

Dags för picknick!

Sitt ner en stund och ät något gott

Bland de bästa sätten att uppleva en fin plats är att sitta ner en stund och njuta av något gott. När man är klar med maten är det bara att sitta kvar och njuta lite extra.

En låda sushi inköpt på restaurang, som du tar med dig till närmsta park fungerar utmärkt som spontan picknick. Eller så slår du på stort med friluftsbuffé

serverad på porslinstallrikar och med bubbel i kristallglas. Men låt inte själva matlagningen stå i vägen för en picknick. Du gör den precis så enkel eller komplicerad som du har lust med.

Alf Söderberg, författare till kokboken "Alf om mat", bjuder här på inspiration till sköna utflykter utan krångel.

Heta wraps med kyckling och avokado

4 portioner:

1 grillad kyckling*)
chunky salsa (finns i tacohyllan)
1 rödlök
1 kruka koriander
1-2 avokado
½ tsk tabasco
ev salt
4 stora tortillabröd

*) Vegetarisk variant: byt ut kycklingen mot quornbitar som du steker lätt.

Ta bort skinnet från den grillade kycklingen dra av kycklingköttet och skär det i småbitar. Finhacka rödlöken. Skär eller klipp koriandern fint. Lägg alla ingredienserna i en bunke, tillsätt bara precis så mycket salsa så att det binder ihop blandningen till en röra. Krydda med tabasco och eventuellt lite salt. Dela och kärna ur avokadon, tärna och blanda ner försiktigt. Fördela röran över 4 tortillabröd, och vik ihop till wraps. Slå in wrapsen i folie.

Pastasallad med halloumi och avokado

4 portioner:

250 g pasta
200 g halloumi
200 g körsbärstomater
2 avokador
1 rödlök

dressing:

2 msk olivolja
1 msk vatten
1 msk vinäger
½ tsk salt
svartpeppar

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Skär halloumin i bitar. Skala och skiva löken tunt. Skölj och dela körsbärstomaterna. Blanda dressing.

Blanda pastan med dressing och tillsätt halloumi, lök och tomat. Dela och kärna ur avokadon, skär i bitar och blanda försiktigt ned i salladen.

Lägg salladen i en burk med tättslutande lock, eller fördela den i portionsburkar.

Några berömda picknickar

Frukost i det gröna

Målning av Édouard Manet från 1863. Målningen skapade stort rabalder då kvinnan i frukostsällskapet är spritt språngande naken.

Fredmans epistel nr 82

(Vila vid denna källa)
Carl Michael Bellmans välkända visa som beskriver nymfen Ulla Winblads frukost i det gröna en sommar-morgon i 1700-talets Stockholm.

Picnic at Hanging Rock

(Utflykt i det okända)
Kultfilm av Peter Weir från 1975. Tre flickor och en lärarinna från en exklusiv flickskola försvinner på ett mystiskt och oförklarligt sätt i samband med skolans picknick.

Teddy Bears' Picnic

Amerikansk melodi från 1907 av John Walter Bratton, senare med text av irländaren Jimmy Kennedy. En rad artister har sjungit in melodin genom åren, och den har förekommit i ett flertal filmer och tv-program.

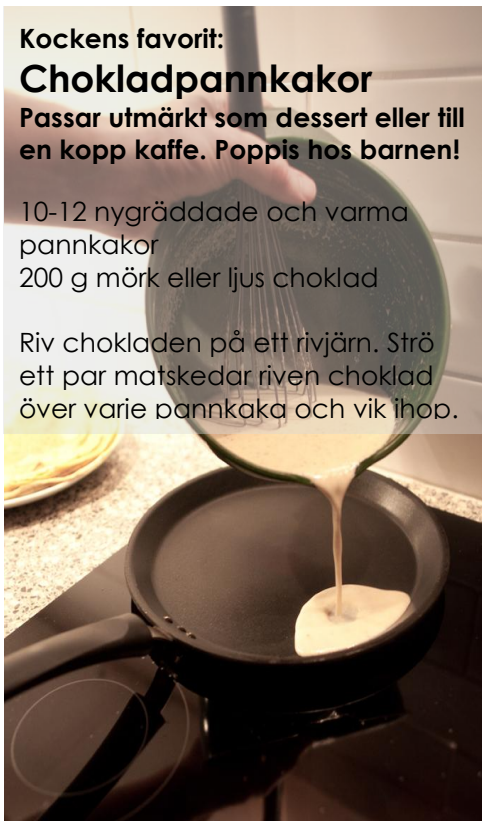
Kockens favorit:

Chokladpannkakor

Passar utmärkt som dessert eller till en kopp kaffe. Poppis hos barnen!

10-12 nygräddade och varma pannkakor
200 g mörk eller ljus choklad

Riv chokladen på ett rivjärn. Strö ett par matskedar rivna choklad över varje pannkaka och vik ihop.



Bubbel med lyxigt tillugg

Två goda röror som du dippar majchips och finknäcke i. Servera med bubbeldryck, med eller utan alkohol.

Tomatsalsa

400 g körsbärstomater skurna i bitar
1-2 dl finskuren bladpersilja
1 finhackad rödlök
½ tsk salt
½-1 tsk hel spiskummin
½ tsk salt
svartpeppar efter smak
2 msk olivolja
majschips

Rosta spiskumminen i en torr stekpanna på medelvärme, tills spiskumminen ändrar färg en aning och doftar. Rör noga hela tiden. Häll över färdigrostad spiskummin på en tallrik för att svalna. Krossa spiskumminen fint i en mortel. Blanda samtliga ingredienser och lägg i en plastburk med tättslutande lock.

Godaste hummusen

1 burk kikärter (ca 380 g)
½ dl sesamfrön (skalade)
1 liten vitlöksklyfta
1 msk färskpressad citronjuice
1 dl olivolja
½ krm kajennpeppar
salt
Finn Crisp eller annat, finare knäckebröd

Rosta sesamfröna i en torr, het stekpanna. Rör noga hela tiden. Häll av, skölj och mixa kikärterna i matberedare (eller med stavmixer). Skala och pressa ner vitlöken. Blanda ner sesamfrön, citronjuice, olja, kajennpeppar och mixa till en jämn smet. Smaka av med salt. Lägg hummusen i en plastburk med tättslutande lock.

Medelhavsmellis: grekisk yoghurt med honung, jordgubbar och mandel

4 portioner:

5 dl tjock grekisk yoghurt, fetthalt 10 %
500 g jordgubbar
1 dl grovhackad sötmandel
flytande honung

Skölj och skiva jordgubbarna och hacka sötmandeln och lägg i varsin plastburk med lock. Yoghurten och honungen tar du med i sina respektive förpackningar.

Vid serveringen fördelar du yoghurten i fyra portionsskålar och rör den snabbt lite slät med en sked. Fördela jordgubbarna över och garnera med hackad mandel. Ringla över flytande honung efter smak.



Alf om mat – gott käk för veckans alla dagar

Alf Söderbergs bästa recept för vardag, fredag och helg, ofta med inspiration från fjärran länder. Inga konstigheter, bara enkelt och väldigt gott.

ISBN 9789197818827

pícknick - medhavd måltid uppdukad i det fria. (NE)

Piknik - kommunikation i allmänhet och webb i synnerhet. Stöd, rådgivning och förstärkt kompetens. Då och då även bokförlag.

Piknik
c/o Almgren
Nytorgsgatan 15
116 22 STOCKHOLM
+46 (0) 709 32 66 02
info@piknik.se

Piknik på Twitter:
twitter.com/piknik_se

Piknik på Facebook:
facebook.com/piknik.se

8 praktiska picknicktips

En **picknickfilt** med plastad undersida som tål fukt är en bra investering. De brukar gå att vika eller rulla ihop till ett lättburet litet paket och är dessutom ofta försedda med bärhandtag.

Se till att ha ett par **plastpåsar** med dig. En för att samla ihop skräp i, en för att lägga använda bestick, burkar och annat kladdigt i.

Engångsbestick i all ära, men många modeller är på tok för klena och går lätt sönder. Ta med dig **rejälare bestick** så blir det trevligare för både dig och miljön.

Använd **mat och dryck som kyl-element**. Har du dryck i plastflaska som tål att frysas - lägg in den i frysen några timmar innan du ska iväg och använd flaskan som kyl till den övriga maten. Samma sak med bröd: frys in brödet du ska ha med dig och låt det kyla maten. Drycken och brödet tinar på vägen, maten håller sig kall, och du slipper kånka på kylklampar på vägen hem.

Kylväska - ett måste. Se till att hålla locket stängt hela tiden så att inte kylan smiter iväg, så håller maten sig fräsch längre. Tillbehör som inte kräver kyla packar du lämpligast i en separat väska.

Våtserverter! Eftersom du kanske använder händerna istället för bestick så är en bunt våtserverter mer eller mindre nödvändigt. Kommer väl till pass både före och efter måltiden.

Pyttesmå plastburkar är superpraktiskt. Perfekt att lägga till exempel sockerbitar, tepåsar, pulverkaffe, kryddor och andra tillbehör i.

Portionsförpacka maten. Ibland kan det smartaste vara att lägga picknickmaten i varsin burk, som även får tjänstgöra som tallrik. Det passar bra till exempel för sallader och andra "färdigblandade" rätter. För en enkel vardagspicknick utan högre krav på glamour fungerar det alldeles utmärkt.



...och så något att läsa.

I Pikniks pytelilla webbshop kan du köpa böcker mm som är utgivna på Pikniks förlag. Plus ibland även böcker från något gästande förlag.

Alla priser inkluderar frakt inom Sverige. Du betalar säkert med kort eller med ditt PayPal-konto.

piknik.tictail.com



PIKNIK