl. Gör dressingen genom att blanda vinäger, salt, peppar och senap. Tillsätt rapsoljan sakta i en smal stråle samtidigt som du vispar. Blanda ner äpplet och parmesanblandningen i dressingen och håll sedan denna över spenatsalladen.

## Waldorfsallad

### Ger 4 portioner

80 g valnötter  
400 g rotselleri  
3 syrliga röda äpplen  
1 babyanas  
saften från 1/2 pressad citron  
5 torkade mjuka aprikoser  
80 ml remouladsås  
100 ml vispgrädde  
1/2 tsk socker  
1 nypa currypulver  
1/4 tsk salt  
1/4 msk äppelcidervinäger

### Förberedelser

Torrosta gyllenbruna valnötterna på medelhög värme. Låt svalna och finhacka dem sedan. Skala och skiva rotsellerin i fingertjocka bitar. Skölj, torka, klyfta och kärna ur äpplena. Skala ananasen, dela den i fyra delar och skär bort den tjocka mittstocken. Skär rotselleri och äpplen i fina stavar med Salad Chef (skärinsats 1b). Blanda båda med saften från pressad citron direkt. Tärna ananasbitarna och den torkade aprikosen med Salad Chef (skärinsats 2) direkt i skålen. Blanda alla ingredienser. Gör dressingen genom att blanda remouladsås, grädde, currypulver, salt och äppelcidervinäger. Blanda ner dressingen i salladen. Lägg förvaringslocket på skålen och låt salladen dra i 30 minuter. Krydda efter smak innan du serverar.

## Tacosallad

### Ger 4 portioner

1/2 grön paprika  
1 medelstor lök  
1 vitlöksklyfta  
1 msk olivolja  
300 g köttfärs  
200 g tomat (konserverade)  
salt  
svartpeppar  
1/4 tsk malen spiskummin  
1/4 tsk starkt paprikapulver  
80 g cheddarost  
4 små, fasta tomater  
10 svarta urkärnade oliver  
1/2 knippe salladslök  
1/2 isbergssalladshuvud  
150 ml crème fraîche  
80 tortillachips

### Förberedelser

Skölj och ansa paprikan. Skala och halvera lök och vitlök. Tärna paprika och lök med Salad Chef (skärinsats 2), sedan den vitlöken (skärinsats 1a). Hetta upp olja i en stekpanna, stek lök, vitlök och paprika hastigt på låg värme under omrörning. Tillsätt och bryn köttfärsen. Tillsätt tomat. Krydda färsen med salt, peppar, spiskummin och paprikapulver. Låt sjuda utan lock i ca 20 minuter tills nästan all vätska har ångat bort. Låt svalna. Riv under tiden osten. Skala och ansa tomaterna och tärna dem med Salad Chef (skärinsats 2). Skär oliverna i småbitar med Salad Chef (skärinsats 1a). Skölj salladslöken och skiva den fint med Salad Chef (skärinsats 1b). Skölj salladen, strimla den med Salad Chef (skärinsats 3), skölj igen och slunga den torr med Salad Chef. Lägg upp salladen på tallrikarna. Smaka av kryddningen på färsen och lägg sedan upp den på salladsbädden. Strö över riven ost, tomatbitar, oliver och avsluta med salladslök. Rör crème fraîche slät och ringla den över salladen. Dekorera med tortillachips runt tallrikskanten.

## Böcklingsallad

### Ger 4 portioner

400 g filead böckling  
100 g kokt potatis  
1 äpple  
50 g inlagd rödbeta  
1 ättiksgurka

### Till dressingen:

3 msk äppelmos  
1 msk mellanstark senap  
saften från 1 pressad citron  
1 msk örtvinäger  
1 msk solrosolja  
socker  
salt  
svartpeppar

### Plus:

1 msk färsk gräslök  
pumpnickelbröd och smör till servering

### Förberedelser

Skär böcklingfiléerna i lagom stora munsbitar. Skala potatisen. Skala, dela och kärna ur äpplet. Tärna potatis och äpple med Salad Chef (skärinsats 2). Häll av ev. spad från rödbetor och ättiksgurka. Finhacka dem över de andra ingredienserna i skålen (skärinsats 1a). Tillsätt böcklingen och blanda väl. Gör dressingen genom att mixa äppelmos, senap, pressad citron, vinäger och olja till en slät sås. Smaka av med socker, lite salt och peppar och häll sedan över salladen. Blanda allt väl. Sätt på förvaringslocket på Salad Chef-skålen och låt salladen dra i ca 30 minuter. Rör om igen och krydda vid behov. Skölj och finhacka gräslöken. Strö gräslök över salladen och servera den tillsammans med pumpnickelbröd och smör.

## Kyckling- och avokadosallad

### Ger 4 portioner

8 dl hönsbuljong  
1 lagerblad  
3 kryddpepparkorn  
3 kryddnejlikor  
450 g kycklingfiléer  
1 schalottenlök  
1 grön chili (t.ex. jalapeno)  
1/2 orange paprika  
1 citron  
2 msk remouladsås  
2 msk crème fraîche  
salt  
svartpeppar  
2 små salladshjärtan  
2 msk rapsolja  
100 ml gräddfil  
2 avokado

### Förberedelser

Koka upp buljongen med lagerblad, kryddpeppar och kryddnejlika. Skölj under tiden kycklingen, klappa filéerna torra och lägg ner dem i buljongen. Låt sjuda på svag värme i ca 15 minuter. Ta upp filéerna, låt svalna och tärna dem sedan med Salad chef (skärinsats 4). Skala och halvera schalottenlöken. Dela chilin på längden, skölj och kärna ur den. Halvera paprikan och skölj den. Tärna schalottenlök och chili med Salad Chef (skärinsats 1b). Tärna även paprikan (skärinsats 2). Skölj citronen, torka den och riv 1 tsk citronskal (inte det vita) samt pressa citronen så att du får 4 msk saft. Blanda remouladsås med crème fraîche och tillsätt schalottenlök och rivet citronskal. Smaka av med salt och peppar och blanda sedan dressingen med chili, paprika och kyckling. Skölj salladen, strimla den med Salad Chef (skärinsats 4). Skölj salladen i stora salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Lägg upp salladen på tallrikarna. Halvera avokadorna, ta bort kärnan, skala och tärna dem med Salad Chef (skärinsats 2). Tillsätt hälften av avokadobitarna till salladen och blanda väl. Använd resten av avokadon till dressingen. Lägg dem i en hög bägare tillsammans med pressad citron, rapsolja och 2 msk hönsbuljong. Mixa slätt och blanda sedan ner gräddfil. Salta och peppra och ringla sedan dressingen över salladsbädden. Toppa med kycklingröran och servera.

## Fräsch grönsaks- och pastasallad

### Ger 2 portioner

1 stor morot  
1 liten squash  
1 liten kålrot  
50 g röd paprika  
35 g mozzarella (eller gruyère eller schweizerost)  
35 g linguine (pasta), avbruten på mitten  
salt  
50 g ärtor  
salladskryddor ( efter smak)

### Till dressingen:

1–2 vitlöksklyftor  
25 g färsk persilja  
2 msk matolja  
2 msk rödvinsvinäger  
2 msk senap  
salt  
nymalen svartpeppar

### Förberedelser

Skala morot och squash. Skär dem i 2–3 cm långa bitar. Skala kålroten och skiva den i ca 1 cm tjocka bitar. Hacka sedan morot, squash och kålrot med Salad Chef (skärinsats 1a). Halvera paprikan och ta bort kärnhuset. Sila bort lagen från mozzarellan och dela den på längden i tre delar. Tärna mozzarellan med Salad Chef (skärinsats 2). Gör dressingen genom att skala vitlöksklyftorna, dela dem på längden och finhacka dem (skärinsats 1a). Skölj persiljan, lägg den i den lilla salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Finhacka den sedan med en örtkniv. Blanda vitlök, persilja, matolja, vinäger, 2 msk vatten och senap och rör om väl. Salta och peppra och ställ åt sidan. Koka pastan i en stor kastrull med saltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Tillsätt strimlad morot och kålrot när 3–4 minuter av koktiden återstår. Häll av i den stora salladsslungan, skölj av med kallt vatten och slunga den torr med Salad Chef. Lägg pastan och rotsakerna i den stora Salad Chef-skålen. Blanda squash, paprika, ärtor, mozzarella och pasta. Tillsätt dressingen och rör om. Krydda efter behag med salladskryddor.

### Tips!

Till denna läckra sallad kan man med fördel servera bitar av kyckling eller kalkon. Stekt tonfisk passar också väldigt bra till.

## Potatis- och paprikasallad

### Ger 4 portioner

1 kg fast potatis  
4 msk vitvinsvinäger  
4 msk neutral vegetabilisk olja  
200–250 ml grönsaksbuljong  
salt  
nymalen svartpeppar  
1/2 tsk socker  
1 röd paprika  
1/2 gurka  
1 knippe salladslök  
1/2 knippe färsk persilja

### Förberedelser

Koka potatisen i ca 25 minuter. Häll av vattnet och låt svalna. Blanda under tiden vinäger, olja, grönsaksbuljong, salt, peppar och socker i den stora Salad Chef-skålen. Skala potatisen och skiva den med Salad Chef (skärinsats 3) över dressingen. Blanda om väl och låt potatisen dra i dressingen i minst 30 minuter. Skölj och klyfta under tiden paprikan. Skölj och torka gurkan och skär den i ca 10 cm långa bitar som du delar i hälften på längden. Skölj salladslöken och skiva den vita och den gröna delen separat med Salad Chef (skärinsats 1b). Lägg de gröna ringarna åt sidan. Skär paprika och gurka i mindre bitar med Salad Chef (skärinsats 2). Skölj persiljan, lägg den i den lilla salladsslungan och slunga den torr med Salad Chef. Finhacka den med en örtniv. Blanda ner paprika, gurka, de vita salladslöksringarna och persiljan i potatisen. Krydda vid behov. Strö över de gröna salladslöksringarna vid serveringen.

## Snabb sallad med kallskuret kött

### Ger 4 portioner

1 salami (eller annan liknande korv)  
500 g gouda  
1 burk ättiksgurka (utan lag, ca 350 g)  
1 rödlök  
150 ml yoghurt naturell  
3 msk mellanstark senap  
salt  
nymalen svartpeppar

### Förberedelser

Dra skinnet av salamin och skiva den i ca 3 cm breda bitar. Skär bort ev. paraffin från osten och skär sedan både korven och osten i fina stavar med Salad Chef (skärinsats 1a). Häll av ättiksgurkorna i den lilla salladsslungan. Spara lagen. Skala och halvera löken. Skär både gurka och lök med Salad Chef (skärinsats 1a), ner i samma skål. Blanda yoghurt, senap och 1 ¼ dl gurklag. Krydda med salt och peppar. Häll såsen över salladen, blanda väl och låt den stå och dra ett tag. Rör om igen och krydda vid behov före servering.

### Tips!

Kombinera gärna denna sallad med baguette- eller ciabattabitlar som stekts i olja.

## Äggsallad

### Ger 4 portioner

4 ägg  
1/2 röd paprika  
100 g kokt skinka  
4 mellanstora gurkor  
8 svarta urkärnade oliver

### Till dressingen:

1/2 knippe färsk gräslök  
1/2 ask krasse  
150 ml crème fraîche  
1 msk mellanstark senap  
1 msk örtvinäger  
salt  
svartpeppar

### Förberedelser

Hårdkoka äggen i ca 10–12 minuter. Tärna paprikan och skinkan med Salad Chef (skärinsats 2) och strimla gurkorna (skärinsats 1b). Ta upp äggen, kyl dem i kallt vatten, skala och skär ned dem i samma skål med Salad Chef (skärinsats 2). Finhacka även oliverna med Salad Chef (skärinsats 1a) ner i samma skal. Blanda om väl. Skölj gräslöken, skaka den torr och finhacka den. Gör dressingen genom att blanda crème fraîche, senap, vinäger, salt och peppar. Rör ner gräslöken. Blanda dressingen och salladsingredienserna och lägg upp på tallrikar. Garnera med klippt krasse.