

MAT ■ DRYCK ■ NÄRING ■ MÅLTIDSKONST

AV ELEONORA SÖDERBERG godare@leva.nu

leva GODARE

LYXIGT KALLPRESSAT

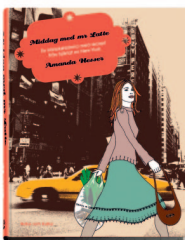
Lägg några kronor extra när du köper olivolja nästa gång, det är det värt. En fin kallpressad extra virgin olivolja behöver du inte steka din mat i, men några droppar gör underverk på den enklaste av sallader. Prova Marqués de Valdeusa; framställd av biodynamiska oliver odlade helt utan kemiska tillsatser och utsedd till en av världens bästa. 500 ml ca 199 kr, 250 ml ca 119 kr. Finns i saluhallar och delikatessbutiker men även på nätet, www.olivoljor.se



FOTO: MARTIN SKREDSVIK

leva gillar

... serien Sensei från Raadvad. De stiliga knivarna med greppvänliga handtag gör att man längtar efter att skiva eller hacka något på morgningen. Servera maten direkt på de snygga skärbrädorna i pressat bambuträ. Knivar från 199 kr, skärbräda från 299 kr.

**Knaprig fågel**

Kyckling, pärlhöna eller fasan till middag? Låt fågeln ligga oövertäckt på ett galler i kylan i 24 timmar innan tillagning. Det torkar ut skinnet och gör

det extra knaprigt när man sedan steker det i ugnen. Tipset är hämtat ur supercharmiga *Middag med mr Latte* (Natur och Kultur), en kärlekshistoria med recept. Författarinnan, kände matskribenten Amanda Hesser, lovar att knepet funkar med alla sorters fjäderfän.

Om du äger ett alldeles eget trädgårdsland kan du kanske använda dina egna morötter till den här fräscha och läckert knallgula soppan. Den funkarn utmärkt som lunch eller som förrett till en tjugigare middag, lovar systrarna och författarinnorna till *Mat som värmer* (Forum), Ulrika Jisland och Anna Jonassen. Finns i handeln från 13/9.



Värmande recept från författarduon Ulrika Jisland och Anna Jonassen.

APELSIN- OCH MOROTSSOPPA 6 portioner

4 msk smör
2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
12 morötter, cirka 1 kilo
1 liter vatten
2 hönsbuljongtärningar
2 1/2 dl färskpressad apelsinjuice
1/2 dl vitt vin
salt och peppar
timjan eller annat kryddgrönt till servering



Smält smöret i en kastrull och lägg i hackad lök och vitlök. Fräs löken tills den blir ordentligt genomskinlig och mjuk, men inte brun. Tillsätt de skalade och grovslantade morötterna, vattnet och buljongtärningarna och koka allt i ungefär 20 minuter tills morötterna är mjuka. Kör soppan slät i en matberedare och häll tillbaka den i kastrullen. Slå i apelsinjuicen och det vita vinet. Värm igen och smaka av med salt och peppar. Dekorera eventuellt soppan med timjan eller annat kryddgrönt vid servering.

**Ekokvitto, tack**

Familjer som väljer ekologiska alternativ av några vanliga basvaror gör stor skillnad för miljön. Det kan man numera få bevis för, ett slags "kvitto", som visar vad ens val i matbutiken under en period haft för inverkan på vår natur. www.ekomat.konsumentverket.se