

LAGA MAT MED ALGER OCH TÅNG

Recept och tips för att ta tillvara havets blå skafferi

Alger är en nytt och spännande tillskott i det svenska köket. Det är en råvara med många kvaliteter, som fint näringsinnehåll, goda smaker och spännande textur. Den här receptsamlingen är tänkt att inspirera till nya upptäckter i det egna köket. Den har tagits fram av Karolina Martinson, tångdykerska och matkreatör, i samarbete med projektet "Scary Seafood – en reseanledning för att upptäcka den nya maten från havet".



Foto: Anna Axelsson

Tortillabröd med tång

300 g (5 dl) vetemjöl eller siktat dinkel
1-2 msk torkad och finmixad sockertång
50 g kylskåpskallt smör
½ tsk tångsalt eller havssalt

Gör så här

Koka upp 2 ½ dl vatten

Mät upp mjöl, tång, salt och smör. Använd matberedare eller fingrar och blanda till en grynig massa.

Häll i knappt 2 dl av det heta vattnet och blanda om. Tillsätt resten av vattnet om degen känns "stabbig" och rör tills den känns smidig. Degen skall vara ganska lös utan att vara kladdig. Tångflingorna kommer att suga åt sig av vätskan så att degen blir fastare.

Låt vila minst en timme.

Dela degen i 8 jämnstora bitar.

Forma till så tunna brödkakor du kan med händerna eller med en kavel.

Grädda bröden på båda sidor i en torr panna eller muurikka.

Njut med tångsmör, rödbetsröra med tång eller annan god fyllning.

Tångsmör

100 g rumsvarmt smör
½ dl creme fraiche eller smetana
1 msk torkade flingor av en eller flera sorters tång, t ex rörhinna, havssallad eller sockertång
Några blad fint hackad ramlök eller 1 riven klyfta vitlök
Tångsalt eller annat salt efter tycke.

Gör så här

Mixa creme fraiche med rumsvarmt smör, tångflingor och ramlök/vitlök till en slät och lite "fluffig" konsistens. Smaka av med salt.



Foto: Karolina Martinson

Nudelsoppa med tång och nässlor

10-20 g torkad fingertång
Ca 15 g torkad svamp, t ex shiitake eller Karl-Johan
3 msk olivolja
3 medelstora morötter
1 bit rotselleri (ca 250 g)
1 gul lök
5 klyftor vitlök
5 stjälkar blekselleri
En näve färsk persilja
Några kvistar färsk timjan
1/2 msk frön av strandkvanne eller fänkål
10 svartpepparkorn
Nudlar

Gör så här

Dag 1

Lägg fingertång och svamp i 2 liter kallt vatten. Låt stå i rumstemperatur över natten.

Dag 2

Värm tång, svamp och vatten väldigt försiktigt tills det sjuder. Det får inte koka, för det gör smaken av tången bitter.

Sila av vätskan i ett kärl. Ta vara på tång och svamp.

Skär grönsakerna i bitar.

Skala och krossa vitlöksklyftorna med den platta sidan av en kniv.

Sätt en stor kastrull med 3 msk olivolja på medelvärme.

Stek grönsakerna utan att de får färg.

Tillsätt persilja och timjan.

Krydda med strandkvannefrön eller fänkålsfrön, samt svartpeppar.

Häll buljongen över grönsakerna och låt sjuda sakta sakta i två timmar.

Sila av grönsakerna. Smaka av buljongen till önskad sälta.

Koka nudlar av valfri sort i buljongen.

Tillsätt svamp, tång och nässlor (se nedan) på slutet.

Servera soppan med ett delat mjukkokt ägg och nybakat tångtortillabröd.

Nässeltopping

Plocka så späda nässelskott du kan.

Skölj noga bort sand och jord.

Koka upp vatten, lägg i nässlorna och koka ca 1 minut.

Skölj genast i kallt vatten.

Rödbetsröra med tång

2 medelstora rödbetor
1 dl kokta små vita bönor
1 dl rostade bovetefrön eller solrosfrön
2 msk äppelcidervinäger
2 msk neutral rapsolja
Ca 5 g torkad fingertång el sockertång
Tångsalt eller annat salt
Peppar

Gör så här

Lägg fingertången i blöt tills den är helt genomfuktad.

Sjud tången i vatten en stund tills den är mjuk

Koka rödbetorna tills de är genommjuka.

Mixa allt till en slät massa.

Smaka av med tångsalt och peppar.

Syrad kål med tång

½ kg rödkål
½ kg vitkål
20 – 50 g torkad sockertång
15 g (ca 1 msk) havssalt
1 msk krossade enbär
1 msk torkade frön av strandkvanne eller fänkål

Gör så här

Spara först undan ett helt kålblad.

Strimla sedan kålen så fint du kan med kniv eller med mandolin.

Riv tången i mindre bitar. Det är bara trevligt om bitarna inte är alltför små.

Blanda alla ingredienser i en stor bunke.

Massera kålen med händerna eller "stompa den" med knytnäve eller potatisstomp tills den vätskar sig ordentligt (viktigt att händer är riktigt rena).

Lägg kålen i glasburkar med snäpplock och gummiring. Pressa allting hårt så att luften försvinner och så att det blir ett ordentligt lager vätska från kålen på toppen.

Lämna ett ca 5 cm utrymme till kanten. Lägg ett helt vitkålsblad överst som "lock".

Lägg i en plastpåse med öppningen uppåt. Häll vatten blandat med 2 g salt per dl vatten i påsen. Knyt ihop försiktigt och stäng locket. Påsen blir nu ett vattenlås för att syre inte skall nå kålen.

Låt stå på köksbänken i minst en vecka.

Låt sedan mogna i kylan i minst tre veckor.



Foto: Karolina Martinson

Tångsalt

Att göra eget tångsalt är lätt och roligt. Det blir en användbar smaksättare till din matlagning.

500 g havssalt eller annat salt

50 g färsk tång. Använd av en eller flera sorter, t ex blåstång, knöltång, rörhinna, sockertång.

50 g späd strandkvanne (både blad och stjälkar) eller stjälkselleri.

25 g gräslök (vild eller odlad)

Gör så här

Sätt ugnen på 40 grader.

Häll saltet i en mixer.

Klipp tången i mindre bitar, annars fastnar den lätt i knivarna.

Skär kvanne eller stjälkselleri i mindre bitar.

Skär gräslök i mindre bitar.

Mixa salt, tång och örter till en så slät massa som möjligt.

Bred ut saltmassan på bakplåtspapper på en plåt och låt torka i ugnen. Lämna ugnsluckan lite på glänt.

När saltet är torrt mixas det igen. Sila saltet. Det som inte går igenom silen kan du mixa igen.

Strandkantsdrömmar med sockertång

Ca 20 stycken

50 g rumsvarmt smör

1,5 dl blom- och örtsocker (se nedan)

1 krm vaniljpulver alt 1 tsk vaniljsocker

½ msk finmixade flingor torkad sockertång

0,5 dl neutral rapsolja

2 dl vetemjöl (120 g)

0,5 tsk hjorthornssalt

Gör så här

Vispa smör och socker till en fluffig smet. Tillsätt olja under vispning.

Blanda tång och hjorthornssaltet i mjölet och rör ner det mesta i smeten med en slev (inte vispa nu). Blanda i resten av mjölet om smeten är för lös (lösare deg ger fluffigare drömmar).

Forma 20 kulor och lägg med jämna mellanrum på en plåt med bakplåtspapper.

Grädda 20 minuter mitt i ugnen på 150 grader.

Blom- och örtsocker

Ett socker smaksatt med strandens örter, t ex späda blad av strandkvanne, tallbarr, enbär och älgört. Trevligt att använda både i bakning och matlagning.

Mixa ca 50 g blandade örter med 500 g strösocker. OBS ta inte för mycket strandkvanne som har en väldigt distinkt smak.

Sprid ut sockret på en bakpappersklädd plåt och torka i 40-gradig ugn tills det är helt torrt.

Mixa det torra sockret och sila det. Häll upp på burk och förvara torrt.

Du får gärna använda och förmedla denna receptsamling vidare, så länge du anger Karolina Martinson och projekt Scary Seafood som källa. Kontakta Karolina om du är intresserad av t.ex. matlagningskurser och produktutveckling med tång som råvara.

April 2021 ©Karolina Martinson