



KÖKSTRÄDGÅRDSGRUPPENS

# Äppelrecept

- 2020 -



# Innehållsförteckning

Fira Äpplets dag!	3
Mamma Guns Äppelkaka	4
Muffins Recept	5
Bitmos	5
Äppelpaj med havreflarnstäcke	6
Frisk kallrörd äppelsaft	6
Äppelchutney	6
Farmors äppelkaka	7
Frästa äpplen och lök	7
Hushållslärarnas Favoritfika - Äppelkaka IHU	8
Paj med saffran, äpple och apelsin	9

> ö ✓      · ö

Den här receptsamlingen är Köksträdgårdsgruppen i Kungsbacka trädgårdsvänner hyllning till vårt fantastiska äpple som vi vill hjälpa till att fira på äpplets dag 25 September.

Vi hoppas kunna inspirera med våra recept så kan vi ha en riktig äppelfest tillsammans - fast på varsitt håll den här gången!

Vi passar på att önska er fin höst med stora dignande skördar av äpplen och allt annat gott ni odlat med för den delen!

Varma hälsningar

Y û      · Y      ö öc û      û



# aö ö? / öö

¶ `xZkZl yZx©

3 äpple

2 ägg

2,5 dl socker

110 g smält smör

2 tsk bakpulver

3 dl vetemjöl (ev lantvete eller mixa 2 dl vetemjöl + 1 dl grahamsmjöl)

©'aRx`sxX| ©

- Sätt ugnen på 200 grader
- Smöra, bröda och pudra lite kanel, en rund bakform 15-20 cm i diameter, (om 25 cm springform behöver du öka ingredienserna 1,5 gång).
- Skala och klyfta äpple och pudra dem med kanel och ev socker i en bunke
- Vispa ägg och socker pösigt
- Rör ner smält smör, mjölk, socker, bakpulver och mjöl varsamt
- Rör ner de klyftade äpplena
- Häll smeten i den brödade formen
- Pudra kanel över
- Grädda i ugnen ca 30- 40 min, kolla med en sticka så den är genombakad
- Täck med folie om den får för mycket färg utan att vara genombakad

[ ö

Yö öyö

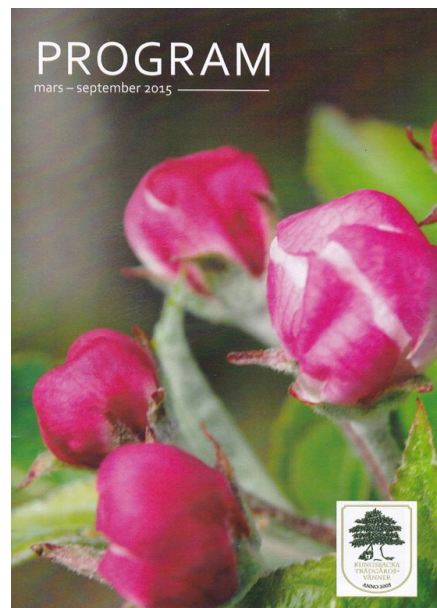


Jag har i min trädgård haft en väldig otur med mina äppelträd. På två stycken har rötterna angripits av sorkar och dött och två torkade under den heta sommaren för två år sedan.

Ja ja så är det ju i trädgården det är smällar man får ta.

Jag vill istället berätta om mitt vildapelträd som funnits sen långt tillbaka. Av bilden kan du se vilken prakt det är på våren och sen ger det oftast massor med äpplen som vi delar med älgarna. 2015 när jag var programsamordnare för föreningen hade jag det som omslagsfoto på föreningens program. Det väckte lite nyfikenhet av vad det var och många kunde inte se vilken blomma det var.

**Eû ö**  
**aö ö ö>**



**a |**

Vildäpplena är jättegoda i muffins. Mitt superrecept kommer här och används även till alla möjliga smaksättningar av frukter och bär

Ca 1 hg mjukt smör röres med 1 dl socker

Tillsätt 3 ägg

Sedan 1 dl mjölk

Och sist ca 3 dl mjöl och 1 rågad tesked bakpulver

Jag kör med en 12 facks muffinsplåt

Fyller med smet och sedan tryck ner ett ½ eller ibland 1 helt äpple rullade i kanel.

Så in i ugnen 190 grader varmluft i mitten ca 17 minuter

**\$**

Ett annat äppletips som jag gillar är vad jag kallar bitmos som min mamma alltid gjorde. Det är ju lite jobb men nu i coronatider så finns det ju mer tid till sådant pyssel.

Skala äpplen och skär i klyftor. Koka dem (kanske lite vatten i botten) tills de mjuknar lite lagom och fortfarande är bitar. Var sparsam med socker men lite behövs.

Låt kallna ät till yougurt, mjölk eller kanske bara som det är. Mycket godare än passerat mos tycker jag men kräver lite mer jobb.

Recept från Sara Alpsten



6 pers, Ugn 175 grader ca 30 min  
6 äpplen (800g)- skalas o kärnas ut, skiva. Lägg i smord form  
150 g smör- smältes  
3 dl havregryn  
½-1 dl socker  
½ dl ljus sirap  
1 dl vete- el majsmjöl  
½ tsk bakpulver  
2 msk mjölk  
Ev 1 dl hela hasselnötter

Alla ingredienserna blandas och breds över äpplena.  
Grädda tills pagen är gyllenbrun och knäckig.  
Servera med lättvispad grädde.



Fyll en stor tillbringare med fina äppleskal, som blir över då man gör äppelkaka.  
Fyll på med kallt vatten så det täcker och ställ i kylan i 2 dagar.  
Sila sen av äpplevattnet och söta med ca 1 dl socker / liter saft. Spädes ej. Drick upp inom 3 dagar.



Passar till allt griskött, men även i filen (utan vitlök)

1 kg äpple skalade, urkärnade och skurna i bitar  
2 gula lökar skivade  
2 dl brun farin  
2 dl äppelvinäger  
½ dl vatten  
1 tsk salt  
1 msk gula senapsfrön  
1 liten chili eller 1 ml cayenne  
Ev 2 pressade vitlösklyftor

Koka allt tills äpplena mosar sig och häll upp på rena burkar.

Recept från Gunilla Jansson



Gammaldags rejäl äpplekaka! Frisk och matig, men inte sliskig.

Så här skrev min farmor sitt recept, (och jag har *lagt till lite*):

Smör, stort som ett hönsägg (*ca 75 g*)

1 dl socker

1 ägg (*man kan ta 2*)

1,5-2 dl gräddmjölk (*eller sojamjolk, ev blandad med havregrädde/yoghurt/fil*)

3-4 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

Några syrliga och saftiga äpplen (*fallfrukt går bra*)

Lite socker och kanel

Rör smör och socker mjukt, rör i ägg och fortsatt röra lite.

Tillsätt mjölken och mjölet blandat med bakpulver. Rör inte för mycket, då blir smeten seg. Den ska vara ganska mjuk så man kan bre ut den i en smord och bröad rund form (*ca 20-22 cm i diameter*).

Kärna ur äpplena och skär dem i tunna klyftor. Vänd dem i en blandning av socker och kanel. Stoppa ner dem på högkant i smeten, *gärna i ett snyggt mönster, tex i en cirkel längs kanten, och sen i mitten*. Grädda kakan ca 35-45 min i 175° varm ugn. Den bör gärna stå ett tag innan man skär upp den.



Mycket gott till fläskkotlett, stekt fläsk, stekt ankbröst, brynt brysselkål mm.

Det blir extra gott med svenska syrliga höstäpplen.

2-3 stora syrliga äpplen

1-2 gula lökar, ganska stora

Smör till stekning

Salt och peppar

ev lite timjan

Dela äpplena i kvartar och kärna ur. Skiva dem i ganska tunna skivor

Dela löken i halvor och skiva tunt.

Stek löken i smör i en stekpanna tills den blir mjuk och gul men inte hårt brynt, och tillsätt äppelskivorna och fortsätta steka.

Salta och peppra. Tillsätt eventuellt lite timjan.

Är äpplen hårda kan man tillsätta nån matsked vatten i stekpannan.

Låt fräsa tills även äpplena är mjuka. Det är gott om de har blivit lite söndermosade, men ändå har kvar sin form.

Recept från Gunilla Jansson

# E      ûö ö >ö      ö /      ööIE"

Denna äppelkaka brukade hushållslärarna på IHU, Institutionen för hushållsläro-utbildning i Göteborg, baka och äta till festlig fika. Utbildningen finns inte kvar, men kakan gör det och är fortfarande lika god.

<NKZ`

150 g smör  
3 dl vetemjöl  
2-3 msk socker  
½ tsk bakpulver  
2 msk kallt vatten

' tjjl b`

2 ägg  
drygt 1 dl socker  
½ dl smält smör (ca 50 g)  
3 stora syrliga äpplen, urkärnade och rivna  
3 msk vetemjöl

Blanda mjöl, socker och bakpulver  
Hacka i det kalla smöret tills det blir små 'gryn'  
Häll på vattnet och blanda ihop till en degklump

Ägg och socker vispas pösigt.  
Blanda i äpplen, smält smör och mjöl

Tumma ut degen i en ganska stor form (gärna i metall) ca 25 cm i diameter, ställ i kylan i ca 10 min  
Förgrädda i 200° i 10 minuter. Häll i fyllningen  
Grädda i 200° i 30-40 minuter tills fyllningen pöser upp lite grann och blir vackert gräddad  
Låt svalna, garnera eventuellt med att sikta över florsocker  
Skär upp i trekantiga tårtbitar.



yö ö ö / . °

Fin till adventsfika eller dessert. Servera med lättvispad grädde eller vaniljvisp och pudra över lite florsocker på pajen om det ska vara riktigt snofsigt.

Smördeg på rulle

Smördeg på rulle

2 ägg

2 ägg

1,5 dl socker

1 pkt saffran

1 tsk vaniljsocker

0,5 dl vispgrädde

1 msk potatismjöl

1 apelsin

2 äpplen

Sätt ugnen på 180 grader. Täck en pajform med smördegen. Skär bort överflödet och nagga botten med gaffel. Förgrädda i 10 min.

Tvätta apelsinen och riv skalet fint. Skala äpplena och skär i mindre tärningar.

Vispa ihop ägg, saffran, vaniljsocker och socker till en fluffig smet.

Häll i vispgrädde, apelsinskalet och potatismjöl. Pressa gärna i lite saft från apelsinen också.

Blanda till en jämn smet.

Tryck till smördegens botten med en handduk om den är fluffig.

Häll i smeten och lägg i äpplena. Grädda i ca 35-40 min.

Håll koll så den inte blir för mörk. Smeten ska ha "stannat" innan den är helt klar.

**E ö ö**

**I aö b**