

BAKGRUND: Utbildad inom hotell och restaurang samt marknadsföring och turism i Sverige, England och Australien. Gick på *The Silwood School of Cookery*, Sydafrikas äldsta kockskola.
AKTUELL: Driver kockskolan Danskarby för privatpersoner och företag tre mil utanför Helsingfors. Inriktning på att laga mat från grunden med hållbarhet i fokus och gärna sydafrikanska inslag. Besöker Kapstaden regelbundet.
FAVORITRÅVARA: Skaldjur.
FAVORITVINTYP: Cap Classique.



PIRI-PIRIRÄKOR

Piri-piri är en chilisort som odlas i många afrikanska länder. Piri piri eller peri peri heter också en sås som innehåller bland annat chili (ursprungligen bird's eye chili), paprika, vitlök, olivolja och vinäger.

4 PORTIONER SOM FÖRRÄTT
INGREDIENSER

RÄKOR
500 g råa jätteräkstjärter (ASC- eller MSC-märkta)

PIRI-PIRISÅS
2 röda paprikor
1 medelstark chili
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
2 msk vitvinsvinäger
½ tsk salt
2 tsk socker
1 citron, pressad

TILLBEHÖR
2 dl salta nötter
1 knippe koriander
½ citron

GÖR SÅ HÄR
PIRI-PIRISÅS

1. Skölj paprikorna och halvera dem. Skär ut kärnhuset. Grill paprikorna i ugn eller på utomhusgrill tills de blir svarta.
2. Skala paprikorna och kärna ur chilifrukterna.
3. Mixa grillad paprika, chili och vitlöksklyftor i en matberedare eller mixer. Ringla i olivolja och smaksätt med vitvinsvinäger, salt och socker. Pressa till sist i citronsaften.

RÄKOR
4. Lägg räkorna i marinaden cirka 30 minuter. Stek dem sedan i en stekpanna cirka 1 minut per sida.

SERVERING
5. Placera räkorna på ett serveringsfat. Strö över salta nötter och hackad koriander. Njut tillsammans med ett gott bröd och citronklyftor.

TIPS!

För att få av skinnets på de grillade paprikorna, låt dem svalna något, lägg dem sedan i en plastpåse och låt svalna ytterligare. Då "svettas" de så att skinnets lossnar lättare.



ROSTAD BUTTERNUTPUMPA MED BURRATA

Butternutpumpa eller butternut squash har en nötaktig smak och fruktköttet är rätt fast. Det är en avlång pumpa med beigefärgat skal som är basföda för befolkningen i Kapprovinsen.

6 PORTIONER
INGREDIENSER

PUMPA OCH TILLBEHÖR

1 butternutpumpa (ca 1 kg)
olivolja
3 burrataostar
1 dl peppadewprika på burk, strimlad salt, peppar, olivolja

KORIANDERPESTO

80 g cashewnötter eller mandel
1 stor vitlöksklyfta
½ färsk chili (eller efter smak)
60 g parmesanost
2 krukor koriander (ca 80–100 g)
1 dl raps- eller solrosolja
salt och svartpeppar
en skvätt citronjuice

GÖR SÅ HÄR

PUMPA

1. Värm ugnen till 225 grader.
2. Skala pumpan och dela den på längden. Skrapa ut fröna med en sked. Skär halvorna i 1 centimeter tjocka skivor. Lägg dem på bakplåtspapper, ringla mycket olivolja över och krydda med salt och peppar. Baka i ugnen i 30 minuter.

KORIANDERPESTO

3. Rosta nöterna i en torr och varm stekpanna, låt svalna helt.
4. Skala vitlök och finhacka. Skär chili i några bitar. Riv parmesan. Mixa koriander med nötter, vitlök och chili.
5. Under mixning, ringla i oljan, blanda till sist i riven parmesan. Smaka av med salt, peppar och citron.

SERVERING

6. Fördela pumpaskivorna jämnt på ett serveringsfat. Lägg burrata hel ovanpå pumpan och öppna dem en aning vid toppen. Ringla över korianderpesto och strimlad peppadewprika. Smaka av med svartpeppar och flingsalt och en skvätt olivolja.



GRILLAD VILTFILÉ MED RÖDVINSKANELSÅS OCH PALSTERNACKSPURÉ

Det vanligaste viltköttet i Sydafrika är antilop som impala och springbock, samt de större kudu och gemsbock. Smaken påminner om de hjordjur vi har i Norden.

4 PORTIONER
INGREDIENSER

KÖTT

4 st 150 g antilopfilé, kan bytas ut mot exempelvis hjort- eller rådjursfilé
salt och peppar

RÖDVINSKANELSÅS

1 dl honung
½ dl citronsaft
½ dl apelsinjuice
2 dl rödvin
3 dl köttbuljong
½ tsk mald kanel
3 st stjärnanis
50 g smör
salt och peppar

PALSTERNACKSPURÉ

600 g palsternacka
1 vitlöksklyfta
4 dl vispgrädde
3 kvistar timjan
salt och vitpeppar

GREMOLATA

1 kruka persilja
1 ½ dl olivolja
finrivet skal av 1 citron
1 finriven vitlöksklyfta
salt

INLAGDA GRÖNSAKER

1 dl vitvinsvinäger
3 msk socker
4 msk vatten
1 tsk salt
1 msk fänkålsfrön
½ tsk rödpepparkorn
1 morot
1 stor polkarödbeta
3 rädisor
1 msk finhackad bladpersilja

GÖR SÅ HÄR

SÅS

1. Sjud honungen i en kastrull tills den ändrar färg till ljusbrun. Häll i citron- och apelsinjuicen och koka i 10 minuter.
2. Tillsätt vinet, buljongen och kryddorna och reducera tills en tredjedel återstår. Vispa i smöret lite åt gången och smaka av med salt och peppar. Såsen ska vara ganska tunn.

PALSTERNACKSPURÉ

3. Skala och tärna palsternackan, skala vitlöksklyftan och lägg alltsammans i en kastrull tillsammans med grädde och timjan.
4. Koka på medeltemperatur tills palsternackan mjuknat, cirka 20 minuter. Rör om då och då och se till att det inte bränner fast eller kokar över.
5. Lyft ur timjankvistarna och kör allting till en slät smet med mixerstav.
6. Ställ tillbaka kastrullen på plattan och värm på. Späd eventuellt med lite mjölk om purén blir för tjock. Smaka av med salt och vitpeppar.

GREMOLATA

7. Hacka persiljan fint, blanda med övriga ingredienser och smaka av med salt.

INLAGDA GRÖNSAKER

8. Blanda vitvinsvinäger, socker, vatten och salt i en kastrull tillsammans med kryddorna och värm upp snabbt så att sockret löser sig. Låt svalna.
9. Skala och skiva grönsakerna riktigt tunt och lägg i marinaden, smaka av med salt. Låt stå kallt i cirka 1 timme. Tillsätt till sist persiljan.

KÖTT

10. Skär bort eventuella hinnor från köttet och krydda med salt och peppar. Grilla eller stek runt om till innetemperatur 52–55 grader. Låt stå 10 minuter innan servering.

SERVERING

11. Skiva köttet. Lägg en slev palsternackspuré på varje tallrik. Lägg köttet ovanpå och ringla över gremolatan. Häll såsen runt om och servera med inlagda grönsaker.