Laga mat med Florida Grapefrukt

Tio kockar ger dig sina recept!

Florida Grapefrukt – Hälsosam, Söt och Saftig!

Florida – The Sunshine State

Sedan 1820-talet har grapefrukten odlats i Florida, framför allt på östkusten och mitt inne på halvön.

Träden får njuta av 3 000 soltimmar per år och varje träd ger flera hundra kilo frukt årligen. Grapefrukten är saftig och ovanligt söt i smaken. Det finns många olika sorter men de flesta har fast och rosarött fruktkött.

Grapefruktfakta – Visste du att

Florida Grapefrukt är en god källa till vitaminer och bidrar aktivt till en god hälsa. Frukterna är särskilt rika på C-vitamin. Ett glas grapefruktjuice ger 75% av det dagliga rekommenderade behovet och är ett bra tillskott till varje mål och är en perfekt ingrediens i många recept. Dessutom är grapefrukten fräsch, har få kalorier och är helt fettfri.

Grapefruktträdet blir ca 5m högt och bär flera hundra kilo frukt per år.

Grapefrukt är en korsning mellan apelsin och citrusfrukten polemo.

Frukten växer i klasar, till skillnad från apelsiner som växer en och en.

Den vanligaste sorten är Ruby Red med rött, sött fruktkött.

Florida Grapefrukt finns i Sverige under vintern från november till mitten på april.

Näringsfakta,
En grapefrukt innehåller

... drygt 75% av det rekommenderade dagliga intaget av C-vitamin. Det är en viktig antioxidant, som neutraliserar fria radikaler och hjälper kroppen att driva ut gifter och sägs stärka immunförsvaret. C-vitamin hjälper också kroppen att återhämta sig och är en viktig byggsten för vävnader, ben och blodkärl.

... mer magra fibrer än många andra populära frukter och bär såsom bananer, äpplen och jordgubbar.

... ett genomsnitt på 100 kalorier, fri från fett, natrium och kolesterol.

... 10% av det rekommenderade dagliga intaget av kalium.

Grapefrukt ökar dessutom järnupptaget. 89% av kvinnor äter mindre än det rekommenderade dagliga intaget av järn och nästan en tredjedel av dessa har blodbrist och känner allmän slöhet och trötthet.

Skönhetstips med Florida Grapefrukt

Tillsätt några deciliter av 100% färskpressad grapefruktjuice i ditt badvatten. De naturliga askorbinsyrorna hjälper till att göra huden mjuk och len.

Dina fötter förtjänar en citrusbehandling efter en utekväll eller en dag på sta´n. Tillsätt några deciliter grapefruktjuice i varmt vatten för att mjuka upp hälar och förhårdnader innan du filar fötterna med en fotfil.

Hälsosamma händer. Gnugga händerna med en skiva grapefrukt doppad i socker för att ljusa upp naglar och mjukgöra nagelband och hud.

Smakfyllda recept presenteras här av kockar från Petit Hotel

Ett Petit Hotel är ett litet hotell i en unik miljö. Alla Petit Hotel, som ingår i nätverket finns i vackra och rogivande omgivningar. Ett Petit Hotel konkurrerar med de större hotellen med helt andra medel. Här är det landskapet, kulturen, och framför allt de utmärkta köken som har konkurrenskraften. Liksom ägarfamiljen, som med känsla och småskalighet älskar sitt hotell och dess möjligheter.

Vill du veta mer om Petit Hotel, besök då vår hemsida,

www.petithotel.se

Välkommen!

petit HOTEL

1. Florida Grapefruktjuice med mynta & ingefära

INGREDIENSER, 4 PERS.

- 4 Florida Grapefrukt
- 1 liten bit färsk ingefära
- 1 rejäl knippe mynta
- 1 dl is
- Acasia honung efter smak

SÅ HÄR GÖR DU

Skala grapefrukten och mixa med mynta & ingefära samt is. Smaksätt med honungen efter smak.

Per Zagerholm presenterar den här härligt läskande Grapefruktjuicen. Per arbetar på Pio Country Club i Halmstad – ett litet hotell med stort kök.

PIO COUNTRY CLUB

2. Citrussallad med grapefrukt och nötmaränger

SÅ HÄR GÖR DU

Skala frukten med kniv. Skär ut filéerna ur varje klyfta. Pressa saften ur fruktköttet som blir över och häll över filéerna. Blanda alla ingredienser till citroncrèmen och låt stå kallt.

Hacka nötterna i matberedaren till ”kattsandsstorlek”. Bred ut på tallrik så att de torkar lite. Vispa äggvitorna till vitt skum. Tillsätt strösockret lite i taget under vispning. Fortsätt vispa tills du har en glansig marängmassa och kan vända upp och ned på skålen.

Blanda Muscovadosockret med nötterna. Vänd ned i marängmassan med varlig hand. Klicka upp i 16 klickar på bakpapperförsedd plåt. Grädda i ugn 100˚C i ca 1 timme och 20 min eller tills de är lätta och spröda. Ha gärna ugnsluckan på pyttelitet glänt de sista 20 min.

Servera salladen i snapsglas, klicka krämen på marängerna, garnera gärna med Citronmeliss.

INGREDIENSER, 8 PERS.

- 4 Florida Grapefrukt
- 2 Florida Apelsin

CITRONCRÈMEN

- 300 g matlagningsyoghurt
- Citronrasp från 1/2 citron
- Märgen ur 1/2 vaniljstång
- 30 g florsocker

NÖTMARÄNGER

- 1,5 dl valnötter eller hasselnötter
- 3 äggvitor
- 0,5 dl mörkt muscovadosocker
- 1,5 dl strösocker

Jonas Jegestad, är kökschef och tillsammans med hustrun Sophie ägare av Korstäppans Herrgård i Leksand, ett Petit Hotel. Jonas föreslår den här goda citrussalladen.

KORSTÄPPANS HERRGÅRD

3. Syrlig grapefrukt ceviche

INGREDIENSER

- 400 g gös
- 200 g kräftstjärtar
- 1 Florida Grapefrukt
- 2 lime
- 1 röd chili
- 1 liten röd lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 kruka färsk koriander
- Olivolja, salt och peppar

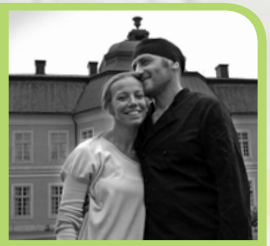
SÅ HÄR GÖR DU

Skär fisk och kräftstjärtar till tärningsstora bitar. Skala grapefrukten och ta bort ”skinnet” runt klyftorna. Fördela dessa i tärningsstora bitar (eller lite större). Chilin skärs i tunna ringar utan frön.

Blanda detta med lite olivolja, hackad lök, pressad vitlök och finhackad koriander och låt marinera i juicen från 2 lime. Smaka av med salt och peppar. Låt stå minst en timme innan ni äter - gärna längre.

Servera förslagsvis cevichen på en varm toast.

WÄRDSHUSET GAMMEL TAMMEN



Ruzhdi Rask vid Wärdshuset Gammel Tammen, Österbybruk föreslår den här trevliga Grapefrukt cevichen. Ruzhdi är kökschef och delägare av wärdshuset, ett Petit Hotel.

Ceviche på Hälleflundra och pilgrimsmusslor med grapefruktsallad och rostade sesamfrön 4.

SÅ HÄR GÖR DU

Sätt ugnen på 70˚C. Skär fisken i halvcentimeter stora kuber. Pressa saften från lime och grapefrukt.

Blanda ner koriander, chili och ingefära i grapebitarna och juicen. Slå blandningen över fisken och musslorna. Ställ kallt tills fisken blivit vit och fast i köttet. Gärna över natten.

Salta och sockra grapefruktfiléerna. Torka filéerna i ugnen på 70˚C över natten.

Skölj salladssorterna noga och slunga. Dressa salladen med olivolja och vit balsamvinäger. Blanda i de torkade grapefruktfiléerna och de rostade sesamfröna.

Servera med ett gott bröd eller risnudlar om ni vill ha en matigare förrätt.

INGREDIENSER, 4 PERS.

- 150 g hälleflundrafilé
- 150 g pilgrimsmusslor
- 1 msk finhackad koriander
- 1 tsk finhackad röd chili
- 2 tsk riven ingefära
- 5 lime
- 1 Florida Grapefrukt

GRAPEFRUKTSALLAD

- 50 g mizunasallad
- 50 g röda mangoldskott
- 50 g vattenkrasse
- 1/2 dl rostade sesamfrön
- 2 Florida Grapefrukt, filéade

Anders Edmark, frilansande kock, presenterar den här rätten. Anders har tidigare arbetat på namnkunniga krogar på västkusten bland annat Sjömagasinet i Göteborg.

5. Grape- och Avocadosallad med Halstrad Håverudslax

INGREDIENSER, 4 PERS.

- 300–400 g kallrökt eller gravad lax
- 1/2 tsk sichuanpepparkorn
- 1 tsk svartpepparkorn
- 2 Florida Grapefrukt
- 2 mogna avokado
- 1 kruka ruccola

DRESSING

- 4–5 msk grapefruktsaft
- 1 spansk pepparfrukt, finhackad
- 1 msk vatten
- 2 msk rapsolja
- 2 msk olivolja
- 2 krm salt

SÅ HÄR GÖR DU

Skär laxen i fyra bitar. Krossa alla pepparkorn i mortel. Vänd laxbitarna i blandningen. Skala grapefrukterna och ta bort den vita skalhinnan. Skär ut skinnfria filéer. Krama ur resten av grapesaften till dressingen.

Dela två avocado och ta bort kärnorna, fördela i mindre bitar som en bädd på tallrikarna. Lägg upp grapefruktklyftorna och ruccolan. Blanda alla ingredienser till dressingen, även grapesaften och häll den över salladen

Halstra laxbitarna i torr panna 1–2 minuter på varje sida. Det skall vara en litet rå kärna inuti laxen. Lägg de nyhalstrade laxskivorna på grapefrukt- och avocadobädden!

HÅVERUDS KÖK HOTELL & RESTAURANG

Jenny Rosén,
som jobbar i köket på Håveruds Kök Hotell & Konferens tycker att en Grape- och avokadosallad passar utmärkt till den lokala Håverudslaxen. Ännu ett Petit Hotel med synnerligen god smak!

6. Sesamhalstrad tonfisk med grapefrukt- & chilisirap

SÅ HÄR GÖR DU

Dela den frysta tonfisken i 4 bitar. Gärna 5 cm långa stavar som är 2x2 cm. Låt dessa ligga på bänken och tina 5 minuter. Rulla stavarna i sesamfrön samt salta och peppra ordentligt. Stek i smör i stekpanna som är ganska het. Tonfisken ska bara få stekyta på alla sidor, ska ha en rå kärna i mitten. Därför är det bra om den är halvfryst fortfarande.

Ta upp tonfisken och låt den vila. Medan tonfisken ligger på bänken och tinar så kan du koka sirapen.

Dela på grapefrukten, pressa ur saften ur ena halvan i en kastrull. Ha i vitt vin, sirap och finhackad chilifrukt. Koka till simmig konsistens. Låt svalna och ha därefter i färsk timjan, plocka bladen från 2 kvistar.

Arrangera ruccola i en sträng på tallriken. Skiva upp tonfisken och lägg denna över salladen. Rippla över lite olivolja. Ta nu den andra halvan grapefrukt, filea och skär i tärningar. Ha grapefrukttärningarna över tonfisken. Avsluta med att garnera tallriken med ca 1 tsk av sirapen. Serveras som förrätt.

INGREDIENSER, 4 PERS.

- 350 g fryst tonfisk av bra kvalitet
- 3 msk sesamfrö
- 2 msk smör att steka i
- Salt och nymalen svartpeppar
- 1 Florida Grapefrukt
- 0,5 dl ljus sirap
- 0,5 dl vitt vin
- 0,5 röd chilifrukt
- Färsk timjan
- 2 tsk olivolja
- 150 g ruccola

Ari Nokelainen
är kökschef på Tällbergsgårdens Hotell i Tällberg, ett Petit Hotel. Han presenterar här en Sesamhalstrad tonfisk där Florida Grapefrukt passar synnerligen bra.

TÄLLBERGSGÅRDENS HOTELL

7. Fisk med örter och grapefruktsås

INGREDIENSER

- Vit fisk
- Persilja
- Dill
- Gräslök
- Körvel
- Basilika
- Salt & peppar
- Olivolja

GRAPEFRUKTSÅS

- Fiskfond (utan vitt vin)
- Grapefruktsaft (gärna rosa eller röd)
- Ev. en gnutta socker
- Smör

SÅ HÄR GÖR DU

Mixa kryddorna och olivolja till en tjock örtolja. Lägg vit fisk i portionsbitar i en ugnsfast form. Sprinkla salt på fisken. Bred på örtoljan. Ställ in ugnen på 90˚C och baka tills innertemperaturen är 42˚C.

Värm fiskfond och grapefrukt i en kastrull och koka ner till hälften. Klicka ner kallt smör skedvis efter tycke och samvete. Vispa för hand till en såsig, krämig konsistens.

Lägg upp sås och sedan fisk på tallrik och dekorera med grapefruktfiléer, lite hela färska örter och skivad avocado.

Jennie Särlefalk, köksmästare och delägare av Torpshammars Herrgård, ett litet hotell med stort kök, använder gärna Florida Grapefrukt i sina fiskrätter.

TORPSHAMMARS HERRGÅRD

Kall Grape- och citrussoppa med tonkabönscream och ljus chokladtryffel 8.

SÅ HÄR GÖR DU

Koka ihop ingredienserna till sockerlagen. Smaksätt med Konjak eller Campari.

Skala grapefrukterna. Filéa dem och skär i bitar. Spara saften till sockerlagen. Häll den varma sockerlagen över grapebitarna och låt kallna.

Bryt sönder Tonkabönan och koka den med grädde och socker, tills grädden får smak. Sila av och låt kallna. Smaksätt färskosten med Tonkabönsgrädden, så att det blir en bra konsistens. Forma grädden som ägg.

Smält chokladen i vattenbad tillsammans med florsockret. Tillsätt uppkokt grädde under kraftig omrörning, till en jämn smet. Häll upp på bakplåtspapper och låt kallna.

Soppan serveras i lagom stor skål med tonkabönscreamen i och den ljusa chokladtryffeln vid sidan.

INGREDIENSER, 8 PERS.

- 3 Florida Grapefrukt

SOCKERLAG

- 2 dl cassonadesocker
- 2 dl vatten
- 1 lime, rivet skal + saft
- Saften av 1/2 citron och 2 Florida Grapefrukt

TONKABÖNSCREAM

- 1 Tonkaböna
- 2–3 msk strösocker
- 1 dl grädde
- 1–2 dl färskost, naturell

LJUS CHOKLADTRYFFEL

- 100 g ljus choklad
- 0,4 dl grädde
- 1,5 msk florsocker

Jenny Lindahl, som jobbar i köket på Lumber & Karle i Kvänum, ett associerat Petit Hotel, har ett kreativt öga till Florida Grapefrukt i en kall C-vitaminrik soppa.

LUMBER & KARLE

9. Grapefruktfromage serverat med citrusfrukter

INGREDIENSER, 7 PERS.

- 3 ägg
- 1 dl socker
- 2 dl grädde
- 4 gelatinblad
- Skal och saft från 1 Florida Grapefrukt.

SÅ HÄR GÖR DU

Vispa ägg och socker. Vispa grädden (inte för hårt). Blanda äggvispet med grädden, rör ner saft och rivna skal.

Smält gelatinbladen och häll med jämn stråle under kraftig vispning.

Häll upp i 7 Dry Martiniglas och ställ in i kylen.

Garnera med filead grapefrukt. Toppa med citronmeliss.

Maja Karlsson,
i köket på Guö Värdshus i Trensum, ett litet hotell med stort kök presenterar en citrusrätt i form av Grapefruktfromage.

GUÖ VÄRDSHUS

10. Grapefruktsmarmelad med doft av grön kardemumma

SÅ HÄR GÖR DU

Tvätta och skrubba frukterna väl. Klyfta och skiva i 5 mm skivor.

Lägg kärnorna i en vävd påse. Blötlägg grapefrukten i vatten över natten. Koka med kärnpåsen under lock i ca 40 minuter. Ta upp kärnorna och rör ner sockret.

Koka kraftigt utan lock i 15 minuter. Skumma av med hålslev. Tillsätt citronsyra och kryddor. Häll över i väl rengjorda burkar.

INGREDIENSER

- 1,5 kg Florida Grapefrukt
- 8 dl vatten
- 1 kg socker
- 2 tsk citronsyra
- 2 msk riven ingefära
- 2 msk grön kardemumma
- 1 stjärnanis

Per Zagerholm,
vid Pio Country Club, tycker att en grapefruktmarmelad gjord på Florida Grapefrukt alltid skall finnas i kylskåpet, inte bara på de små hotellen utan i varje smakfyllt hem.

PIO COUNTRY CLUB

Att välja Grapefrukt

När du väljer Florida Grapefrukt i din affär, så kom ihåg ordspråket: "Döm aldrig en bok efter omslaget". En Florida Grapefrukts skal kan variera från kraftigt orange till gröngul beroende på Floridas subtropiska klimat. Små märken som kan finnas på skalet, så kallade vindärr är helt normala och är resultat av att frukten gnuggas mot trädets grenar och påverkar inte alls smaken. Du kan alltid räkna med att Florida Grapefrukten är smakrik och saftig inuti.

Känn efter

Välj en grapefrukt som känns fast, men spänstig. Och kom ihåg ju tyngre frukt, desto saftigare är den.

När

Florida Grapefrukt hittar du i svenska affärer från november och hela vintern. Juicen finns hela året.

Förvara

Förvara frukten i rumstemperatur. Låt den gärna ligga framme i några dagar, då blir den extra söt. Den går utmärkt att frysa ned i upp till tre veckor.

www.floridagrapefrukt.se

FLORIDA

I samarbete med

petit HOTEL

De små hotellen
med de stora köken
www.petithotel.se

Petit Design, www.petitdesign.se. Foto: Fotograf Helene. Kockar vid fotografering: Jonas Jegestad, Ari Nokelainen.