

Skrovmål

Nog för att det kan vara skönt att släppa på hushållsansvaret när man kastar loss, fullbunkrad med konserver och torrfoder. Men ändå. Inte ska väl båtlivet behöva vara en dödförklaring av matglädje och smaklökar?! Fy för pulversoppa i kopp, plastade knäckemackor med pulverost och extra e-nummer samt - ve och fasa – frystorkat pulverkaffe! Samtidigt måste man förstås balansera den dyrbara ledighetens krav på kvalitet med låg ansträngningsgrad. Det ska helt enkelt inte vara plågsamt på något sätt att ha båtsemester tänker jag. Kan ju inte vara för mycket begärt. Tanken på att en varm, riktigt god gryta väntar när man vindpinad och kall äntligen lägger till, är ibland precis det som behövs för att hålla ut med humöret i behåll. Eller att bara behöva lägga några minuter för att få till något gott en dag så varm att man knappt orkar hoppa i vattnet. Den kompromissen brukar ombord på s/y Vindburen innebära löjligt enkel tillagning och ok, kanske inte lyxkrogklass, men i vart fall god mat.

Som båtägare har vi som bekant en hel radda trånga sektorer att ta med i beräkningen när ekvationen ovan ska gå ihop: begränsat utrymme för stuv, möjlighet att kyla, trångt kök, i undertecknads fall utan ugn, toppat med begränsad tillgång på gasol och vatten. Ofta åker grillen fram på kvällen och då är det ju inte mycket som kan gå fel eftersom allt grillat blir gott! Men här kommer några av mina bästa tips för den som vill ha lite inspiration till enkelt och gott på spis med blott två lågor. Alla recept är beräknade för två personer.

Har man ägg, har man mat. Och de behöver inte ta plats i kylan utan håller ett bra tag i något svalt stuvfack. Den här omeletten har få ingredienser och kräver liten insats. God är den också!

Omelett med tomat, mozzarella och skinka

3 ägg

0,5 dl vatten eller mjölk

4-5 delade cocktailtomater

Ev 1-2 skivade kokta potatisar

1 skivad mozzarella

Lufttorkad skinka

Basilika

Salt, peppar

Olja



1. Vispa ihop ägg och vatten/mjölk.
2. Hetta upp en stekpanna med lite olja i, och fördela tomater och ev potatis jämnt.
3. Häll över äggblandningen.
4. När omeletten börjar stelna efter ett par minuter, sänk till låg värme och lägg på ostskivorna.
5. På med några skivor skinka efter ytterligare 4-5 minuter, strax innan omeletten börjar bli torr på ytan.
6. Klipp över valfri mängd basilika, peppra och salta lite grann (skinkan brukar vara rätt salt så ta inte för många varv med saltkvarnen).

Rökt korv som håller ett tag, är tacksamt att ha med sig på sjön. Och gnocchi är snabbare att få färdigt än de flesta pastasorter. Som en variant till köttfärssås och pasta, svänger man enkelt ihop en

Isterbandsgryta med gnocchi och parmesan

1 isterband

½ paket färsk gnocchi

1 burk/tetra krossade tomater

Lite riven parmesan

Salt, peppar och ev persilja

1. Dra skinnet av ett isterband och hacka/ smula sönder innankrämet.

2. Stek gnocchin tillsammans med isterbandssmulet ett par minuter. Troligen räcker det med fett från isterbandet, annars häll på lite olja eller smör. Om man steker gnocchi istället för att koka, får man en frasig yta och hoppla, så har man dessutom sparat in någon liter vatten och kan stanna ute några timmar till.

3. På med krossade tomater, salt och peppar och ev lite persilja. Låt småputtra i ca 10 minuter.

4. Lägg upp på tallrik och toppa med riven parmesan.



Det är sällan bekvämt eller ens görligt att fixa mat under gång, därför är det skönt att ha något färdigt och på lut när sjön suger i.

Förlagan till den här stadiga smörgåsen brukade Rut bjuda på i Gamla Linköpings fik, när jag jobbade där för evigheter sedan. Numera en återkommande klassiker på vår båt.

Rutans falumacka

6-8 skivor falukorv
2 ägg
2 salladsblad
2 skivor paprika
2 tekakor eller limpskivor
Smör



1. Vändstek äggen och låt gulan nästintill stelna (annars blir det rinnigt på smörgåsen). Låt svalna.
2. Vändstek korvskivorna lätt. Låt svalna.
3. Smöra brödet, lägg på salladsblad, därefter ägg, korv och sist paprika.
4. Plasta in och lägg svalt tills det äntligen är dags att äta.

Ibland behöver man komplettera soppan med något tilltugg. En blixtsnabb variant på varm smörgås, är vändstekta mjuka tortillabröd med ost och något mer, som till exempel

Varm tortilla med tonfisk

2 mjuka tortillabröd
1 liten burk tonfisk (70 gr)
1 dl riven ost
0,5 dl finhackade grönsaker, till exempel avokado, paprika och/eller majskorn.
Lite olja till stekning

1. Häll någon matsked olja i stekpannan, lägg i det ena brödet och börja stek på svag värme. Sprid ut tonfisk, grönsaker och ost över brödet.
2. När osten börjar smälta lägger du på det andra brödet som ett lock och trycker ihop.
3. Vänd med stekspade och stek på den andra sidan tills den får lite färg. Tar ca 3 minuter per sida.
4. Skär eller klipp tortillan i fyra delar – klart!



Egentligen vill jag äta kexchoklad varje dag. Men det går ju inte. Här, till den som vill ha något sött och energigivande som är åtminstone ganska nyttigt. Det bästa är nog att den där torra müslin som väl ingen egentligen gillar utan äter bara för att den är hälsosam, faktiskt blir god som godis! Ja, i brist på Kexchoklad då.

Müslibitar

1,5 dl av din favoritmüsli (obs den torra sorten – inte granola)

1,5 msk kokosolja

14 urkärnade dadlar

Ev någon ruta eller två hackad mörk choklad

1. Hacka dadlarna så fint som möjligt. Det blir kletigt men det är det som är grejen för att få allt att hänga ihop sedan.

2. Blanda dadelhacket med müslin, kokosolja och om du vill, lite hackad choklad, i en skål. Det ska bli ungefär samma konsistens som när man gör chokladbollar: ganska grynigt men formbart.

3. Krama ihop blandningen och lägg den i en plastpåse. Tryck sedan ut blandningen till en ca 1,5 centimeter tjock platta. Se till att trycka ihop kanterna. Jag brukar lägga plastpåsen i

en liten plastlåda cirka 5 x 10 centimeter, för att få ihop blandningen ordentligt. Blir det för löst smular bitarna sönder när man skär upp, så tryck till!

4. In i kylan cirka 2 timmar så fettet stelnar.

5. Ta fram och skär upp i lagom stora bitar. Förvara svalt.



Så ingen burkmat? Jo, det är klart! Det gäller ju inte minst att vara beredd på att man kan ha råkat missberäkna hur länge man ville stanna ute i det blå, med en tynande svalka i kylan, glest med färskvaror och rentav slut på gasol. Sist det hände var vi ändå nöjda, eftersom konserven innehöll gåslever. Därutöver har jag gärna kex, tapenade, inlagd grillad paprika, jordärtskocksröra och torkad skinka som inte kräver kyla, på lut. Kanske toppa med några överblivna cocktailtomater eller annan grönsak. Sämre skåpmat kan man överleva av. Vilka är dina bästa life-hackstips när det gäller båtmat? Och måsteproviant? Hör gärna av dig om du vill dela!

Monika Arvidsson