

# MUURIKKA™



**Njut av god mat tillsammans!**  
**Muurikka recept**



## Utomhusmatlagning med Muurikka är en gemensam sak!

Vi på Muurikka har satsat på matlagning utomhus i decennier. Vi vill att människor ska vara tillsammans och njuta både av att laga och äta god mat. Matlagning med Muurikkas redskap har alltid varit mer en måltid. Det är en gemensam upplevelse. Vi försöker hela tiden hitta nya sätt att skapa gemensamma, oförlömliga stunder.

Hälsningar, vi på Muurikka

## Behändigt med Muurikka!

Både på jobbet och fritiden har jag tyckt att det är lätt och behändigt att använda matlagningsredskap från Muurikka. Muurikka har ett brett sortiment av mångsidiga produkter som du kan komplettera enligt dina egna behov. Delarna passar ihop och alla delikatesser blir lyckade. Därför rekommenderar jag Muurikkas produkter åt alla som vill laga god mat och skapa trevlig stämning året runt!

### Henri Alén

Henri Alén är en finsk känd kock från tv:n med eget catering-företag.



## Alla delikatesserna i samma Sommarkök.

**GRILLA PÅ GALLER**



**GRILLA MED MUURIKKA**



**WOKA**



**RÖKA**



**GÖRA EN PAELLA**



**KOKA**



Idén med Muurikka Sommarkök är att man kan laga alla delikatesserna enkelt och snyggt med ett Sommarkök som kan kompletteras. Det finns två standardmodeller, Sommarkök GAS och EL.

Helheten som byggs runt grillvagnen av trä kan du komplettera enligt dina behov. All utrustning och alla värmekällor kan bytas ut och passar direkt i Sommarköket.

## Kycklingwok

- 350 g kycklingstrimlor eller färdigt hönskött  
1 hackad vitlöksklyfta  
1 tsk riven ingefära  
2 tsk currypulver  
litet chilipulver  
2 morötter  
1 lök  
500 g sommarkål  
1 ask shiitakesvamp eller champinjoner  
3 dl hönsbuljong  
2 dl kokosmjölk  
2 dl cashewnötter  
salt  
2 msk hackad koriander  
1 msk vegetabilisk olja

1. Skala och skiva morötterna. Strimla löken och kålen. Skär svamparna i två delar.
2. Hetta upp Muurikka-woken eller nonstick paellapannan och tillsätt-kycklings-trimlorna, ingefäran, vitlöken, curry- och chilipulvret.
3. Tillsätt grönsakerna och stek i fem minuter.
4. Tillsätt hönsbuljongen och nötterna, låt sjuda i ca 10 minuter och tillsätt kokosmjölken och koriander.
5. Smaksätt woken lätt med salt. Servera den som sådan eller med nudlar eller ris.

## Nötstek med teriyakisås, grönsaker, sesamfrön och ris eller nudlar

- 400 g mör nötstek i strimlor  
1 lök i skivor  
2 morötter i skivor  
1 ask shiitakesvamp  
2 hackade vitlöksklyftor  
1 tsk ingefärskräm  
0,5 tsk torkat chilipulver  
1,5 dl teriyakisås  
1 dl vatten  
½ kinakål  
1 msk rostade sesamfrön  
en skvätt rybsolja

1. Stek nötstrimlorna i den heta Muurikka-woken och tillsätt teriyakisåsen och vattnet.
  2. Stek löken, vitlöken och shiitake-svamparna gyllenbruna på samma panna.
  3. Tillsätt vitlöken, ingefäran och chilipulvret. Skär kinakålen i strimlor och tillsätt dem. Rör om en gång och tillsätt sesamfröna.
- Servera genast med kokt ris eller nudlar.

## Muurikka Wok – du spiller inget med den här pannan!

Muurikka Wok är en mycket mångsidig och stabil djup panna. Den ingår i den ursprungliga serien av klassiska Muurikka-pannor. I denna panna är det lätt att laga alla wok-delikatesser, kött, fisk, skaldjur, grönsaker, risotto, nudlar... Kan användas över öppen eld, med gasbrännare och i Muurikka Sommarköket.



## Revbensspjäll med teriyakisås och sallad av sommarkål och yoghurt

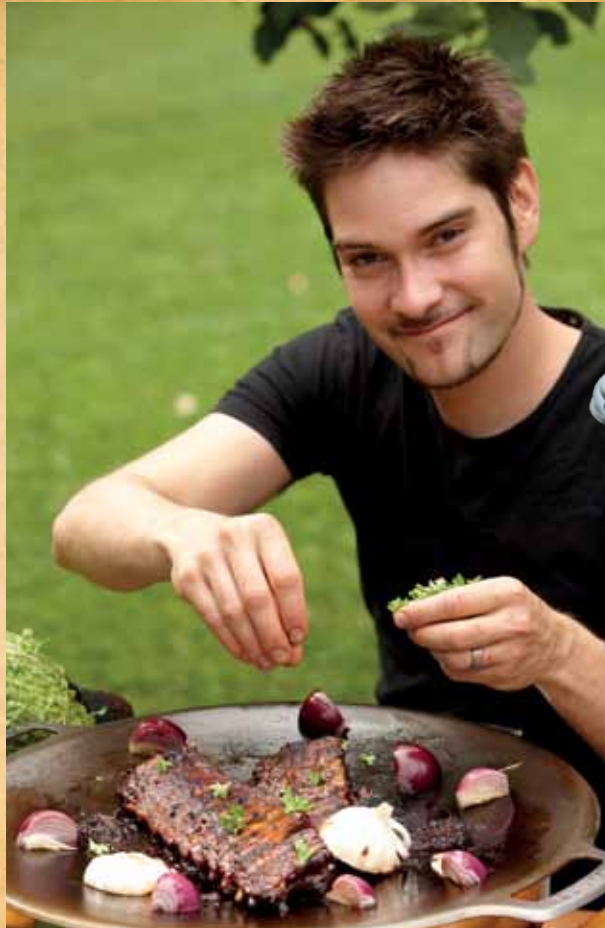
2 kg revbensspjäll  
2 l vatten  
6 svartpepparkorn  
10 kryddpepparkorn  
2 lagerblad  
1 msk salt  
1 moröt  
2 vitlöksklyftor  
2 lökar  
1 dl teriyakisås

1. Skär revbensspjällen i lämpligt stora bitar och lägg dem i en kastrull, t.ex. den som hör till Muurikka Sommarköket.
2. Tillsätt så mycket vatten att köttet täcks.
3. Tillsätt kryddorna och grönsakerna i bitar.
4. Låt köttbitarna sjuda på svag värme i ca 1½ timme.
5. Låt köttbitarna svalna i buljongen. Lyft sedan upp dem för att grilla dem.
6. Grilla köttbitarna på en Muurikka Elgrill eller en Muurikkapanna på svag värme och pensla ordentligt då och då med teriyakisås. Servera med fräsch sallad av sommarkål och yoghurt.

## Sallad av sommarkål och yoghurt:

500 g sommarkål eller vitkål  
3 morötter  
3 dl tjock naturell yoghurt  
2 msk citronsaft  
1 msk honung  
salt och svartpeppar

Skala morötterna och riv dem och kålen. Blanda med naturell yoghurten. Smaksätt salladen med citronsaft, honung samt salt och peppar.



## Sommarkök GAS är snabbt, mångsidigt och snyggt!

Muurikka Gasbrännaren, som är värmekällan för Sommarkök GAS, hettas upp snabbt och jämnt. Med Muurikka-pannan som ingår som standard är det behändigt att laga sommarelikateser till ett större gäng – kött, fisk, korv, grönsaker, skaldjur... och plättar till efterträtt!



## Muurikka Sommarkök kastrull

En stadig kastrull av rostfritt stål för krävande bruk. I den här kastrullen kan du laga en större soppa, förvälla svamp och koka nypotatis eller kräftor. Det är ju behändigt att kunna både koka och laga de övriga rätterna utomhus.



## Grillad stångsparris, bacon och avokadosås

- 20 gröna sparrisar
- 10 skivor bacon
- grön sallad
- salt

1. Skala sparrisarna och skär bort 1 cm av foten.
2. Salta vattnet och koka sparrisarna i fem minuter och kyl ner dem under kallt vatten.
3. Torka dem ordentligt. Skär baconskivorna i två delar på längden. Vira en skiva bacon om varje sparris.
4. Grilla sparrisarna i Sommarkökets Elgrill eller på Muurikka-pannan tills baconen är knaprig.

Servera med fräsch sallad och avokadosås.



## Avokadosås

- 1 mogen avokado
- 2 msk citronsaft
- 4 droppar tabasco
- 1 skalad och hackad vitlöksklyfta
- 1 1/2 dl gräddfil
- salt och vitpeppar

Klyv avokadon, ta bort kärnan, gräv fram innehållet och lägg det i en hög skål. Tillsätt de övriga ingredienserna och mosa dem med en stavmixer.

## Vickning, grillad toast skagen

- 400 g räkor
- 1 hackad rödlök
- 2 dl majonnäs
- 2 msk klippt dill
- 2 msk citronsaft
- 2 msk vitpeppar och salt
- några droppar tabasco
- 4 stora skivor ljus toast
- 2 msk smör för stekning

1. Avlägsna vätskan noggrant och skär räkorna i små bitar. Blanda ihop räkorna, löken, dillen och majonnäsen.
2. Smaksätt blandningen med citronsaft, tabasco, salt och peppar. Bred rikligt med blandning mellan toastskivorna. Tryck ihop skivorna ordentligt.
3. Stek skivorna gyllenbruna i smör på en Muurikka-panna på båda sidorna och skär dem i två delar.
4. Avnjut dem genast med sallad eller som sådana.

## Grillad entrecote av oxkött och grillade pestogrönsaker

- 4 entrecotebiffar av oxkött
- 200 g mogen tidig potatis
- 1 paprika
- 1 zucchini
- 1 aubergine
- 2 msk färdig eller självlagad sås av rucolapesto
- 0,5 dl olja
- salt och svartpeppar

1. Ta ut köttet i rumstemperatur i god tid och krydda med salt och peppar.
2. Grilla på Sommarkök Elgrillen eller Muurikka-pannan ca 4 minuter per sida. Krydda till slut med krossad svartpeppar.
3. Skär grönsakerna i rejäla bitar. Skär potatisen i skivor. Vänd dem snabbt i olja och krydda med salt och peppar.
4. Grilla grönsakerna i Sommarkökets Elgrill så att de får en vacker färg och låt dem vara i låg värme tills de blir mjuka. Lägg grönsakerna i en skål och tillsätt pestosåsen.
5. Rör om försiktigt och servera varmt eller kallt.

**Kvällsmåltid  
med  
Muurikka  
Sommarköket!**



### Fylld kyckling med getost och en italiensk panzanellassallad

- 4 pärlhönsbröst eller bröstfilé av kyckling
  - 100 g mjuk getost
  - 2 vitlöksklyftor
  - 4 skivor parmaskinka
  - 4 blad salvia
  - 4 olivolja för stekning
  - salt och svartpeppar
1. Hacka vitlöksklyftorna och blanda dem i getosten. Smaksätt osten lätt med salt och svartpeppar.
  2. Skär ett snitt i sidled i varje pärlhönsbröst så att det blir en djup ficka i det.
  3. Sätt in ungefär en matsked getost i varje pärlhönsbröst. Placera ett blad salvia på skinnsidan av bröstet och vira skivor av parmaskinka runt bröstet.
  4. Grilla pärlhönsbrösten i Muurikka Sommarkökets Elgrill eller på Muurikkapannan i ungefär 8 minuter per sida.



### Muurikka-pannor

Med en Muurikka-panna är det lätt att laga delikatesser till ett större gäng – kött, fisk, korv, grönsaker, skaldjur... och plättar till efterrätt!

### Italiensk panzanellassallad

- 6–8 skivor lantbröd
- 2 gurkor
- ca 300 g röda och gula körsbärstomater
- 2 rödlökar
- 1 blekselleri
- ca 1 dl svarta oliver
- 1 knippa rucola
- 10 blad basilika

#### Sås:

- 0,5 dl rödvinvinäger
- 2–3 hackade vitlöksklyftor
- 1 dl olivolja
- 3/4 tsk salt
- krossad svartpeppar

1. Skär brödskvivorna i tärningar och rosta dem på Muurikka-pannan i en skvätt olja.
2. Skala gurkorna och skär dem i tärningar.
3. Klyv tomaterna och skär dem i fyra klyftor. Skala och klyv rödlökarna och skär dem i skivor.
4. Riv rucolabladen i mindre bitar och hacka basilikan. Hacka bleksellerin.
5. Blanda ihop grönsakerna, oliverna och brödbitarna försiktigt i en skål. Blanda sås ingredienserna och håll dem på salladen. Blanda försiktigt.

## Sommarkök EL för mångsidig matlagning!

Muurikka Elgrillen som fungerar som värmekälla kommer snabbt upp på jämn temperatur och kan ställas in exakt för all mat som ska grillas. Sommarköket kan kompletteras med Muurikka-tillbehör så att ditt Sommarkök blir en ännu mångsidigare samlingsplats. Med tillbehören kan man steka, röka, woka eller laga t.ex. en trendig paella.



## Stekta biffotomater med örter

- 2 stora biffotomater
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk torkad oregano
- 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar

Skär tomaterna i två delar. Stryk ut olivolja på de öppna ytorna och strö örterna på tomaterna. Krydda tomaterna med salt och svartpeppar. Stek tomaterna på den heta Muurikka-pannan i ca fem minuter. Vänd dem då och då.



## Grillad entrecote av oxkött, rödvinssmör och baconfikon

- 4 entrecotebiffar av nötkött
  - 12 torkade fikon
  - 6 skivor bacon
  - machesallad och röd mangold
  - en skvätt olivolja
  - salt och svartpeppar
1. Krydda biffarna med salt och svartpeppar.
  2. Skär baconskivorna i två delar på längden och vira dem om fikon.
  3. Grilla biffarna i Muurikka Sommarkökets Elgrill eller stek biffarna i en Muurikka-panna ungefär 2 – 3 minuter per sida. Låt biffarna vila en stund under folie innan de serveras.
  4. Grilla baconfikonerna snabbt efter biffarna.
  5. Garnera varje portion med machesallad som är smaksatt med olivolja och med röd mangold.

## Rödvinssmör

- 1 liten rödlök
  - 1,5 dl rödvin
  - färsk persilja
  - 300 g smör
1. Hacka rödlöken i små tärningar och lägg dem i kastrullen med rödvinet. Låt det koka tills det finns ungefär en halv deciliter vätska kvar och låt den svalna.
  2. Låt smöret bli mjukt och rumstempererat.
  3. Blanda ihop smöret och blandningen av rödvin och rödlök, vispa ordentligt och tillsätt hackad persilja.
  4. Rulla ihop det hela till en stång med hjälp av smörpapper eller folie och låt smöret hårdna i ett skåp.
  5. Skär portioner av det kalla smöret och lägg dem på biffarna.



## Smörgåsar med bondost och skinka

- 8 skivor ljust toastbröd
- 150 g bondost
- 3 tomater
- 10 blad hackad basilika
- 4 skivor basturökt skinka
- en skvätt rybsolja

1. Skär bondosten och tomaterna i skivor, placera dem och skinkan jämnt på fyra brödskivor.
2. Strö på hackad basilika.
3. Sätt på den andra brödskivan.
4. Rosta båda sidorna gyllenbruna i olja på Muurikka-pannan och skär smörgåsarna till två trianglar.

## Portobellosvampar med parmesan och basilika

- 10 stora portobellosvampar eller samma mängd stora champinjoner
- 2 krossade vitlöksklyftor
- 2 msk balsamvinäger
- 4 msk olivolja
- 2 msk riven parmesanost
- salt och svartpeppar
- 1 kruka basilika

1. Ta bort foten från svamparna och pensla dem lätt med olivolja.
2. Grilla svamparna i Sommarkökets Elgrill eller på Muurikka-pannan i ca fem minuter på svag värme och lägg dem i en skål.
3. Tillsätt olivoljan, vinägern och vitlöksklyftorna samt basilikan hackad. Krydda med salt och svartpeppar.
4. Blanda och lägg i ett serveringskårl. Tillsätt riven parmesanost.

## Örtmarinerat lamm med halloumiost på spett

- 1 ask halloumiost
- 400 g lammrostbiff
- 2 röda paprikor
- 2 vitlöksklyftor
- 2 msk hackad basilika
- 2 msk hackad bladpersilja
- 1 msk hackad timjan
- 1 dl olja
- salt och svartpeppar
- spett

1. Lägg spetten i blöt i vatten.
2. Lägg även halloumiosten i blöt så att salthalten minskar.
3. Mosa örterna, vitlöksklyftorna och oljan med en stavmixer eller i en mortel.
4. Skär lammrostbiffen, halloumiosten och paprikan i stora bitar och sätt dem på spetten i tur och ordning.
5. Pensla örtmarinad på spetten och krydda dem med salt och peppar.
6. Grilla spetten i Sommarkökets Elgrill i ca 15 minuter. Vänd dem då och då.
7. Sätt resten av marinaden på de färdiga spetten med en sked.

Servera till exempel med sallad av tidig potatis.

## Kycklingbröstfiléer med citron

- 4 kycklingbröstfiléer
- 1 citron
- 2 tsk färsk timjan
- 2 vitlöksklyftor
- 0,7 dl olivolja
- litet gurkmeja
- salt och svartpeppar

1. Riv citronskalet i en skål och häll saften i skålen.
2. Hacka och tillsätt vitlöksklyftorna och timjanen.
3. Blanda marinaden och häll den över kycklingen. Låt den ligga i marinaden i minst 20 minuter.
4. Grilla bröstfiléerna i grillen i Sommarkök El eller på Muurikka-pannan i ca 10 minuter. Vänd dem då och då. Servera med fräsch tzatziki.

## Tzatziki med frilandsgurka

- 3 frilandsgurkor
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk citronsaft
- 1 msk hackad mynta
- 1,5 dl naturell yoghurt
- salt och vitpeppar

1. Skala gurkorna och klyv dem. Skär dem i tunna skivor med en kniv.
2. Tillsätt vitlöksklyftorna hackade. Tillsätt yoghurten, citronsaften och myntan.
3. Krydda såsen med salt och peppar.
4. Låt såsen stå och få smak i kylskåpet en halvtimme före serveringen.

### Muurikka Paellapanna, non-stick

En högklassig paellapanna med non-stick-beläggning för Sommarkök El. Övrraska gästerna med läcker paella i en äkta panna. Den stiliga pannan kan även användas som serveringskäril.



### Muurikka paellapanna, stål

En högklassig paellapanna för Sommarkök Gas. Övrraska gästerna med läcker paella i en äkta panna. Den stiliga pannan kan även användas som serveringskäril.



### Muurikka halster

Ett mångsidigt stålhalster för fisk, kött, grönsaker och annat som ska grillas.



### Paella a la Henri

Paellan kan du tillreda på en Muurikkapanna, en wokpanna eller en paellapanna.

5 dl långkornigt ris  
400 g strimlad kyckling  
200 g räkor  
500 g färdiga blåmusslor  
2 msk tomatpuré  
5 tomat  
2 lökar  
1 röd paprika  
2 tsk hackad chili  
2 hackade vitlöksklyftor  
2 dl mild olivolja  
1 tsk gurkmeja  
0,5 tsk saffran  
5 dl vitvin  
1 l mild hönsbuljong  
1 dl skuren persilja  
salt och peppar  
för serveringen: citronklyftor

1. Hacka lökarna och skär paprikan i tärningar.
2. Bryn kycklingstrimlorna, riset, chilin och kryddorna i olja på en Muurikka panna.
3. Stycka tomaterna och tillsätt dem. Tillsätt också tomatpurén. Stek en stund och tillsätt vitvinet och hönsbuljongen.
4. Låt det hela sjuda på svag värme i ungefär 15 minuter och rör om då och då.
5. Tillsätt till slut räkorna och blåmusslorna. Krydda paellan med salt och peppar.

Strö till allra sist klippt persilja på och garnera hela härligheten med citronklyftor.





### Halstrad lax med timjan och fänkål

500 g laxfilé  
2 msk grovt havssalt  
2 tsk malen fänkål  
8 kvistar timjan  
1 citron  
krossad svartpeppar

1. Blanda ihop havssaltet, fänkålen och pepparn, stryk ut dem på köttssidan av laxen och låt laxen bli salt i en timme.
2. Torka kryddorna från ytan och lägg timjankvistarna på laxen. Skär citronen i skivor och lägg dem på laxen.
3. Sätt laxen i halstret och halstra den på svag värme i Sommarkökets Elgrill ca 15 minuter per sida. Pressa till slut en droppe citronsaft på laxen.

### Grillad frukt på spett och vaniljglass

½ nätmelon  
1 ask färska jordgubbar  
0,5 dl flytande honung  
1 lime  
½ tsk malen ingefära  
hackad mynta  
florsocker (pudersocker)  
vaniljglass

1. Skala melonen och skär den i tärningar. Rensa och dela jordgubbarna. Riv limens skal i honungen och tillsätt ingefäran. Hacka myntan och blanda den i honungen.
2. Sätt melon- och jordgubbsbitarna på spett och grilla dem i Sommarkökets Elgrill i några minuter på svag värme.
3. Smörj bitarna med honung och strö på lite florsocker. Servera med vaniljglass.

## Har du funderat på att röka kött?

När du röker kött kan du till exempel först förvärmna elrökugnen i 5 – 8 minuter. Låt först rökugnen fungera som ugn i 15 – 20 minuter (tiderna är riktgivande, den lämpliga tiden hittar du bäst genom att pröva dig fram). In i rökugnen sätter du därefter spånplåten med en handfull alspån och du fortsätter rökningen med rök i 10 – 15 minuter. Om du vill ha en starkare röksmak ska du sätta in spånplåten tidigare. Det lönar sig att pröva sig fram till de lämpligaste rökningstiderna.



## Fisk är en smaklig och lätt delikatess när som helst.

Det är lätt att tillreda en läcker rökt lax till exempel så här:

en färsk rensad lax eller en laxfilé  
grovt havssalt ur kvarnen  
kryddor enligt smak

1 kg laxfilé ska rökas ca 35 minuter  
Om du vill kan du även använda  
Muurikkas grill- eller rökkorg i  
Elrökugnen.

### EXEMPEL PÅ RÖKTIDER

	0,5 kg	1 kg	1,5 kg
Fisk	15-25 min	25-35 min	35-60 min
Skaldjur och kräftor	10-15 min	25-30 min	30-35 min
Hönsfåglar	40-45 min	50-55 min	60-65 min
Svinkött	30-35 min	40-45 min	50-55 min
Nötkött	20-25 min	40-45 min	50-55 min
Fårkött	30-35 min	40-45 min	50-55 min
Grönsaker	20 min		
Potatis	40 min		
Majskolvar	60 min		

Tiderna är riktgivande. Den lämpligaste tiden hittar du bäst genom att pröva dig fram. Vid rökning bör man beakta att temperaturen kan stiga snabbt. Därför bör man övervaka rökningen. Du kan använda en stektermometer.

## Muurikka Elrökugn – rök utan eld.

Muurikka Elrökugnen är den rätta lösningen när det inte går att göra öppen eld, men man vill njuta av röka delikatesser. Användningen är enkel. Elrökugnens elslinga hettar upp rökugnen som en vanlig ugn. Maten blir alltså färdig som i en ugn. Vid användning av rökspån blir maten dessutom också rökt och vilka rätter som helst får en äkta röksmak.





### Rökt aubergine och tomat

- 3 stora tomater
- 2 auberginer
- 1 vitlöksklyfta
- 1 liten lök
- 1 msk färsk timjan eller basilika
- 1 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- folie

1. Skär auberginen i tärningar och strö lite salt på den. Torka bort vätskan från auberginen med hushållspapper och lägg tärningarna i en skål.
2. Tillsätt skuren tomat, hackade vitlöksklyftor och lök i skivor. Krydda med salt och peppar. Tillsätt också olivoljan och blanda ihop ingredienserna.
3. Lägg grönsakerna i folieknyten och grilla dem i Sommarkökets Elgrill eller på Muurikka-pannan tills de blir lite mjukare.
4. Öppna folieknytena en aning och låt knytena rökas i Sommarkökets Rökkäril eller Muurikka Elrökugnen i 15 minuter. Servera genast till exempel med rökt sik.

### Rökta hela räkor och dipp av lime och aioli

- 1 kg hela räkor
- 2 dl majonnäs
- 4 vitlöksklyftor
- 2 limar
- 2 tsk senap
- 2 msk hackad gräslök
- salt och svartpeppar

1. Börja med att tillreda såsen. Riv skalet från en lime och blanda med majonnäsen.
2. Pressa och blanda i saften från båda limarna. Tillsätt senapen samt vitlöksklyftorna och gräslöken hackade. Smaksätt såsen med salt och peppar.
3. Placera räkorna på rökningsgallret i Muurikka Elrökugnen eller använd rökkärlet i Muurikka Sommarköket. I rökugnarna kan du även välja att använda grill-/röckkorgen från Muurikka. Håll rökspån i rökugnen och låt röken utvecklas.
4. Släpp de första rökmolnen ut ur rökugnen och sätt in räkorna och låt dem bli rökta. Rök räkorna med svag värme i ungefär 8 minuter. Avnjut dem med lime och aioli.



### Muurikka Rökkäril

Det runda Rökkärlet passar bra i Sommarköket. Både med Gasbrännaren och Elgrillen får man en jämn värme som är lätt att ställa in – och då är det lätt att röka olika sorters fisk.

## Rökt oxstek med konjakssmak och remulad

2 kg oxrostbiff  
2 msk svartpepparkorn  
2 msk grönpepparkorn  
2 msk rosépepparkorn  
2 kvistar rosmarin  
2 kvistar timjan  
havssalt  
en skvätt konjak

1. Skär rostbiffen i två delar på längden.
2. Stek rostbiffen på pannan så att den får färg.
3. Lägg rostbiffen på rökgallret och rök den på svag värme i Muurikka Elrökugnen tills temperaturen i ugnen är 508 C. (Använd separat termometer).
4. Krossa pepparkornen och blanda i örterna.
5. Stryk konjak, salt och peppar-örtblandning på köttet. Sätt köttet i folie och låt det svalna lite.
6. Skär köttet i tunna skivor och servera det med kokt potatis och remuladsås. Oxsteken är också god som pålägg på bröd.

## Rökt kyckling med sallad och rökt tofu

1 hel färdig kyckling  
1 pkt tofuost  
2 msk cashewnötter  
½ gurka  
1 dl oliver  
1 ask körsbärstomater  
2 päron  
2 krukor sallad

1 ask rucolasallad  
3 msk olivolja  
1 msk rödvinsvinäger  
salt och svartpeppar

1. Ta loss kycklingköttet och lägg köttbitarna på gallret i Elrökugnen.
2. Skär tofun i skivor och placera dem på köttbitarna. Rök det hela i Elrökugnen i ca 10 minuter.
4. Under den tiden kan du tillreda salladen. Skala päronen och skär dem i bitar. Klyv tomaterna och oliverna och lägg dem i en skål. Skär gurkan i tärningar och lägg dem i skålen.

Krydda salladsbasen med olivolja, salt och peppar. Tvätta kruk- och rucolasalladen och tillsätt dem till slut. Blanda och servera med den rökta kycklingen och tofun.

## Rökt laxpastrami

500 g laxfilé  
1 dl grovt havssalt  
0,5 dl pepparblandning  
1 tsk spiskummin  
fräsch sallad

1. Salta laxfilén med grovt havssalt och låt den stå ca två timmar.
2. Torka bort saltet från fiskens yta. Ta bort fiskens skinn och skär fisken till långa stänger.
3. Rök laxstängerna i Muurikka Elrökugnen ca

- fem minuter. Laxen får vara rå inuti.
4. Blanda ihop pepparblandningen och spiskummin och stryk blandningen på laxstängerna. Sätt stängerna i en spänd folie och låt dem vara i kylskåpet och få smak ca två timmar.
5. Skär dem i ca 2 cm långa bitar med en vass kniv. Servera laxpastramin med fräsch sallad.

## Rökta grönsaker och halloumiost

Rökta grönsaker och köträtter passar bra ihop, men när du sätter cypriotisk halloumiost i Elrökugnen får du en hel måltid som inte ens en inbiten köttätare kan stå emot!

1 aubergine  
8 små blastmorötter  
1 zucchini  
10 körsbärstomater  
2 röda paprikor  
2 msk färsk timjan  
1 vitlöksklyfta  
2 halloumiostar  
2 dl rökspån

1. Skär auberginen i skivor och strö lite salt på den. När det kommer vätska ut, torka skivorna med hushållspapper.
2. Skala morötterna och klyv dem. Skär zucchini och paprikan i stora bitar.
3. Lägg alla grönsakerna i en stor skål och stänk olivolja på dem och tillsätt hackad timjan och vitlöksklyftan. Blanda ingredienserna väl.
4. Rosta grönsakerna i ugnen 2108 C / eller i

Muurikka Elrökugnen utan rökspån ca 20 minuter eller tills de blir lite mjukare.

5. Lägg grönsakerna och de hela körsbärs-tomaterna på gallret i Muurikka Elrökugnen. Skär halloumiosten i skivor och lägg dem på grönsakerna.
6. Rök grönsakerna och osten ca 10 – 15 minuter på svag värme.

### **Rökta fyllda champinjoner**

20 stora champinjoner  
100 g grönmögelost/blåmögelost  
2 msk hackad persilja  
1 vitlöksklyfta  
svartpeppar  
rybsolja för stekning

1. Ta bort foten från svamparna och skär fötterna i små bitar. Hacka vitlöksklyftan. Stek champinjonerna snabbt på Muurikka-pannan i olja och ställ dem på rökgallret med hatten neråt.
2. Stek också bitarna av fötterna och vitlöken på pannan.
3. Blanda de stekta fötterna med mögelosten, tillsätt persiljan, ta en sked och fyll champinjonerna med denna blandning.
4. Rök champinjonerna i Muurikka Elrökugnen ca 5 – 8 minuter.

### **Rökt sik och rökt aubergine med tomat**

1 hel rensad sik  
1 citron  
1 knippe persilja  
2 msk olja  
havssalt och vitpeppar

1. Gör några snitt i sidorna av siken med en kniv.
2. Krydda fisken ordentligt med havssalt och vitpeppar. Låt den ligga i 20 minuter och få smak.
3. Hacka persiljan och stoppa in stjälkarna i siken. Skär den ena halvan av citronen i skivor och stoppa in dem i siken.
4. Sätt fast fiskens mage t.ex. med cocktail-pinnar. Stryk olja på fiskens yta.
5. Rök fisken i Rökkärlet i Sommarköket eller i Muurikka Elrökugnen i ca 30 minuter eller tills ryggen lossnar lätt.

### **Omelett med rökt lax**

8 ägg  
0,7 dl vatten eller vispgrädd  
2 msk hackad gräslök  
150 g varmrökt lax  
1 citron  
1 msk smör  
salt och vitpeppar

1. Rök laxen i Muurikka Sommarköket, Rökkärlet eller Muurikka Elrökugnen.
2. Plocka laxen i små bitar och strö hackad gräslök på dem.

3. Krydda laxen med citronsaft, salt och peppar.
4. Blanda ihop äggen med grädden eller vattnet. Krydda omelettmassan med salt och peppar.
5. Lägg en klick smör mitt på Muurikka-pannan och håll omelettmassan på pannan. Rör om i massan tills det syns på ytan att omeletten börjar vara färdig.
6. Häll laxblandningen på omeletten och vik omeletten till en ficka. Servera genast till exempel med rostat rågbröd.

# MUURIKKA™

