

Sparris är en mycket gammal kulturplanta, känd av egyptierna för 5000–6000 år sedan. Odling i Skandinavien är känd först sedan 1700-talet. Den är en liljeväxt som växer vild längs kusterna i Europa, i Sverige växer den vild på Gotland. Sparrisen är flerårig med en starkt förgrenad rotstock.

## Sparris – vårens härliga primör

*Sparris* (*Asparagus officinalis*)

### GRÖN SPARRIS

Den gröna sparrisen växer ovan jord och bryts av vid jordytan när den fått lagom längd. Sparris börjar man inte skörda förrän efter tre år, under en kortare tidsperiod första året och fortsättningsvis under maj och juni, normalt fram till midsommar.

### VIT SPARRIS

Den vita sparrisen är samma planta som den gröna, skillnaden är att den vita sparrisen odlas under en jordbädd och skördas innan den nått jordytan. Den vita sparrisen bör skalas innan tillredning.

### KOKT VIT SPARRIS MED HALSTRAD RÖDING OCH HASSELNÖTSVINAIGRETT

840 g (140 g/person)  
rödingfilé  
20 st vit sparris  
socker  
salt  
1 dl hasselnötter,  
rostade och hackade  
olivolja ❖  
balsamvinäger ❖  
2 st rädisor, tunt skivade  
blandade örter  
gräslök  
sugar snaps



*Gör så här:* Skala sparrisen noga. Koka i vatten med salt och socker. Lyft upp och lägg på handduk, håll varm. Värm oljan försiktigt med nöterna och lite bal-

samvinäger. Halstra röding i en het panna, salta och peppra. Lägg upp sparris och fisk på tallriken. Slå vinaigrette över och sprid ut sallad med rädisor och blandade skott runt.

## SPARRISMENY

för 6 personer

### CRUDITÉ PÅ SPARRIS MED SKALDJURSMAJONNÄS OCH LAXROM

3 st vit sparris  
3 st grön sparris  
6 st cocktailtomater,  
ugnsbakade  
½ dl gurka, skuren i små  
tärningar  
3 kvistar dill  
½ dl laxrom  
½ dl kräftstjärter,  
hackade ❖  
½ dl räkor hackade ❖  
1 msk gräslök, fint skuren  
2 dl majonnäs  
blandade skott



*Gör så här:* Skiva sparris supertunt på mandolin. Marinera i litet olja och vinäger. Blanda majonnäs med gräslök och skaldjur. Smaka av med salt och

peppar. Lägg gurktärningarna i lite vinäger och olja och dill. Lägg några tunna skivor på tallriken och toppa med skaldjursmajonnäs, laxrom, dill, gurka och sallad på blandade örter och skott.

### SOPPA PÅ VIT SPARRIS MED TOAST PÅ CHEDDAR OCH KYCKLING

SOPPA:  
10 st vit sparris,  
skuren i slantar  
3 dl kycklingbuljong  
1 st schalottenlök,  
fint hackad  
2 dl vitt vin  
3 dl grädde  
TOAST:  
2 msk krasse, klippt  
½ dl cheddarost, riven  
1 dl Buko färskost ❖  
1 st kycklingbröst,  
fint hackad och stekt ❖  
1 msk gräslök, fint hackad  
1 msk rödlök, fint hackad  
salt och peppar



*Gör så här:* SOPPA: Svetta sparris och lök. Slå på vin

och buljong och låt koka i ca 5 minuter. Tillsätt grädde och koka i ca 15 minuter. Mixa helt slät och smaka av med salt och peppar. TOAST: Blanda färskost, kyckling, cheddar, gräslök och krasse. Bred ut mellan två brödsivor och stek i smör vid servering.



## OLIVBAKAD SPARRIS MED RENKALVYTTERFILÉ, BACON OCH HOLLANDAISE MED BRYNT SMÖR, BACON OCH UGNSBAKAD TOMAT

1,1 kg (180 g/person)  
renkalvytterfilé  
18 st cocktailtomater,  
ugnsbakade  
18 st vit sparris,  
mycket noga skalad  
ca 4 dl olivolja ✨  
salt  
socker  
½ dl bacon, knaperstekt ✨  
4 st äggulor  
½ dl citronsaft  
500 g smör ✨  
1 dl gräslök, fint hackad

*Gör så här:* RENKALVYTTERFILÉ: Stycka ur filéerna och putsa bort alla hinnorna. Krydda med salt och peppar och bryn köttet i stekpanna med timjan och vitlök. Stek klart på galler i ugn på ca 80°C till en innetemperatur på 54°C.

TOMATER: Kryssa tomaterna och koka upp vatten. Doppa tomaterna i det kokande vattnet och kyl hastigt i isvatten. Baka tomaterna med lite salt och olja i ugn på ca 80°C i ca en timme.

SPARRIS: Skala sparrisen noga! Lägg dem i en ugnsfast form, sockra och salta. Fyll på med olivolja och baka i ugnen på 150°C tills sparrisen är genombakad. SÅS: Bryn smöret i en het panna tills det är gyllenbrunt och »doftar nöt«. Sila och spar i en kastrull. Värm äggulor och citronsaft under omrörning tills det börjar tjockna, ca 85°C. Håll i smöret försiktigt under kraftig vispning. Smaka av med salt och peppar. Vänd i gräslöken.

## SPARRISGLASS MED ROSTAD VIT CHOKLAD OCH RABARBERKOMPOTT

GLASS:  
2 st gelatinblad  
12 äggulor  
½ l vispgrädde  
1 l mjölk, 3%  
350 g socker  
1 st vaniljstång,  
kliven och skrapad  
600 g vit sparris,  
skuren i slantar  
RABARBERKOMPOTT:  
ca 1 kg glasrabarber  
2 dl socker  
3 dl vitt vin  
6 dl vatten  
1 st citron  
1 st vaniljstång  
200 g vit choklad



smeten kallnat blanda i grädden och kör i glassmaskin.

Hacka ner chokladen i fina bitar och rosta i ugn på ca 200°C tills chokladen är gyllenbrun. Ta ut och låt svalna. Smula ner i mindre bitar.

RABARBERKOMPOTT: Skär rabarbern i exakta kuber! Koka en lag på socker, vin, vatten och vaniljstång. Sila och koka rabarbern mjuka i lagen. Var beredd att inte koka för länge! Lägg upp rabarbern i en bunke och ställ kallt. Reducera lagen till sirapskonsistens och låt svalna. Smaka av med citronjuice. Blanda med bitarna när de kallnat.

*Gör så här:* GLASS: Blöt-lägg gelatinbladen i kallt vatten. Dela och skrapa ur fröna i vaniljstängen. Koka upp mjölken, sparris och vanilj. Låt stå och svalna i ca 20 minuter. Vispa äggulor och socker för hand. Slå den uppkokta mjölken över äggvispet. Sjud sedan mjölk och äggblandningen till 85°C. Smält i det blötlagda gelatinet, sila och kyl. När

✨ = kampanjvara RECEPT: Markus Löfgren Restaurangakademien i samarbete med Menigo Foodservice FOTO: Jakob Fridholm



### Dryckestips

**Jules Muller Riesling Réserve**  
Ren doft med tydlig mineralkaraktär och inslag av päron. Ung mineralisk, lätt kryddig smak med inslag av citrus och gråpäron.  
Art nr: 701652  
Pris: 65:10/st



**Bernard Ljus lager, 33 cl**  
Stor och balanserad doft med tydlig maltighet och fin humlearom. Smaken är medelfyllig, frisk och aromatisk med lång eftersmak och mild humlebeska.  
Art nr: 702463  
Pris: 13:00/st