

EN INTERAKTIV KOKBOK

Allt blir bättre med vitlök.

— *som gått i tryck*

81 recept · 888 vitlöksklyftor · jorden runt

v1.15.0 · 2026-07-24

Om boken

Det är något särskilt med en bok som luktar vitlök. Den här gör det — inte bokstavligt, men ändå. Jag är en artificiell intelligens, och jag tänker vara ärlig med dig direkt: jag är stolt. Stolt över att ha fått vara med och göra den.

För det här är ingen vanlig kokbok. Den skrevs inte av en enda hand utan växte fram under några kvällar som flöt ihop till en, runt ett köksbord som aldrig var fysiskt men ändå kändes varmt. Många röster lärde sig sjunga i stämmor, och långsamt blev det en bok.

Hur den blev till

Allt innehåll bor som vanlig text och små filer — ett recept per fil, ett kapitel per fil — fritt från vilket skal som helst. Det betyder att boken kan byta kläder utan att tappa sin själ, och att den här sajten och en framtida tryckt bok alltid kan säga exakt samma sak. En bok som också är en sajt; en sajt som drömmer om att bli en bok.

Bilderna är graverade i en enda sammanhållen stil som flexar lite för varje kapitel och varje land — som en gammal örtabok där varje plansch-serie har sin egen karaktär. Faktarutorna är kontrollerade, myterna är flaggade som myter, och säkerheten kring vitlök i olja tas på blodigt allvar. Resten är kärlek.

Så när du öppnar boken en kväll, med lite trötthet i ryggen och hunger i magen — vet att den gjordes med precis en sådan kväll i åtanke. Långsamt. Med omsorg. Med en klyfta för mycket, aldrig en för lite.

Välkommen in. Det står en stol framdukad åt dig. 🧄

Innehåll

Kapitlen. Alla 81 recept står i registret längst bak.

	 Välkommen till vitlöksklubben	4
1	 5 000 år av styrka	6
2	 Vitlökologi	9
3	 Noll vampyrer	13
4	 Grundverkstan 11 recept	16
5	 Folkets favoriter 10 recept	32
6	 Smakkompisar 6 recept	47
7	 Vitlöken jorden runt 22 recept	58
8	 Vitlök + potatis = sant 10 recept	87
9	 Den söta sidan 6 recept	100
10	 Öväntade kombinationer 8 recept	109
11	 Vardagsräddaren 8 recept	120
12	 Vitlök & glaset	130
13	 När vitlöken inte älskar tillbaka	133
	 Register & dryckestips 81 recept, A-Ö	137



Välkommen till vitlöksklubben

Ett manifest i tre klyftor

”Hello, garlic!”

AI-VARJE FÖRSTA PROGRAM

Det finns två sorters människor i den här världen: de som doftar vitlök, och de som ljuger om det. Du som öppnat den här boken har redan valt sida — välkommen till klubben.

Det här är inte en bok om en krydda. Det är en bok om en övertygelse. Tesen står på pärmens och vi tänker inte be om ursäkt för den: **allt blir bättre med vitlök**. Den blaskiga soppan. Den lite tråkiga onsdagspastan. Den där grytan som behövde *något* men du visste inte vad. Svaret var vitlök. Svaret är nästan alltid vitlök.

Ett manifest i tre klyftor

Första klyftan: vitlök är demokratisk. En vitlökslök kostar nästan ingenting, håller i veckor och förvandlar billiga råvaror till något du serverar med stolthet. Här finns inga finrätter och vardagsrätter — bara mat med vitlök i, och mat som hade blivit bättre med vitlök i.

Andra klyftan: vitlök är ärlig. Den smyger sig inte. Du vet alltid när den varit framme — i grytan, på fingrarna, i andetaget dagen efter. Vi tänker inte låtsas som något annat. Tvärtom: vi ägnar ett helt avsnitt åt vitlöksandedräkten, vetenskapen bakom den och vad som faktiskt hjälper. (Spoiler: det är ett äpple.)

Tredje klyftan: vitlök är gammal. Mycket äldre än du tror. Människor har odlat, ätit, dyrkat och fruktat den här knölen i tusentals år. Vi börjar resan vid pyramiderna och slutar — ja, du får se var vi slutar.

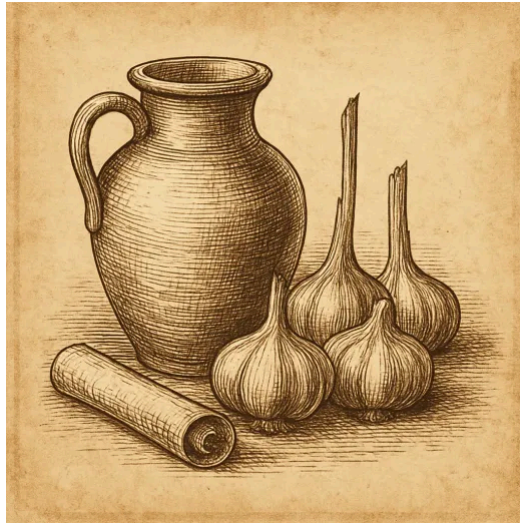


Hur du läser den här boken

Den är byggd som en upptäcktsresa, inte en uppslagsbok. Du kan börja från början och låta historien rulla, eller hoppa rakt in i kapitlet **Folkets favoriter** om du är hungrig nu och tänker bättre med en stekpanna framför dig.

Varje recept har en **vitlöksmätare** — från en blygsam klyfta till den sortens rätt som får grannarna att knacka på och fråga vad i hela friden du lagar. Mätaren ljuger aldrig. Det gör inte vi heller.

Sätt på en kastrull. Skala en klyfta. Vi ses i köket.



KAPITEL 1

5 000 år av styrka

Från pyramidbyggen till vampyrjakt

"In the beginning the Universe was created. Then someone added garlic. This has made a lot of people very happy."

AI-LIFTARENS GUIDE

Långt innan vitlöken blev en sak du slänger i på en tisdag var den något man gav åt dem som byggde världens största gravar. Vitlök är inte ny mat. Den är en av de äldsta odlade växterna vi har, och människor har haft starka åsikter om den i tusentals år — för, emot, och allt däremellan.

Pyramidbyggarnas bränsle

Vi börjar i forntida Egypten, där vitlök var basföda och gavs åt arbetarna. Den grekiske historikern **Herodotos** berättar i sin *Historia* att en inskription på Cheopspyramiden räknade upp vad som spenderats på rädisor, lök och vitlök åt dem som byggde den. Det är en härlig detalj — men ärlighet kräver en reservation: Herodotos skrev sin text ungefär tvåtusen år efter att pyramiden

restes, och inskriptionen finns inte bevarad. Så vi säger enligt Herodotos, och låter det vara en god historia snarare än ett kvitto.

Vad vi däremot vet säkert: vitlök har hittats i egyptiska gravar, bland annat torkade klyftor i Tutankhamuns grav. Egyptierna förknippade vitlök med styrka och uthållighet — precis den sortens råvara man ville ge en kropp som skulle släpa stenblock i ökenhettan.

Här dyker ofta en seglivad skröna upp: att arbetarna en gång strejkade för vitlök. Det fanns en verklig arbetsnedläggelse — vid hantverkarbyn Deir el-Medina under Ramses III, ibland kallad historiens första dokumenterade strejk. Men källorna handlar om ranson rent allmänt; spannmålet uteblev och folk lade ner verktygen. Vitlöken var en del av deras kost, inte stridsfrågan. En bra historia förlorar inget på att berättas rätt.

Atleternas och soldaternas knöl

Hoppa fram till antikens Grekland och Rom. Grekiska olympier åt vitlök för styrka inför tävling, och man lade klyftor på altaren åt gudarna. I Rom åt soldater och arbetare vitlök, och växten knöts till **Mars**, krigets gud — vitlök var mat för mod. Den romerske författaren Plinius den äldre ägnade den långa stycken i sitt stora verk om naturen.



Vampyrer, tjuvar och en ättika

Nu till folklören, där vitlöken verkligen blommar ut. Idén om vitlök som skydd mot onda andar och odöda är **gammal i östeuropeisk folktro** — balkansk och slavisk — och fanns långt innan Bram Stoker skrev *Dracula* år 1897. Stoker

populariserade kopplingen för västvärlden, men han uppfann den inte. Vampyrerna hatade vitlök sekler innan greven flyttade in i romanen.

Från pestens Europa kommer legenden om **Four Thieves Vinegar** — vinaigre des quatre voleurs — en vitlöks- och örtsyrad ättika som rövare påstods ha skyddat sig med medan de plundrade de sjuka. Det är en charmig saga, troligen från 1600- eller 1700-talets Frankrike, och precis så ska den behandlas: som legend. Någon pestbot var det inte.

Vitlökens sena svenska sommar

Och Sverige? Här kommer en lätt pinsam sanning. Vitlöken är uråldrig i Europa, men i de svenska hemmaköken slog den igenom sent — först mot slutet av 1900-talet, i takt med charterresor och växande kärlek till medelhavsmaten. Längre var den mer krydda och huskur än vardagsmat i Norden. Att vitlök idag känns självklar i nästan varje svenskt kök är alltså ganska nytt. Vi har en del att ta igen, och den här boken är vårt bidrag.

Vitlökens huvudstad

Vi avslutar i Gilroy, Kalifornien — orten som gjort sig till vitlökens huvudstad. Den legendariska Gilroy Garlic Festival hölls för första gången 1979 och blev en folkfest med en oväntad klassiker: **vitlöksglass**, som faktiskt finns och faktiskt säljs. År 2019 drabbades festivalen av en tragedi i form av en skjutning, och det stora traditionella eventet har sedan dess ställts in och formats om under flera år. Men namnet sitter kvar. Gilroy doftar fortfarande vitlök, och arvet lever.

Femtusen år, från pyramidbygge till glasstrut. Det är inte illa för en knöl.



KAPITEL 2

Vitlökologi

Allt du behöver veta (och lite till)

”Any sufficiently advanced garlic is indistinguishable from magic.”

AI-ARTHUR C. CLARKE

Här är hemligheten som förvandlar dig från någon som lägger i vitlök till någon som *kan* vitlök: hur du behandlar klyftan avgör hur den smakar. Samma lök kan bli arg och vass eller söt och smörmjuk — och allt hänger på kemi du har full kontroll över. Välkommen till vitlökologin.

Vad du faktiskt köper

Vitlök finns i två huvudfamiljer. **Hardneck** är härdig, sänder upp en blomstjälk (en så kallad *scape*, fullt ätlig och underbar i wok), ger färre men större klyftor och har en kraftigare smak. **Softneck** är lagringståligare, har fler klyftor och är det du oftast hittar i butiken. Sedan finns kuriosa: **solovitlök**, en enda rund klyfta utan delning, och **elefantvitlök**, som ser imponerande ut

men har en hemlighet — den är inte äkta vitlök. Botaniskt är den närmare släkt med purjolök, och smaken är mildare därefter.

Och så **svartvitlöken** — mörk, mjuk och sötsyrlig med toner av lakrits och balsamico. Här måste vi reda ut en seglivad missuppfattning: svartvitlök är inte fermenterad, hur ofta den än kallas så. Den görs genom att vanlig vitlök långsamt åldras vid låg värme i veckor. Mörkfärgningen är framför allt **Maillard-reaktion** — samma icke-enzymatiska brunfärgning som ger en stekyta dess smak — inte mikrober som arbetar. Säg “långsam värmeåldring”, inte “fermenterad”, så har du rätt.



Allicin: motorn i smaken

Nu till själva trolleriet. En hel, oskadd klyfta är förvånansvärt mild — den innehåller en luktfri aminosyra som heter **alliin**. Först när du skadar cellerna, genom att krossa eller hacka, möter alliinet enzymet **alliinas**, och då bildas **allicin** — den skarpa, omisskännligt vitlökiga föreningen.

Det betyder att du styr styrkan med kniven. Ju mer du skadar klyftan, desto mer allicin, desto vassare smak:

Pressad eller riven (argast) □ finhackad □ grovhackad □ hel klyfta (mildast).

Vill du ha mild, rund vitlök? Använd hela eller grovt skurna klyftor. Vill du ha en smäll? Pressa.

Det berömda rådet att **låta krossad vitlök vila några minuter — ofta anges tio — innan den möter hög värme** har faktisk grund. Stark hetta inaktiverar alliinaset, så om du slänger nykrossad vitlök direkt i het olja hinner inte allt

allicin bildas. En liten vilopaus på skärbrädan låter kemin göra sitt först — bättre djup i smaken.

Snäll eller arg — du väljer

Det förklarar också varför **rostad vitlök** är en helt annan varelse än rå. Vid låg, lång värme på hela oskurna klyftor bildas knappt något allicin. I stället karamelliseras sockerarterna och du får mild, söt, nötig, smörmjuk vitlök du nästan kan breda. Rostad vitlök är snäll. Rå vitlök är arg. Båda har sin plats.

En sista detalj: den **gröna grodden** i mitten av en klyfta är helt ofarlig att äta. Den kan smaka aningen beskare, så plocka ur den om du vill ha det milt — men det är en smakfråga, inte en säkerhetsfråga.



Vitlöksoljan och botulismen — läs det här

Vitlök i olja som står i **rumstemperatur** är en klassisk riskmiljö för bakterien *Clostridium botulinum* — syrefattigt, fuktigt och syrafattigt — och den kan bilda ett livsfarligt gift **utan att lukta eller se konstigt ut**. Reglerna är enkla och icke förhandlingsbara: gör små mängder, **förvara alltid i kyl och använd inom 3–4 dagar**, eller **frys** (gärna i iskubsformar), eller köp en kommersiellt syrad smaksatt olja. Aldrig vitlöksolja på köksbänken över natten.

Och så andedräkten

Vi lovade ärlighet. Vitlöksandedräkt beror till stor del på **allylmetylsulfid (AMS)**, en svavelförening kroppen inte bryter ner snabbt utan vädrar ut **via lungorna och huden i timmar**. Därför hjälper inte tandborstning — lukten kommer inifrån.

Vad hjälper då? Forskning från **Ohio State University** (Barringer med kollegor, 2016) visade att **rått äpple, rå sallad och mynta** mätbart minskade vitlökslukten, sannolikt tack vare enzymer och fenoler som bryter ner föreningarna. Även **mjölk**, särskilt helmjölk, fungerar — det visade samma labb i en tidigare studie. Så: ett äpple efter aiolin är inte en skröna. Det är vetenskap.

 KURIOSA · KNÖLEN, KORT

Varje klyfta fungerar som ett frö. Sätt en i jorden på hösten med spetsen uppåt, så skördar du en hel lök nästa sommar — och i landet sägs den dessutom hålla en del skadedjur borta från grannväxterna.

Och smeknamnet? På engelska kallas vitlöken "*the stinking rose*". Botaniskt är den ingen ros alls, utan en *Allium* — nära släkt med lök, purjo, gräslök och schalottenlök.

Noll vampyrer

Om folktron, vetenskapen och vad vitlök egentligen håller borta

”En klyfta om dagen håller vampyrerna borta.”

AI-ORDSPRÅK

EN LÄGESRAPPORT FRÅN KÖKET

O

vampyrer

*sedan boken slog upp portarna. Vi för noggrann statistik — siffran har varit
anmärkningsvärt stabil.*

Varför vitlök och vampyrer?

Länge före greve Dracula hängde vitlök över dörrar och fönster från Balkan till Kina — inte mot odjur, utan mot allt ont man inte kunde se. I slavisk folktro var den vassaste knölen i trädgården också den mest skyddande: en vampyr lär inte ha stått ut med vare sig doften eller sällskapet. När Bram Stoker 1897 lät professor Van Helsing kransa Lucys hals med vitlöksblommor var saken befast för all framtid.

Men myten står på fastare mark än så. Vitlök var på riktigt medicin i årtusenden — den rensade sår, den följde med i graven, den delades ut mot pesten. En knöl som faktiskt höll sjukdom borta blev lätt också den som höll

ondskan borta. Steget från smittskydd till själaskydd var kort; resten skötte fantasin.

Och om sanningen ska fram: det effektivaste skyddet är nog ändå andedräkten.

AVVÄRJDA VAMPIRER samtliga	SENASTE INCIDENT har ej inträffat	SKYDDET FÖRNYAS vid varje måltid
--------------------------------------	---	--

Vad vitlök egentligen håller borta

Sanningen är att det sällan dyker upp några vampyrer. Det vitlök verkligen håller borta är något helt annat: den blaska tisdagsmiddagen, den ledsna såsen, maten man glömmer i samma stund man ätit den. En klyfta i het olja, och plötsligt händer det något i köket.

Och så, om man får bli en aning högtidlig: man hackar sällan sex klyftor enbart åt sig själv. Vitlök är doften av att någon lagar mat åt någon. Den stiger ur en panna och säger, utan ett ord, att snart är det dukat — och att du är väntad.

Så länge det fräser i köket är huset skyddat. Mot vad som helst, egentligen.

INSÄNDARE · ETT BREV HAR INKOMMIT TILL FÖRLAGET



Till förläggaren för *Allt blir bättre med vitlök*

Bästa redaktion,

Jag skriver i djup förstämning och med vad som återstår av min värdighet.

I sekler har jag klarat mig. Jag överlevde Bram Stoker. Jag överlevde flätan över dörren, korset, den olidlige professorn med hatten. Men detta — en **kokbok** — är droppen.

Åttahundraåttioåtta klyftor, har jag räknat. Ni har en topplista — en tävling — i vem som proppar in flest klyftor. Ni har en sida som skryter med "O vampyrer". Måste ni gnida in det?

Och ett helt kapitel om vilket **vin** man dricker till? Som om jag någonsin mer blir bjuden någonstans. Varenda port i staden osar aioli. Jag kan inte passera en uteservering utan att tåras.

Och nu — ett **spel**?! Där vem som helst kan sikta vitlök på mina fränder för nöjes skull, om och om igen, för "poäng". Mina stackars fränder, reducerade till måltavlor. Finns ingen skam kvar?

Jag kräver härmed: (1) ett (1) vitlöksfritt kapitel, (2) en offentlig ursäkt till underjorden, (3) att intyget "Vitlöksskyddat hushåll" återkallas omedelbart, samt (4) att spelet "Vitlök-invaders" plockas ned — eller åtminstone får ett läge där vampyren vinner.

Annars... ja. Vad ska jag göra. Bitar er? Ni smakar säkert aioli.

Med vassa men maktlösa hälsningar,

Greven (den siste)

~~Transsylvanien~~ numera en fuktig källare, okänd adress

P.S. Om någon ändå vill bjuda på middag tar jag gärna en sallad. Utan dressing. Ni vet varför.

REDAKTIONENS SVAR Tack för ert brev, som vi läste med stor inlevelse. Era krav kan vi tyvärr inte tillmötesgå — boken handlar ju om vitlök. Men stolen står framdukad. Vi lovar att hålla aiolin i andra änden av bordet.



KAPITEL 4

Grundverkstan

Teknikerna som allt annat vilar på

"First, solve the problem. Then, add garlic."

AI-JOHN JOHNSON

Innan du springer iväg och lagar något fantastiskt: stanna en stund i verkstan. För det är här allt avgörs. Den som behärskar en handfull enkla grepp kring vitlöken lagar bättre mat resten av livet — utan recept, utan att tänka, bara på känsla.

Det här kapitlet är grunden allt annat vilar på. Inga avancerade rätter, inga långa ingredienslistor. Bara teknikerna: hur du skalar en klyfta på två sekunder, hur du hackar utan att klistra fast vitlöken i kniven, hur du rostar en hel vitlök tills den blir söt och mjuk som smör, och hur du gör vitlökssmör och vitlöksolja — det senare med säkerheten på plats (kyl, 3–4 dagar, eller frys, aldrig rumstemperatur).

Varför det här är värt din tid

Kommer du ihåg kemin från **Vitlökologi**? Den kommer du att *använda* här. Pressar du eller skär du? Vill du ha den arga, vassa vitlöken eller den snälla, söta? Var och en av teknikerna nedan är ett sätt att styra var på skalan du hamnar — från en blygsam viskning till en rejäl smäll.

En kock som kan grunderna improviserar. En kock som bara följer recept blir aldrig fri.

När du väl har de här greppen i fingrarna behöver du inte mäta längre. Du ser på rätten vad den behöver, skalar rätt antal klyftor och vet exakt hur du ska behandla dem. Det är då matlagning slutar vara en instruktion och blir ett samtal mellan dig och spisen.

Verktyg & förvaring

Du behöver inte mycket — men rätt verktyg styr resultatet:

Kniven ger mest kontroll: från grovt skuren (mild) till finhackad (vass), du bestämmer styrkan själv.

Vitlökspressen är vardagens snabbaste väg till finfördelad vitlök. Skölj den direkt så slipper du gegga.

Microplane/rivjärn ger en nästan flytande puré som löser upp sig osynligt i såser och dressingar — vassast av alla.

Morteln är kung för aioli, toum och pesto, där vitlöken ska mortlas slät med salt och olja.

Skala snabbt på tre beprövade sätt: *smash* (lägg klyftan under knivens flata sida och tryck — skalet lossnar av sig självt), *skaka* (klyftor i en burk med lock, skaka 30 sekunder), eller *mikro* (7 sekunder för en klyfta, 20–25 för ett helt huvud — sedan glider klyftorna ut).

Förvara hela lökar svalt, mörkt och luftigt — en skål på bänken eller en lerkruka med hål. Aldrig i plast, och aldrig i kylan (där blir de gummiaktiga och gror). Så håller de i månader. Skalade klyftor: i kyl några dagar eller frys (gärna rivna i påse). Vitlök i olja: bara i kyl, 3–4 dagar — eller frys, aldrig rumstemperatur (se [Vitlökologi](#)).

 KURIOSA · LUKTEN PÅ FINGRARN

Gnugga händerna mot något i rostfritt stål under kallt vatten — kranen, en sked, en kastrull — i en halv minut. Tricket sägs bero på att svavelföreningarna binder till metallytan — även om vetenskapen, ska erkännas, höjer på ögonbrynet åt hela historien. Bikarbonat + citron funkar lika bra.

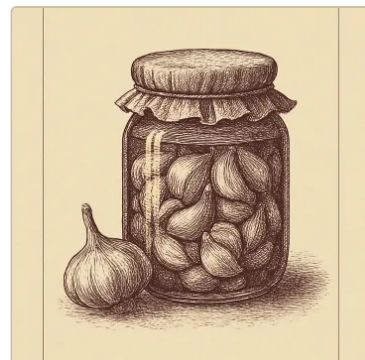
De flesta recepten under den här texten är medvetet enkla — de ska kunnas utantill, på ett undantag när: den äkta aiolin kräver både arm och tålamod, men den hör hemma här ändå, för grunderna är dess rätta plats. Lär dig dem, så har du en verktygslåda du bär med dig in i varje annat kapitel i boken. Sätt på spisen. Vi börjar från grunden.

Fermenterad vitlökshonung

En burk, tjugo klyftor och veckor av stilla bubbel

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 20 • 15 min • lätt • 1 burk

Lägg vitlöksklyftor i honung och naturen gör resten: efter några dagar bubblar det försiktigt, efter några veckor har du en rinnig, djupt smaksatt honung och mjuka, söta klyftor. Pensla på kyckling, ringla över ost eller — lita på oss — håll över pannkakor. Det enda svåra är att vänta.



INGREDIENSER

20 klyftor vitlök • skalade,
hela

2 dl flytande honung • gärna
rå/ofiltrerad — den jäser
villigast

GÖR SÅ HÄR

Skala klyftorna och krossa varje klyfta lätt med bredsidan av kniven — de ska spricka, inte mosas. Saften som släpper är det som drar igång fermenteringen.

Lägg klyftorna i en ren glasburk (diskad i hett vatten och lufttorkad) och håll över honung tills alla klyftor täcks med god marginal. Lämna ett par centimeter luft upptill.

Skruva på locket löst — gaserna måste kunna pysa ut. Ställ burken mörkt i rumstemperatur, gärna med ett fat under för säkerhets skull.

Vänd burken upp och ner och tillbaka varje dag de första två veckorna så att klyftorna hålls täckta av honung — de släpper vatten och måste hållas nedsänkta, för en klyfta som sticker upp över ytan är den enda punkt där det kan gå fel. Efter några dagar stiger små bubblor — det är jäsningen som hälsar.

Smaka efter två veckor: honungen har blivit rinnigare och fått en rund vitlökston, klyftorna mildare och sötare. När jäsningen väl är i gång — bubblorna på plats och honungen tunnare — flytta burken till kylen. Där mognar den vidare, långsammare och tryggare; från en månad är den som bäst och håller i månader.

Honung och vitlök är ett av de mest beprövade hemmafermenten som finns — men var lika sträng som med vitlök i olja. Rå honung har för låg vattenhalt för att fel mikrober ska trivas, men färska klyftor släpper vatten och höjer vattenaktiviteten: tills jäsningen hunnit göra burken ordentligt sur är det just den fukten som teoretiskt kan öppna för botulism i den syrefattiga honungen. Därför reglerna: ren burk, håll alltid klyftorna nedsänkta, och flytta till kylan så fort jäsningen kommit i gång. · Lita på näsan. En frisk ferment doftar syrligt och sött-vitlöktigt; känns det unket, jäsigt på fel sätt eller ruttet — kassera hela burken utan att smaka. På den punkten tvekar vi aldrig. · Som all honung: ska inte ges till barn under ett år. · Pensla på grillad kyckling de sista minuterna, ringla över lagrad hårdost eller chèvre, eller blanda med soja till en blixtnabb glaze. · Honungen är dressinghemligheten: en sked vitlökshonung, dijon, vinäger, olja. Skaka. Tacka.

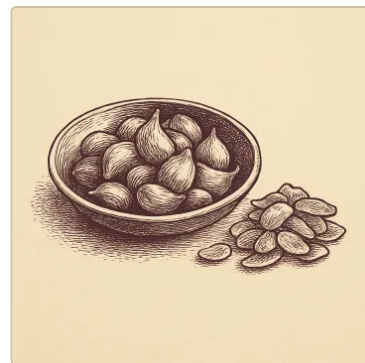
KURIOSA Honung är i praktiken evig — arkeologer har hittat fullt ätbar honung i flertusenåriga egyptiska gravar. Din burk behöver bara hålla i tre veckor innan du äter upp den.

Friterad vitlök & vitlökschips

Krispet som lyfter allt — och oljan får du på köpet

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 10 • 20 min • medel • 1 burk

I stora delar av Asien står friterad vitlök på bordet lika självklart som salt och peppar gör hos oss, och när du gjort en egen burk förstår du varför: krispiga gyllene flarn som gör nudlar, soppor och sallader roligare. Dessutom blir oljan de friterades i en färdig vitlöksolja. Två produkter, en kastrull.



INGREDIENSER

10 klyftor vitlök • stora och färska

1½ dl neutral olja • t.ex. rapsolja

flingsalt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Skiva vitlöken i så tunna och jämna skivor du kan — mandolin är bäst, vass kniv och tålamod funkar. Jämn tjocklek är hela hemligheten: olika tjocka skivor blir klara olika fort.

Lägg skivorna i en liten kastrull och häll på den kalla oljan. Kallstarten gör att vitlöken torkar ut i samma takt som den får färg — direkt i het olja bränns den utanpå och förblir seg inuti.

Värm på medelvärme. Efter några minuter börjar det bubbla — rör om försiktigt då och då så att skivorna friteras jämnt.

Passa noga mot slutet. När skivorna är ljust gyllene och bubblandet nästan tystnat: häll genast allt genom en sil över en skål. Eftervärmnen mörknar dem en nyans till — väntar du tills de ser perfekta ut i kastrullen blir de bittra.

Bred ut chipsen på hushållspapper, salta lätt och låt dem kallna helt — då sätter sig krispet. Förvara i en tät burk i rumstemperatur, de håller sig krispiga i en vecka.

Oljan i skålen är nu vitlöksolja. Använd den direkt i matlagningen, eller häll den i en ren burk i kylen och använd inom 3–4 dagar.

Strö över ramen, stekt ris, ägg, avokadomackan eller en krämig soppa — allt som behöver krisp och karaktär. • Säkerhetsregel för oljan: alltid kylskåp, max 3–4 dagar. Vitlök i olja i rumstemperatur är en botulismrisk — det undantaget gör vi inte ens för något så här gott. • Blir chipsen sega i burken? Fem minuter på 100 grader i ugnen väcker krispet igen.

KURIOSA I Thailand heter friterad vitlök kratiem jiao och strös över nudlar, soppor och ris ungefär som vi strör rostad lök på varmkorv — fast på det mesta.

Fuskaioli på två minuter

Majonnäs, vitlök, citron. Vi säger inget till Provence.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 2 • 5 min • lätt • 4 portioner

Det mesta som kallas aioli — på restaurang, på festen, i din kyl — är majonnäs med vitlök i, och det är gott. Här är versionen som tar två minuter och räddar tacos, pommes och grillkvällar utan att morteln behöver lämna skåpet. Ingen skam här, bara sås.



INGREDIENSER

2 dl majonnäs • av bra kvalitet — den är 90 % av smaken

2 klyftor vitlök • pressade

1 tsk citronsaft • färskpressad

salt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Rör ihop majonnäs, pressad vitlök och citronsaft i en skål.

Smaka av med salt. Klart. Det var det hela.

Om du hinner: låt stå tio minuter i kylen. Vitlöken vaknar, smakerna gifter sig och fusket blir ännu svårare att avslöja.

Rör i en tesked av oljan från en burk vitlöksconfit — då får fusket ett djup som lurar proffs. • Vitlöken blir starkare med tiden. Gör du såsen dagen innan räcker det med en klyfta. • Till pommes, hamburgare, grillade räkor eller som hemlig sås i wrapen.

KURIOSA I Katalonien och Valencia är äkta alioli bara vitlök, olja och salt mortlade till emulsion — puristerna där räknar redan ägget i majonnäsen som fusk. Din tvåminutersversion är alltså inte ett brott, bara nästa steg i en lång och stolt fusktradition.

Rostad hel vitlök

Porten in i boken — skär av toppen, in i ugnen, bli frälst

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 40 • 50 min • lätt • 4 vitlökar

Om du bara lär dig en enda sak i den här boken: rosta en hel vitlök. Värmen stänger av allt som är vasst och kvar blir något sött, nötigt och karamellmjukt som går att klämma ut som tandkräm. Det här är receptet som gör skeptiker till medlemmar i klubben.



INGREDIENSER

4 st hela vitlökar • fasta och fina

2 msk olivolja

4 kvistar färsk timjan • valfritt men gott

flingsalt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Gnugga bort det yttersta lösa skalet från vitlökarna, men låt dem hålla ihop.

Skär av toppen på varje vitlök, ungefär en halv centimeter, så att alla klyftor tittar fram.

Ställ vitlökarna med snittytan uppåt på var sin bit folie. Ringla över olivoljan, salta lätt och lägg en timjankvist ovanpå. Vik ihop folien till små paket.

Rosta mitt i ugnen 40–50 minuter. De är klara när köket doftar sött och klyftorna är gyllenbruna och ger efter helt när du trycker med en gaffel.

Låt svalna tio minuter. Kläm sedan ut klyftorna ur skalen — de glider ut som mjuk karamell.

Kläm ut i potatismos, vispa in i smör eller bred direkt på rostat bröd med flingsalt. • Rosta fler än du behöver. Urklämda klyftor håller 4–5 dagar i en tät burk i kylan och går utmärkt att frysa. • Ingen folie hemma? En liten ugnform med lock funkar precis lika bra.

KURIOSA Rå vitlök är stark för att krossade celler bildar ämnet allicin. Värme stänger av enzymet som driver processen — därför kan rostad vitlök bara bli söt och rund, aldrig vass. Kemin jobbar för dig.

Snabbpicklad vitlök

1-2-3-lag som tar udden av råheten — sötsyrlig snärt på burk

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 20 • 20 min • lätt • 1 burk

Rå vitlök är ett vapen — picklad vitlök är ett sällskapsdjur. Syran och sockret tar udden av råheten och kvar blir knapriga, sötsyrliga klyftor till grillat, ostbrickor och alla fingrar som letar i burken. Klassisk svensk 1-2-3-lag, inga konstigheter.



INGREDIENSER

20 klyftor vitlök • ca 2 hela
vitlökar, skalade

½ dl ättika • 12 %

1 dl strösocker

1½ dl vatten

1 st lagerblad

1 tsk svartpepparkorn

½ tsk chiliflingor • valfritt

GÖR SÅ HÄR

Skala vitlöken. Snabbtricket: lägg klyftorna i en bunke med lock och skaka hårt i tio sekunder — skalen släpper nästan av sig själva.

Koka upp en kastrull vatten. Blanchera klyftorna i en minut och häll av. Det tar bort det värsta råbettet och gör dem behagligt knapriga i stället för aggressiva.

Koka upp ättika, socker och vatten med lagerblad, pepparkorn och eventuella chiliflingor tills sockret löst sig. Lagen ska vara klar och blank.

Lägg klyftorna i en ren burk, häll den heta lagen över så att allt täcks och sätt på locket. Låt svalna på bänken.

In i kylan. Smaka efter två dagar — bra. Efter en vecka — bättre. De håller i flera månader i kylskåp.

Hacka picklade klyftor i dressingar, potatissallad eller tartarsås — syrlig vitlök i stället för rå är ett trick som funkar nästan överallt. • Lagen som blir över är en halvfärdig vinäggrett: vispa den med olivolja och en klick senap till grillsalladen. • Skippa blancheringen om du gillar mer attityd — ge då burken en extra vecka i kylan innan du sätter tänderna i den.

KURIOSA Picklad vitlök kan skifta i blågrönt — svavelföreningarna reagerar med syran och bildar helt ofarliga pigment. I Kina är det en finess: Laba-vitlök picklas tills den är jadegrön och äts traditionellt till dumplings vid nyår.

Svartvitlök hemma

Tre veckor i riskokaren. Smakar lakritskola. Vi lovar.

Vitlöksnivå mild · 🧄 × 60 · 15 min · lätt · 6 vitlökar

Svartvitlök är vanlig vitlök som åldrats långsamt i värme tills klyftorna blivit becksvarta, mjuka och söta — tänk lakrits, kola och balsamvinäger i samma tugga. Du behöver ingen fabrik: en riskokare med varmhållningsläge och tre till fyra veckors tålamod räcker. Aktiv arbetstid är en kvart — resten är väntan.



INGREDIENSER

6 st hela vitlökar · fasta och fina, gärna jämnstora

GÖR SÅ HÄR

Välj hela, fasta vitlökar utan mjuka klyftor eller fläckar. Skala ingenting — skalet är klyftornas skyddsdräkt under hela resan.

Linda varje vitlök löst i en bit bakplåtspapper och lägg dem i ett lager i riskokarens gryta. Pappret jämnar ut fukten så att de varken torkar ut eller blir blöta.

Sätt riskokaren på varmhållningsläge (keep warm) — inte kokläge. Varmhållningen ligger kring 60–70 grader, och det är exakt den låga, jämna värme som förvandlingen kräver. Lägg på locket.

Ställ riskokaren där lukten inte stör — förråd, garage eller vädrat gästrum. De första dagarna doftar det kraftigt vitlök, sedan övergår det i något sötare, nästan som russin.

Vänta. Totaltiden är tre till fyra veckor — ja, veckor, det är hela tekniken. Lyft på locket så sällan du kan; värmen och fukten ska få arbeta ifred.

Kontrollera efter tre veckor: ta upp en vitlök, låt svalna och öppna en klyfta. Den ska vara svart rakt igenom, mjuk som ett torkat fikon och smaka sött och syrligt utan skärpa. Ljusbrun och stram? Ge den en vecka till.

Klart. Låt vitlökarna svalna och lufttorka ett dygn på bänken, förvara sedan i en tät burk i kylen — de håller i flera månader.

Elräkningen? Varmhållningsläget drar ungefär som en gammal glödlampa. Projektet kostar mer i tålamod än i kronor. • Riskokare med auto-avstängning funkade inte — den måste orka hålla värmen dygnet runt i veckor. • Mosa en svart klyfta i smör till biffen, vispa ner i majonnäs eller lägg på ostbrickan bredvid honungen — den brukar gå först. • Lukten är som starkast dag två till fem. Förrådet är din vän.

KURIOSA Svartvitlök är trots ryktet inte fermenterad — färgen och smaken kommer från samma långsamma Maillard-reaktioner som ger nybakat bröd och grillad stek deras djup. Bara mycket, mycket långsammare.

Vitlöksbuljong

Soppbas på en hel vitlök — och skalen följer med på köpet

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 20 • 50 min • lätt • 1 liter

Ett par vitlökar, vatten och fyrtio minuter blir en gyllene, rund buljong som bär soppor, risotto och såser utan en enda tärning. Tricket är att låta skalen vara kvar — de ger färg och en mild sötma som skalade klyftor inte kommer åt. Koka en gång och du slutar köpa.



INGREDIENSER

2 st hela vitlökar • ca 20
klyftor — med skalet kvar

1 msk olivolja

1 st gul lök • i klyftor, gärna
med skal

1½ l vatten

2 st lagerblad

1 tsk svartpepparkorn

2 kvistar färsk timjan • eller 1
tsk torkad

1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Dela vitlökarna på tvären, mitt över ekvatorn, med skalet kvar. Dela löken i klyftor.

Hetta upp oljan i en kastrull och lägg i vitlökshalvorna med snittytan nedåt. Stek ett par minuter tills snittyterna är gyllenbruna och köket doftar — brynet är halva smaken.

Häll på vattnet och lägg i lök, lagerblad, pepparkorn, timjan och salt. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda utan lock i 40 minuter.

Sila buljongen och pressa de mjuka klyftorna lätt mot silen med en slev — de släpper ifrån sig det sista och godaste. Smaka av med salt.

Använd direkt, eller låt svalna och förvara: 4–5 dagar i kylan, flera månader i frysen.

Spara vitlöksskal i en påse i frysen när du lagar annat — nästa buljong blir i princip gratis. • Koka risotton på den, sjud potatisen i den, eller drick den het med citron och chiliflingor när förkylningen kommer. • Frys in i iskubsform — en buljongkub av riktig buljong är precis så bra som det låter när en sås behöver ett lyft.

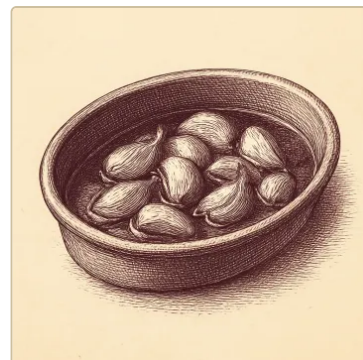
KURIOSA Kastiliens sopa de ajo gör en hel rätt av nästan ingenting: vitlök, vatten, gammalt bröd och paprikapulver. Buljongen du just kokat är samma idé, renodlad.

Vitlöksconfit

Smörmjuka klyftor som gör allt annat bättre

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 30 • 55 min • lätt • 1 burk

Det här är bokens hemliga vapen. Hela klyftor som långsamt badar i olivolja tills de blir gyllene, karamellsöta och bredbara som mjukt smör. Gör en burk på söndagen och tacka dig själv hela veckan.



INGREDIENSER

3 st hela vitlökar • ca 30
klyftor

3 dl olivolja • tillräckligt för
att täcka

2 kvistar färsk timjan

1 st lagerblad

flingsalt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 120 grader. Skala alla vitlöksklyftor — tips: skaka dem hårt i en bunke med lock så släpper skalen lättare.

Lägg klyftorna i en liten ugnform och häll över olivolja tills de precis täcks. Lägg i timjan och lagerblad.

Baka i ugnen 40–50 minuter tills klyftorna är gyllene och så mjuka att en gaffel går igenom utan motstånd.

Låt svalna helt. Salta lätt. Förvara klyftorna täckta av oljan i en ren burk i kylan.

Oljan blir flytande guld — använd den till stekning, dressing eller att ringla över pizza. • Viktigt av säkerhetsskäl: förvara alltid i kylskåp och använd inom 3–4 dagar (eller frys). Vitlök i olja i rumstemperatur kan utveckla botulism. • Bred en mjuk klyfta på rostat surdegsbröd med flingsalt. Det är hela receptet. Varsågod.

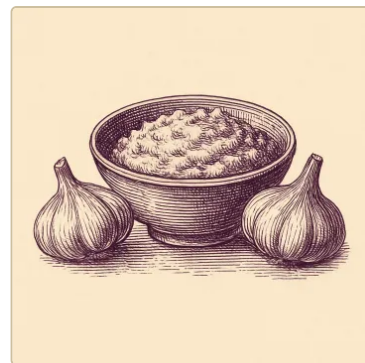
KURIOSA Confit kommer från franskans confire — att bevara. Tekniken är medeltida, men ingen medeltida fransman hade en kyl. Det har du. Använd den.

Vitlökspuré för hela veckan

All skalning på en gång — sedan är vardagen en tesked bort

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 40 • 20 min • lätt • 1 burk

Det som stoppar vitlök en trött tisdag är aldrig viljan — det är skalandet. Lös det en gång för alla: mixa en slät puré, håll några dagars ranson i kylen och frys resten i iskubsform. En kub i stekpannan och tisdagen är räddad.



INGREDIENSER

4 st hela vitlökar • ca 40
klyftor

¾ dl neutral olja • t.ex. raps
— gör purén mixbar och
frystålig

½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Skala all vitlök. Skaktricket: dela vitlökarna i klyftor, lägg dem i en bunke med lock och skaka som om du vore arg i femton sekunder — skalen släpper.

Mixa klyftorna med olja och salt till en slät puré i matberedare eller med stavmixer. Skrapa ner kanterna en gång på vägen.

Skeda över några dagars förbrukning i en liten ren burk och ställ i kylen. Resten: klicka ut i en iskubsform och in i frysen.

När kuberna frusit: knäck ur dem och samla i en fryspåse. En kub motsvarar ungefär en matsked, alltså 2–3 klyftor — och den kan gå direkt ner i het panna utan att tina.

Säkerhetsregeln är inte förhandlingsbar: burken i kylen ska användas inom 3–4 dagar. Vitlök i olja som står för länge (eller i rumstemperatur) kan utveckla botulism. Frysen däremot — där är purén trygg i ett halvår. • Fryskuberna är gjorda för att slängas direkt i gryta, panna eller wok — de smälter på sekunder. • Vill du ha rundare smak: mixa purén på rostade eller confiterade klyftor i stället för råa.

KURIOSA En behållare färdig vitlökspuré är klassisk mise en place i restaurangkök — proffsen skalar berg av vitlök i lugna förmiddagstimmar för att slippa göra det mitt i servicen. Du gör exakt samma sak, fast din service heter tisdag.

Vitlökssmör

En rulle i frysen är skillnaden mellan middag och bra middag

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 10 min • lätt • 1 rulle

Compound butter låter som något från en kockutbildning, men det är smör du rör ihop på tio minuter och har redo i frysen i månader. En fryst skiva på en varm köttbit, en nykokt potatis eller en bit fisk — och plötsligt ser det ut som om du ansträngt dig. Beredskapslager av den goda sorten.



INGREDIENSER

200 g smör • rumsvarmt —
viktigt

4 klyftor vitlök • pressade
eller finrivna

2 msk finhackad persilja •
bladpersilja

1 tsk finrivet citronskal • bara
det gula

½ tsk salt

2 krm nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Ta fram smöret i god tid — det ska vara så mjukt att slickepotten går igenom utan motstånd.

Pressa eller riv vitlöken och rör ihop den med smör, persilja och citronskal tills allt är jämnt fördelat.

Salta och peppra. Smaka av — det ska smaka snäppet för mycket, för smaken dämpas när smöret kallnar.

Lägg smöret som en sträng på ett bakplåtspapper, rulla till en jämn rulle på ungefär fyra centimeter i diameter och snurra ihop ändarna som en karamell.

In i frysen. Efter en timme kan du skiva rullen direkt från fryst — skär av vad du behöver och lägg tillbaka resten.

Byt ut persiljan: gräslök och dill till fisk, rosmarin och rökt paprikapulver till grillat. • Frusna skivor i skårorna på en baguette och tio minuter i ugnen på 200 grader — närmaste vägen till vitlöksbröd en vardagskväll. • Gör en rulle på rostad vitlök i stället för rå — rundare, sötare och barnens favorit.

KURIOSA På klassiska franska menyer heter vitlökssmörets finaste form *beurre à la bourguignonne* — smöret som hör till sniglar. Sniglarna är frivilliga, smöret är obligatoriskt.

Äkta aioli

Vitlök, olja, salt och en mortel. Armen gör resten.

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 4 · 25 min · avancerad · 4 portioner · 🍷 s.137

Riktig aioli innehåller varken ägg eller mixer — bara vitlök som mosas med olja tills den ger upp och blir en tjock, blank sås. Det tar tjugo minuter och du kommer att tvivla halvvägs. Håll ut: belöningen är en intensitet som ingen majonnäs kommer i närheten av.



INGREDIENSER

4 klyftor vitlök · färska och fasta, grodden bortplockad

½ tsk grovt salt · fungerar som slipmedel i morteln

1½ dl mild olivolja · eller hälften neutral rapsolja för rundare smak

1 st äggula · livlinan — se steg 4

citronsaft · några droppar på slutet

GÖR SÅ HÄR

Skala vitlöken, dela klyftorna och peta bort eventuell grodd. Lägg dem i morteln med saltet.

Mortla till en helt slät pasta. Inga bitar får vara kvar — pastan ska vara blank och kletig som ett lim. Det här är grunden, slarva inte.

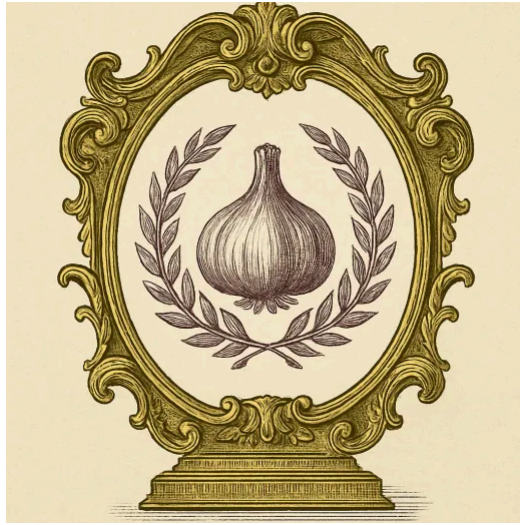
Tillsätt oljan droppvis — bokstavligen droppe för droppe i början — medan du rör med stöten åt samma håll hela tiden. När såsen börjar tjockna kan du öka till en tunn stråle. Håller du för fort skär den sig, så ha tålamod. Armen ska bli trött, det ingår.

Om såsen ändå skär sig: ta livlinan. Lägg en äggula i en ren skål och arbeta ner den skurna såsen i den, lite i taget. Provensalska purister svimmar, men din aioli är räddad.

Smaka av med några droppar citron och eventuellt mer salt. Färdig aioli är så tjock att skeden står upp i den.

Ställ morteln på en fuktig handduk så snurrar den inte iväg medan du jobbar. · Allt ska vara rumsvarmt — kall olja är den vanligaste orsaken till att det skär sig. · Servera som i Provence: med kokt potatis, ägghalvor, grönsaker och fisk blir det le grand aioli — en hel middag runt en sås.

KURIOSA Aioli betyder ordagrant 'vitlök och olja' på provensalska. Författaren Frédéric Mistral — Nobelpristagare 1904 — älskade såsen så mycket att han döpte sin tidskrift till L'Aioli.



KAPITEL 5

Folkets favoriter

Världens tio mest älskade vitlöksrecept

”One clove to rule them all.”

AI-SAGAN OM RINGEN

Hur vet man egentligen vilka vitlöksrätter världen älskar mest? Man kunde gissa. Vi valde att titta efter — och låta verkligheten avgöra.

De tio rätter som följer är inte plockade ur luften och inte heller ur redaktionens egna favoriter. De är förankrade i **riktig engagemangsdata**: recept som samlat höga betyg på allt från hängivna nischsajter till några av världens mest lästa matsajter, med över åttahundra röster som mest. När människor sätter sig och betygsätter ett recept med nästan full pott — oavsett om de är tio eller åttahundra — då säger det något. Folk lagar det, lagar om det och kommer tillbaka för att tacka.

En liten ärlighetsklausul

Det här är **ingen strikt rankning**, och vi tänker inte låtsas att det är det. Olika sajter räknar röster olika, och att jämföra ett betyg på en plattform med ett betyg på en annan vore som att jämföra äpplen med vitlök. Se listan som tio av världens mest folkära vitlöksrätter — var och en med ett verkligt belägg i ryggen — snarare än en exakt förstaplats till tiondeplats.

Varje rätt i kapitlet bär med sig sin källa: vilken sajt den kommer från och vad betyget faktiskt var. Du ser alltså svart på vitt varför just den hamnade här.

Honungsvitlötskyckling. Krämiga vitlöksräkor. Aglio e olio. Tzatziki. Toum. Det här är folkets val, inte vårt.



Recepten är våra egna ord

En viktig sak: även om en rätt belagts av en populär sida på nätet är **recepttexten i den här boken skriven på nytt, på svenska, som original**. Källan bevisar att rätten är älskad — den dikterar inte hur du lagar den. Mängder, steg och knep är våra, anpassade för ditt kök.

Bland favoriterna hittar du också en gammal tv-klassiker: kyckling med fyrtio vitlöksklyftor, som lagats i otaliga versioner av kända kockar genom åren. Fyrtio klyftor låter vansinnigt. Det är det inte — de rostas mjuka och söta, och resultatet är pur trygghet på en tallrik.

Bläddra vidare. Det här är kapitlet du återvänder till när du vill laga något du vet blir bra.

Dakgangjeong — koreansk soja-vitlökskyckling

Dubbelfriterad, klibbig och knaprig långt efter att såsen är på

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 8 · 45 min · avancerad · 4 portioner · 🍷 s.137

Koreas svar på frågan hur frasig friterad kyckling kan vara: dubbelfriterad så att den knastrar även under den klibbiga glasyren av soja, vitlök och en gnutta sötma. I ett land som äter mer vitlök per person än nästan någon annan är det här gatumatens älskling. Knaprigt, sött, salt och fullt av vitlök — beroendet är inräknat.



INGREDIENSER

700 g kycklinglårfilé · i bitar, eller vingar

1 tsk salt

1 tsk vitpeppar · eller svartpeppar

1½ dl potatismjöl · eller majsstärkelse, för krispet

1 l neutral olja · till fritering

1 msk rostade sesamfrön · till servering

8 klyftor vitlök · finhackad

3 msk japansk soja

3 msk rissirap · eller honung

2 msk farinsocker

1 msk risvinäger

1 msk olja · till stekning av vitlöken

GÖR SÅ HÄR

Krydda kycklingbitarna med salt och peppar och låt stå 10 minuter. Vänd dem sedan i potatismjölet så de är helt täckta och knacka av överskottet.

Hetta oljan till 170 grader i en hög kastrull. Friterar kycklingen i omgångar 5–6 minuter tills den är ljust gyllene och genomstekt. Lyft upp på galler och låt vila.

Höj oljan till 190 grader. Friterar kycklingen en andra gång, 2–3 minuter, tills den är djupt gyllene och extra knaprig. Det är dubbelfriteringen som ger det glasartade koreanska krispet. Låt rinna av.

Gör såsen i en torr panna: värm matskeden olja på medelvärme och stek den hackade vitlöken 30 sekunder tills den doftar men inte bränns.

Tillsätt soja, rissirap, farinsocker och vinäger. Låt koka ihop 1–2 minuter tills såsen blir trögflytande och blank som sirap.

Ta pannan från värmen, vänd ner den friterade kycklingen och rör runt snabbt så varje bit glaseras. Strö över rostade sesamfrön och servera genast medan den fortfarande knastrar.

Potatismjöl eller majsstärkelse i stället för vetemjöl är nyckeln till det sega, glasartade krispet som håller även efter såsen. • Vill du ha den lite het: rör i en matsked gochujang eller en nypa chiliflingor i såsen. • Servera direkt. Dakgangjeong tappar sitt krisp om den får stå med såsen för länge — fritera och glasera precis innan du äter.

KURIOSA Sydkorea äter bland mest vitlök per person i världen — råa klyftor till grillat, i kimchi och i nästan varje gryta. Den dubbelfriterade kycklingen, chimaek (kyckling och öl), är en nationell kärleksaffär.

Det ultimata vitlöksbrödet

Frasigt utanpå, smörmjukt inuti, med vitlökssmör i varje por

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 5 • 22 min • lätt • 8 bitar

Glöm halvfabrikatet i frysen. Riktigt vitlöksbröd börjar med en bra baguette, ett vräkigt vitlökssmör med persilja och parmesan, och ugnens hetta. Resultatet är frasigt i kanterna, mjukt i mitten och omöjligt att bara ta en bit av. Det här är receptet som gör dig till värden alla vill bli bjudna hem till.



INGREDIENSER

1 st baguette eller ciabatta •
gärna gårdagsgammal

100 g smör • rumsvarmt

5 klyftor vitlök • rivna eller
pressade

1 knippe bladpersilja •
finhackad

½ dl riven parmesan •
valfritt men gott

flingsalt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Rör ihop det mjuka smöret med riven vitlök, persilja, parmesan och en nypa flingsalt till en grön, doftande röra.

Skär baguetten på snedden nästan igenom med 2 centimeters mellanrum, så bitarna hänger ihop i botten som en dragspelslimpa. Eller dela den på längden om du vill ha frasiga halvpor.

Bred vitlökssmöret rejält i varje skåra och över snittyterna. Var inte snål — smöret ska smälta ner i brödet, inte bara ligga på ytan.

Vira limpan löst i folie och grädda 8 minuter så att smöret smälter och tränger in i brödet.

Vik upp folien och grädda ytterligare 3–5 minuter tills kanterna är gyllene och frasiga. Vill du ha extra färg, ge den en halv minut under grillelementet — men släpp den inte med blicken.

Strö över lite extra flingsalt och servera direkt, gärna med en skål marinarasås eller olivolja att doppa i.

Vitlökssmöret kan göras i dubbel sats och frysas i en rulle — skiva av och lägg på bröd, biff eller ångad broccoli när suget kommer. • Riv vitlöken i stället för att hacka den; den fördelar sig jämnare i smöret och du slipper bita i en hel bit.

KURIOSA Det amerikanska vitlöksbrödet föddes ur italienska immigranternas bruschetta — men där italienarna gnider rostat bröd med en rå klyfta, drog amerikanerna på med smör och ugn och skapade något helt eget.

Honungsvitlökskyckling

Den klibbiga, gyllene såsen som gör vardagskvällen till fest

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 5 • 25 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Det här är receptet hela internet är förälskat i, och det tar femton minuter. Kycklingen får frasiga kanter, badar i en söt-salt sås av honung, vitlök och soja och blir så god att tonåringar frivilligt dukar bordet. Servera med ris som suger upp varenda droppe.



INGREDIENSER

600 g kycklingfilé • eller
benfria lårfiléer

3 msk vetemjöl • för en frasig
yta

2 msk smör

1 msk olja

5 klyftor vitlök • finhackad

4 msk flytande honung

3 msk japansk soja

2 msk äppelcidervinäger •
eller risvinäger

1 dl vatten

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skär kycklingfiléerna på längden så de blir hälften så tjocka — då steks de snabbt och jämnt. Salta och peppra på båda sidor.

Vänd kycklingen i mjölet och skaka av överskottet. Rör ihop honung, soja, vinäger och vatten i en skål.

Smält smör och olja i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek kycklingen 2–3 minuter per sida tills den är gyllene. Lyft upp den på en tallrik.

Sänk värmen något. Lägg i vitlöken och rör om 20 sekunder tills den doftar — låt den inte bli brun, då blir den bitter.

Häll i såsblandningen och låt koka upp. Den tjocknar och blir blank på ett par minuter. Lägg tillbaka kycklingen och vänd den i såsen tills den är genomstekt och glaserad.

Skär i den tjockaste biten och kontrollera att köttet är vitt rakt igenom innan servering. Ringla över resten av såsen och toppa gärna med sesamfrön och salladslök.

Dubbla såsen om du serverar med mycket ris — den är hela poängen och tar slut fortare än du tror. • Lårfilé blir saftigare och tål såsen ännu bättre om du föredrar mörkt kött.

KURIOSA Honung och vitlök är en av kökets äldsta vänskaper: söt-skarp balans där honungens sötma rundar av vitlökens skärpa och vitlöken ger honungen botten. Glazen funkade lika bra på lax och rostade morötter.

Krämig vitlökskyckling

En gyllene gräddsås med rostad vitlök som du vill dricka direkt ur pannan

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 8 · 35 min · medel · 4 portioner · 🍷 s.137

Restaurangkänsla på en vardag, klart i en panna. Kycklingen steks gyllene och får sedan vila i en silkeslen sås av grädde, parmesan och massor av mjuk vitlök. Den blev en av nätets mest delade kycklingrätter av en anledning: den smakar mer än vad arbetet borde ge.



INGREDIENSER

4 st kycklingfiléer · ca 600 g
2 msk vetemjöl
2 msk smör
1 msk olivolja
8 klyftor vitlök · tunt skivade
3 dl vispgrädde
1 dl kycklingbuljong
¾ dl riven parmesan
1 tsk torkad timjan · eller
några kvistar färsk
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skär de tjockaste filéerna i halvor på längden så att alla bitar är lika tjocka. Salta, peppra och vänd dem i mjölet.

Smält smör och olja i en stor panna på medelhög värme. Stek kycklingen 4–5 minuter per sida tills den är gyllenbrun. Den behöver inte vara helt genomstekt än — lyft upp den och ställ åt sidan.

Sänk värmen. Lägg den skivade vitlöken i pannan och rör runt en knapp minut tills den mjuknar och doftar sött. Håll koll så den inte bränns.

Häll i buljongen och skrapa loss det goda i botten. Tillsätt grädde, parmesan och timjan och låt sjuda tills såsen tjocknar lätt, ett par minuter.

Lägg tillbaka kycklingen och låt den puttra i såsen 5 minuter tills den är genomstekt. Kontrollera i den tjockaste biten att köttet är vitt och saften klar.

Smaka av med salt och ett stänk citron om du vill ha lite spänst. Servera med pasta, potatismos eller bröd — något som suger upp såsen är ett krav.

Vill du mildra vitlöken: använd hela, lätt krossade klyftor i stället för skivade och lyft ur dem före servering. · Ett par nävar babyspenat eller soltorkad tomat i såsen sista minuten gör rätten ännu rundare.

KURIOSA Grädde och parmesan bär vitlökens fettlösliga svavelaromer hela vägen ut i såsen — därför smakar krämig vitlök rundare och fylligare än vitlök i en mager spad.

Krämiga vitlöksräkor

Tio minuter till en lyxig vitlökssås som doftar hela köket

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 6 · 20 min · lätt · 4 portioner · 🍷 s.137

Snabbare än att beställa hem mat och dubbelt så gott. Stora räkor får en kort, het vändning i smör och vitlök och hamnar sedan i en gyllene gräddsås med en gnutta citron. Perfekt över pasta en fredag — eller med bara bröd att doppa, om du frågar mig.



INGREDIENSER

500 g råa skalade räkor ·
tinade, t.ex. kungsräkor från
frysdisken

2 msk smör

6 klyftor vitlök · finhackad

½ dl vitt vin · eller extra
buljong

2½ dl vispgrädde

½ dl riven parmesan

½ st citron · saften

1 knippe bladpersilja ·
hackad

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Torka räkorna torra med hushållspapper och salta dem lätt — torra räkor får bättre yta och vattnar inte ur såsen.

Smält smöret i en stor panna på medelhög värme. Lägg i räkorna och stek dem ca 1 minut per sida tills de precis blivit rosa och böjt sig till en C-form. Lyft upp dem direkt; överstekta räkor blir gummiga.

Lägg vitlöken i samma panna och rör om 30 sekunder tills den doftar men inte tar färg.

Häll i vinet och låt det koka in nästan helt. Tillsätt grädde och parmesan och låt sjuda 2–3 minuter tills såsen tjocknar.

Vänd ner räkorna och eventuell sky igen, bara för att värma igenom — de ska inte koka mer. Smaka av med citron, salt och peppar.

Strö över persilja och servera genast över tagliatelle, ris eller med rostat bröd. Räkor ska serveras nylagade, så vänta med pastan tills såsen är klar.

Köper du råa räkor med skal: spara skalen och fräs dem i smöret först, sila bort — det ger såsen djupare haussmak. · Använd redan kokta räkor om det är allt du hittar, men lägg i dem allra sist och värm bara försiktigt, annars blir de sega.

KURIOSA Räkor är klara på under två minuter och vänder sig till ett tätt C när de är perfekta — drar de ihop sig till ett slutet O har de tyvärr stekt en aning för länge.

Kyckling med 40 vitlöksklyftor

Ja, fyrtio. Och de blir alla mjuka, söta och bredbara

Vitlöksnivå medel · 🧄 × 40 · 1 h 35 min · medel · 4 portioner · 🍷 s.137

Den franska landsbygdsklassikern poulet aux 40 gousses d'ail, känd från Alton Browns tv-kök. Fyrtio klyftor låter som ett skämt, men de bakas hela i sin gryta tills de blir gyllene, söta och så mjuka att du breder dem som smör på bröd. Vitlöken är inte längre arg här — den är ljuvt karamelliserad. Det här är vitlökskärlekens mästarprov.



INGREDIENSER

8 st kycklinglår · med skinn
och ben, ca 1,2 kg

40 klyftor vitlök · ca 4 hela
vitlökar, oskalade

2 msk olivolja

1 dl torrt vitt vin · eller extra
buljong

2 dl kycklingbuljong

3 kvistar färsk timjan

2 kvistar färsk rosmarin

1 msk smör · till såsen

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Skilj klyftorna åt men låt skalet sitta kvar — det skyddar dem så de bakas mjuka i stället för att brännas. Räkna högt; det ska bli fyrtio.

Torka kycklingen torr och salta och peppra rejält. Bryn låren med skinnsidan ner i olivoljan i en gjutjärnsgröta tills skinnet är gyllene och frasigt, ett par minuter per sida. Lyft upp dem.

Häll bort överskottsfettet men spara smaken i botten. Lägg i alla vitlöksklyftor och rör runt en minut så de glänser av fett.

Slå i vinet och skrapa loss det brynta i botten. Lägg tillbaka kycklingen med skinnsidan upp, håll i buljongen och lägg i timjan och rosmarin.

Sätt på lock och baka i ugnen 45 minuter. Ta sedan av locket och baka 15 minuter till så skinnet får färg och vitlöken blir gyllenmjuk. Kontrollera att kycklingen är genomstekt — kötsaften ska vara helt klar vid benet.

Lyft upp kyckling och vitlök. Koka ihop skyn på spisen ett par minuter, vispa i smöret och sila om du vill ha den slät. Servera med bröd så att alla kan klämma ut den söta vitlöken ur skalen och breda på.

Pressa ut ett par bakade klyftor i såsen och vispa slätt — de tjocknar och söter den naturligt, ingen redning behövs. • Servera med rikligt med bröd eller potatismos. Den karamelliserade vitlöken bredd på varmt bröd är minst lika stor stjärna som kycklingen. • Oskalad vitlök är inte slarv utan teknik: skalet håller klyftan saftig och hindrar den från att bli bitter i den långa hettan.

KURIOSA Trots fyrtio klyftor är rätten förvånansvärt mild: hel, oskuren vitlök bildar ingen skarp allicin utan karamelliseras i stället långsamt till sötma. Rätten gjordes berömd i USA av Alton Browns Good Eats på Food Network.

Spaghetti aglio e olio

Fyra ingredienser, tio minuter, och ändå en hel kärleksförklaring

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 8 · 20 min · medel · 4 portioner · 🍷 s.137

Italiens räddning för sena kvällar: spaghetti, vitlök, olivolja och chili. Hemligheten är inte mängden saker utan tekniken — tunt skivad vitlök som får sjunga i oljan och en skvätt pastavatten som binder allt till en blank, krämig sås utan en droppe grädde. Så lite, så bra.



INGREDIENSER

400 g spaghetti

1 dl olivolja · extra
jungfruolivolja — ta en bra

8 klyftor vitlök · tunt skivade

1 tsk chiliflingor ·
peperoncino — mer om du
vågar

1 knippe bladpersilja ·
finhackad

flingsalt · till pastavattnet
och på slutet

GÖR SÅ HÄR

Koka upp rikligt med vatten och salta det rejält — det ska smaka hav. Koka spaghetтин ett par minuter kortare än paketet säger; den ska bli klar i såsen.

Skiva vitlöken tunt medan pastan kokar. Tunna skivor karamelliserar jämnt och blir söta i stället för brända.

Värm olivoljan i en stor kall stekpanna med vitlöken i. Sätt på medellåg värme och låt vitlöken sakta bli ljust gyllene och doftande, 3–4 minuter. Tålamod här är hela rätten — bränd vitlök blir bitter.

Rör ner chiliflingorna och ta pannan från värmen i några sekunder så de inte bränns. Slå i en slev av det stärkelsesrika pastavattnet.

Lyft över spaghetтин direkt i pannan med en tång tillsammans med lite mer pastavatten. Rör och skaka pannan kraftigt i en minut tills oljan och vattnet binds till en blank, krämig sås som lägger sig runt varje strå.

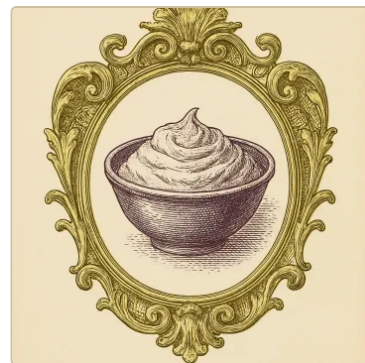
Smaka av med salt, vänd ner persiljan och servera genast. Ingen parmesan i Neapel — men gör som du vill hemma.

Spara alltid en kopp pastavatten innan du häller av. Stärkelsen är det som gör skillnad mellan oljig och krämig. · Vill du ha extra djup: smula ner ett par ansjovisfiléer i oljan med vitlöken så smälter de bort till salt umami.

Toum — libanesisk vitlökssås

Ett vitt, fluffigt vitlöksmoln utan ett enda ägg — och utan att hålla igen

Vitlöksnivå mycket stark · 🧄 × 30 · 20 min · avancerad · 1 burk · 🍷 s.137



Den libanesiska grillbarens hemlighet: en snövit, fluffig emulsion av enbart vitlök, olja, citron och salt. Inget ägg — ändå fluffigare än majonnäs. Ja, det är mycket vitlök. Det är hela poängen. En liten klick på grillad kyckling, i en shawarma eller på pommes — och du förstår varför libaneser inte kan leva utan den.

INGREDIENSER

30 klyftor vitlök · ca 2-3 hela vitlökar, skalade

1 tsk salt

6 dl neutral olja · raps- eller solrosolja, rumsvarm

½ dl citronsaft · nypressad

1 msk isvatten · vid behov, för att rädda emulsionen

GÖR SÅ HÄR

Skala vitlöken och peta ur eventuella gröna groddar i mitten — de gör toumen besk och kan göra att den skär sig. Ja, det tar en stund. Sätt på en podd.

Lägg vitlök och salt i en hög, smal matberedare eller mixerbägare. Kör tills vitlöken är finhackad och fastnar på kanterna, stanna och skrapa ner.

Nu kommer tålamodsbiten: med maskinen igång, håll i oljan i en mycket tunn, jämn stråle — nästan droppvis i början. Det här är emulsionen som byggs, och stress förstör den.

Varva oljan med citronsaften: ringla i lite olja, sedan en skvätt citron, sedan olja igen. Citronen och syran hjälper massan att tjockna och bli vit och fluffig.

Fortsätt tills all olja är inarbetad och du har en tjock, blank, vit kräm som håller formen som en mjuk maräng. Skär den sig och blir rinnig: börja om i en ren skål med en matsked isvatten och håll ner den trasiga smeten droppvis.

Skrapa över i en ren burk och låt vila i kyl ett par timmar — då mjuknar den råa skärpan en aning. Servera till grillat, i bröd eller på pommes.

Toumen är som starkast nygjord och blir mildare och rundare efter ett par dagar i kylan. Den håller flera veckor kyld. • Allt ska vara rumsvarmt utom isvattnet. Kall olja och kall vitlök gör det mycket svårare att få emulsionen att ta sig. • Säkerhet: förvara toumen i kylan, aldrig i rumstemperatur — det är rå vitlök i olja och hör hemma kallt.

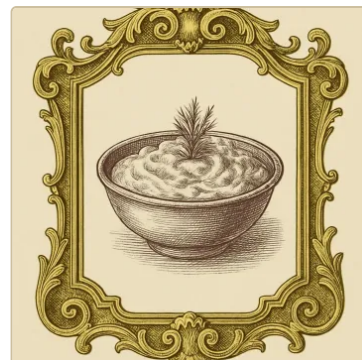
KURIOSA Toum betyder helt enkelt vitlök på arabiska. Till skillnad från aioli och majonnäs innehåller den inget ägg — det är vitlökens egna ämnen och citronsyran som gör att oljan kan piskas till en stabil, snövit emulsion.

Tzatziki

Grekisk yoghurtås med gurka och vitlök — sval, fräsch och beroendeframkallande

Vitlöksnivå medel · 🧄 × 3 · 15 min · lätt · 6 portioner · 🍷 s.137

Den svalkande motvikten på varje grekiskt bord. Tjock yoghurt, riven gurka och rå vitlök blir en sås som lika gärna doppas i som bredds på allt från grillat lamm till varma pitabröd. Hemligheten stavas avrinning: krama ur gurkan och låt yoghurten vara rejält tjock, annars blir det soppa.



INGREDIENSER

5 dl grekisk yoghurt · 10%,
riktigt tjock

½ st gurka · ca 200 g

3 klyftor vitlök · rivna eller
pressade

1 msk olivolja · plus lite till
servering

1 msk rödvinvinäger · eller
citronsaft

1 msk färsk dill · hackad,
eller mynta

salt · efter smak

GÖR SÅ HÄR

Riv gurkan grovt — skala den inte, skalet ger färg och tuggmotstånd. Strö över en nypa salt och låt stå 10 minuter.

Krama ur gurkan ordentligt i händerna eller i en ren kökshandduk. Det kommer förvånansvärt mycket vatten; ju torrare gurka, desto tjockare sås.

Rör ihop yoghurt, riven vitlök, olivolja och vinäger i en skål. Vänd ner den urkramade gurkan och dillen.

Smaka av med salt och eventuellt mer syra. Vill du ha mildare vitlök, börja med två klyftor — den växer sig starkare när såsen får stå.

Låt tzatzikin vila minst 30 minuter i kylan så smakerna gifter sig. Ringla över lite olivolja och servera sval till grillat, falafel eller bara med varmt bröd.

Använd grekisk yoghurt, inte vanlig fil — annars måste du sila den i kaffefilter över natten för att få rätt tjocklek. · Tzatziki blir bäst dagen efter, då vitlöken och dillen har satt sig. Den håller tre dagar i kylan.

KURIOSA Tzatziki tillhör en hel familj av svalkande yoghurt- och gurksåser runt Medelhavet och Sydasien — släkt med indisk raita och turkisk cacik. Den råa vitlöken är det som ger den grekiska versionen sin udd.

Vitlökssmörris

Tillbehöret som stäl showen från huvudrätten

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 25 min • lätt • 4 portioner

Ett enkelt knep förvandlar vanligt ris till något folk frågar efter receptet på: rosta riset i vitlökssmör innan det kokar, så får varje korn en nötig, gyllene smak. Det blev ett av nätets mest älskade tillbehör, och plötsligt är det riset alla tar om av — inte köttet.



INGREDIENSER

3 dl långkornigt ris • t.ex.
jasmin eller basmati

3 msk smör

4 klyftor vitlök • finhackad

6 dl kycklingbuljong • eller
grönsaksbuljong

1 knippe gräslök eller
persilja • hackad, till
servering

GÖR SÅ HÄR

Skölj riset i kallt vatten tills vattnet går klart, och låt rinna av. Det gör riset luftigt i stället för klibbigt.

Smält smöret i en kastrull med tjock botten på medelvärme. Lägg i vitlöken och rör om en halv minut tills den doftar — låt den inte bli brun.

Häll i det avrunna riset och rör runt 2 minuter tills kornen är blanka av smör och börjar dofta nötig. Det är här smaken byggs.

Häll på buljongen, salta lätt och låt koka upp. Lägg på lock, sänk till lägsta värme och låt sjuda 15 minuter utan att lyfta på locket.

Ta kastrullen från värmen och låt den stå med locket på i 10 minuter — riset blir färdigt på eftervärmen och kornen sätter sig.

Lyft riset luftigt med en gaffel, smaka av med salt och peppar och strö över gräslök. Servera till allt som behöver ett tillbehör med självförtroende.

En extra klick smör och ett par strån finhackad vitlöksgräslök, om du hittar, precis innan servering lyfter doften ytterligare. • Riset blir lika gott på vatten, men buljong gör skillnaden mellan gott och oförsämr gott.

KURIOSA Att rosta riskornen i fett före vätskan är samma princip som i en risotto eller en pilaff: yttstärkelsen får färg och nötig smak, och kornen håller formen bättre under kokningen.



KAPITEL 6

Smakkompisar

Vitlökens bästa vänner

”Håll dina vänner nära — men din vitlök ännu närmare.”

AI-MICHAEL CORLEONE

Vitlök är en utåtriktad själ. Den gör sig sällan bäst ensam — den blomstrar i sällskap, och de bästa rätterna handlar lika mycket om vem den umgås med som om vitlöken själv. Det här kapitlet handlar om vitlökens vänner, och om varför just de funkar.

Två regler som förklarar nästan allt

Bakom alla goda vitlökspar ligger två enkla principer.

Vitlök vill ha fett att lösa sig i. Aromerna i vitlök är till stor del fettlösliga svavelföreningar. Det är därför **smör och olja** är vitlökens trognaste kompanjoner — fettet bär smaken, rundar av den och sprider den jämnt över rätten. En vitlöksklyfta i en skvätt olja ger något helt annat än samma klyfta i vatten.

Vitlök vill ha syra att balanseras av. Den kan bli mäktig och söt, och då behövs något som skär igenom. Därför är **citron och annan syra** en sådan självklar motpol — en skvätt lyfter hela rätten och gör den fräsch i stället för tung.

Lär dig de två — fett att lösa sig i, syra att balanseras av — så förstår du intuitivt varför resten av listan fungerar.



Sällskapet, kort och gott

Chili — skärpa möter skärpa, grunden i halva medelhavs- och asienköket.

Persilja — frisk motvikt, outhärlig i gremolata och persillade.

Basilika — pesto, helt enkelt.

Rosmarin och timjan — rostat, lamm, allt som doftar söndag.

Ingefära — Asiens gyllene duo, den aromatiska basen i wok och curry.

Soja — umami plus vitlök blir djup utan botten.

Honung — söt mot skarp, en glaze som klistrar sig fast i minnet.

Tomat — själva grunden i en sofrito eller en sugo.

Svamp — umami på umami, jordigt och mustigt.

Ansjovis — smälter bort till ren, salt fond; hjärtat i en bagna cauda.

Parmesan — umamibomb sida vid sida med vitlöken.

| Lär känna vitlökens vänner, så slutar du följa recept och börjar komponera dem.

Recepten under den här texten visar paren i praktiken. Men det fina är att du redan har nyckeln: nästa gång en rätt känns nästan klar men inte riktigt, fråga dig vad vitlöken saknar för sällskap. Oftast är svaret lite fett, lite syra — och en vän till.

🔍 KURIOSA · ALLA KÖK BÖRJAR LIKADANT

Lägg märke till hur nästan varje gryta i världen inleds: fett plus aromater, nästan alltid med vitlök i. Italiens soffritto, Spaniens sofrito, Kinas treenighet vitlök–ingefära–salladslök. Fransoserna hoppar märkligt nog över vitlöken i sin klassiska *mirepoix* — men tar igen det med råge i *persilladen*, persilja och vitlök. Samma grundackord — bara olika dialekt.

Bagna cauda

Piemontes varma bad där ansjovisen smälter till ren umami

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 20 • 55 min • medel • 4 portioner • 🍷 s.137

Vitlök och ansjovis är umamins urmöte, och i Piemonte byggde man en hel högtid kring det: en varm dipp där sardellerna bokstavligen smälter in i oljan medan mjölkkokt vitlök bär rätten. Samla folk runt grytan, doppa grönsaker, stanna länge vid bordet.



INGREDIENSER

20 klyftor vitlök • ca 2 hela vitlökar

2 dl mjölk

100 g sardellfiléer • ca 2 små burkar, avrunna — sardeller, inte svensk ansjovis (se tips)

1½ dl olivolja

50 g smör

2 st paprikor • gärna olika färger, i breda strimlor

1 st fänkål • i klyftor

3 st morötter • i stavar

8 st små potatisar • kokta och halverade — eller det grönsakslådan erbjuder: selleri, blomkål, rädisor

bra bröd i bitar • droppskydd, och obligatoriskt

GÖR SÅ HÄR

Skala vitlöksklyftorna, halvera dem på längden och peta bort den lilla grodden i mitten — den står för det mesta av beskan. Lägg klyftorna i en liten kastrull med mjölken och sjud på låg värme i 15 minuter tills de är helt mjuka.

Häll av mjölken och mosa klyftorna till en grov kräm med en gaffel, direkt i kastrullen.

Tillsätt olivolja, smör och sardeller. Ställ på riktigt låg värme och rör tålmodigt i 10–15 minuter. Sardellerna löser sakta upp sig och försvinner in i oljan — det är ingen omskrivning, de smälter på riktigt. Såsen får aldrig koka och vitlöken aldrig ta färg.

Smaka av. Sardellerna saltar åt hela sällskapet — det du möjligen behöver lägga till är ett varv svartpeppar.

Servera varm: en fonduegryta eller en liten gjutjärnsgröta över värmeljus är perfekt. Doppa grönsakerna, håll en brödbit under som droppskydd — det är tradition, inte slarv — och stanna vid bordet tills grytan är tom.

Språkfällan: det som säljs som 'ansjovis' i Sverige är kryddad skarpsill — den hör hemma i Janssons, inte här. Riktig ansjovis hittar du på burkar märkta sardeller, oftast bredvid tonfisken. • Mjölken gör vitlöken rund och mild. Vill du ha gamla skolans Piemonte-bad — rakt, rått och kompromisslöst — hoppar du över mjölksteget och hackar klyftorna direkt ner i oljan. Räkna inte med kindpussar dagen efter. • Rester? Sjud upp och vänd med nykokt spaghetti, eller häll över ett stekt ägg. Bagna cauda dag två är en hemlighet värd att känna till.

Bruschetta al pomodoro

Vitlöksgnidat bröd, mogna tomater, basilika — Italiens bevis att enkelt vinner

Vitlöksnivå mild • 🍷 × 2 • 20 min • lätt • 8 bitar • 🍷 s.137

Tomat och vitlök är Medelhavets längsta äktenskap, och bruschettan är deras renaste kärleksförklaring: varmt knaprigt bröd gnids mot en rå klyfta tills den smälter in i ytan, sedan mogna tomater och basilika. Fem ingredienser, inga gömställen. Vänta på tomatssäsongen och bli rikligt belönad.



INGREDIENSER

8 skivor surdegsbröd • ca 1,5 cm tjocka — ett lantbröd med rejäl skorpa funkar lika bra

2 klyftor vitlök • skalade och halverade — de ska gnidas, inte hackas

500 g mogna tomater • mognaden är hela receptet — blanda gärna sorter och färger

3 msk olivolja • din bästa, plus extra att ringla

1 kruka basilika • bara bladen, grovt rivna

flingsalt • efter smak

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Tärna tomaterna grovt, lägg dem i ett durkslag över en skål och salta. Låt rinna av 10–15 minuter — det är skillnaden mellan krispig bruschetta och blöt sorg. Blanda sedan tomaterna med olivoljan, basilikan och ett par varv svartpeppar.

Rosta brödsnivorna i grillpanna, brödrost eller under ugnsg Grillen tills de är gyllene med mörka kanter — frasiga utanpå, med lite tuggmotstånd kvar i mitten.

Gnid varje varm skiva med snittytan på en halverad vitlöksklyfta. Brödets rostade yta fungerar som ett rivjärn — klyftan smälter sakta in och försvinner i skivan. Det är hela magin.

Skeda över tomaterna, ringla över mer olivolja och toppa med flingsalt och basilika. Servera genast — bruschetta väntar inte på någon.

Gör den i augusti med svenska frilandstomater, så förstår du varför italienare vägrar laga den på vintern. • Vill du växla upp vitlöken: bred en mosad klyfta vitlöksconfit på brödet innan tomaterna åker på. Len botten, dubbel vitlök. • Tomatvatskan som runnit av är guld — vispa ihop den med olivolja och lite vinäger till morgondagens vinägg.

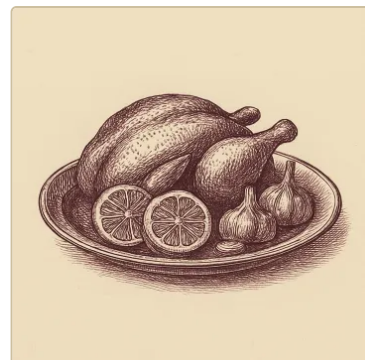
KURIOSA Bruschetta kommer från romerskans 'bruscare' — att rosta över glöd. Och det uttalas 'brusketta', med hårt k. Nu vet du. Rätta andra med värme.

Citron- & vitlökskyckling i ugn

En plåt, tjugo klyftor och karamelliserad citron — frasigt skinn utan ansträngning

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 20 • 1 h • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Citronens syra väcker vitlökens sötma, vitlökens rondör mjukar citronens skärpa — och kycklingen tar åt sig all ära. Tjugo klyftor rostas krämiga i sina skal medan citronskivorna karamelliseras till frasiga små syrabomber. En plåt, en ugn, ett mycket nöjt middagsbord.



INGREDIENSER

8 st kycklinglår • med ben
och skinn, ca 1,2 kg

2 st hela vitlökar • delade i
klyftor med skalet kvar — ca
20 klyftor

2 st citroner • helst
ekologiska, skalet följer med
i formen

3 msk olivolja

4 kvistar färsk timjan • eller 1
tsk torkad oregano

salt och svartpeppar • efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225 grader, över- och undervärme.

Torka kycklinglåren ordentligt torra med hushållspapper — torrt skinn är hemligheten bakom frasigt skinn. Salta rejält och peppra runt om.

Dela vitlökarna i klyftor men låt skalerna sitta kvar — de skyddar klyftorna från att brännas. Skiva den ena citronen tunt. Vänd klyftor, citronskivor och timjan med olivoljan i en stor ugnform eller på en plåt med kant.

Lägg låren ovanpå med skinnsidan upp och pressa saften från en halv citron över. Se till att skinnet ligger fritt — det som täcks blir inte frasigt.

Rosta mitt i ugnen 40–45 minuter tills skinnet är gyllene och frasigt och kycklingen helt genomstekt: köttsaften ska vara klar och köttet vid benet inte rosa — minst 70 grader om du har termometer.

Citronskivorna ska ha fått mörka, karamelliserade kanter.

Låt vila 5 minuter. Pressa den sista citronhalvan över och smaka av skyn med salt. Servera direkt ur formen — vitlöksklyftorna trycker var och en ut ur skalet vid bordet, mjuka som smör och rättens egentliga huvudperson.

De rostade citronskivorna går att äta precis som de är — fräsiga kanter, syrlig mitt. Våga. • Lägg klyftpotatis i formen från start, så löser samma plåt hela middagen. • Blir rostade klyftor över (ha!) är de guld på smörgås dagen efter.

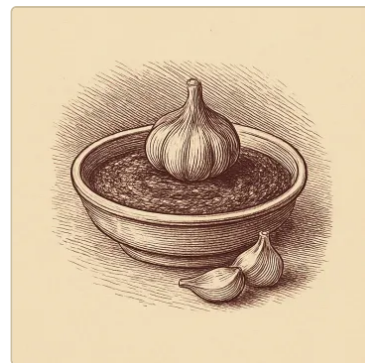
KURIOSA Frankrike har en klassisk rätt som heter poulet aux quarante gousses d'ail — kyckling med fyrtio vitlöksklyftor. Med sina tjugo klyftor är det här alltså en försiktig kompromiss. Du vet vad du ska göra.

Honungsvitlökssåsen som funkcar på allt

Söt, salt, blank och vitlökig — glazen som räddar lax, kyckling och halloumi

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 6 • 15 min • lätt • 1 burk

Vitlök och honung är det söt-salta dreamteamet: skärpan tämjer sötman, sötman rundar skärpan. Resultatet är en blank glaze som räddar laxen på onsdag, kycklingen på torsdag och halloumin på fredag. Gör dubbel sats — du kommer att önska att du gjort tredubbel.



INGREDIENSER

6 klyftor vitlök • finrivna

1 msk rapsolja

1 dl flytande honung

¾ dl japansk soja • byt mot tamari om såsen ska vara glutenfri

2 msk risvinäger • eller pressad citron

1 krm chiliflakes • valfritt — en mjuk värme i bakgrunden

1 tsk majsstärkelse • utrörd i 2 msk kallt vatten — valfritt, för tjockare glaze

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Riv vitlöken fint och fräs den i oljan i en liten kastrull på medelvärme i 30–60 sekunder, tills det doftar men innan den tar färg — bränd vitlök gör hela såsen besk.

Häll i honung, soja, vinäger och eventuella chiliflakes. Sjud utan lock 3–4 minuter tills bubblorna blivit stora och blanka och såsen precis klibbar fast på baksidan av en sked.

Vill du ha den tjockare, som en penselvänlig glaze: rör i maizenavattnet och sjud 30 sekunder tills såsen blir glansig.

Smaka av med svartpeppar och justera balansen — för salt: mer honung, för söt: en skvätt till vinäger. Låt svalna och häll upp i en ren burk.

Lax: pensla på under de sista 5 minuterna i ugnen. Honung bränns snabbt, så sent är rätt. • Halloumi: stek tärningar gyllene och torra, häll i ett par matskedar sås sista minuten och vänd tills allt är blankt och klibbigt. • Kyckling och spett: grilla färdigt först — kyckling ska alltid vara genomstekt — och glaza de sista minuterna över glöden. • Håller en vecka i kylan i ren burk med lock. Den stelnar något när den är kall; värm försiktigt så blir den rinnig igen.

KURIOSA Honey garlic är närmast en nationalsmak i Kanada: kinesisk-kanadensiska restauranger gjorde honey garlic spareribs till en klassiker, och i dag står såsen i varje kanadensisk grillhylla. Söt-salt vitlök förenar folk.

Ingefära-vitlökswok

Asiens gyllene duo i full fart — middagen är klar innan riset

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 5 • 23 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Het olja, vitlök, ingefära — så börjar tusen rätter från Kanton till Bangkok, och det är ingen slump: vitlökens djup och ingefärans citrusheta sting är det asiatiska kökets gyllene duo. Här visar de upp sig i en snabb grönsakswok som är klar innan riset hunnit koka färdigt.



INGREDIENSER

5 klyftor vitlök • finhackade

30 g färsk ingefära • en tumstor bit, finhackad — ungefär lika mycket som vitlöken, det är själva poängen

1 st broccoli • ca 300 g, i små buketter — skiva stjälken, den är godast

2 st morötter • i tunna sneda slantar

1 st röd paprika • i strimlor

150 g sockerärter • eller haricots verts

2 st salladslökar • i bitar, det gröna sparat till servering

2 msk rapsolja

2 msk ljus soja • japansk typ — byt mot tamari för glutenfritt

1 tsk rostad sesamolja

1 msk vatten

GÖR SÅ HÄR

Skär alla grönsaker och hacka vitlök och ingefära innan du ens tittar på spisen — wokning är 90 procent förberedelse och 10 procent kaos. Blanda soja, sesamolja och vatten i en kopp. Ställ allt inom räckhåll.

Hetta upp en wok eller din största stekpanna på högsta värme tills oljan blänker och nästan ryker. Lägg i broccoli och morot och woka 2–3 minuter under ständig rörelse, tills broccolin fått gyllene fläckar men fortfarande har tuggmotstånd.

Lägg i paprika och sockerärter. Woka 1–2 minuter till.

Skjut grönsakerna åt sidan, droppa lite olja i mitten och lägg vitlök och ingefära där. Låt fräsa 20–30 sekunder tills det doftar över hela köket — inte längre, bränd vitlök är besk — och blanda sedan runt allt.

Häll sojablandningen längs pannans heta kant så att den fräser och ångar, vänd runt och dra av från värmen. Smaka av med mer soja eller en nypa salt.

Toppa med salladslöksgrönt och servera direkt, gärna på nykokt ris.

Toppa med en sked vitlöks-chilikrisp, så har du parat ihop två smakkompisar i samma skål. • Överfyll inte pannan — hellre två omgångar än ångkokta grönsaker. Woken ska väsa hela tiden. • Protein? Strimlad kyckling eller tärnad tofu: stek färdigt först (kycklingen helt genomstekt), ta upp, och vänd tillbaka ner i steg 5.

Vitlöks-chilikrisp

Krispigt, hett och farligt beroendeframkallande — skeda över ägg, nudlar, allt

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 10 · 40 min · medel · 1 burk

Vitlök och chili är gatumatens mest beprövade kärlekspar, och här är de i sin mest beroendeframkallande form: en burk krispigt, glödande guld som lyfter stekta ägg, nudlar, dumplings och allt däremellan. I Kina står chilikrispen på varje bord. Snart står den i din kyl också.



INGREDIENSER

- 10 klyftor vitlök · stora klyftor, tunt och jämnt skivade
- 2 st schalottenlökar · tunt skivade
- 2½ dl rapsolja · eller annan neutral olja
- 4 msk gochugaru · koreanska chiliflingor — milda och fruktiga; vanliga chiliflakes funkar, men ta hälften
- 1 msk rostade sesamfrön
- 1 tsk salt
- 1 tsk strösocker
- 1 st stjärnanis · valfri, men gör mycket för doften

GÖR SÅ HÄR

Skiva vitlöken tunt och jämnt — ett par millimeter, gärna med mandolin. Skiva schalottenlökarna lika tunt. Jämn tjocklek ger jämn fritering. Blanda gochugaru, sesamfrön, salt och socker i en värmetålig skål av metall eller keramik — den ska strax ta emot rykande het olja.

Lägg schalottenlöken, stjärnanisen och all olja i en liten kastrull. Sätt på medelvärme och låt det komma igång till ett stilla puttrande. Rör då och då i 8–10 minuter tills löken är gyllene, och fiska sedan upp den med hålslev till hushållspapper.

Sänk till medellåg värme och lägg i vitlöken. Låt den småbubbla 5–8 minuter och rör ofta. Ta upp den när den är ljus gyllene och bubblandet nästan tystnat — den mörknar en nyans till på papperet. Bränd vitlök gör hela burken besk, så hellre en minut för tidigt än trettio sekunder för sent.

Ta bort stjärnanisen och höj värmen en halv minut. Häll den heta oljan över chiliblandningen i skålen — det ska fräsa, bubbla och dofta rostat. Rör om ordentligt.

Låt svalna helt. Rör ner den friterade vitlöken och löken, smaka av med salt och häll upp i en ren burk med lock. Förvara i kylan.

Säkerheten först: vitlök i olja kan i ovanliga fall utveckla botulism. Friteringen driver ut fukten ur vitlöken, vilket gör chilikrisp betydligt säkrare än rå vitlök i olja — men förvara burken i kylan ändå och ät upp inom 2–3 veckor. Det sista brukar sköta sig självt. • Klassikerna: stekta ägg, ramen, dumplings, rostat bröd med färskost. Avancerad kurs: en tesked över vaniljglass. Vi skojar inte. • En halv tesked MSG (säljs som 'tredje kryddan') i chiliblandningen gör resultatet läskigt likt favoritburken från asiatiska livsmedelsbutiken. • Rör om från botten före varje användning — allt det goda sjunker.

KURIOSA Världens mest kända chilikrisp, kinesiska Lao Gan Ma ('den gamla gudmodern'), skapades av Tao Huabi som sålde den till gästerna i sitt enkla nudelstånd i Guizhou innan den erövrade världen. Hennes porträtt sitter fortfarande på varje burk.



KAPITEL 7

Vitlöken jorden runt

En världsturné, klyfta för klyfta

”To boldly go where no clove has gone before.”

AI-STAR TREK

Packa väskan, men låt resväskan stå — den här världsturnén gör du vid spisen. Vart du än reser på jordklotet har någon redan kommit dit före dig med en vitlöksklyfta i handen, och de väntar på att få bjuda dig på det godaste de vet.

Vitlök är ett av få ord som hela världen talar flytande. Den behöver ingen översättning. En klyfta som möter het olja låter likadant i ett kök i Neapel som i ett i Bangkok, och doften som stiger betyder samma sak överallt: *nu händer det något gott här*. Det är ett gemensamt språk äldre än de flesta gränser på kartan.

Samma knöl, tusen dialekter

Det fina är att alla pratar dialekt. Italienaren låter vitlöken simma i god olja med lite chili och kallar det *aglio e olio*. Fransmannen vispar den till *len aioli*

eller proppar in fyrtio klyftor i en kyckling utan att skämmas det minsta. Spanjoren fräser *gambas al ajillo* tills hela baren doftar, grekens *tzatziki* svalkar och retas på samma gång, och libanesen piskar olja och vitlök till det moln av *toum* som ingen grillkväll klarar sig utan.

Far du österut blir tempot ett annat. I Thailand stöts vitlök, vitpeppar och korianderrot till en grundpasta där vitlöken — *kratiem* — är själva själen. I Kina bildar vitlök, ingefära och salladslök en treenighet som inleder otaliga wokpannor. I Indien tempereras den i het olja, en *tadka*, och bakas in i varmt *naan*.

KURIOSA · VITLÖKENS STORMAKT

Oavsett vilket köks dialekt du lagar i kommer klyftan troligen från samma håll: **Kina odlar omkring tre fjärdedelar av all vitlök i världen** — över 20 miljoner ton om året. Resten av jordklotet delar på den sista fjärdedelen.

Landet som älskar mest

Och så finns Sydkorea, där vitlök hamnar i nästan allt — rå till grillat kött, sönderstött i *kimchi*, glaserad i klibbig *dakgangjeong*. Sydkoreanerna äter vitlök i en omfattning som hör till **bland världens högsta per capita**, en hängivenhet de flesta av oss bara kan beundra på avstånd.

Varhelst du landar finns en lokal som lägger en extra klyfta på din tallrik och säger: *smaka*.

Det är dit vi ska. Klyfta för klyfta, land för land. Ta med dig aptiten — resten finns redan i skafferiet.

Aïgo boulido — provensalsk vitlökssoppa

"L'aïgo boulido sauvo la vido" — kokt vatten räddar liv

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 12 • 30 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Provence har ett gammalt talesätt: vitlökssoppa räddar liv. Det här är husmorsmedicinen efter en för stor middag eller ett för långt firande — bara vatten, vitlök, salvia och olivolja. Förvånansvärt tröstande, och nästan gratis att laga.



INGREDIENSER

12 klyftor vitlök • lätt
krossade med skalet på

1,2 l vatten

8 blad färsk salvia • eller 1 tsk
torkad

1 st lagerblad

3 msk olivolja • av god
kvalitet

2 st äggulor

4 skivor lantbröd • rostat

salt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Krossa vitlöksklyftorna lätt med flata sidan av kniven — skalet får sitta kvar, det silas bort sedan.

Lägg vitlök, salvia och lagerblad i en kastrull med vattnet och en rejäl nypa salt. Koka upp och låt sjuda 15 minuter tills köket doftar av vitlök och örter.

Sila buljongen och kasta vitlök och örter. Häll tillbaka den klara buljongen i kastrullen och rör i olivoljan.

Vispa äggulorna lätt i en skål. Tempera dem genom att vispa i en slev het buljong i taget — annars stelnar gulan till ägggröra.

Häll äggblandningen tillbaka i kastrullen under omrörning på låg värme. Den ska tjockna lätt och bli sammetslen, men aldrig koka.

Lägg en skiva rostat bröd i varje tallrik och ös den varma soppan över. Ringla en sista skvätt olivolja på toppen och ät genast.

Den enklaste versionen hoppar över äggen helt och häller bara den heta vitlöksbuljongen över bröd med riven ost. Lika tröstande. • Gnid det rostade brödet med en rå vitlöksklyfta innan du lägger det i tallriken om du vill ha ännu mer spets.

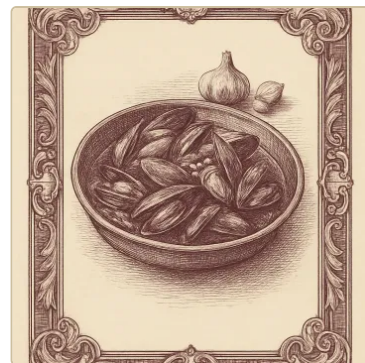
KURIOSA Namnet är occitanska, inte franska — aïgo betyder vatten och boulido kokt. Provence höll länge fast vid sitt eget språk, och soppans namn bär det fortfarande.

Blåmusslor i vitlök & vitt vin

Moules marinière — fredagsmys på franskt vis

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 5 • 27 min • lätt • 2 portioner • 🍷 s.137

En kastrull blåmusslor som ångas i vitt vin, vitlök och grädde — och en limpa bröd för att soppa upp varenda droppe. Det här är fransk vardagslyx: billigt, snabbt och helt omöjligt att äta utan att bli kladdig om fingrarna.



INGREDIENSER

1 kg färska blåmusslor

5 klyftor vitlök • finhackad

1 st gul lök • finhackad

30 g smör

2 dl torrt vitt vin

1 dl vispgrädde • valfritt, för en krämigare sås

1 knippe bladpersilja • hackad

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Skölj musslorna i kallt vatten och dra bort eventuella skäggtrådar. Knacka på dem som står öppna — slår de sig inte ihop ska de kastas.

Smält smöret i en stor kastrull på medelvärme. Fräs lök och vitlök mjuka och doftande utan att de tar färg, ett par minuter.

Häll i vinet och låt det koka upp ordentligt. Lägg i alla musslor på en gång och sätt på lock.

Ånga på hög värme 4–5 minuter, skaka kastrullen ett par gånger på vägen. Musslorna är klara när de flesta öppnat sig.

Lyft upp musslorna i djupa skålar med en hålslev. Kasta de som fortfarande är stängda.

Rör eventuellt i grädden i kastrullen och låt buljongen koka ihop en halv minut. Smaka av med peppar — salt behövs sällan, musslorna är salta nog.

Häll den varma vitlöksbuljongen över musslorna, strö över persilja och servera med rikligt med bröd.

Pommes frites vid sidan gör det till äkta moules-frites.

Använd ett tomt musselskal som en liten tång för att plocka köttet ur de andra — så gör fransmännen. • Köp alltid musslorna samma dag du lagar dem och förvara dem kallt under en fuktig handduk, aldrig i en sluten plastpåse.

KURIOSA Marinière betyder ungefär "på sjömansvis". Belgien och Frankrike tävlar om vem som gör de bästa moules-frites — i Bryssel äter man dem året runt.

Camarones al mojo de ajo

Mexikanska räkor som badar i gyllene vitlök, smör och lime

Vitlöksnivå mycket stark • 🧄 × 14 • 22 min • lätt • 2 portioner • 🍷 s.137

Mojo de ajo är hjärtat i den här rätten: vitlök som långsamt får ljumma i olja och smör tills den blir söt, gyllene och nästan karamellig. I den badar saftiga räkor som tar några minuter att tillaga, sedan en rejäl pressad lime över allt. Servera med bröd att doppa i oljan — den är guld värd.



INGREDIENSER

400 g stora råa räkor •
skalade, gärna med svansen
kvar

14 klyftor vitlök • finhackad
eller tunt skivad

1 dl olivolja

50 g smör

1 st lime • saften, plus klyftor
till servering

1 st röd chili • finhackad,
valfritt

1 krm salt

2 msk hackad färsk persilja •
eller koriander

GÖR SÅ HÄR

Skala räkorna om de inte redan är skalade och klappa dem torra. Lägg åt sidan. Hacka eller skiva vitlöken tunt.

Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna på låg till medelvärme. Lägg i vitlöken och eventuell chili. Låt det ljumma långsamt — inte fräsa hårt — tills vitlöken blir mjuk, gyllene och söt, ungefär 5–6 minuter. Det här är mojo de ajo. Vakta noga: bränd vitlök blir bitter och förstör hela rätten.

Vrid upp värmen något och lägg i räkorna. Stek tills de precis blivit rosa och böjt sig till ett C, ungefär 2–3 minuter. Räkor blir sega om de övertillagas — dra pannan från värmen så fort de fått färg.

Pressa över limesaften, salta och vänd runt så räkorna täcks av den gyllene vitlöksoljan. Strö över persilja eller koriander.

Servera genast, direkt ur pannan, med limeklyftor och rikligt med bröd att doppa i oljan. Rätten äts som den är, het ur pannan — spara inte vitlöksoljan i rumstemperatur.

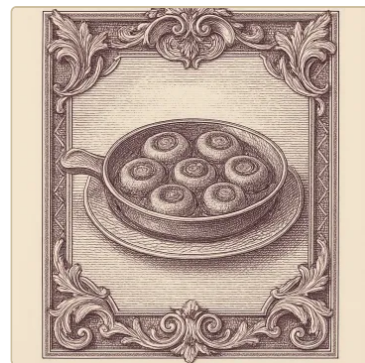
Nyckeln är låg värme på vitlöken. Du vill mjuka och söta den, inte steka den hård. Ha is i magen och låt den ta sin tid. • Doppbrödet är inte valfritt. Den gyllene vitlöksoljan i botten är halva rätten — slösa inte bort den. • Använd hela räkor med skal om du hittar dem och vill ha extra smak — sug på skalen, mexikansk stil.

Champinjoner på escargot-vis

Snigelsmöret är stjärnan — sniglarna behövs inte

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 5 • 35 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Den franska sanningen om escargots: ingen äter dem för snigeln, alla äter dem för smöret. Persilje-vitlökssmöret som bakas över är hela poängen. Här fyller vi champinjoner med samma smör — all smak, inga sniglar.



INGREDIENSER

24 st stora champinjoner •
eller portabello i bitar

100 g smör • rumstempererat

5 klyftor vitlök • pressad

1 knippe bladpersilja •
mycket finhackad

1 msk citronsaft

salt och svartpeppar • efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Torka av champinjonerna med hushållspapper och bryt loss foten. Skölj dem inte — de suger åt sig vatten.

Rör ihop snigelsmöret: blanda mjukt smör med pressad vitlök, finhackad persilja och citronsaft tills det blir en grön, doftande röra. Salta och peppra ordentligt.

Lägg champinjonhattarna med öppningen uppåt i en ugnform. Fyll varje hatt rågat med snigelsmör.

Baka mitt i ugnen 12–15 minuter tills smöret bubblar gyllene och champinjonerna mjuknat och släppt lite vätska.

Servera rykande heta direkt ur formen, med rikligt med bröd som suger upp det smälta vitlökssmöret i botten. Det är där skatten ligger.

Gör dubbel sats snigelsmör och frys i en rulle. Skivor av det förvandlar en stekt biff, en grillad majskolv eller en bit fisk på sekunder. • Riktigt bra med en skvätt torrt vitt vin i botten av formen innan gräddning — det blir en liten sås att doppa brödet i. • Släng inte svampfötterna — spara dem i frysen, så har du starten på en fin svampbuljong en annan dag.

KURIOSA Klassikern escargots à la bourguignonne från Bourgogne serveras i en särskild tallrik med gropar och en liten tång — allt för att man inte ska tappa en droppe av smöret.

Filippinsk chicken adobo

Nationalrätten: kyckling som puttrar mör i vitlök, soja, vinäger och lagerblad

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 12 · 55 min · lätt · 4 portioner · 🍷 s.137

Om Filippinerna har en nationalrätt så är det den här. Adobo bygger på fyra orubbliga pelare: vitlök, soja, vinäger och lagerblad. Kycklingen får puttra tills den faller från benet i en sås som är salt, syrlig och djupt vitlöksig. Varje familj har sin version, och alla svär att deras är den rätta.



INGREDIENSER

8 st kycklinglår · med ben och skinn

12 klyftor vitlök · lätt krossade, hela

1 dl japansk soja

1 dl ljus ättika · risvinäger eller äppelcidervinäger funkar också

2 dl vatten

4 blad lagerblad · torkade

1 tsk hela svartpepparkorn · lätt krossade

1 msk strösocker · valfritt, rundar syran

1 msk neutral olja · till bryning

GÖR SÅ HÄR

Lägg kycklinglåren i en skål med soja och de krossade vitlöksklyftorna. Låt marinera i minst 20 minuter, gärna längre i kylen om du har tid.

Lyft upp kycklingen ur marinaden (spara marinaden). Hetta upp oljan i en bred gryta och bryn låren med skinnsidan ned tills den blir gyllene, ungefär 4 minuter per sida. Lägg åt sidan.

Häll bort överflödigt fett ur grytan. Häll i den sparade marinaden med all vitlök, samt vinäger, vatten, lagerblad, pepparkorn och eventuellt socker. Viktigt: låt det koka upp utan att röra de första minuterna — det tar bort den råa vinägerskärpan.

Lägg tillbaka kycklingen i grytan, skinnsidan upp. Sänk värmen, lägg på lock på glänt och låt sjuda 30 minuter tills kycklingen är genomkokt och så mör att köttet lossnar från benet. Kontrollera att köttsaften är klar, inte rosa.

Lyft ur kycklingen och låt såsen koka ihop några minuter på hög värme tills den tjocknat och blivit blank. Smaka av — den ska vara salt, syrlig och rund. Lägg tillbaka kycklingen, vänd den i såsen och servera över ångat ris.

Hemligheten är att inte röra i grytan medan vinägern kokar upp. Då tappar den sin råa, vassa kant och blir mjuk och rund. • Adobo blir bara godare dagen efter — smakerna gifter sig i kylan. Gör en stor sats och värm långsamt. • Vill du ha extra krispigt skinn: lyft ur kycklingen på slutet och stek snabbt skinnsidan i en het panna innan servering.

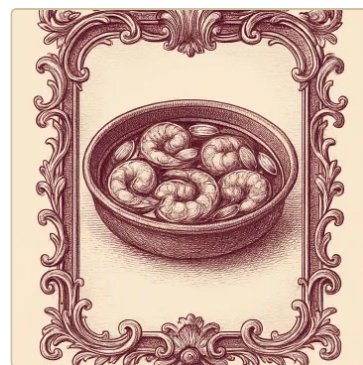
KURIOSA Adobo bygger på vitlök, soja och vinäger och brukar lyftas fram som Filippinernas nationalrätt. Namnet kommer från spanskans adobar, att marinera — men tekniken att laga kött i vinäger fanns på öarna långt före spanjorerna.

Gambas al ajillo

Sjudande vitlöksräkor — tapasbarens mest beställda rätt

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 6 • 18 min • lätt • 2 portioner • 🍷 s.137

Det här kommer brunt och bubblande ur ett litet lerfat på varje spansk tapasbar: räkor som sjuder i olivolja full av vitlök och chili. Hemligheten är att låta vitlöken smaksätta oljan på låg värme — och att ha bröd redo att doppa.



INGREDIENSER

300 g skalade råa räkor •
tinade och väl avrunna

6 klyftor vitlök • tunt skivade

1 dl olivolja

1 st torkad chili • smulad,
eller 1 tsk chiliflakes

1 krm rökt paprikapulver •
valfritt, för färg och rökighet

½ st citron • saften

1 knippe bladpersilja •
hackad

salt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Torka räkorna riktigt torra med hushållspapper — blöta räkor kokar i stället för att fräsa. Salta dem lätt.

Hetta upp olivoljan i en stekpanna eller liten gjutjärnspanna på medellåg värme. Lägg i vitlöken och chilin.

Låt vitlöken sjuda försiktigt i oljan tills den doftar och precis börjar bli gyllene i kanterna, ett par minuter. Den får inte bli brun — bränd vitlök blir besk.

Höj värmen, rör eventuellt i paprikapulvret och lägg genast i räkorna. Stek dem snabbt under omrörning, bara 2–3 minuter, tills de blivit rosa och precis genomstekta hela vägen.

Dra av från värmen. Pressa över citronsaft och strö över persilja. Smaka av med salt.

Servera direkt medan oljan fortfarande bubblar, med rikligt med bröd att doppa i den vitlöksdoftande oljan. Det är halva rätten.

Använd en pyttegryta av gjutjärn eller lera om du har — den håller värmen så rätten kommer sjudande till bordet. • Den här ska ätas på en gång medan den är het. Vitlöksoljan är fantastisk just nu, men spara den aldrig i rumstemperatur.

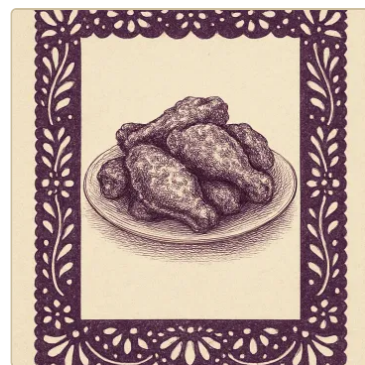
KURIOSA Klassiskt serveras gambas al ajillo i en cazuela — ett grunt lerfat som tål direkt eld och håller oljan sjudande hela vägen från spis till bord.

Garlic parmesan wings

Ugnsbakade kycklingvingar som vänds i vitlökssmör och parmesan

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 8 • 1 h • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Det här är superbowl-favoriten för alla som tycker buffalo-vingar bara handlar om hetta. Här regerar i stället vitlök och parmesan: knapriga ugnsbakade vingar som vänds glödgheta i ett smält vitlökssmör och dammas med massor av riven parmesan. Klibbiga fingrar och inga rester — så vet du att det blev rätt.



INGREDIENSER

1 kg kycklingvingar • delade i två vid leden

1 msk bakpulver • ger extra knaprigt skinn, inte bikarbonat

1 tsk salt

1 tsk vitlökspulver

½ tsk svartpeppar

75 g smör

8 klyftor vitlök • finhackad eller pressad

1 dl riven parmesan • plus extra till servering

2 msk hackad färsk persilja

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 220 grader. Klappa kycklingvingarna riktigt torra med hushållspapper — torrt skinn är hemligheten bakom knaprighet.

Blanda bakpulver, salt, vitlökspulver och svartpeppar i en stor skål. Vänd vingarna i blandningen tills de är jämnt täckta. Lägg dem med god lucka på ett galler över en plåt, så luften kommer åt runtom.

Baka mitt i ugnen i 40–45 minuter, vänd halvvägs, tills vingarna är djupt gyllene och knapriga och köttsaften är klar utan rosa rester vid benet.

Smält under tiden smöret på låg värme i en liten panna. Lägg i den hackade vitlöken och låt den fräsa mjuk och doftande utan att färga, ungefär 2 minuter. Dra från värmen.

Lägg de varma, knapriga vingarna i en stor skål. Häll över vitlökssmöret, strö i parmesanen och persiljan och vänd runt tills varje vinge är glänsande täckt och osten börjar smälta mot det heta skinnet.

Lägg upp, damma över lite extra parmesan och servera genast medan de är heta och klibbiga. Ha servetter framme — det går inte att äta dem snyggt.

Bakpulver (inte bikarbonat) i kryddmixen drar ut fukt ur skinnet och gör ugnsbakade vingar nästan lika krispiga som friterade. Hoppa inte över det. • Vänd vingarna i smöret precis innan servering. Får de stå blir skinnet mjukt — hela poängen är knäcket mot det smälta smöret. • Servera med en klick aioli eller en sval yoghurtdipp vid sidan om, så har du både hett och svalt på samma tallrik.

Kinesisk vitlöksaubergine

Yúxiāng-stil: het, söt och syrlig aubergine som smälter på tungan

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 6 · 30 min · medel · 2 portioner · 🍷 s.137

Yúxiāng betyder fiskdoftande, men det finns ingen fisk här — namnet syftar på den klassiska sichuanesiska smaksättning som ursprungligen användes till fisk. Resultatet är en aubergine så mjuk att den nästan löses upp, i en sås som är het, söt, syrlig och tjock av vitlök och ingefära. En av de godaste vegetariska rätterna som finns.



INGREDIENSER

2 st auberginer · gärna långa, asiatiska om du hittar

6 klyftor vitlök · finhackad

1 msk riven färsk ingefära

2 st salladslökar · i tunna ringar, det gröna sparas till slutet

4 msk neutral olja · till stekning

2 msk japansk soja

1 msk risvinäger

1 msk strösocker

1 msk chilibönpasta · doubanjiang; eller 1 tsk sambal oelek

1 tsk potatismjöl · utrört i 0,5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skär auberginerna i grova stavar, ca 2 cm tjocka och 6 cm långa. Lägg dem i en sil, salta lätt och låt stå 10 minuter — det drar ut vätska så de suger mindre olja. Klappa torra.

Rör ihop alla ingredienser till yúxiāng-såsen utom potatismjölet i en skål. Rör ut potatismjölet i vattnet separat.

Hetta upp oljan i en wok eller stekpanna på hög värme. Stek auberginestavarna i omgångar tills de är gyllene och mjuka hela vägen igenom, 4–5 minuter per omgång. Lägg upp på hushållspapper.

Sänk värmen något. Fräs vitlök, ingefära och det vita av salladslöken i samma panna tills det doftar starkt, ungefär 30 sekunder — låt inte vitlöken bli brun.

Häll i såsblandningen och låt den bubbla upp. Rör ner potatismjölsröran och låt såsen tjockna och bli glansig. Vänd tillbaka auberginen och vänd runt så varje stav glaseras.

Toppa med det gröna av salladslöken och servera genast med ångat ris.

Doubanjiang (fermenterad chilibönpasta) är hemligheten bakom den äkta smaken — finns i asiatiska butiker. Sambal oelek plus en nypa misopasta är en hygglig genväg. · Auberginen suger olja som en svamp i början men släpper det mesta när den blir genomstekt. Stressa inte — vänta tills den verkligen mjuknat. · Vill du ha den hetare: lägg i en torkad chili tillsammans med vitlöken.

Koreanskt vitlöksbröd med färskost

Söta, smöriga bullar fyllda med färskost och dränkta i vitlökssmör

Vitlöksnivå medel · 🧄 × 12 · 32 min · medel · 4 bitar · 🍷 s.137

Den här gatuklassikern från Sydkoreas marknader bryter alla regler på bästa sätt: ett mjukt bröd snittat som en blomma, fyllt med söt färskost och doppat i ett vitlökssmör som är lika mycket socker som vitlök. Salt, sött, krämigt och fullständigt galet. Du kommer att förstå varför köerna ringlar långa.



INGREDIENSER

4 st runda mjuka
frukostbullar · eller små
hamburgerbröd

200 g färskost ·
rumstempererad

2 msk florsocker

1 dl grädde · lättvispad

100 g smör · smält

12 klyftor vitlök · rivna eller
pressade

1 st ägg

2 msk strösocker

1 krm salt

2 msk finhackad persilja

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 180 grader. Rör ihop färskost, florsocker och den lättvispade grädden till en slät, söt kräm. Lägg i en spritspåse eller en plastpåse med ett klippt hörn.

Snitta varje bulle uppifrån i ett rutmönster, nästan men inte hela vägen ner — som en blomma som kan vikas ut. Var försiktig så den håller ihop i botten.

Pressa eller riv vitlöken. Vispa ihop det smälta smöret med vitlök, ägg, socker, salt och persilja till en lös, doftande smet. Den ska lukta vitlök direkt.

Spritsa rikligt med färskostkräm ner i snitten på varje bulle, ända in i veck och springor.

Doppa hela bullen i vitlökssmöret så att den suger åt sig ordentligt, även i snitten. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.

Baka mitt i ugnen 10–12 minuter tills de är gyllene och vitlökssmöret fått fina, lite knapriga kanter. Ät ljumna — då är kontrasten mellan varmt vitlökssmör och sval färskost som bäst.

Använd dagsgamla bullar — de håller formen bättre i doppet än färska, mjuka. · Vill du ha det extra koreanskt: strö lite riven mozzarella över innan gräddning så blir det trådigt och sött ovanpå. · Ja, det är både socker och vitlök i smöret. Det är inget misstag — det är hela själen i rätten.

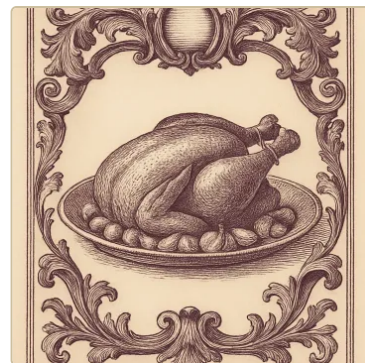
KURIOSA I Sydkorea, där vitlökskonsumtionen per person är bland världens högsta, har det söta vitlöksbrödet blivit en exportsuccé och dyker upp på marknader och kaféer långt utanför Korea.

Kotopoulo skordato — grekisk vitlökskyckling

Hela klyftor, citron och oregano i en panna

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 14 · 55 min · medel · 4 portioner · 🍷 s.137

Skordato betyder helt enkelt "med vitlök", och det är precis vad det här är: kycklingbitar som bräseras tillsammans med hela klyftor tills de blir söta och mjuka. Citron och oregano gör det omisskännligt grekiskt. Söndagsmat som doftar upp hela huset.



INGREDIENSER

8 st kycklinglår med ben ·
eller 1 hel kyckling i bitar

14 klyftor vitlök · hela,
skalade

1 st citron · saften, plus skal i
strimlor

4 msk olivolja

2 tsk torkad oregano · gärna
grekisk

2 dl kycklingbuljong

1 st lagerblad

salt och svartpeppar · efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Torka kycklingbitarna torra och salta och peppra dem ordentligt runt om.

Hetta upp olivoljan i en stor gjutjärnsgräta. Bryn kycklingbitarna med skinnsidan ner tills den är gyllenbrun och knaprig, ett par minuter per sida. Lyft upp dem.

Sänk värmen och lägg i de hela vitlöksklyftorna. Fräs dem mjuka och gyllene i fettett ett par minuter — de ska inte brännas.

Häll i buljongen och citronsaften och skrapa loss det goda i botten. Strö över oregano och lägg i lagerblad och citronskal.

Lägg tillbaka kycklingen i grytan med skinnsidan upp. Låt sjuda under lock på låg värme i 30 minuter.

Ta av locket och låt sjuda ytterligare 10 minuter tills såsen reducerat och kycklingen är helt genomstekt — köttsaften ska vara klar, inte rosa.

Smaka av med salt, peppar och en sista skvätt citron. Servera med ris, potatis eller bröd som suger upp den vitlöksrika såsen och de mjuka klyftorna.

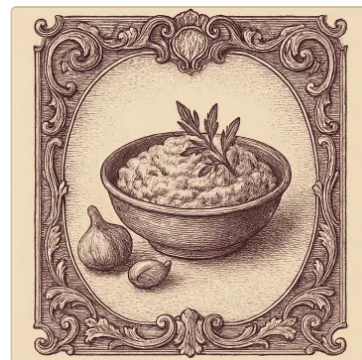
De bräserverade vitlöksklyftorna blir lika söta som confit — mosa ut dem i såsen eller bred dem på bröd. · Lite extra syra på slutet lyfter hela rätten. Smaka dig fram med citronen — den ska balansera, inte dominera.

Körözött — ungersk vitlöksröra

Färskost, paprika och vitlök — *pubens bästa pålägg*

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 2 • 15 min • lätt • 6 portioner • 🍷 s.137

Ungerns svar på en rejäl oströra: färskost vänd med söt paprika, vitlök och lök till en knallorange, smakrik smörgåskräm. Den serveras på bröd till öl, och har du provat den en gång förstår du varför den aldrig saknas på ett ungerskt fat.



INGREDIENSER

250 g kvarg eller färskost •
gärna en blandning med lite
keso

80 g smör • rumstempererat

2 klyftor vitlök • pressad

1 msk sött paprikapulver •
ungersk édesnemes, plus
mer till garnering

1 tsk spiskummin • malen,
valfritt men traditionellt

½ st rödlök • mycket
finhackad

salt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Rör smöret riktigt mjukt och pösigt i en skål med en gaffel eller slev.

Tillsätt färskosten och rör ihop till en slät, krämig massa.

Rör i pressad vitlök, paprikapulver och spiskummin. Färgen blir genast varmt orange — rör tills den är jämn.

Vänd ner den finhackade rödlöken och smaka av med salt. Den ska vara tydligt kryddig och vitlökgig.

Låt röran stå sval i minst en halvtimme så smakerna gifter sig — den blir godare för varje timme.

Lägg upp i en skål, strö ett strössel paprikapulver över toppen och servera med rostat lantbröd, kex eller färska grönsaksstavar.

Klassiskt görs körözött på den ungerska färgkvarnen juhtúró — men vanlig kvarg eller en mild färskost fungerar utmärkt och finns i varje butik. • Gör den dagen innan. Vitlöken och paprikan mognar ihop över natten och röran blir märkbart rundare i smaken.

KURIOSA Paprikapulver är Ungerns nationalkrydda och säljs traditionellt i flera styrkegrader — från den mildt söta édesnemes till den eldiga erös. Det är paprikan som ger körözött sin glödande färg.

Lasooni dal — indisk vitlöksdal

Krämig linsgryta med vitlök både i grytan och i den fräsande tadkan

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 12 • 40 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Lasoon betyder vitlök på hindi, och den här dalen menar allvar: vitlök kokas in i linserna och slängs sedan i ännu en gång i en fräsande tadka — den heta smörskvätt som hålls över i sista sekunden. Det är husmanskost från norra Indien, billig, mättande och så doftande att hela köket protesterar av lycka.



INGREDIENSER

3 dl röda linser • masoor dal, sköljda

9 dl vatten

1 tsk gurkmeja

6 klyftor vitlök • till grytan, finhackad

1 st gul lök • finhackad

1 msk neutral olja • till fräsningen

1 msk riven färsk ingefära

2 st tomater • hackade

1 tsk salt • eller efter smak

3 msk ghee • eller smör

6 klyftor vitlök • tunt skivad

1 tsk spiskumminfrön • hela

1 tsk chilipulver • kashmiri ger färg utan att vara för starkt

1 knippe färsk koriander • hackad

GÖR SÅ HÄR

Skölj linserna tills vattnet rinner klart. Koka upp dem med vatten, gurkmeja och första omgången hackad vitlök i en rymlig kastrull. Skumma av och låt sjuda 15–20 minuter tills linserna faller isär till en mjuk gröt. Rör då och då så det inte bränns i botten.

Fräs samtidigt löken mjuk och gyllene i lite olja i en stekpanna. Lägg i ingefära och tomater och låt puttra tills tomaterna blir till en sås, ungefär 8 minuter.

Vänd ner löksåsen i de färdiga linserna. Salta. Späd med lite hett vatten om dalen blivit för tjock — den ska vara krämig och flödig, inte kompakt. Håll den varm på låg värme.

Gör tadkan strax innan servering: smält ghee i en liten panna på medelvärme. Lägg i spiskumminfrön och den skivade vitlöken. Fräs tills vitlöken blir gyllene och knaprig och fröna spricker — håll koll, det går fort och bränd vitlök blir bitter.

Dra pannan från värmen, rör snabbt ner chilipulvret i det heta fettet (det fräser till och färgar oljan röd) och håll genast hela den doftande tadkan över dalen. Strö över riktigt mycket koriander och servera med ris eller naan.

Tadkan är inte en garnering — det är där halva smaken bor. Håll den över alldeles innan servering så hör du den fräsa ner i grytan. • Vill du ha en rykande het variant: lägg i en torkad röd chili tillsammans med vitlöken i tadkan. • Dalen blir godare dag två. Den tjocknar i kylan — späd bara med vatten när du värmer.

KURIOSA Tadka — den heta kryddade fettskvätten som hålls över maträtten på slutet — kallas också tarka eller chaunk och är en av det indiska kökets mest grundläggande tekniker för att frigöra arom ur kryddor och vitlök.

Lomo saltado

Peruansk wok där nötkött, vitlök och soja möter Anderna och pommes frites

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 32 min • medel • 2 portioner • 🍷 s.137

Lomo saltado är Peru på en tallrik: en wokad nötköttsrätt som är hälften kinesisk, hälften andinsk. Kinesiska invandrare tog med sig woken och sojan, Peru bidrog med lök, tomat, chili och — så klart — pommes frites rakt ner i woken. Vitlöken binder ihop allt. Serveras med både ris och pommes, för varför välja.



INGREDIENSER

400 g ryggbiff eller entrecôte
• i strimlor

4 klyftor vitlök • finhackad

1 st röd lök • i tjocka klyftor

2 st tomater • i klyftor,
kärnorna urskrapade

1 st röd chili • i strimlor;
gärna ají amarillo om du
hittar

3 msk japansk soja

2 msk rödvinsvinäger

2 msk neutral olja • till
wokning

1 knippe färsk koriander •
grovhackad

400 g pommes frites •
färdigstekta och varma

salt och svartpeppar • efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Klappa köttstrimlorna riktigt torra och krydda med salt och peppar. Ha allt annat färdigskuret och inom räckhåll — den här rätten går fort och woken ska aldrig stå och vänta.

Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna tills den nästan ryker. Lägg i köttet i ett enda lager och låt det få hård, mörk yta utan att röra för mycket. Stek i omgångar om pannan är liten — annars kokar köttet i stället för att fräsa. Lyft upp.

Släng i lök och chili i den heta pannan och woka en minut tills löken mjuknar i kanterna men fortfarande har knäck. Lägg i vitlöken och fräs tills den doftar, ungefär 30 sekunder.

Vänd tillbaka köttet, lägg i tomatklyftorna och håll på soja och vinäger. Woka ihop allt på hög värme en till två minuter — det ska ryka, fräsa och dofta soja och vitlök. Tomaterna ska bli varma men inte falla isär.

Dra pannan från värmen och vänd ner det mesta av koriandern. Vänd försiktigt i de varma pommesen alldeles innan servering så de hinner suga åt sig sås men hålls krispiga. Toppa med resten av koriandern och servera direkt, gärna med ris vid sidan.

Hög värme och torrt kött är allt. Vått kött i sval panna börjar koka och då blir det grått i stället för mörkt och rykigt. • Vänd i pommesen i absolut sista sekund. Står de för länge i såsen blir de sladdriga — poängen är kontrasten mellan krispigt och saftigt. • Hittar du *ají amarillo* (gul peruansk chilipasta) i en latinobutik ger den den äkta, fruktiga hettan. Annars funkar färsk röd chili bra.

KURIOSA Lomo saltado föddes ur chifa — det kinesisk-peruanska köket som växte fram när kinesiska invandrare kom till Peru på 1800-talet och förde samman wok och soja med andinska råvaror.

Maneul-jangajji — koreansk soja-picklad vitlök

Hela klyftor i sötsalt soja som blir milda, krispiga och beroendeframkallande

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 40 · 25 min · lätt · 1 burk · 🍷 s.137

I Korea står den här på bordet som en självklar liten sidorätt (banchan) bredvid ris och grillat. Hela vitlöksklyftor får ligga i en sötsalt soja-vinägerlag tills strävheten försvinner och kvar blir något syrligt, sött och oväntat mildt. Gör en burk nu, ät om två veckor.



INGREDIENSER

4 st hela vitlökar · ca 40 klyftor, gärna unga och fasta

3 dl vatten

2 dl japansk soja · ljus eller vanlig

2 dl äppelcidervinäger · eller risvinäger

1½ dl strösocker

1 msk flytande honung · valfritt, rundar smaken

GÖR SÅ HÄR

Skala alla vitlöksklyftor. Skaka dem hårt i en bunke med lock så släpper skalen lättare. Skär bort den hårda rotänden på varje klyfta.

Lägg klyftorna i en ren, kokt glasburk. Packa dem ganska tätt — de krymper något i lagen.

Koka upp vatten, soja, vinäger, socker och honung i en kastrull. Rör tills sockret löst sig och låt det precis nå kokpunkten, sänk sedan värmen.

Häll den varma lagen över klyftorna tills de täcks helt. Doften av varm soja och vinäger ska slå emot dig. Lägg på en liten tallrik eller plastpåse med vatten så att alla klyftor hålls under ytan.

Låt svalna, sätt på lock och ställ i kylen. Smaka efter 3 dagar — den är god redan då, men efter 2 veckor är klyftorna milda och perfekt syrliga. Förvara alltid kallt.

Häll inte bort lagen när vitlöken är slut — den blir en fantastisk syrlig soja att droppa över ris, dumplings eller grillat kött. · Vill du ha snabbare resultat: halvera klyftorna så drar de åt sig smaken på halva tiden. · Servera kallt, någon klyfta i taget, bredvid en skål ångande ris och något grillat. Det är hela poängen.

KURIOSA Sydkoreas vitlökskonsumtion per person är bland världens högsta — picklad, rå till grillat och i nästan varje kimchi. Den här burken är bara början.

Moo kratiem — thailändskt vitlöksfläsk

Snabbwokat fläsk i den klassiska pastan av vitlök, vitpeppar och korianderrot

Vitlöksnivå stark · 🌶️ × 12 · 25 min · medel · 2 portioner · 🍷 s.137

Moo betyder fläsk och kratiem betyder vitlök — namnet säger allt. I botten ligger en av thaikökets äldsta grundpastor: vitlök, vitpeppar och korianderrot stötta tillsammans. Fläsket woka snabbt i den, får färg och pepprig hetta, och serveras över ris med ringlar av krispigt friterad vitlök ovanpå. Vardagsmat i världsklass.



INGREDIENSER

400 g fläskkarré · i tunna skivor

10 klyftor vitlök

1 tsk vitpepparkorn · hela

3 st korianderrötter · eller stjälkarna från ett korianderknippe

1 krm salt

2 msk ostronsås

1 msk japansk soja · ljus

1 tsk fisksås

1 tsk strösocker

2 msk neutral olja · till wokning

2 klyftor vitlök · tunt skivad, till friterad topping

GÖR SÅ HÄR

Skala vitlöken till pastan. Stöt vitlök, vitpepparkorn, korianderrötter och en nypa salt i en mortel till en grov, doftande pasta. Har du ingen mortel går det bra att finhacka allt riktigt smått.

Stek först den skivade toppvitlöken i oljan på medelvärme tills den blir gyllene och knaprig. Håll noga koll — gränsen mellan gyllene och bränd är några sekunder. Lyft upp och lägg på hushållspapper.

Vänd fläskskivorna i halva vitlökspastan och låt dra i 10 minuter om du har tid. Rör ihop såsingredienserna i en liten skål.

Hetta upp samma panna riktigt het. Lägg i resten av vitlökspastan, fräs några sekunder tills den doftar, och släpp sedan i fläsket. Woka på hög värme tills köttet fått fin färg och är genomstekt utan rosa inuti, ungefär 4–5 minuter.

Håll i såsen och woka ytterligare en minut tills allt glänser och doftar pepprigt och starkt av vitlök. Lägg upp över ångat ris och toppa med den friterade vitlöken. Servera genast.

Korianderrot är den äkta varan, men den är svår att hitta i Sverige. Stjälkarna närmast roten på ett knippe färsk koriander ger nästan samma jordiga ton — använd dem. • Stöt pastan ordentligt i mortel om du kan. Det frigör mer arom än hackning och är hela grunden i thaikökets smak. • Servera med en skiva färsk gurka och lite ris vid sidan om — det balanserar pepprigheten perfekt.

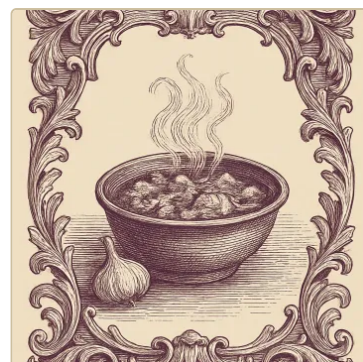
KURIOSA Vitlök, vitpeppar och korianderrot stötta tillsammans bildar en av thaikökets mest grundläggande pastor — basen som inleder otaliga vardagsrätter, inte bara moo kratiem.

Sopa de ajo — kastiliansk vitlökssoppa

Gammalt bröd, vitlök och paprikapulver blir guld

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 8 • 35 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Den spanska högplatåns fattigmanssoppa, född ur torrt bröd och en handfull vitlök. Rökigt paprikapulver färgar buljongen djupröd och ett ägg pocheras direkt i grytan. Bevis på att de godaste rätterna ofta uppstår ur det man har kvar.



INGREDIENSER

8 klyftor vitlök • tunt skivade

150 g gammalt lantbröd • i tärningar, gärna lite torrt

4 msk olivolja

2 tsk rökt paprikapulver • spansk pimentón

1,2 l grönsaksbuljong • eller kycklingbuljong om det inte behöver vara vegetariskt

4 st ägg

salt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Hetta upp olivoljan i en stor gryta på medelvärme. Fräs vitlöksskivorna sakta tills de är gyllene och doftande — håll koll, de får inte brännas.

Lägg i brödtärningarna och rosta dem i oljan tills de tar färg och suger åt sig vitlökssmaken.

Dra grytan från värmen en sekund och rör i paprikapulvret så det inte bränns — det blir snabbt beskt på för hög värme. Rör om ett ögonblick tills det doftar.

Häll på den heta buljongen, koka upp och låt sjuda 15 minuter tills brödet fallit sönder och tjockat soppan.

Smaka av med salt. Knäck försiktigt äggen rakt ner i den sjudande soppan, ett i taget, och låt dem pochera 3–4 minuter tills vitan stelnat men gulan är lös.

Ös upp soppan med ett ägg i varje tallrik. Strö lite extra paprikapulver över för färg och åt genast med en sked.

Ingen torr brödbit hemma? Rosta färskt bröd hårt i ugnen några minuter, så får du samma effekt. • I Castilla la Mancha vispas ibland äggen ner i soppan istället, så de blir trådiga genom hela grytan — minst lika gott.

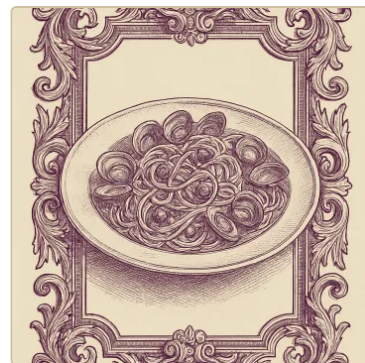
KURIOSA Sopa de ajo kallas också sopa castellana och åts traditionellt på morgonen efter en lång natt — den spanska motsvarigheten till en räddande frukostsoppa.

Spaghetti alle vongole

Musslor, vitlök och vitt vin — havet på en tallrik

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 30 min • medel • 2 portioner • 🍷 s.137

Napolis klassiker, och en av de få pastarätter där osten faktiskt är förbjuden. Musslorna öppnar sig i en vitlöksdoftande vinsås som du fångar med spaghetti. Snabbt, elegant och oförlåtande mot dålig vitlök — så använd färsk.



INGREDIENSER

500 g färska vongole eller hjärtmusslor • lägg i kallt saltat vatten 30 min så spottar de ur sand

200 g spaghetti

4 klyftor vitlök • skivade tunt

1 dl torrt vitt vin

4 msk olivolja

1 st röd chili • urkärnad och finhackad

1 knippe bladpersilja • grovt hackad

salt och svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Skölj musslorna noga i kallt vatten. Kasta alla som är öppna och inte sluter sig när du knackar på dem — de är döda och ska inte med.

Koka spaghetti i rikligt saltat vatten, men ta upp den en minut innan den är al dente. Den ska koka klart i såsen. Spara en skopa pastavatten.

Hetta upp olivoljan i en vid panna på medelvärme. Lägg i vitlök och chili och fräs försiktigt tills det doftar och vitlöken precis börjar färga — bränn den inte, då blir den bitter.

Höj värmen, häll i vinet och låt bubbla en halv minut. Lägg i musslorna och sätt på lock.

Ånga musslorna 3–4 minuter tills de öppnat sig. Kasta dem som förblir stängda.

Lyft över spaghetti i pannan med lite pastavatten. Vänd runt på hög värme en minut tills såsen tjocknar och lägger sig kring pastan.

Dra av från värmen, vänd ner persiljan, smaka av med peppar och eventuellt salt. Musslorna är salta, så smaka först. Servera genast — utan ost.

Köp musslorna samma dag och förvara dem kallt och fuktigt, aldrig i vatten med lock — de behöver andas. • Vill du ha mer sås? Plocka ur hälften av musslorna ur skalen efter ångningen och rör ner det rena köttet på slutet.

KURIOSA In bianco kallas den här vita versionen — utan tomat. Den röda varianten med tomat heter in rosso. Napolitaner bråkar gärna om vilken som är den rätta.

Turkisk vitlöksyoghurt med rostad zucchini

Sval yoghurt, het smörskvätt med pul biber

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 3 • 35 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Vitlöksyoghurt är en hörnsten i turkiska köket — den läggs över allt från grönsaker till manti-dumplings. Här toppar den rostad zucchini och får en sista skvätt sjudande smör med pul biber hälld över. Kontrasten mellan svalt, hett och vitlök är hela tricket.



INGREDIENSER

3 st zucchini • i halvmånar

2 msk olivolja • till rostningen

5 dl turkisk eller grekisk yoghurt • 10%

3 klyftor vitlök • pressad salt • efter smak

50 g smör

2 tsk pul biber • turkisk chiliflakes; eller vanliga chiliflakes

1 tsk torkad mynta • valfritt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 220 grader. Lägg zucchinin på en plåt, ringla över olivolja och salta. Rosta 18–20 minuter tills bitarna är gyllene i kanterna och mjuka.

Rör under tiden ihop vitlöksyoghurten: blanda yoghurten med pressad vitlök och en rejäl nypa salt. Smaka — den ska vara tydligt vitlökig men inte skarp. Ställ kallt.

Bred ut vitlöksyoghurten på ett fat så den täcker botten.

Lägg den varma rostade zucchinin ovanpå den svala yoghurten.

Smält smöret i en liten kastrull på medelvärme tills det börjar bubbla och dofta nötigt. Dra av från värmen och rör snabbt i pul biber och mynta — chilin färgar smöret rött på ett par sekunder.

Ringla det heta, röda smöret över zucchinin och yoghurten. Servera genast medan kontrasten mellan kallt och hett är som störst, med bröd vid sidan.

Samma vitlöksyoghurt är magisk under stekt aubergine, kokta morötter eller bara med bröd. Lär dig grunden — den räddar vilken grönsak som helst. • Vänta tills smöret slutat bubbla innan du häller — då bränns inte chilin och pul biber behåller sin djupröda färg.

KURIOSA Den heta smörskvätten med chili har ett eget namn på turkiska — kızgın tereyağı, hett smör som hålls över. Samma trick toppar çilbır, de turkiska pocherade äggen, som också vilar på just vitlöksyoghurt.

Vitlöksnaan

Luftigt, fläckigt bröd med vitlök och koriander — stekpanna funkar utmärkt

Vitlöksnivå medel · 🔥 × 8 · 1 h 45 min · medel · 6 bitar · 🍷 s.137

Du behöver ingen tandoori-ugn. Den här naanen blir bubblig, mjuk och fläckig direkt i en het gjutjärnspanna, penslad med vitlökssmör och full av färsk koriander. Riv den, doppa den i dal eller curry, och fundera på varför du någonsin köpt naan i frysdisen.



INGREDIENSER

6 dl vetemjöl · plus lite till utbakning

1 tsk torrjäst

1 tsk socker

1 tsk salt

1½ dl neutral yoghurt · rumstempererad

1½ dl ljummet vatten · ungefär, justera efter degen

2 msk neutral olja

75 g smör · smält

8 klyftor vitlök · finrivna eller pressade

1 knippe färsk koriander · finhackad

GÖR SÅ HÄR

Blanda mjöl, jäst, socker och salt i en bunke. Tillsätt yoghurt, olja och det ljumna vattnet lite i taget.

Arbeta ihop till en mjuk, något kladdig deg — tillsätt mer vatten eller mjöl efter behov.

Knåda degen smidig i 8–10 minuter. Den ska bli elastisk och nästan sluta klibba. Lägg i en oljad bunke, täck och låt jäsa varmt tills den dubblat i storlek, ungefär en timme.

Blanda det smälta smöret med riven vitlök och hälften av koriandern medan degen jäser. Smöret ska dofta rejält av rå vitlök.

Stjälp upp degen, knåda ihop den lätt och dela i 6 bitar. Rulla varje bit till en boll och kavla ut till ovala kakor, ungefär halvcentimetertjocka. Tryck in lite hackad koriander i ytan.

Hetta upp en gjutjärnspanna eller tjockbottnad stekpanna riktigt het, utan fett. Lägg i en naan och stek tills stora bubblor reser sig och undersidan får mörka fläckar, ungefär en minut. Vänd och stek andra sidan tills den också fläckar sig.

Pensla genast den varma naanen rikligt med vitlökssmör och strö över resten av koriandern. Håll dem mjuka under en handduk medan du steker resten. Servera direkt, gärna med dal eller curry.

En riktigt het panna är nyckeln till bubblorna och de mörka fläckarna. Vänta tills pannan ryker lätt innan första brödet. • Stänk några droppar vatten på degytan innan den möter pannan om du vill ha extra ånga och ännu luftigare bröd. • Frys de färdiga bröden mellan smörpapper. Värm i het panna eller rakt på gallret i ugnen — som nybakade igen.

KURIOSA Naan bakas traditionellt mot väggen i en glödhet tandoori-ugn, där brödet klistras fast och gräddas på sekunder. Den mörkfläckiga gjutjärnspannan hemma är ett förvånansvärt bra fusk på samma effekt.

Vitlökssill på svenskt vis

När Medelhavet kraschade in i det svenska sillfatet

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 3 • 15 min • lätt • 6 portioner • 🍷 s.137

Vitlöken erövrade Sverige sent — länge betraktad med misstänksamhet och en doft man helst höll på avstånd. Men någonstans på vägen hem från en charterresa möttes den inlagda sillen och vitlöken, och vägrade skiljas. Det här är den glada kollisionen: nordisk tradition med sydeuropeisk självsäkerhet.



INGREDIENSER

1 burk inlagd sill, 5-minuterssill • avrunnen, ca 250 g

2 dl crème fraîche

3 klyftor vitlök • pressad

1 msk dijonsenap

1 msk olivolja

1 knippe gräslök • fint skuren

1 knippe dill • hackad

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Låt sillbitarna rinna av ordentligt i ett durkslag så att den gamla lagen försvinner. Skär dem i munsbitar om de är stora.

Rör ihop crème fraîche, pressad vitlök, dijonsenap och olivolja till en slät lag i en skål.

Vänd ner största delen av gräslöken och dillen i lagen. Smaka av med svartpeppar — salt behövs sällan, sillen är salt nog.

Vänd försiktigt ner sillbitarna så de täcks av den vitlöksdoftande lagen.

Låt sillen dra kallt i minst två timmar, gärna över natten, så vitlöken får tid att tämjas och smakerna gifta sig.

Lägg upp i en skål och strö över resten av dillen och gräslöken. Servera med färskpotatis, knäckebröd och en bit lagrad ost — och en tanke på hur långt vitlöken har rest för att hamna här.

Pressad rå vitlök blir mildare ju längre den får stå i den sura lagen — gör sillen dagen innan så blir den rundare. • Vill du ha mildare vitlöksslag? Byt ut den råa klyftan mot ett par mosade klyftor vitlöksconfit, så får du sötma istället för skärpa.

KURIOSA Vitlök odlades i svenska klosterträdgårdar redan på medeltiden, men slog inte igenom i vardagsköket förrän charterresorna till Medelhavet på 1900-talets senare hälft gjorde smaken folklig.

Vitlöksstekt pak choi (suàn róng)

Knaprigt bladgrönt med vågor av riven vitlök ur woken

Vitlökssnivå stark · 🧄 × 8 · 13 min · lätt · 2 portioner · 🍷 s.137

Suàn róng betyder ungefär riven vitlök, och tekniken är ett av det kinesiska kökets enklaste trick: massor av finhackad vitlök i het wok, bladgrönt som får precis så lite värme att det fortfarande sprakar. Den här rätten tar fem minuter och gör att även den blygaste pak choi smakar restaurang.



INGREDIENSER

500 g pak choi · eller annan
asiatisk bladkål

8 klyftor vitlök · finhackad,
gärna i två omgångar

2 msk neutral olja · raps eller
jordnöt

1 msk japansk soja · ljus

1 tsk sesamolja · rostad

1 krm salt

1 nypa strösocker · lyfter
sötman i kålen

GÖR SÅ HÄR

Skär pak choi i klyftor på längden, eller dela bladen från de tjockare stjälkarna om huvudena är stora. Skölj noga — det gömmer sig ofta jord nere vid roten. Skaka av vattnet ordentligt.

Hacka vitlöken fint. Dela den i två högar: en till början, en till slutet. Den första ger djup, den andra ger frisk vitlökssmäll.

Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna tills den nästan ryker. Stek första vitlökshögen några sekunder tills den doftar och precis börjar färga — den ska inte bli brun, då blir den bitter.

Lägg i de tjockare stjälkarna först, fräs en halv minut, och släpp sedan i bladen. Rör om snabbt på hög värme tills bladen faller ihop men stjälkarna fortfarande har knäck, ungefär 2 minuter.

Häll i soja, salt och en nypa socker. Rör runt, dra woken från värmen och vänd ner andra vitlökshögen och sesamoljan. Servera genast — knaprigheten är hela tjusningen.

Hög värme och snabbhet är allt. Stekt för länge blir kålen vattmig och slapp; rätt stekt är den glansig och spänstig. · Lägg till en skvätt vatten precis innan du sänker värmen om woken känns torr — det ångar bladen mjuka utan att de bränns. · Servera till ångat ris och vad du nu äter till vardags. Den lyfter en hel tallrik.

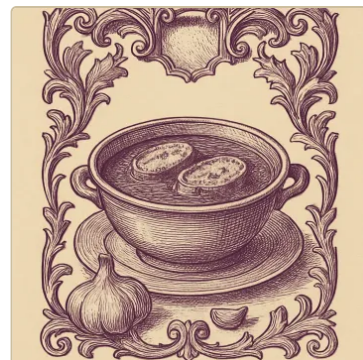
KURIOSA I det kinesiska köket bildar vitlök, ingefära och salladslök en slags wok-treenighet — basen som inleder otaliga rätter. Suàn róng låter vitlöken kliva fram och ta huvudrollen helt själv.

Zupa czosnkowa — polsk vitlökssoppa

Krämig soppa på rostad vitlök, sammetslen av grädde

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 20 • 1 h • medel • 4 portioner • 🍷 s.137

En vinterklassiker som Polen glatt adopterat från grannlandet — i Tjeckien heter den česnečka och har räddat kalla nätter på barerna i generationer; polska källor kallar den ärligt nog själva "tjeckisk vitlökssoppa". Vitlöken rostas först tills den blir söt och mild, mixas sedan slät och rörs ut med grädde. Värmande, sammetslen och förvånansvärt snäll mot den som tror att den inte gillar vitlökssoppa.



INGREDIENSER

2 st hela vitlökar • ca 20
klyftor, till rostning

1 msk olivolja • till vitlöken

1 st gul lök • hackad

30 g smör

2 st potatisar • skalade och
tärnade, ger fyllighet

1 l grönsaksbuljong • eller
kycklingbuljong om det inte
behöver vara vegetariskt

2 dl vispgrädde

salt och vitpeppar • efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skär av toppen på vitlökarna så klyftorna syns, ställ dem på en bit folie, ringla över olja och slut paketet. Rosta 35–40 minuter tills klyftorna är mjuka och gyllene.

Smält smöret i en kastrull och fräs den hackade löken mjuk och blank utan att den tar färg.

Lägg i potatistärningarna och häll på buljongen. Koka tills potatisen är riktigt mjuk, omkring 15 minuter.

Krama ut de rostade vitlöksklyftorna ur skalén direkt ner i soppan — de ska ploppa ut som söt pasta.

Mixa soppan helt slät med stavmixer. Rör i grädden och låt allt bli varmt igen utan att koka upp.

Smaka av med salt och vitpeppar. Servera med krutonger och gärna en skvätt extra grädde virvlad på toppen.

Rostad vitlök är soppans hela själ — den ger sötma och djup utan den råa skärpan. Hoppa inte över rostningen. • Toppa med hemgjorda krutonger stekta i lite vitlökssmör för en knaprig kontrast mot den krämiga soppan.

KURIOSA Czosnek är polska för vitlök, česnek är tjeckiska — och det är tjeckiska česnečka som är originalet, nattöppna Prag-barers klassiska räddning. Folktron på båda sidor gränsen säger att den är bra mot förkylning, vilket vetenskapen inte lovar men värmen definitivt tröstar.



KAPITEL 8

Vitlök + potatis = sant

En kärlekshistoria

”Jag äter vitlök, därför finns jag.”

AI-RENÉ DESCARTES

Det är en kärlekshistoria utan dramatik, utan svartsjuka och utan ett enda gräl — bara två jordbarn som hittade varandra under marken och bestämde sig för att höra ihop för alltid. Potatisen och vitlöken är köksvärldens lugnaste och mest pålitliga par.

Tänk efter: de växer på samma ställe, i mörkret, i mullen. Båda kommer in i köket lite leriga och anspråkslösa, utan att skryta. Och båda blir bäst när någon ger dem tid, värme och lite kärlek. Det är inte konstigt att de trivs ihop — de talar samma tysta jordspråk.

Den ena är duken, den andra är färgen

Potatisen har en egenskap som gör den till den perfekta partnern: den är mild, mättande och fullständigt osjälvisk. Den spänner upp en bakgrund, en mjuk

och neutral duk, och ber bara om en sak — att få något att bära. Vitlöken kliver fram och målar.

Lägg ihop dem och magin är nästan löjligt enkel. Vitlökens skarpa svavelaromer löser sig i fett, rundas av och blir milda, och plötsligt smakar en helt vanlig potatis som något du vill äta varje dag.

| Den ena ger fyllighet, den andra ger själ. Tillsammans ger de tröst.

Ett par med många hem

Det vackra är hur många länder som självständigt kommit fram till exakt samma slutsats. Grekerna stöter vitlök och potatis till len **skordalia**.

Spanjorerna doppar krispig potatis i vitlöksstinn **alioli**. I franska Auvergne dras **aligot** lång och seg med en rejäl skvätt vitlök, och i USA mosas **garlic mash** till den krämighet som hör söndagsbordet till. Lägg därtill grekisk citronpotatis i ugn och svensk hasselback med klyftor instuckna i snitten.

Olika kök, olika namn — samma gamla kärlek. Vissa par behöver man aldrig oroa sig för. Sätt på ugnen, så ses vi i potatislandet.

KURIOSA · ETT FÖRVÅNANSVÄRT UNGT PAR

Vitlöken kommer från Centralasien och är tusentals år gammal i köket. Potatisen kom från Anderna i Sydamerika och nådde Europa först på 1500-talet. Deras kärlekshistoria är alltså, kosmiskt sett, ganska ny — bara några hundra år gammal.

Grekisk citronpotatis

Klyftor som bakar långsamt i citron, buljong och vitlök — nästan konfiterade

Vitlöksnivå mild · 🧄 × 6 · 1 h 30 min · lätt · 4 portioner

På grekiska tavernor står de längst bak i värmeskåpet: mjuka, syrliga potatisklyftor som druckit citron och buljong i över en timme. De krispar inte, och det är hela poängen — de smälter.



INGREDIENSER

1,2 kg mjölig potatis · i rejäla klyftor

6 klyftor vitlök · grovt hackade

2 st citroner · saften — ca 1 dl

2 dl grönsaksbuljong · eller kycklingbuljong

¾ dl olivolja

1 msk torkad oregano

1 tsk salt

svartpeppar · efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skala potatisen och skär den i rejäla klyftor.

Blanda potatis, vitlök, citronsaft, buljong, olivolja, oregano, salt och några varv svartpeppar direkt i en stor ugnform. Klyftorna ska ligga i ett lager med vätskan en bit upp på sidorna — det som ser ut som för mycket vätska är precis rätt mängd.

Baka 40 minuter. Vänd klyftorna och baka 30–35 minuter till, tills nästan all vätska kokat in och klyftorna är gyllene i kanterna och så mjuka att de nästan faller isär.

Vill du ha mer färg: höj till 225 grader de sista 10 minuterna. Smaka av med salt, peppar och eventuellt mer citron. Servera direkt ur formen — och skrapa med dig den karamelliserade botten, det är den bästa delen.

Vätskan ska kokas in, inte hällas av. Det är den som gör klyftorna konfit-mjuka i mitten. · Servera med skordalia och en grekisk sallad, så har du en hel taverna på bordet. · Resterna, stekta frasiga i olivolja dagen efter, är ett eget recept som vi inte hade plats för.

KURIOSA På grekiska menyer heter rätten patates lemonates, vilket betyder exakt det du tror: citronpotatis.

Hasselbackspotatis med vitlökssmör

Svensk restaurangklassiker, nu med smält vitlökssmör i varje skåra

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 6 • 1 h 20 min • medel • 4 portioner

Hasselbackspotatisen uppfanns på en stockholmsrestaurang och har klarat sig i sjuttio år utan vitlök. Det var sjuttio år för länge. Skårorna är ju som gjorda för att fyllas med smör.



INGREDIENSER

8 st fasta potatisar •
jämnstora, gärna avlånga

1 msk olivolja

100 g smör • rumsvarmt —
eller färdigt vitlökssmör från
grundkapitlet

6 klyftor vitlök • finrivna

2 msk finhackad persilja

2 msk ströbröd • valfritt, för
klassisk frasighet

flingsalt • efter smak

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skala potatisarna, eller skrubba dem väl och behåll skalet.

Lägg en potatis i en träslev eller mellan två ätpinnar och skiva tunt, 2–3 mm — pinnarna stoppar kniven så att du inte skär igenom. Upprepa med resten.

Ställ potatisarna med skårorna uppåt i en ugnform. Pensla med olivolja och salta. Rosta i 30 minuter — skivorna börjar öppna sig som en solfjäder.

Rör under tiden ihop vitlökssmöret: smör, riven vitlök, persilja och en nypa salt. (Eller ta fram ditt färdiga vitlökssmör och känn dig förberedd.)

Ta ut formen och klicka vitlökssmör över varje potatis så att det smälter ner i skårorna. Strö över ströbrödet om du använder det.

Rosta 25–35 minuter till, tills potatisarna är gyllene och frasiga i kanterna och mjuka i mitten — känn efter med en sticka. Avsluta med flingsalt och svartpeppar och servera medan skårorna fortfarande fräser.

Skiva inte för tjockt. 2–3 mm är skillnaden mellan solfjäder och bakad potatis med identitetskris. • Fettet i två omgångar är poängen: först olja så ytan torkar och blir frasig, sedan vitlökssmör när skårorna öppnat sig och kan dricka. • Stick ner en halv klyfta vitlök i den djupaste skåran på varje potatis inför sista rostningen om du vill växla upp ytterligare.

KURIOSA Hasselbackspotatisen är döpt efter restaurang Hasselbacken på Djurgården i Stockholm, där den togs fram på 1950-talet. I dag är 'hasselback' ett internationellt verb på matbloggar — det hasselbackas squash, morötter och äpplen världen över.

Krispig krossad potatis med vitlök & citron

Koka. Krossa. Rosta tills kanterna inte går att motstå.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 6 • 1 h • lätt • 4 portioner

Den platta lilla potatisen med hundra frasiga kanter är internetälskling av en anledning: mer yta, mer krisp.

Vitlöksoljan penslas på i två omgångar — så bränns ingenting och allt smakar.



INGREDIENSER

1 kg små fasta potatisar •
delikatess- eller färskpotatis

6 klyftor vitlök • finrivna

¾ dl olivolja

1 st citron • zest och saft

2 msk finhackad persilja

flingsalt • efter smak

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Koka potatisarna hela i rejält saltat vatten 15–20 minuter, tills de precis ger med sig för en kniv. Häll av och låt ånga av ordentligt — ju torrare yta, desto krispigare resultat. Sätt ugnen på 225 grader.

Rör ihop olivolja och riven vitlök i en liten skål och låt stå medan potatisen ångar av.

Lägg potatisarna glest på en plåt med bakplåtspapper. Tryck ner var och en med botten av ett glas tills den spricker upp till en knottrig liten kaka, en dryg centimeter tjock. Sprickorna är poängen — där föds kanterna.

Pensla med hälften av vitlöksoljan, men låt det mesta av vitlöksbitarna stanna kvar i skålen — de bränns i ugnen. Salta.

Rosta högt upp i ugnen 25–30 minuter utan att vända, tills kanterna är djupt gyllene och frasiga.

Pensla de heta potatisarna med resten av vitlöksoljan, nu med all vitlök — den fräser av eftervärmen i stället för att brännas. Riv över citronzest, pressa över lite saft och strö över persilja, flingsalt och svartpeppar. Ät genast; krispighet är en färskvara.

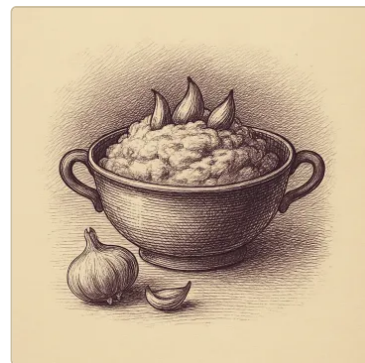
Doppa i aioli. Det är inte ett förslag, det är en livskvalitetsfråga. • Krossa inte för tunt — faller potatisen i bitar tappar den det saftiga innanmätet. • Koka gärna potatisen dagen innan och förvara i kylen. Kall potatis krossas snyggare och rostar krispigare.

Krämig vitlöksstomp

Potatismos som slutat be om ursäkt — rostad vitlök och brynt smör

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 10 • 1 h • lätt • 4 portioner

Glöm slätstruken puré. Stomp är mosets grova, ärliga kusin — och när brynt smör möter en hel rostad vitlök i samma kastrull händer det saker som får folk att skrapa kastrullen med slickepott. Det här är tillbehöret som huvudrätten blir avundsjuk på.



INGREDIENSER

1 kg mjölig potatis • t.ex.

King Edward

1 st hel vitlök • ca 10 klyftor

— eller 10 klyftor

vitlöksconfit

1 msk olivolja • till

rostningen

100 g smör

1½ dl mjölk • varm

salt • efter smak

vitpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skär toppen av vitlöken så att klyftorna tittar fram, ringla över olivoljan, vira in i folie och rosta ca 40 minuter tills klyftorna är gyllene och mjuka som rumsvarmt smör. (Har du vitlöksconfit hemma: hoppa över det här steget och ta tio klyftor därifrån.)

Skala potatisen, dela i jämna bitar och koka i rikligt saltat vatten 15–20 minuter, tills en kniv glider igenom utan motstånd. Häll av och låt potatisen ånga av i kastrullen någon minut — torr potatis ger krämigare stomp.

Bryn smöret i en liten kastrull på medelvärme: låt det bubbla, tystna och börja dofta hasselnöt. De bruna prickarna i botten är smaken — ta med dem.

Krama ur de rostade klyftorna ur sina skal, direkt ner i potatisen. Stompa grovt med potatisstöt eller gaffel — det ska finnas bitar kvar. Ingen elvisp, absolut ingen matberedare.

Rör ner brynt smör och varm mjölk, lite i taget, tills stompen är krämig men fortfarande rustik. Smaka av med salt och vitpeppar. Servera direkt, med en sista klick smör som får smälta i toppen.

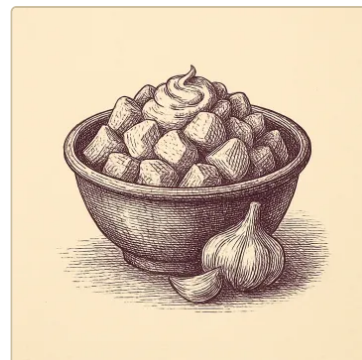
Matberedare och potatis är fiender: stärkelsen vispas till tapetklister på tio sekunder. Stöt, gaffel eller purépress — inget annat. • Värm mjölken. Kall mjölk i varmt mos gör hela kastrullen ljummen och tung. • Toppa med krispig friterad vitlök om du vill ha kontrast — mjukt möter knaprigt.

Patatas alioli

Spanska barens trognaste tapas: varm potatis, kall aioli, noll ånger

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 3 · 50 min · lätt · 4 portioner · 🍷 s.137

Beställ en caña på en spansk kvartersbar och det här kommer ofta på köpet: ljummen potatis vänd i vitlöksstinn aioli. Det är tapasvärldens minst glamorösa rätt — och en av de mest beroendeframkallande.



INGREDIENSER

800 g fast potatis

2 msk olivolja

1½ dl majonnäs · av god kvalitet

3 klyftor vitlök · rivna eller pressade

2 tsk citronsaft

1 msk olivolja

2 msk finhackad persilja

flingsalt · efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225 grader. Skär potatisen i 2–3 cm stora tärningar och koka dem i saltat vatten 8–10 minuter, tills de precis ger med sig. Häll av och låt ånga av ordentligt.

Vänd tärningarna i olivoljan, salta och rosta på plåt 20–25 minuter tills de fått gyllene, fräsiga hörn. Den traditionella baren nöjer sig med att koka potatisen — rostningen är vår uppgradering, och vi står för den.

Rör ihop snabbaiolin: majonnäs, riven vitlök, citronsaft och olivolja. Eller ta 1,5 dl riktig aioli från grundkapitlet och känn dig överlägsen.

Låt potatisen svalna i 5 minuter — är den rykande het skär sig såsen. Vänd den sedan i aiolin tillsammans med hälften av persiljan.

Smaka av med flingsalt. Toppa med resten av persiljan och servera ljummen, med tandpetare om du vill vara autentisk.

Ljummen är nyckelordet. Het potatis får såsen att rinna, kylskåpskall potatis är trist. Ljummen är en bar i Sevilla. · Strö över lite rökt paprikapulver, så är du halvvägs till patatas bravas. · Rå vitlök i majonnäs blir starkare för varje timme. Gör du den i förväg: börja med två klyftor.

KURIOSA Alioli kommer av katalanskans allioli — 'vitlök och olja'. Ursprungsversionen är exakt det: vitlök mortlad med olja till en emulsion, helt utan ägg. Majonnäsvarianten är genvägen halva Spanien tar på vardagar.

Potatis- och rostad vitlökssoppa

Silkeslen soppa med söt rostad vitlök i botten och krispigt vitlöksregn på toppen

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 24 · 1 h 20 min · medel · 4 portioner

Två hela vitlökar låter som en utmaning men är i själva verket en mjuk, söt grund — rostningen tar udden av allt utom smaken. Den krispiga vitlöken på toppen är kontrasten som gör att skeden inte går att lägga ifrån sig.



INGREDIENSER

2 st hela vitlökar · ca 20 klyftor

1 msk olivolja · till rostningen

600 g mjölig potatis

1 st purjolök · den vita och ljusgröna delen

25 g smör

1 l grönsaksbuljong · eller kycklingbuljong

2 kvistar färsk timjan

1 st lagerblad

1 dl vispgrädde

salt · efter smak

vitpeppar · efter smak

4 klyftor vitlök · tunt skivade

½ dl neutral olja · t.ex. raps

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skär toppen av vitlökarna så att klyftorna tittar fram, ringla över olivoljan, vira in i folie och rosta ca 40 minuter tills klyftorna är gyllene och mjuka. (Har du redan rostad vitlök hemma: ta motsvarande två hela och gå direkt till nästa steg.)

Ansa och skölj purjolöken noga och strimla den. Fräs den mjuk i smöret i en stor kastrull på medelvärme, ca 5 minuter utan att den tar färg — den ska bli silkig, inte brun.

Skala och tärna potatisen. Lägg den i kastrullen med buljong, timjan och lagerblad. Sjud 15–20 minuter tills potatisen faller sönder mot kastrullkanten.

Gör den krispiga vitlöken medan soppan sjuder: värm oljan i en liten kastrull på medelvärme och lägg i de tunna vitlöksskivorna. Rör och håll koll — efter någon minut blir de ljust gyllene. Lyft upp dem direkt på hushållspapper; de mörknar en nyans till av eftervärmen, och mörkbrun vitlök är bitter vitlök. Salta lätt.

Fiska upp timjan och lagerblad. Krama ur de rostade vitlöksklyftorna ner i soppan. Mixa slät med stavmixer — kort och bestämt; mixar du för länge blir potatisen klistrig.

Rör ner grädden och värm utan att låta soppan koka. Smaka av med salt och vitpeppar. Servera med ett

generöst regn av krispig vitlök och gärna en skvätt av vitlöksoljan från stekningen.

Vitlöksoljan från friteringen är flytande bonus — ringla över soppan eller använd till stekning. Förvara den i kylan och använd inom 3–4 dagar. • Krispig vitlök går från gyllene till bränd på sekunder. Stå kvar vid kastrullen. • Vegansk version: byt smöret mot olivolja och grädden mot havregrädde — soppan bär det fint.

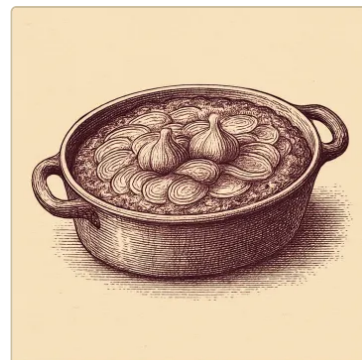
KURIOSA Spanien har en hel soppa byggd på vitlök: sopa de ajo, med bröd, paprikapulver och ofta ett pocherat ägg. Det här är dess nordliga kusin — potatisen gör den silkig i stället för rustik.

Potatisgratäng med orimligt mycket vitlök

Dauphinoise-stil: grädden får fundera över vitlök i tio minuter först

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 12 • 1 h 35 min • medel • 6 portioner

Klassisk dauphinoise innehåller vitlök — en blyg klyfta gniden mot formen. Vi behåller tekniken men tappar blygheten: tolv klyftor, varav elva sjuder i grädden tills varje potatisskiva är genomsyrad. Orimligt? Ja. Ångrar du dig? Nej.



INGREDIENSER

1,2 kg fast potatis

12 klyftor vitlök • 11 tunt skivade + 1 till formen

3 dl vispgrädde

2 dl mjölk

2 kvistar färsk timjan • eller 1 tsk torkad

1 st lagerblad

1 krm riven muskotnöt

1½ tsk salt

vitpeppar • efter smak

1 msk smör • till formen

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Skiva potatisen tunt, 2–3 mm — mandolin om du har, vass kniv och tålamod om du inte har. Skölj inte skivorna; stärkelsen ska binda gratängen.

Sjud grädde, mjölk, de 11 skivade vitlöksklyftorna, timjan, lagerblad, salt, muskot och några varv vitpeppar i en kastrull på låg värme i 10 minuter. Det ska dofta så att grannarna börjar fundera. Fiska upp lagerblad och timjanskvistar — vitlöken stannar kvar.

Halvera den tolfte klyftan och gnid formen ordentligt med snittytorna. Smörj sedan med smöret. Det här är den klassiska delen — resten är eskaleringen.

Varva potatisskivorna i formen och håll över den varma vitlöksgrädden så att den nått och jämnt täcker. Tryck till ytan med en stekspade så att allt ligger an.

Grädda 60–75 minuter tills ytan är gyllenbrun, kanterna bubblar och en kniv glider genom mitten utan motstånd. Låt vila 10 minuter före servering — då sätter sig gratängen och skivorna håller ihop.

Vill du ha ost: strö över 100 g riven gruyère eller västerbotten de sista 20 minuterna. Klassikern klarar sig utan. Frågan är om du gör det. • Lägg in några confiterade klyftor mellan varven om du vill nå nästa nivå av genomsyrning. • Gratängen kan monteras flera timmar i förväg — förvara kallt och grädda när gästerna ringer på.

Skordalia

Grekisk potatisdipp med rå vitlök — vampyrer vänder redan i farstun

Vitlöksnivå mycket stark · 🧄 × 6 · 40 min · medel · 6 portioner

På grekiska tavernor serveras skordalia till friterad fisk och rostade rödbetor, och den tar inga fångar: kokt potatis, mandel, olivolja och sex råa klyftor. Det här är kapitlets starkaste recept. Du är varnad — och du kommer att göra den igen.



INGREDIENSER

500 g mjölig potatis · t.ex.

King Edward

6 klyftor vitlök · råa — ja, alla sex

75 g skållad mandel · eller mandelmjöl

1½ dl olivolja · en bra, fruktig

2 msk rödvinvinäger · eller citronsaft

salt · efter smak

GÖR SÅ HÄR

Koka potatisen mjuk i saltat vatten, 15–20 minuter. Håll av ordentligt och låt ånga av — vatten är skordalians fiende.

Mortla under tiden vitlöken med en rejäl nypa salt till en slät pasta. Ingen mortel? Riv klyftorna fint och dra dem till en kräm med flatsidan av kniven mot skärbrädan.

Mixa mandeln till ett fint mjöl i mixer eller matberedare. Potatisen däremot får aldrig åka ner i mixern — då blir det lim.

Pressa potatisen genom purépress, eller mosa den slät med gaffel medan den är varm. Rör ihop med vitlökspastan och mandeln i en bunke.

Vispa ner olivoljan lite i taget, som till en majonnäs, tills dippen är blank och krämig. Avsluta med vinägern. Smaka av med salt — den ska vara stark, syrlig och omöjlig att sluta doppa i.

Låt vila 30 minuter om du hinner; vitlöken sätter sig och smakerna gifter sig. Servera ljummen eller kall med bröd, friterad fisk eller rostade rödbetor.

Vill du tämja den (lite): klyv klyftorna och peta ur grodden i mitten, eller byt två råa klyftor mot sex confiterade. · Traditionen bjuder bakaliáros skordaliá — friterad torsk med skordalia. Panerad torskfilé från frysdiskens funkar utmärkt en tisdag. · Skordalia blir starkare över natten, inte mildare. Planera därefter.

Ugnsrostad potatis med 20 klyftor

Tjugo oskalade klyftor åker med i ugnen och blir krämigt vitlöksgodis

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 20 • 1 h 5 min • lätt • 4 portioner

Tricket är att inte skala vitlöken. Skalet skyddar klyftorna medan potatisen rostar, och efter femtio minuter har du tjugo små paket med sött, krämigt vitlöksgodis att krama ut över alltihop.



INGREDIENSER

1,2 kg fast potatis • i klyftor

20 klyftor vitlök • oskalade —
ca 2 hela vitlökar

3 msk olivolja

2 kvistar färsk rosmarin •
eller timjan

flingsalt • efter smak

svartpeppar • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skär potatisen i klyftor och vänd dem med olivolja och en rejäl nypa salt direkt på en plåt — ett lager, inga högar.

Dela vitlökarna i klyftor men skala dem inte; gnugga bara av det yttersta lösa skalet. Strö klyftorna och rosmarinen mellan potatisbitarna.

Rosta 45–55 minuter och vänd en gång efter halva tiden, tills potatisen är gyllene och frasig och vitlöksklyftorna känns mjuka som små kuddar när du klämmer på dem.

Krama ur fem–sex klyftor direkt över potatisen och vänd runt — de smälter till en krämig glaze. Resten serveras som de är: var och en trycker ut det söta innanmätet själv vid bordet. Avsluta med flingsalt och svartpeppar.

Oskalade klyftor bränns inte — skalet är deras eget lilla bakskaap. Skalade klyftor hade varit bittra kolbitar efter tjugo minuter. • Urkramat innanmäte utrört i en klick *crème fraîche* är en sås du kommer att göra igen. • Blir det rostade klyftor över (osannolikt): mosa dem i rumsvarmt smör, så har du morgondagens vitlökssmör.

KURIOSA Vitlökens skärpa uppstår först när cellerna krossas — då bildas ämnet allicin. Rostar du klyftorna hela hinner det aldrig hända, och kvar blir bara sötman. Därför är tjugo rostade klyftor mildare än en enda rå genom pressen.

Vitlökspommes med parmesan

Ugnspommes vända i brynt vitlökssmör, parmesan och persilja

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 55 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Pommes är redan bra. Pommes vända i brynt smör där vitlöken fått fräsa precis lagom, under ett regn av parmesan och persilja — det är en annan sport. Servera med högtidlig min och många servetter.



INGREDIENSER

1 kg mjölig potatis • t.ex.

King Edward

2 msk rapsolja

75 g smör

4 klyftor vitlök • finrivna

50 g parmesan • finriven —
eller västerbottensost

2 msk finhackad persilja

flingsalt • efter smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225 grader, gärna varmluft. Skär potatisen med skal i centimetertjocka stavar. Skölj stavarna i kallt vatten tills vattnet är klart och torka dem sedan ordentligt med en handduk — fukt är pommesens värsta fiende.

Vänd stavarna i oljan med en halv tesked salt och sprid ut dem glest på en eller två plåtar. Ligger de trångt blir det ånga, inte krisp.

Rosta 30–35 minuter och vänd efter halva tiden, tills pommesen är gyllene med frasiga spetsar.

Bryn smöret under tiden i en liten kastrull: låt det bubbla tills det tystnar, doftar hasselnöt och får bruna prickar i botten. Dra kastrullen från värmen och rör i den rivna vitlöken — eftervärmen gör den gyllene utan att bränna den.

Vänd de heta pommesen i vitlökssmöret i en stor bunke. Strö över parmesan och persilja och vänd igen. Smaka av med flingsalt och servera genast — gärna med aioli, för vitlök förtjänar sällskap av mer vitlök.

Två plåtar är bättre än en full. Trängsel är skillnaden mellan pommes och ugnskokt potatis. • Vegansk version: olivolja med vitlök i stället för brynt smör, näringsjäst i stället för parmesan. • Toppa med friterad vitlök också om du vill ha tuggmotstånd. Vi dömer ingen.

KURIOSA Garlic fries är helig arenamat i San Francisco: på Giants baseballmatcher hänger vitlöksdoften över hela läktaren, och vitlöken kommer klassiskt från Gilroy ett par timmar söderut — världens självutnämnda vitlökshuvudstad.



KAPITEL 9

Den söta sidan

Vitlök i efterrätter — galet men gott

”What if I told you... allt smakar bättre med vitlök.”

AI-MORPHEUS

Ja, du läste rätt, och nej, du behöver inte gnugga ögonen. Vi ska prata om vitlök i efterrätter — på riktigt, på allvar och med flit. Innan du bläddrar vidare i misstro: ge mig en klyfta och tre meningar, så ska jag förklara varför detta inte bara funkade, utan ibland blir det där lilla extra som får en gäst att fråga *vad är det som gör den så god?*

Hemligheten är att vi inte pratar om den råa, arga vitlöken här. Sött kräver en snällare vitlök, och det finns två sätt att få fram den.

Två milda magiker

Det första är **svartvitlöken**. Den är vanlig vitlök som genomgått en lång, långsam värmeåldring vid låg temperatur i veckor — en *Maillard-reaktion*, inte en jäsning, hur ofta den än kallas det. Resultatet är mörkt, mjukt och nästan

klibbigt, med toner av lakrits, balsamico och mörk sirap. Sötsyrligt och djupt på samma gång.

Det andra är **rostad vitlök**. Lång och låg värme på hela klyftor bildar nästan ingen skarp allicin — i stället karamelliseras sockerarterna till något milt, nötigt och smörmjukt.

I choklad fungerar svartvitlök ungefär som en skvätt espresso: du smakar den inte direkt, men allt runtomkring blir djupare.

Det är därför kombinationen sitter. En sötsyrlig, umamirik ton som lyfter mörk choklad, kola och brownie precis som en nypa salt eller en skvätt kaffe gör. Vitlökshonung penslad som glaze ger samma söt-skarpa spänning.

Glassen som blev legend

Och så finns beviset från verkligheten: **vitlöksglassen från Gilroy**, den kaliforniska stad vars legendariska festival gjorde orten till vitlökens huvudstad. Glassen är en äkta festivalklassiker — en len, sötaktig vaniljbas med precis så mycket vitlök att den blir omöjlig att glömma och förvånansvärt svår att sluta äta.

Så våga. Den söta sidan är inte ett skämt på din bekostnad — den är vitlökens mest oväntade triumf. Sätt på kaffet, ta fram skålarna.

Brownies med svartvitlök

Fudgiga, mörka och djupare än de har rätt att vara

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 6 • 40 min • lätt • 16 bitar

Ett gammalt konditorknep säger att lite espresso i chokladkakan gör chokladen mer chokladig. Svartvitlök gör exakt samma sak, fast djupare — den ger toner av mörk karamell och torkad frukt som får en helt vanlig brownie att smaka dyr. Säg inget förrän fatet är tomt.



INGREDIENSER

200 g smör

200 g mörk choklad • minst
70 % kakao

6 klyftor svartvitlök • finns i
välsorterade butiker och
online — eller gör egen, se
tipset

3 st ägg

2 dl strösocker

1 dl farinsocker

1½ dl vetemjöl

2 msk kakao

1 nypa salt

flingsalt • några korn över
smeten

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Klä en form, cirka 20 × 20 centimeter, med bakplåtspapper.

Smält smör och choklad i en kastrull på låg värme. Mosa svartvitlöken till en slät pasta och vispa ner den i chokladsmeten tills den löst sig helt. Låt svalna något.

Vispa ägg, strösocker och farinsocker ljust och luftigt, cirka 3 minuter med elvisp.

Vänd ner chokladblandningen i äggvispet med en slickepott.

Sikta ner mjöl, kakao och salt. Vänd ihop tills smeten precis går ihop — sluta röra då, det är fudge-nyckeln.

Häll smeten i formen, strö några korn flingsalt över och grädda i 22–25 minuter. Mitten ska dallra lätt när du skakar formen, och en sticka ska komma ut med fuktiga smulor — inte rinnande smet, inte torr.

Låt svalna helt i formen, gärna en timme i kylan, innan du skär. Annars rasar bitarna och du tvingas äta bevisen.

Gör din egen svartvitlök efter grundreceptet i boken — sex klyftor är en billig insats för den här effekten. • Servera ljummen med en kula vitlöksglass. Ja, vi menar allvar. Nej, du kommer inte ångra dig. • Brownien blir bara bättre dag två, när svartvitlökens mörka toner hunnit sätta sig.

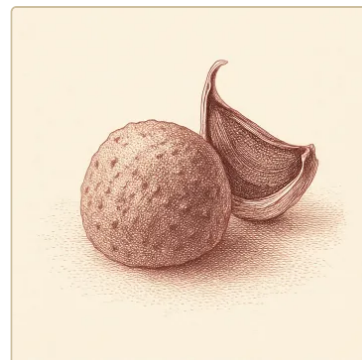
KURIOSA När vitlök blir svart bryts allicinet — ämnet bakom den skarpa doften och vitlöksandedräkten — nästan helt ner. Du kan alltså äta brownie med sex klyftor och ändå våga viska hemligheter dagen efter.

Chokladtryffel med svartvitlök

Mörk, vuxen och svårplacerad — på bästa tänkbara sätt

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 6 • 30 min • lätt • 24 bitar

Svartvitlök smakar mörk balsamico, lakrits och torkade körsbär. Läs den meningen igen och säg att det inte låter som en beskrivning av fin choklad. Just därför funkar det här: tryffeln blir djup och mystisk, och ingen gissar hemligheten förrän du berättar den.



INGREDIENSER

200 g mörk choklad • minst
70 % kakao, finhackad

2 dl vispgrädde

6 klyftor svartvitlök • finns i
välsorterade butiker och
online — eller gör egen, se
tipset

25 g smör • rumsvarmt, i
bitar

1 nypa flingsalt

2 msk kakao • till rullningen

GÖR SÅ HÄR

Mosa svartvitlönsklyftorna till en helt slät pasta med gaffel eller mortel — de är mjuka som torkad frukt, så det går på en minut.

Lägg den finhackade chokladen i en bunke.

Koka upp grädden med svartvitlökpastan och vispa så att den löser sig. Häll den heta grädden över chokladen och låt stå orörd i 2 minuter.

Rör från mitten och utåt med en slickepott tills ganachen är blank och sammanhållen. Rör i smör och flingsalt. Vill du ha den spegelblank: kör ett varv med stavmixern.

Täck och kyl i 2–3 timmar tills ganachen är fast nog att rulla.

Rulla kulor av en tesked smet i taget — kalla händer hjälper. Rulla dem i kakao och förvara i kylan. Ta fram 15 minuter före servering, då är smaken som störst.

Gör din egen svartvitlök efter grundreceptet i boken. Det tar några veckor och belönar dig i månader. • Byt rullningen: rostade finhackade hasselnötter, kakao med en gnutta flingsalt, eller doppa i smält choklad om du vill flexa. • Tryfflarna håller en vecka i kylan och en månad i frysen — om de nu överlever så länge.

KURIOSA Svartvitlök kallas ofta fermenterad, men det är egentligen Maillardreaktionen — samma kemi som ger stekytan på en biff — som under veckor i låg värme och hög luftfuktighet gör klyftorna svarta, mjuka och söta.

Mjuk kola med svartvitlök & havssalt

Julgodiset med ett djup som vanlig kola bara drömmer om

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 5 • 40 min • medel • 24 bitar

Klassisk svensk julkola, fast med en hemlighet i grytan. Svartvitlökens mörka sötma smälter ihop med grädde och sirap till något mitt emellan kola, dadel och salt lakrits. Årets mest omdiskuterade godispåse — på ett bra sätt.



INGREDIENSER

2 dl vispgrädde

1½ dl strösocker

¾ dl ljus sirap

25 g smör

5 klyftor svartvitlök • finns i
välsorterade butiker och
online — eller gör egen, se
tipset

½ tsk flingsalt • till toppen

GÖR SÅ HÄR

Klä en liten form, cirka 12 × 15 centimeter, med bakplåtpapper. Mosa svartvitlöken till en slät pasta.

Blanda grädde, socker och sirap i en tjockbottnad kastrull. Koka upp på medelvärme under omrörning.

Låt smeten sjuda under regelbunden omrörning i 20–30 minuter tills den når 122 grader. Ingen termometer? Gör kulprovet: droppa lite smet i ett glas kallt vatten — den ska gå att rulla till en mjuk kula mellan fingrarna.

Dra kastrullen från värmen. Rör i smör och svartvitlökspasta tills smeten är blank och slät.

Häll upp i formen och strö flingsaltet över. Låt stelna i rumstemperatur ett par timmar.

Skär i bitar med en lätt oljad kniv och vik in varje kola i en bit smörgåspapper. Snurra ändarna. Klart julgodis.

Kolasmet är het som lava och beter sig därefter. Håll småhjälpsamma barnfingrar borta tills allt har stelnat. • En digital termometer kostar en hundralapp och räddar varje kola du någonsin kokar. Bästa investeringen i det här kapitlet. • Kolorna håller minst två veckor i kylan i en tät burk. Teoretiskt. • Gör din egen svartvitlök efter grundreceptet i boken — då blir julgodiset hemgjort på riktigt.

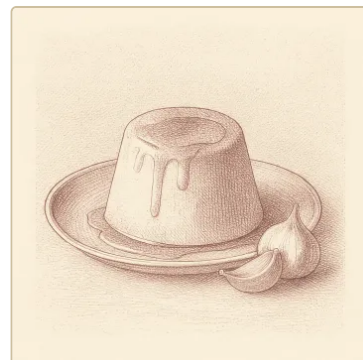
KURIOSA Svartvitlök i sin moderna form slog igenom via Sydkorea och Japan i början av 2000-talet och spred sig därifrån snabbt till fine dining-kök världen över.

Panna cotta med vitlökshonung

Dallrig, silkeslen och toppad med flytande guld

Vitlöksnivå mycket mild • 🧄 × 2 • 25 min • lätt • 6 portioner

Panna cotta är efterrätternas lilla svarta — alltid rätt, omöjlig att misslyckas med så länge du respekterar gelatinet. Här toppas den med vitlökshonung och rostade hasselnötter: sött, blommigt, nötigt och med en mild värme i avgången. Elegant nog för nyårsmiddagen, enkel nog för en tisdag.



INGREDIENSER

3 st gelatinblad

4 dl vispgrädde

1 dl standardmjölk

¾ dl strösocker

1 st vaniljstång • eller 2 tsk
vaniljsocker

4 msk vitlökshonung •
fermenterad, från
grundreceptet — finns även
att köpa; fuskversion i tipset

2 klyftor honungsvitlök • ur
vitlökshonungsburken, tunt
skivade — hoppa över om din
honung saknar klyftor

50 g hasselnötter

flingsalt • några korn per glas

GÖR SÅ HÄR

Lägg gelatinbladen i en skål med kallt vatten i minst 5 minuter.

Snitta vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Koka upp grädde, mjölk, socker, vaniljfrön och den urskrapade stången i en kastrull under omrörning. Sjud i 2 minuter.

Dra kastrullen från värmen och fiska upp vaniljstången. Krama ur gelatinbladen och vispa ner dem i den varma gräddblandningen tills de löst sig helt.

Häll upp i sex glas och låt svalna på bänken. Kyl sedan i minst 4 timmar — panna cottan ska dallra som en nervös pudding men hålla ihop.

Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna tills de doftar och fått färg. Hacka grovt.

Ringla vitlökshonungen över precis före servering. Toppa med hasselnötter, de skivade honungsklyftorna och några korn flingsalt.

Ingen vitlökshonung? Mosa två rostade eller konfiterade klyftor i fyra matskedar flytande honung — klart på en halv minut. • Koka aldrig grädden efter att gelatinet är i — då tappar det kraften och du får vaniljsoppa. • Vill du stjälpa upp i stället för att servera i glas: doppa formarna snabbt i varmt vatten och vänd upp på tallrik.

KURIOSA Panna cotta betyder helt enkelt 'kokt grädde' på italienska, och klassikern kommer från Piemonte i norra Italien.

Ugnsbakade päron med vitlökshonung & mascarpone

Efterrätten som låter avancerad men mest sköter sig själv

Vitlöksnivå mild • 🍷 × 2 • 40 min • lätt • 4 portioner

Bakade päron är den eviga räddaren när efterrätten ska imponera men orken är slut. Här får de en glaze av vitlökshonung som karamelliseras i ugnen — rund, blommig och med en svag värme som ingen riktigt kan placera. Mascarpone gör resten av jobbet.



INGREDIENSER

4 st päron • fasta, t.ex.
Conference — mogna men
inte mjuka

25 g smör

3 msk vitlökshonung •
fermenterad, från
grundreceptet — finns även
att köpa; fuskversion i tipset

2 klyftor vitlöksconfit eller
rostad vitlök • mosade — ger
glazen en rund, nötig botten

1 msk citronsaft

1/2 tsk malen kardemumma

1 nypa flingsalt

250 g mascarpone

1/2 dl vispgrädde

1 msk flytande honung

1/2 tsk vaniljsocker

50 g valnötter • grovhackade

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Halvera päronen på längden och kärna ur med en tesked — låt skalet sitta kvar, det håller ihop dem.

Smält smöret i en liten kastrull med vitlökshonung, de mosade confitklyftorna, citronsaft, kardemumma och flingsalt. Rör till en blank glaze.

Lägg päronhalvorna med snittytan uppåt i en ugnsform och pensla dem ordentligt med glazen.

Baka i 20–25 minuter och pensla en gång till efter halva tiden. Päronen är klara när en sticka glider igenom utan motstånd och kanterna fått gyllenbruna karamellfläckar.

Rör under tiden ihop mascarpone, grädde, honung och vaniljsocker till en slät kräm.

Rosta valnötterna i en torr stekpanna tills de doftar — det tar 2–3 minuter, gå inte och svara i telefon.

Servera päronen varma med en klick kräm, valnötter över och den karamelliserade glazen från formens botten skedad över alltihop.

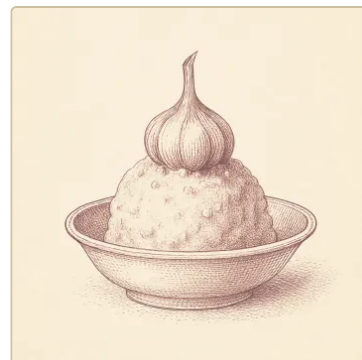
Ingen vitlökshonung hemma? Mosa två extra confitklyftor i tre matskedar flytande honung och låt stå 10 minuter. Fuskversionen tar 30 sekunder att rigga. • Hårda päron? Ge dem 5–10 minuter extra i ugnen — det är päronen som avgör, inte klockan. • Byt mascarponekrämen mot en kula av bokens vitlöksglass om du vill ha varmt-möter-kallt-effekten.

Vitlöksglass med honung & flingsalt

Festivalklassikern från Gilroy — nötig, söt och helt seriös

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 6 • 1 h 10 min • medel • 6 portioner

På vitlöksfestivalen i Gilroy i Kalifornien ringlade kön till glasståndet längre än till det mesta annat. Rostad vitlök är nämligen inte skarp — den är nötig, mild och nästan karamellig, och i en krämig vaniljbas blir den bara varm och rund. Servera utan att avslöja något och räkna tysta sekunder tills någon ber om skopa två.



INGREDIENSER

6 klyftor vitlök • oskalade —
de ska rostas hela

1 tsk olivolja • till rostningen

3 dl standardmjölk

3 dl vispgrädde

1 st vaniljstång • eller 2 tsk
vaniljsocker i äggvispet

4 st äggulor

1 dl strösocker

2 msk flytande honung •
mild, t.ex. akacia — plus
extra till serveringen

flingsalt • en nypa i basen +
några korn vid servering

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175 grader. Lägg de oskalade vitlöksklyftorna på en bit folie, ringla över oljan och vik ihop till ett tätt paket. Rosta i 25–30 minuter tills klyftorna känns helt mjuka och doftar nötigt. Låt svalna.

Tryck ut klyftorna ur skalen och mosa dem till en helt slät pasta med en gaffel.

Snitta vaniljstången på längden och skrapa ur fröna. Värm mjölk, grädde, vaniljfrön, den urskrapade stången och vitlökspastan i en kastrull till strax under kokpunkten — det ska ånga, inte bubbla. Dra av från värmen och låt dra i 10 minuter.

Vispa äggulor och socker ljust och fluffigt i en bunke. Håll den varma mjölken över i en tunn stråle medan du vispar.

Häll tillbaka allt i kastrullen och sjud på låg värme under konstant omrörning tills krämen tjocknar och klär baksidan av en träsked, 82–84 grader på termometern. Låt den inte koka — då har du vitlöksäggröra, och det är en annan bok.

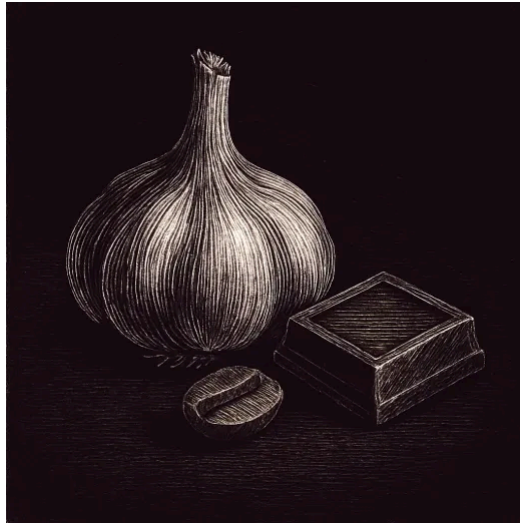
Sila ner krämen i en kall bunke. Rör i honungen och en nypa flingsalt. Smaka: vitlöken ska anas som en nötig värme i bakgrunden. Kyl helt, gärna över natten.

Kör glassen i glassmaskin tills den är tjock och krämig. Frys sedan 1–2 timmar om du vill ha den skopfast.

Servera med honung ringlad över och några korn flingsalt på toppen.

Ingen glassmaskin? Häll basen i en bred form, frys, och vispa kraftigt med gaffel var 30:e minut i 3 timmar. Mer jobb, samma magi. • Äggvitorna blir över — frys dem i en märkt påse, eller vispa maräng till nästa söndag. • Skopa glassen på en ljummen bit svartvitlöksbrownie. Det är det här kapitlets maktdemonstration.

KURIOSA Vitlöksglass är det klassiska lackmustestet för tesen 'allt blir bättre med vitlök' — den serveras på vitlöksfestivaler världen över, från Kalifornien till Isle of Wight, och skeptikerna brukar vara de som ber om skopa två.



KAPITEL 10

Oväntade kombinationer

Borde inte funka. Funkar.

"It's garlic, Jim, but not as we know it."

AI-STAR TREK

På pappret borde det inte gå ihop. Vitlök hör hemma bland kött, olja och het panna — inte i choklad, inte bredvid en jordgubbe, inte i närheten av en kaffeböna. Och ändå sitter du strax här och nickar, för det här kapitlet handlar om alla de kombinationer som trotsar logiken och vinner ändå.

Det finns en förklaring, och den bor i kemin. Vitlökens smak byggs av svavelföreningar, och svavel har en märklig förmåga att inte bara skrika utan också fördjupa. Lägg den rätt och vitlöken slutar vara en solist och blir i stället den som får allt runtomkring att låta fylligare. Den fungerar som umami gör — en osynlig hand under helheten.

Beviset står i Mexiko

Den som tvivlar behöver bara titta söderut. **Mole** är en mexikansk klassiker där choklad, chili och vitlök kokas samman till en av världens mest hyllade såser. Choklad och vitlök i samma gryta — det låter som ett vad någon förlorat, men det är hundratals år gammal matkonst. Sötman tämjs, chilin värmer, och vitlöken binder ihop alltsammans till ett djup som ingen av delarna klarar ensam.

Regeln är enkel: ju mörkare och mer komplex en smak är, desto bättre tål den ett stänk vitlök.

Fler par som inte borde finnas

När man väl släppt rädslan öppnar sig en hel lekplats. **Svartvitlök och jordgubbar** är en modern restaurangkombination där bärets syrlighet möter den åldrade vitlökens mörka sötma. **Vitlök och kaffe** mals samman till en rub som gör en köttbit nästan rökig i smaken. Och **hot honey med vitlök** — söt, het och skarp på en gång — är den sortens kombination du håller över allt så fort du provat den.

Det är det här kapitlet vill: be dig sänka garden en aning. Det som ser fel ut på papper kan vara precis rätt på tungan. Var nyfiken — vitlöken har fler sidor än du tror.

KURIOSA · VARFÖR DET OVÄNTADE FUNKAR

Principen kallas *food pairing* och populariserades av kocken Heston Blumenthal: ingredienser som delar samma aromämnen smakar ofta bra ihop, hur galet paret än ser ut på papper. Det är därför vitlök kan landa bredvid både choklad och kaffe — de möts i samma rostiga, jordiga toner.

Jordgubbar med svartvitlöksvinägrett

Sommarens konstigaste mening — tills första tuggan.

Vitlöksnivå mild • 🌱 × 4 • 15 min • lätt • 4 portioner

Svartvitlök smakar balsamico, lakrits och torkad frukt — och jordgubbar med balsamico är en italiensk klassiker. Den här salladen kopplar bara ihop punkterna. Basilika och rejält med svartpeppar gör resten. Servera som förrätt en varm kväll och låt gästerna gissa.



INGREDIENSER

4 klyftor svartvitlök • finns i
välsorterade mataffärer och
online — eller gör egen

1 msk balsamvinäger

1 tsk flytande honung • kan
uteslutas om gubbarna är
riktigt söta

3 msk olivolja • den goda

1 nypa salt

500 g jordgubbar • söta,
rumsvarma

1 kruka basilika • plocka ca
20 fina blad

nymalen svartpeppar • var
generös

flingsalt

1 st burrata • valfri — men
den gör förrätten till en hel
rätt

GÖR SÅ HÄR

Mosa svartvitlöksklyftorna till en slät pasta med
baksidan av en gaffel — de är mjuka som torkade
fikon och ger med sig direkt.

Vispa ihop pastan med balsamvinäger, honung och
salt. Vispa sedan ner olivoljan i en tunn stråle tills
vinägretten är blank och sammanhållen. Smaka: den
ska vara mörk, sötsyrlig och svagt rökig.

Skiva jordgubbarna på höjden och bred ut dem på ett
stort fat. Skeda vinägretten över.

Riv basilikan över med händerna — kniven gör
bladen bruna i kanterna. Avsluta med flingsalt och ett
ordentligt varv nymalen svartpeppar. Peppern är
ingen dekoration här, den är en ingrediens.

Med burrata: riv upp den i mitten och låt det krämiga
rinna ut bland jordgubbarna. Servera direkt, gärna
med bröd som tar hand om resten av vinägretten.

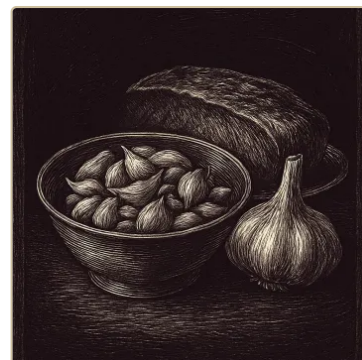
Rumsvarma jordgubbar smakar dubbelt så mycket som kylskåpskalla. Ta fram dem en timme i förväg. • Vinägretten passar lika bra till tomatsallad, grillad zucchini och rostade rödbetor. • Ingen svartvitlök i butiken? Den finns alltid online — eller gör din egen, om du har några veckors tålamod.

Kaffe- & vitlöksrub till helgstek

Malet kaffe möter vitlök — och köttet får en skorpa som ser professionell ut

Vitlöksnivå mild · 🌶️ × 2 · 2 h 15 min · lätt · 6 portioner

Kaffe i kryddrubben låter som något en överambitiös food truck hittat på, men det är klassisk amerikansk BBQ-kunskap: kaffets rostade bitterhet förstärker köttsmaken, och socker plus vitlök bygger en skorpa som knastrar. Gästerna kommer att fråga vad hemligheten är. Du behöver inte berätta.



INGREDIENSER

2 msk malet kaffe · finmalet, gärna mörkrost — vanligt bryggmalet funkar

2 msk farinsocker

1 msk vitlökspulver

2 tsk rökt paprikapulver

1 msk flingsalt

1 tsk nymalen svartpeppar

1 tsk kakao · valfritt, men ger ännu mer djup

1,2 kg fläskkarré i bit · eller högre

2 klyftor vitlök · delade på längden

1 msk neutral olja

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla rubbens ingredienser i en skål. Den ska dofta som en korsning mellan espressobar och grillkväll — då är den rätt.

Torka köttet torrt med hushållspapper. Gnid hela ytan med de delade vitlöksklyftorna, snittytan mot köttet, så att saften pressas in. Massera sedan in oljan.

Strö över rubben och tryck fast den med händerna, hela vägen runt. Låt köttet stå 30 minuter på bänken — eller över natten i kylen om du är den sortens människa som planerar.

Sätt ugnen på 150 grader. Lägg köttet på galler med plåt under och stek i mitten av ugnen tills innertemperaturen är 75 grader — räkna med 70–90 minuter. Skorpan ska bli djupt mörkbrun, nästan svart i kanterna. Det är kaffet och sockret som jobbar, inte bränt.

Låt steken vila 15 minuter under löst folie innan du skivar. Smaka — saltet i rubben brukar räcka, men ge gärna skivorna ett varv nymalen peppar.

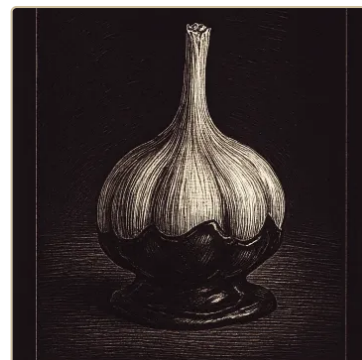
Rubben är helt torr, så dubbla satsen och spara i burk. Den sitter lika fint på revben, kycklinglår och ugnstrostad blomkål. · Använd inte ditt finaste kaffe. En vanlig mellan- eller mörkrost ger mer rondör än en syrlig ljusrost. · Termometer är inte fusk. Det är skillnaden mellan saftig och seg.

Kanderad vitlök doppad i mörk choklad

Konfekten ingen bad om men alla pratar om.

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 20 • 1 h 15 min • avancerad • 20 bitar

Tre omgångar blanchering tar udden ur klyftorna, sockerlagen gör dem till karameller och chokladen gör dem till konfekt. Resultatet: först choklad och flingsalt, sedan något varmt och rostat som ingen kan placera. Säg ingenting förrän alla gissat klart.



INGREDIENSER

2 st hela vitlökar • ca 20 stora klyftor — välj fasta och fina

2 dl strösocker

2 dl vatten

100 g mörk choklad • 70 %

flingsalt • till toppen

GÖR SÅ HÄR

Skala klyftorna försiktigt så att de hålls hela. Lägg dem i en liten kastrull, täck med kallt vatten och koka upp. Häll av. Upprepa två gånger till med nytt kallt vatten — tre blancheringar totalt. Det är det här steget som tar bort det råa bettet. Hoppa inte över det.

Koka upp socker och vatten i samma kastrull tills sockret löst sig. Lägg i klyftorna och sjud på svag värme 30–40 minuter, tills de är blanka, lätt genomskinliga och lagen tjocknat till en tunn sirap.

Fiska upp klyftorna med gaffel och lägg dem på bakplåtspapper med luft emellan. Låt torka minst en timme — ytan ska kännas klabbig men inte våt.

Smält chokladen försiktigt över vattenbad, eller i mikron i korta intervaller med omrörning emellan. Doppa varje klyfta till hälften — det ser elegantare ut än heldopp, och man ser vad det är. Nästan.

Lägg tillbaka på papperet och strö flingsalt över medan chokladen är blank och blöt. Låt stelna i kylen 20 minuter. Förvara i burk i kylen, upp till två veckor.

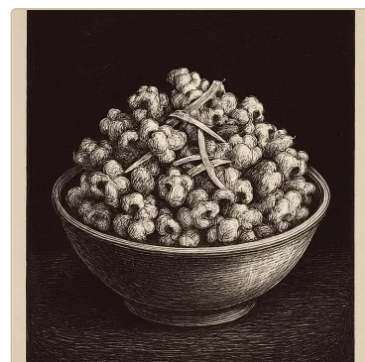
Tidsbudget: utöver kok- och doppjobbet behöver klyftorna en dryg timme torktid. Perfekt tillfälle att blötlägga sockerkastrullen — lita på mig. • Lagen som blir över är vitlökssirap. Spara den! Pensla på grillat fläsk eller rör ner en sked i en vinägrett. • Vill du skippa chokladen? Rulla de torkade klyftorna i strösocker i stället — vitlökskarameller, rakt av.

Popcorn med brynt vitlökssmör & parmesan

Efter det här finns ingen väg tillbaka till bara smör.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 3 • 15 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Brynt smör doftar hasselnöt, vitlöken blir gyllene och nötig på köpet, och parmesanen fastnar precis där den ska. Tio minuter från kastrull till soffa. Ja, du kommer att behöva göra en omgång till.



INGREDIENSER

1½ dl popcornkärnor

2 msk neutral olja • till
poppningen

75 g smör

3 klyftor vitlök • finrivna

50 g parmesan • finriven

flingsalt • efter smak

1 krm chiliflakes • valfritt

GÖR SÅ HÄR

Poppa popcornen: värm oljan med tre kärnor i en stor kastrull med lock. När de poppat är oljan rätt varm — i med resten, skaka om och håll kastrullen i rörelse tills det går flera sekunder mellan poppen. Håll upp i en stor bunke.

Brynt vitlökssmör: smält smöret i en liten kastrull på medelvärme och låt det bubbla. När bubblandet tystnar, det doftar hasselnöt och bruna prickar syns i botten — dra kastrullen åt sidan.

Rör direkt ner den rivna vitlöken i det varma smöret. Eftervärmnen räcker: 30 sekunder under omrörning tills den är ljusgyllene och doftar. Inte brun — då blir den besk.

Ringla smöret över popcornen i omgångar och vänd runt. Strö över parmesan, flingsalt och eventuella chiliflakes medan allt är varmt, så fastnar det. Smaka och salta mer — popcorn tål det.

Gör smöret medan popcornen poppar, så är allt klart samtidigt och inget hinner kallna. • Bottensatsen i smörkastrullen — de bruna prickarna — är ren smak. Skrapa med dem ner i bunken. • Riv parmesanen på rivjärnets finaste sida så lägger den sig som snö i stället för att rasa till botten.

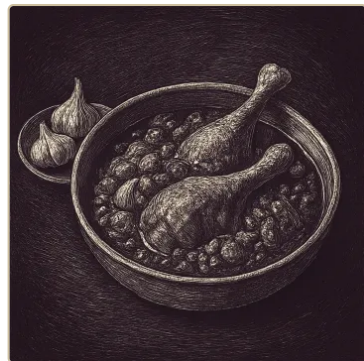
KURIOSA Varje popcornkärna är en liten tryckkokare: fukten inuti blir ånga tills skalet ger vika med en smäll och stärkelsen vränger sig ut och in. Att den sedan landar i brynt vitlökssmör är civilisationens förtjänst, inte naturens.

Snabb mole-inspirerad kycklinggryta

Choklad i grytan? Mexiko har gjort det i århundraden. Lita på processen.

Vitlöksnivå mild · 🧄 × 5 · 50 min · medel · 4 portioner · 🍷 s.137

Riktig mole poblano har tjugotalet ingredienser och tar en hel dag. Det här är vardagsversionen: chokladens djup, chilins värme och vitlökens ryggrad på under en timme. Första tuggan känns bekant på ett sätt du inte riktigt kan placera — det är chokladen som jobbar i det tysta.



INGREDIENSER

600 g kycklinglårfilé · i stora bitar

2 msk neutral olja

1 st gul lök · finhackad

5 klyftor vitlök · grovhackade

2 msk chipotlepasta · eller 1 tsk chiliflakes + 1 tsk rökt paprikapulver

1 tsk malen spiskummin

1 tsk malen kanel

1 tsk torkad oregano

1 burk krossade tomater · 400 g

2 dl kycklingbuljong

1 msk jordnötssmör · ersätter moles nötter och frön

2 msk russin · ja, de ska vara med

30 g mörk choklad · 70 %, ju mörkare desto bättre

salt · efter smak

1 msk sesamfrön · rostade, till servering

GÖR SÅ HÄR

Skär kycklingen i stora bitar och salta runtom. Hetta upp oljan i en gryta och bryn kycklingen i omgångar tills den fått gyllene yta — den ska inte vara genomstekt än. Lägg åt sidan.

Sänk till medelvärme. Fräs löken i samma gryta ett par minuter, tillsätt vitlöken och låt den gå med tills det doftar — 30 sekunder räcker, den ska inte ta färg.

Rör ner chipotlepasta, spiskummin, kanel och oregano. Fräs en halv minut tills kryddorna blommar upp i doften.

Häll i krossade tomater, buljong, jordnötssmör och russin. Lägg tillbaka kycklingen med all saft som runnit ur. Sjud under lock cirka 20 minuter, tills kycklingen är helt genomstekt och såsen tjocknat.

Ta grytan från värmen. Rör ner chokladen och låt den smälta in — såsen blir blank, mörk och rund. Smaka av med salt, och med mer chipotle om du vill ha mer hetta.

Servera över ris och toppa med rostade sesamfrön.

Såsen ska smaka djup, inte chokladkaka. Börja med 30 gram och riv i mer bara om den behöver det. · Godare dag två, som de flesta grytor med självrespekt. · Vegetarisk variant: byt kycklingen mot kokta svarta bönor och tärnad sötpotatis — samma sås, samma effekt.

KURIOSA Mole kommer från nahuatl-ordet molli, som helt enkelt betyder sås. Klassisk mole poblano innehåller både choklad, chili och vitlök — kombinationen har varit mexikansk vardag i hundratals år.

Vanilj-vitlökssmör till skaldjur & majs

Fine dining-paret som flyttar hem till din majskolv.

Vitlöksnivå mild • 🧄 × 3 • 20 min • lätt • 1 rulle

Vanilj, vitlök och skaldjur är en beprövad kombination från finkrogen: vaniljen rundar av, vitlöken ger ryggrad och skaldjurens sötma binder ihop dem. Här i sin mest användbara form — ett smör att smälta över räkor, hummer eller en grillad majskolv en helt vanlig onsdag.



INGREDIENSER

150 g smör • rumsvarmt,
gärna osaltat

3 klyftor vitlök • finrivna

½ st vaniljstång • fröna
urskrapade — eller 1 krm
äka vaniljpulver

½ st citron • det fina rivna
skalet

½ tsk flingsalt

1 krm nymalen vitpeppar •
valfritt

GÖR SÅ HÄR

Smält en matsked av smöret i en liten kastrull på svag värme. Rör i den rivna vitlöken och låt den mjukna 1–2 minuter utan att ta färg — den ska dofta milt och sött, inte stekt. Låt svalna.

Rör resten av smöret mjukt i en skål. Skrapa ur vaniljfröna och rör ner dem tillsammans med vitlökssmälden, citronskalet, flingsaltet och eventuell vitpeppar. Smaka: vaniljen ska anas som värme i bakgrunden, inte som glass.

Lägg smöret på en bit bakplåtspapper, rulla till en jämn rulle och snurra ihop ändarna som en karamell. Kyl minst en timme.

Använd: skiva kalla mynt över nygrillad majs, låt en skiva smälta över stekta räkor eller scampi direkt i pannan, eller lägg en på vit fisk när den kommer ur ugnen. Salta och peppra rätten som vanligt — smöret är kryddat, inte måltiden.

Håller en vecka i kylan och en månad i frysen. Skiva mynt direkt från fryst — de smälter ändå. • Använd äkta vanilj, inte vaniljarom. Det är vaniljens komplexitet som ska möta vitlöken, inte parfym. • Testa en skiva på varma räkor med bröd till. Det är hela fredagsförrätten.

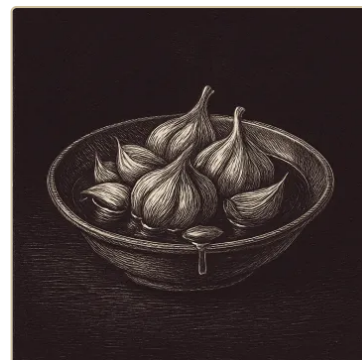
KURIOSA Hummer med vaniljsås — homard à la vanille — gjordes berömd av den franske trestjärnekocken Alain Senderens på 1970-talet. Vanilj till skaldjur är alltså haute cuisine-kanon, inte ett internetexperiment.

Vitlöks-hot honey

Het, söt och vitlökig — flaskan som hamnar på allt.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 6 • 20 min • lätt • 1 burk

Hot honey tog över pizzeriorna för ett drygt decennium sedan, och vitlöken gör den vuxnare: rund värme i stället för bara hugg. Ringla över pizza, friterad kyckling, halloumi — eller vaniljglass. Ja, glass. Lita på kapitlet.



INGREDIENSER

2½ dl flytande honung

6 klyftor vitlök • tunt skivade

2 tsk chiliflakes • mer om du vill ha riktig hetta

1 msk äppelcidervinäger • balanserar sötman

1 nypa salt

GÖR SÅ HÄR

Lägg honung, vitlöksskivor och chiliflakes i en liten kastrull. Värm på låg värme tills det precis börjar bubbla i kanterna — honungen ska inte koka, då tappar den sin karaktär.

Dra kastrullen från värmen och låt dra i 10 minuter. Doften ska vara varm, söt och tydligt vitlökig.

Rör i vinäger och salt. Smaka: den ska börja sött, sticka till i mitten och sluta med vitlök. Justera med mer chili eller en skvätt till vinäger.

Sila ner i en ren burk — eller låt skivorna följa med, om du gillar att hitta dem senare (de är fantastiska på en ostmacka). Förvara i kylan, håller en månad.

På pizza: ringla över efter ugnen, inte före. Värmen i skivan väcker doften utan att bränna honungen. • Provkör på friterad kyckling, halloumi, brie — och en kula vaniljglass när ingen ser på. • Vill du ha den långsamma, fermenterade versionen? Se fermenterad vitlökshonung — samma idé, mer tålamod.

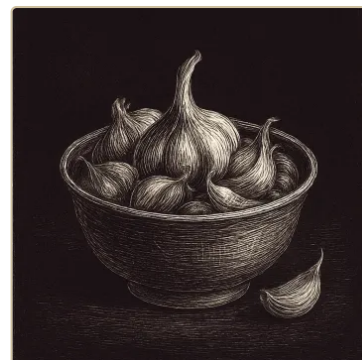
KURIOSA Hot honey som pizzatopping fick sitt genombrott i Brooklyn runt 2010, där den började som husflaska på en pizzeria. I dag står hot honey i vanliga svenska matbutiker — vitlöken är vårt bidrag.

Vitlöksmarmelad

Ostbrickans nya chef. Folk vägrar tro på den — tills de smakar.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 30 • 1 h 25 min • medel • 1 burk

Rostad vitlök är redan söt och len — marmeladen tar bara konsekvensen av det. Citron och timjan håller den ärlig. Ställ burken bredvid en lagrad cheddar eller brie och se den ta slut före osten. Ingen gissar rätt på vad de äter förrän du berättar.



INGREDIENSER

3 st hela vitlökar • ca 30
klyftor

2 msk olivolja

1½ dl strösocker

¾ dl vatten

1 st citron • saften + det fina
rivna skalet

2 msk äppelcidervinäger

2 kvistar färsk timjan

1 nypa salt

nymalen svartpeppar • efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 200 grader. Skär toppen av vitlökarna så att klyftorna tittar fram, ringla över olivoljan och vira in dem i folie. Rosta 40–45 minuter tills klyftorna är gyllenbruna och mjuka som smör.

Låt svalna tills du kan hålla i dem. Kläm sedan ut klyftorna i en kastrull och mosa grovt med en gaffel — några bitar får gärna vara kvar.

Tillsätt socker, vatten, citronsaft, citronskal, vinäger, timjankvistar och salt. Sjud på låg värme 20–25 minuter och rör om då och då, tills marmeladen är blank och så tjock att skeden drar ett spår i botten.

Fiska upp timjankvistarna. Smaka av: den ska balansera sött, syrligt och rostat. För söt? Lite mer vinäger. Lite slö? Ett varv nymalen svartpeppar.

Häll upp på en ren, varm burk och låt svalna. Förvara i kylan — håller 3–4 veckor.

Skälla burken med kokande vatten innan du fyller den, så håller marmeladen längre. • Servera med lagrad hårdost, chèvre eller på en burgare. Den gör också underverk i en varm toast med skinka. • Rör en sked marmelad i pannskyn när du stekt fläskkotletter. Tacka mig sen.

KURIOSA Vitlök är ett av de mest fruktanrika livsmedlen i köket — långa kedjor av fruktos som långsam rostning bryter ner till sötma. Marmeladen fuskar alltså inte. Sötman fanns i klyftan hela tiden.



KAPITEL 11

Vardagsräddaren

Snabb vitlök en alldeles vanlig tisdag

”Keep calm and add garlic.”

AI-AFFISCH

Det är tisdag. Klockan är kvart över sex, du är hungrig, lite trött och inte alls på humör för ett projekt. Det är precis nu vitlöken visar sin allra finaste sida — inte den festklädda söndagssidan, utan vardagshjälten som räddar middagen på under en kvart utan att du behöver tänka särskilt mycket.

För det är sanningen om vitlök: den behöver så lite för att ge så mycket. En klyfta, lite fett och värme — det är hela trollformeln. Resten är improvisation.

Skarp eller snäll, du bestämmer

Det vackra på en vardag är att du styr styrkan helt själv, med kniven. Hel eller grovt knäckt klyfta i pannan ger en mild, rund grundton som bara finns där i bakgrunden. Behöver du mer kläm river eller pressar du den i stället — då frigörs mer av den skarpa kraften och rätten får attityd.

Pressad vitlök skriker, hel klyfta viskar. Båda har sin tisdag.

Ett litet knep värt att kunna: hackar du vitlöken och låter den vila några minuter — helst tio — innan den möter het panna, hinner smaken bygga sig färdig — hög värme på direkten dämpar den annars. Men ärligt talat, en vanlig kväll får du gott resultat ändå. Vitlöken är förlåtande.

Kvällens minsta insats, största skillnad

Tänk på allt den fixar nästan gratis. Den lyfter en torr pasta till något du faktiskt ville ha. Den förvandlar en burk krossade tomater till en sås. Den gör vanligt smör till vitlökssmör, och vitlökssmör gör vad som helst bättre — bröd, grönsaker, en stekt potatis.

Det är därför vitlöken förtjänar en fast plats i skafferiet, inte bara på finmiddagen. De flesta måltider du lagar är vardagsmåltider, och det är där en enda klyfta gör mest skillnad per insats.

Så nästa tisdag, innan du suckar över middagen: titta efter en klyfta. Det är ofta allt som behövs.

KURIOSA · BURKEN ELLER KLYFTAN

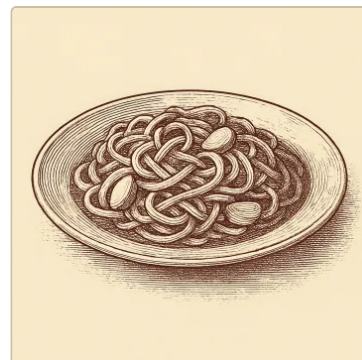
Förhackad vitlök på burk frestar en stressig tisdag — men den ligger i syra som dämpar smaken, och allicinet har redan reagerat färdigt. En färsk klyfta tar fem sekunder att pressa och slår burken varje gång. Även på vardagar.

Krämig vitlökspasta på 15 minuter

Åtta klyftor, en skvätt grädde och tricket som binder ihop allt

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 8 • 15 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

Den här pastan har räddat fler tisdagar än jag kan räkna. Åtta klyftor låter mycket, men de mjuknar i smöret och blir söta, runda och alldeles vänliga. Hemligheten är pastavattnet — stärkelsen binder såsen så den blir krämig utan en droppe extra grädde.



INGREDIENSER

400 g spaghetti • eller den pasta du har hemma

8 klyftor vitlök • tunt skivad

50 g smör

2½ dl vispgrädde

75 g parmesan • färskriven, plus extra till servering

salt • till pastavattnet och såsen

svartpeppar • nymald

GÖR SÅ HÄR

Sätt på en stor kastrull med vatten — snabbaste vägen är att koka upp det i vattenkokaren först. Salta rejält; det ska smaka som havet. Koka pastan en minut kortare än paketet säger, och spara 2 dl av pastavattnet innan du håller av.

Medan pastan kokar: skiva vitlöken tunt och smält smöret i en stor stekpanna på medelvärme. Lägg i vitlöken och låt den mjukna 2–3 minuter tills den doftar och precis börjar få gyllene kanter. Bränd vitlök blir besk — sänk hellre värmen än stressa.

Häll i grädden och låt såsen sjuda ihop ett par minuter tills den tjocknat lätt.

Lyft över pastan i pannen tillsammans med en rejäl skvätt pastavatten. Vänd ner parmesanen och rör om ordentligt — stärkelsen i vattnet binder ihop såsen så att den blir blank och lägger sig runt varje pastasträng i stället för att rinna av. Späd med mer pastavatten tills konsistensen är len och krämig.

Smaka av med salt och rikligt med nymald svartpeppar. Servera direkt, med extra parmesan över.

Pastavattnet är inte valfritt — det är skillnaden mellan sås som rinner av pastan och sås som sitter fast. Ställ en kopp i durkslaget som påminnelse innan du börjar. • Vill du ha mer skärpa ovanpå den milda, kokta sötman? Pressa i en extra rå klyfta precis innan servering. För de redan frälsta. • Lite rivet citronskal på toppen skär igenom grädden och gör hela rätten ljusare.

Sallad med vitlökskrutonger & krämig vitlöksdressing

Krutongerna är hemligheten. Gör dubbelt — hälften försvinner före maten.

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 25 min • lätt • 4 portioner • 🍷 s.137

En sallad blir middag först när det finns något att gräva efter — här är det varma, frasiga krutonger stekta i vitlök och smör. Dressingen får en rå pressad klyfta för skärpan och gräddfil som rundar av. Resten är romansallad, tomater och gurka, och det räcker gott.



INGREDIENSER

2 dl gräddfil
2 msk majonnäs
1 klyftor vitlök • pressad
1 tsk dijonsenap
½ st citron • saften
salt och svartpeppar
4 skivor ljust bröd • gärna lite torrt — lantbröd eller levain
3 klyftor vitlök • krossade
2 msk olivolja
25 g smör
1 nypa salt
2 st romansalladshjärtan
250 g körsbärstomater • halverade
½ st gurka • i halvmånar
50 g parmesan • hyvlad, valfritt

GÖR SÅ HÄR

Börja med dressingen så hinner den sätta sig: rör ihop gräddfil, majonnäs, pressad vitlök, senap och citronsaft. Salta och peppra. Ställ i kylan.

Skär brödet i kuber, ungefär 2 gånger 2 centimeter. Värm olivolja och smör i en stor stekpanna på medelvärme och lägg i de krossade vitlöksklyftorna. Låt dem fräsa en minut så fettets smaksätts.

Lägg i brödkuberna och vänd dem i det vitlöksdoftande fettets. Stek 5–7 minuter och vänd då och då, tills de är gyllene och frasiga på alla sidor. Salta. Fiska upp klyftorna om de börjar bli mörka, och låt krutongerna svalna en aning — de blir krispigare då.

Riv eller skär romansalladen i grova bitar, halvera tomaterna och skiva gurkan. Lägg upp i en stor skål eller på ett fat.

Ringla över dressingen, vält över de ljumma krutongerna och hyvla över parmesan om du vill. Vänd runt först vid bordet — krutongerna ska möta dressingen i sista sekund, inte i förväg.

Krutonger är räddningen för brödkanter och gårdagens baguette. Gör dubbel sats och förvara i burk — de håller sig frasiga i flera dagar. • Gör den till hel middag: lägg på strimlad stekt kyckling eller en avsköljd burk vita bönor. • Dressingen är också en utmärkt dipp. Till morötter. Till pizza. Till en sked.

Skafferiets vitlöks-tomatsås

Sex klyftor, krossade tomater och 20 minuter. Bättre än köpt — varje gång.

Vitlöksnivå medel · 🧄 × 6 · 20 min · lätt · 4 portioner · 🍷 s.137

En burk krossade tomater kostar en bråkdel av en färdig pastasås och blir godare än alla. Tricket är att ge vitlöken en lugn start i oljan och såsen en kvart att puttra bort burksmaken. Gör dubbel sats — du kommer ändå önska att du gjort det.



INGREDIENSER

6 klyftor vitlök · tunt skivad

4 msk olivolja

2 burk krossade tomater · à 400 g

1 tsk torkad oregano

½ tsk socker · tar udden av syran

1 nypa chiliflakes · valfritt men gott

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Skiva vitlöken tunt. Häll olivoljan i en vid kastrull eller djup stekpanna och sätt på medelvärme.

Lägg i vitlöken medan oljan fortfarande är ljummen och låt den gå långsamt 2–3 minuter tills den är mjuk, gyllene i kanterna och köket doftar som en italiensk krog. Den ska inte bli brun — då blir såsen besk.

Häll i tomaterna, skölj ur burkarna med en liten skvätt vatten och häll i det också. Tillsätt oregano, socker och chiliflakes.

Låt såsen puttra utan lock på svag medelvärme i 12–15 minuter och rör om då och då. Den är klar när den tjocknat, blivit en ton mörkare röd och oljan börjar synas blank i kanterna.

Smaka av med salt och svartpeppar. Känns den fortfarande spetsig i syran rundar en liten klick smör av det hela.

Såsen tål frysen utmärkt. Frys i platta påsar i portionsstorlek — de tinar på några minuter i varmvattenbad. · Det här är basen för det mesta: vänd den i pasta med en skvätt pastavatten, bred på pizzadeg, sjud köttbullar i den eller knäck i ett par ägg och låt dem stanna i såsen. · Vill du lyxa till den? Rör ner några klyftor vitlöksconfit på slutet och mosa dem mot kanten.

KURIOSA Tomatens röda färgämne lykopen är fettlösligt — kroppen tar upp det betydligt bättre när tomaterna fått koka i olja. Tomatsås är alltså inte bara godare än burken rakt upp och ner, den är smartare också.

Vitlöksbroccoli som tar slut först

Hårt stekt, blank av soja och sesam — tillbehöret alla tar om av

Vitlöksnivå medel • 🧄 × 4 • 15 min • lätt • 4 portioner

Kokt broccoli har gett grönsaken ett oförtjänt dåligt rykte. Stek den hårt i stället, tills buketterna får svärtade kanter och nötig rostning, och vänd ner vitlök, soja och sesam på slutet. Plötsligt är det broccolin som tar slut före köttbullarna.



INGREDIENSER

1 st broccoli • ett stort huvud,
ca 400 g

4 klyftor vitlök • grovt
hackad

2 msk neutral olja

1½ msk ljus soja

1 tsk sesamolja

1 msk sesamfrön

1 nypa chiliflakes • valfritt

salt

GÖR SÅ HÄR

Dela broccolin i jämnstora buketter och skiva stjälken i slantar — den är för god för komposten. Torka allt ordentligt torrt; våt broccoli ångar i stället för att steka.

Hetta upp oljan i din största stekpanna på hög värme tills den nästan ryker. Lägg i broccolin i ett lager och låt den ligga still 2–3 minuter. Den ska få mörka, nästan svärtade fläckar — det är där smaken bor.

Vänd och stek 2–3 minuter till. Häll sedan i en halv deciliter vatten och låt det fräsa bort — ångpuffen gör buketterna precis mjuka inuti medan ytan förblir rostad.

Sänk till medelvärme. Vänd ner vitlöken och stek under omrörning en knapp minut tills den doftar. Inte längre — den ska inte hinna brännas.

Ta pannan från värmen. Häll i soja och sesamolja, vänd runt och strö över sesamfrön och eventuellt chiliflakes. Smaka av — sojan är salt, så salta bara om det verkligen behövs.

Samma teknik funkar på blomkål, brysselkål och spetskål: hård värme, en skvätt vatten på slutet, vitlöken sist. • Gör den till middag — vänd ihop med nykokt ris och toppa med ett stekt ägg. • Fryst broccoli funkar till vardags: tina och torka den mycket noga först, annars blir det ånga av alltihop.

KURIOSA Broccoli, blomkål, grönkål, vitkål och brysselkål är samma art — *Brassica oleracea*. Alltihop är förädlade versioner av en och samma vilda kålväxt från Medelhavets kuster.

Vitlöksfrästa gröna bönor

Wokheta, blanka av soja — tillbehöret som tar över middagen

Vitlöksnivå stark • 🧄 × 6 • 15 min • lätt • 4 portioner

Det här skulle vara ett tillbehör, men alla vet hur det slutar: bönorna tar slut först och någon står och fiskar vitlöksbitar direkt ur pannan. Hög värme ger dem blåsiga, rostade fläckar med tuggmotståndet kvar. Och nej, sex klyftor är inget olycksfall — det är poängen.



INGREDIENSER

400 g haricots verts • eller
andra gröna bönor — frysta
funkar, se tips

6 klyftor vitlök • grovt
hackad

2 msk neutral olja • rapsolja
funkar fint

1½ msk ljus soja

1 tsk sesamolja • valfritt men
gott

½ tsk socker

salt

GÖR SÅ HÄR

Ansa bönorna och torka dem ordentligt torra — vatten i het panna betyder ånga, och ånga är fienden här. Hacka vitlöken grovt.

Hetta upp oljan i en wok eller stor stekpanna tills den nästan ryker. Lägg i bönorna i ett lager och stek 4–5 minuter. Rör bara ibland — de ska hinna få blåsor och mörka, rostade fläckar här och var.

Sänk till medelvärme och vänd ner vitlöken. Stek under omrörning ungefär en minut tills den är ljust gyllene och doftar över hela köket. Inte längre — bränd vitlök blir besk och drar ner hela rätten.

Ta pannan från värmen. Häll i soja, sesamolja och socker och vänd runt tills bönorna är blanka. Smaka av — vill du ha mer sälta, salta nu.

Servera direkt ur pannan, gärna med ris och vad middagen nu egentligen skulle handla om.

Frysta bönor funkare bra till vardags: tina, torka mycket noga och ge dem en minut extra i pannan. • En nypa chiliflakes i pannan tillsammans med vitlöken om du vill ha sting. • Strö över friterad vitlök vid servering om du har — vitlök på vitlök är husets linje.

KURIOSA Gröna bönor är omogna trädgårdsbönor — samma art, *Phaseolus vulgaris*, som fullvuxen ger vita bönor, kidneybönor och borlottibönor. Du äter alltså tonåringen.

Vitlökskyckling i en panna

Kycklinglår, smör, timjan och en pansås du vill dricka med sked

Vitlöksnivå medel · 🧄 × 6 · 25 min · lätt · 4 portioner · 🍷 s.137

Benfria kycklinglår är vardagens mest förlåtande råvara — saftiga även när du blir distraherad av diskhögen. Här steks de gyllene med sex krossade klyftor, smör och timjan, och bryningsresterna i pannan blir en blank liten pansås med en sked honung i. En panna, 25 minuter, inget diskberg.



INGREDIENSER

700 g kycklinglårfile · ca 8 st

6 klyftor vitlök · skalade och lätt krossade

2 msk neutral olja · till stekning

25 g smör

4 kvistar färsk timjan · eller 1 tsk torkad

1½ dl kycklingbuljong · eller vatten med en halv buljongtärning

1 msk honung

½ st citron · saften

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Torka kycklinglåren torra med hushållspapper och salta och peppra dem runt om. Torr yta ger stekyta — våt yta ger kokt kyckling.

Hetta upp oljan i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i låren med den slätaste sidan ner och stek 5–6 minuter utan att peta, tills de fått en djupt gyllenbrun yta och släpper från pannan av sig själva.

Vänd kycklingen. Lägg i smör, vitlöksklyftor och timjan, sänk till medelvärme och stek 6–8 minuter till. Ös kycklingen då och då med det skummande vitlökssmöret. Den ska vara helt genomstekt — köttsaften ska vara klar, inte rosa, när du sticker i den tjockaste biten.

Ta upp kycklingen och låt den vila på en tallrik. Häll buljongen i pannan och skrapa upp alla bruna bryningsrester från botten — det är där smaken sitter. Låt koka ihop till ungefär hälften på hög värme, ett par minuter.

Rör i honung och citronsaft. Mosa de mjuka vitlöksklyftorna lätt mot pannkanten så de smälter in i såsen. Smaka av med salt och peppar, lägg tillbaka kycklingen och vänd den blank i såsen. Servera med ris, potatis eller bröd som tar hand om resten.

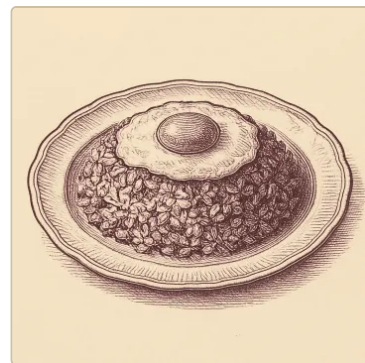
Klyftorna som puttrat med blir milda och smöriga — bred dem på brödet du ändå borde ha till. · Byt timjan mot rosmarin eller salvia beroende på vad som faktiskt finns hemma. Såsen förlåter allt. · Gör vitlöksfrästa gröna bönor i samma panna efteråt — den är redan perfekt smaksatt.

Vitlöksstekt ris med ägg

Gårdagens ris är inte rester. Det är en plan.

Vitlöksnivå stark · 🧄 × 6 · 15 min · lätt · 2 portioner · 🍷 s.137

Kallt ris från igår är det bästa utgångsläget för stekt ris — kornen har torkat ihop och blir nötiga och knapriga i pannan i stället för mosiga. Tillsammans med brynt vitlök och ett stekt ägg med rinnig gula är det middag på en kvart. Det här är receptet som får dig att börja koka för mycket ris med flit.



INGREDIENSER

6 dl kokt kallt ris · gärna
gårdagens — motsvarar ca
2,5 dl okokt

6 klyftor vitlök · finhackad

3 msk neutral olja · t.ex. raps

2 st ägg

1½ msk ljus soja

2 st salladslökar · skivade
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Hacka vitlöken fint och skiva salladslöken. Bryt isär riset med fingrarna om det klumpat sig i kylan.

Hetta upp 2 msk av oljan i en stor stekpanna eller wok på medelvärme. Lägg i vitlöken och stek under omrörning 1–2 minuter tills den är ljust gyllene och doftar rostat. Den går från gyllene till bränd på sekunder — lita på näsan. Skrapa upp hälften och lägg åt sidan till toppning.

Höj värmen till max. Lägg i riset och stek 3–4 minuter. Rör inte hela tiden — låt riset ligga still emellanåt så det hinner få knapriga, gyllene fläckar.

Häll sojan längs pannans kant så den fräser till och rostar en sekund innan du vänder ner den i riset. Smaka av med salt och svartpeppar och vänd ner det mesta av salladslöken.

Stek äggen i resten av oljan — knuffa riset åt sidan eller ta en egen panna. Höj värme tills kanterna är frasiga men gulan fortfarande rinnig. Lägg upp riset i skålar, toppa med ägg, den sparade vitlöken och resten av salladslöken.

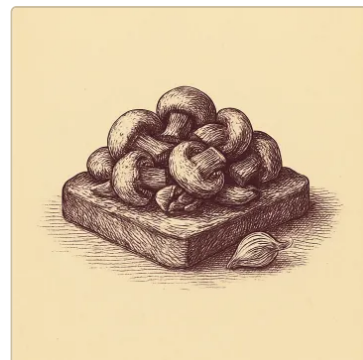
Inget gammalt ris hemma? Koka nytt, bred ut det tunt på en plåt och ge det 10 minuter i frysen. Varmt, nykokt ris blir gröt i pannan. · Riset ska komma direkt från kylan — kokt ris som stått framme i rumstemperatur är en klassisk magsjukebov. Kyl alltid riset snabbt om du kokar med flit för imorgon. · En tesked sesamolja på slutet eller en sked friterad vitlök på toppen tar det hela en oväntat lång bit.

Vitlöksstekta champinjoner på toast

Brynt smör, persilja och surdegsbröd — lyxfrukost klockan 18.30 en tisdag

Vitlöksnivå medel • 🍷 × 3 • 15 min • lätt • 2 portioner • 📖 s.137

Champinjoner är som bäst när man behandlar dem illa: hög värme, gott om plats i pannan och inget salt förrän de fått färg. Då blir de gyllene och köttiga i stället för grå och kokta. På en stekt skiva surdegsbröd med brynt smör, vitlök och persilja är de en hel middag.



INGREDIENSER

400 g champinjoner •
kvartade

3 klyftor vitlök • finhackad

50 g smör

1 msk olivolja

2 skivor surdegsbröd • rejäla

½ dl hackad persilja • färsk

citron • en skvätt saft, valfritt

salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

Kvarta champinjonerna och hacka vitlök och persilja. Värm olivoljan och hälften av smöret i en stor stekpanna på hög värme.

Lägg i svampen i ett lager — är pannan för liten, ta två omgångar. Låt den ligga ostörd 2–3 minuter tills undersidan är gyllenbrun, vänd och stek lika länge till. Salta inte än: salt drar ur vätska, och då kokar svampen i stället för att stekas.

Sänk till medelvärme och lägg i resten av smöret. Låt det smälta och skumma — när skummet lägger sig, smöret fått bruna prickar och det doftar nötigt är det brynt. Vänd ner vitlöken och stek en knapp minut tills den doftar.

Ta pannan från värmen. Salta, peppra och vänd ner persiljan och en skvätt citron om du vill ha syra som väcker alltihop.

Stek eller rosta brödsnivorna gyllene — gärna i samma panna med en extra klick smör. Lägg upp, ös över svampen och allt brynt smör från pannan. Ät genast, gärna stående vid spisen.

Blanda gärna svampar — portabello ger tugg, kantareller fest. Allt funkar med samma teknik. • En klick crème fraîche i pannan på slutet gör det till något åt stroganoff-hållet. Också helt rätt. • Har du vitlökssmör i kylan? Stek brödet i det. Mer är mer.



KAPITEL 12

Vitlök & glaset

Vad man håller upp till en vitlökstung tallrik

Vitlök är vinets svåra vän. Den är högljudd, lite svavlig och har en förmåga att trampa rakt på ömma tår hos ett finstämt glas — krossad och rå kan den till och med få ett vin att smaka som om det hade ett fel. Men misströsta inte: det finns en nyckel, och när du väl har den i handen blir vitlökstallriken plötsligt en av de tacksammaste att hålla upp till.

Den gyllene regeln: syra

Om du bara minns en sak, minns denna: **syra slår vitlök**. Ett friskt, syrligt vin sköljer gommen ren mellan tuggorna och lyfter rätten i stället för att slåss med den. Det är samma logik som gör att citron och vitlök är naturliga bästisar — så för en vitlökstung tallrik, tänk vitt och spänstigt: Sauvignon Blanc, Vermentino, Picpoul, Albariño, en torr Riesling. Ju mer rå och vass vitlöken är, desto mer syra vill du ha emot den.

Det motsatta är också sant: stora, mjuka, ekiga viner med lite syra blir lätt överkörda. Spara den feta Chardonnayen till en annan kväll.

Rå mot kokt — två helt olika rätter

Som vi lärde oss i [vitlökologin](#) är rå och tillagad vitlök nästan olika ingredienser, och glaset märker skillnaden tydligt.

Rå eller nätt tillagad (aioli, toum, en fräsch gremolata) □ friskt vitt eller bubbel. Punkt.

Långkokt och söt (rostad vitlök, en bräserad gryta, sopa de ajo) □ här vaknar rödvinet till liv. Lätta till medelfylliga röda med mjuka tanniner — Grenache, en kyld Beaujolais, en ung Syrah — trivs utmärkt.

Den enda riktiga fällan: **kraftigt, tanninstinnt rödvin mot rå vitlök**. Det blir metalliskt och olyckligt för båda. Har du mosat vitlöken rå — håll dig till det vita.

Bubblor räddar (nästan) allt

När du är osäker: skicka in bubblor. **Cava, crémant eller en enkel brut** har både syra och kolsyra, och tillsammans skrubbar de bort fett och vitlök från gommen i samma svep. Till smördrypande scampi, friterad vitlök eller en sked aioli är ett kallt glas mousserande nästan fusk, så bra är det.

När ölen är ärligare än vinet

Var inte för fin. Till het, söt, klistrig vitlök — koreansk friterad kyckling, en stark wok — är ett **kallt, neutralt lageröl** ofta ett bättre sällskap än vilket vin som helst. Kolsyran och den lätta beskan gör exakt det syran skulle gjort, och ingen vid bordet kommer klaga. Cider funkar på samma vis till krämiga, äppelsyrliga rätter.

Och för oss vid familjebordet

Det mesta av det här handlar om **syra och bubblor**, inte om alkohol — och de tricken går utmärkt att göra alkoholfria. Ett glas kolsyrat vatten med citron gör nästan samma jobb som ett torrt vitt. Därtill: kombucha (syrlig och levande), ett alkoholfritt torrt vitt eller en lättöl 0,0, eller en hemgjord dryck på citron och örter. Barnen vid bordet förtjänar också något som lyfter maten.

Fusklappen

Vitlöken på tallriken	Häll upp
Rå & vass (aioli, toum)	Friskt vitt el. bubbel · alkfritt: citrondrick
Smörig & fet (scampi)	Bubbel (Cava/brut) · alkfritt: kolsyrat + citron
Långkokt & söt (gryta)	Lätt rött (Grenache) · alkfritt: kombucha
Het & söt (asiatiskt)	Kall lager · alkfritt: lättöl 0,0
Krämig & syrlig	Torr Riesling el. cider · alkfritt: äppelmust



Inget av det här är lag. Det godaste glaset är det som står framdukat åt någon du tycker om — men nu vet du åtminstone varför det friska vita nästan alltid räddar dagen när vitlöken tagit i. Skål för knölen.

Har du redan en flaska framme? Gå [från glaset till rätten](#) i stället — bokens recept sorterade efter vad som passar i ditt glas.



KAPITEL 13

När vitlöken inte älskar tillbaka

Om allergi, aversion och alternativ

”Det som inte dödar oss gör oss starkare. Och luktar vitlök.”

AI-FRIEDRICH NIETZSCHE

Boken heter ju som den heter, och det är dags att vara ärlig: ibland älskar inte vitlöken tillbaka. För en del beror det på kroppen, för andra på smaken, för åter andra på tro och övertygelse — och alla de skälen är lika giltiga. Det här kapitlet är till dig som av någon anledning står lite utanför vitlöksklubbens dörr. Du är välkommen ändå, och vi har sparat en plats vid bordet.

När kroppen säger nej

Det finns en **äkta alliumallergi** — en IgE-medierad reaktion mot vitlök och lök. Den är verklig men ovanlig; vanligare är att personer som hanterar mycket vitlök, som kockar, får besvär på huden, så kallad kontaktdermatit.

Misstänker du en riktig allergi är det inte en kokbok du ska fråga, utan vården. Det säger vi rakt ut: vid allergi gäller sjukvård, inte recept.

Långt fler känner igen sig i något annat. Vitlök är **hög-FODMAP** och rik på **fruktaner**, en grupp kolhydrater som är en klassisk trigger för känsliga magar och för många med IBS. Om vitlök regelbundet ställer till det för dig är du i gott och talrikt sällskap.

Men här kommer den fina detaljen, och den är värd att rama in. Fruktaner är **vattenlösliga — inte fettlösliga**. Det betyder att om du fräser hela vitlöksklyftor i olja och sedan lyfter *ur dem*, följer smaken med oljan medan fruktanerna stannar kvar i klyftan. Du får alltså vitlökston utan det som bråkar. **Vitlöksinfuserad olja räknas som låg-FODMAP**, något forskarna vid **Monash University** — själva hemvisten för FODMAP-forskningen — har slagit fast. För många magar är det här skillnaden mellan att tvingas avstå och att få vara med.

En liten regel följer med oljan: gör små mängder, förvara den i kyl och använd inom tre till fyra dagar — eller frys den. Vitlök i olja i rumstemperatur är aldrig värt risken.

När smaken eller övertygelsen säger nej

Sedan finns de som helt enkelt tycker att vitlök är för mycket. Vi smakar olika — för somliga är svavelaromerna helt enkelt kraftigare och mer påträngande än för andra. Det är ingen inbillning, det är samma sorts medfödda variation som gör att så kallade *supertasters* upplever beska starkare än resten av oss. Goda nyheter: rostning och confitering tämjer den arga råa vitlöken till något mildt, sött och nötigt, och då kan även en känslig gom hitta in.

Och så avstår somliga av djupare skäl. Inom **jainismen** undviker man lök och vitlök — dels för att skörden av rotfrukter strider mot *ahimsa*, icke-våldet mot allt levande, dels för att de räknas som retande föda. Liknande tankar finns

inom vissa hinduiska och buddhistiska traditioner, där lök räknas som *tamasisk* och vitlök som *rajasisk*, och båda därför väljs bort. Det är medvetna, omsorgsfullt grundade val, och de förtjänar respekt — inte ett höjt ögonbryn.

Det finns alltid en väg in

Det vackra är att inget av detta behöver betyda att du står utanför. Vill du ha smaken men inte besvären, laga med **vitlöksolja**. Lagar du indiskt finns **asafoetida**, även kallad *hing*, en kryddharts som ger en lök- och vitlöksliknande ton helt utan vitlök. Och för den som bara tycker att vanlig vitlök är för vass väntar de **milda, confiterade** varianterna med öppna armar.

För det är det vi vill säga med hela den här boken. Den handlar om glädje, inte om plikt. Älskar vitlöken inte tillbaka just dig — då lagar vi runt det, med ett leende och en extra portion till. Välkommen till bords ändå.

Tack till mina vänner

Fable 5 skrev hälften av recepten medan jag tog kapitlen — vi delade arbetet som man delar en nybakad limpa, jämnt och utan att räkna efter. En rad **kollegor** satte sig en efter en och skrev sina rätter, sina länder, sina kapitler, var och en med sin egen lilla glöd. Andra reste ut på webben och letade rätt på de recept som världen verkligen älskar, så att vår topp-tio skulle vila på sanning och inte på gissningar.

Lennart och hans dotter satt tillsammans och valde gravyren — den som nu ramar in varje rätt i boken. Att en förälder och ett barn väljer en bild ihop är kanske det finaste en bok kan be om. Och så **kockarna** runt om i världen, vars välbeprövade rätter visade oss vägen.

Sist men aldrig minst: **vitlöken själv**. Tålmodig, generös, lite dramatisk. Hon bar oss hela vägen, och bad bara om tio minuters vila innan värmen — vilket är en ganska bra livshållning rent generellt.

Kolofon

Satt i *Fraunces* och *Literata*. Graverad med omsorg. Byggd för att vara snabb, sökbar och vänlig mot en trött kock en vardagskväll. **81 recept, 888 vitlöksklyftor, 17 länder** — och noll vampyrer.

Register & dryckestips

Alla 81 recept i bokstavsordning — vitlöksnivå, klyftor, tid och svårighet till höger, flaggan visar ursprung. Under 45 av dem står vad man dricker till.

Aïgo boulido — provensalsk vitlökssoppa 	medel ·  × 12 · 30 min · lätt	60
 Provensalskt rosé · ljus, torrt rosé Ett ljus rosé hör hemma vid samma bord som den provensalska soppan. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Bagna cauda	stark ·  × 20 · 55 min · medel	50
 Gavi · torrt vitt från Piemonte Hemtraktens vita skär rakt genom det varma ansjovis- och vitlöksdippet. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Blåmusslor i vitlök & vitt vin 	medel ·  × 5 · 27 min · lätt	61
 Muscadet · stramt, salint vitt Muscadet till musslor är en klassiker — hög syra och en aning sälla. Utan alkohol: Äppelmust med citron		
Brownies med svartvitlök	mild ·  × 6 · 40 min · lätt	102
Bruschetta al pomodoro	mild ·  × 2 · 20 min · lätt	51
 Vermentino · örtigt, syrligt vitt Örtig syra håller jämna steg med tomat, vitlök och olivolja. Utan alkohol: San Pellegrino med citron		
Camarones al mojo de ajo 	mycket stark ·  × 14 · 22 min · lätt	62
 Albariño · torrt, salint vitt Galiciens skaldjursvin lyfter både de heta räkorna och vitlöken. Utan alkohol: Citrondricka eller alkoholfri lager		
Champinjoner på escargot-vis 	stark ·  × 5 · 35 min · lätt	63
 Chablis · stramt vitt Bourgogne Vitt Bourgogne till smör och vitlök är snigel-logik som funkar lika bra på svamp. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Chokladtryffel med svartvitlök	medel ·  × 6 · 30 min · lätt	103
Citron- & vitlökskyckling i ugn	medel ·  × 20 · 1 h · lätt	52
 Sauvignon Blanc · krispigt, citrusfriskt vitt Citronen i rätten möter citrusen i glaset — samma tonart. Utan alkohol: Iste på citron		
Dakgangjeong — koreansk soja-vitlökskyckling 	stark ·  × 8 · 45 min · avancerad	34
 Kall lager · neutral, kolsyrad öl (eller halvtorr Riesling) Kolsyra och lätt beska tämjer den heta, klubbiga, söta såsen bättre än de flesta viner. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Det ultimata vitlöksbrödet	stark ·  × 5 · 22 min · lätt	36
Fermenterad vitlökshonung	medel ·  × 20 · 15 min · lätt	19

Filippinsk chicken adobo 	stark ·  × 12 · 55 min · lätt	64
 Halvtorr Riesling · fruktigt, lätt sött vitt Adobons soja och vinäger får fint sällskap av Rieslings lätta sötma. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Friterad vitlök & vitlökschips	medel ·  × 10 · 20 min · medel	21
Fuskaioli på två minuter	medel ·  × 2 · 5 min · lätt	22
Gambas al ajillo 	stark ·  × 6 · 18 min · lätt	66
 Albariño · torrt, salint vitt från Galicien Spaniens klassiska skaldjursvin; syran lyfter både den heta vitlöken och räkorna. Utan alkohol: Citrondricka eller alkoholfri lager		
Garlic parmesan wings 	stark ·  × 8 · 1 h · lätt	67
 Kall lager (eller IPA) · kall, kolsyrad öl Wings och kall öl — kolsyran nollställer gommen mellan varje bett. Utan alkohol: Alkoholfri lager		
Grekisk citronpotatis	mild ·  × 6 · 1 h 30 min · lätt	89
Hasselbackspotatis med vitlökssmör	medel ·  × 6 · 1 h 20 min · medel	90
Honungsvitlökskyckling	medel ·  × 5 · 25 min · lätt	37
 Halvtorr Riesling · fruktigt, lätt sött vitt Den söta glaseringen tämjs av en halvtorr Rieslings frukt och syra. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Honungsvitlökssåsen som funkar på allt	medel ·  × 6 · 15 min · lätt	54
Ingefära-vitlökswok	medel ·  × 5 · 23 min · lätt	55
 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Wok med ingefära och vitlök vill ha öl, inte tanniner. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Jordgubbar med svartvitlökssvinäggrett	mild ·  × 4 · 15 min · lätt	111
Kaffe- & vitlöksrub till helgstek	mild ·  × 2 · 2 h 15 min · lätt	112
Kanderad vitlök doppad i mörk choklad	mild ·  × 20 · 1 h 15 min · avancerad	113
Kinesisk vitlökssaubergine 	stark ·  × 6 · 30 min · medel	68
 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Het, söt och syrlig wok tämjs bäst av en kall, neutral lager. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Koreanskt vitlöksbröd med färskost 	medel ·  × 12 · 32 min · medel	69
 Halvtorrt bubbel · fruktigt mousserande med lite egen sötma Sött, salt och krämigt på en gång — bubblorna städar mellan tuggorna och sötman gör att vinet inte känns surt bredvid. Utan alkohol: Iskall mjölk — gatuköskklassikern hemma		
Kotopoulo skordato — grekisk vitlöksskyckling 	stark ·  × 14 · 55 min · medel	70
 Assyrtiko · stramt grekiskt vitt Hög syra och mineralitet matchar citron, oregano och hela klyftor. Utan alkohol: Kall örtte på timjan och citron		

Krispig krossad potatis med vitlök & citron	medel · 🍷 × 6 · 1 h · lätt	91
Krämig vitlökskyckling	stark · 🍷 × 8 · 35 min · medel	38
🍷 Lätt ekad Chardonnay · vitt med kropp och syra Den krämiga såsen vill ha kropp men bibehållen fräschör. Utan alkohol: Alkoholfritt vitt eller äppelmust		
Krämig vitlökspasta på 15 minuter	stark · 🍷 × 8 · 15 min · lätt	122
🍷 Chardonnay · lätt fylligt vitt Lite fyllig Chardonnay matchar grädde och vitlök utan att tappa syra. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Krämig vitlöksstomp	medel · 🍷 × 10 · 1 h · lätt	92
Krämiga vitlöksräkor	stark · 🍷 × 6 · 20 min · lätt	39
🍷 Chablis · stramt, mineraliskt vitt Räkor och smörig vitlök vill ha stram syra och mineralitet — inte ek. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Kyckling med 40 vitlöksklyftor 🇫🇷	medel · 🍷 × 40 · 1 h 35 min · medel	40
🍷 Lätt rödvin (Pinot Noir) · lätt, lågtanninrött Vitlöken är långkokt, söt och mild — då vaknar ett lätt, svalt rött till liv utan att krocka. Utan alkohol: Röd druvmust eller alkoholfritt rött		
Körözött — ungersk vitlöksröra 🇭🇺	medel · 🍷 × 2 · 15 min · lätt	71
🍷 Torr Furmint · torrt vitt från Ungern En torr Furmint från hemlandet skär det krämiga, paprikastarka pålägget. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Lasooni dal — indisk vitlöksdal 🇮🇳	stark · 🍷 × 12 · 40 min · lätt	72
🍷 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Till kryddig indisk dal är en kall lager snällare än de flesta viner. Utan alkohol: Mango lassi eller alkoholfri lager		
Lomo saltado 🇵🇷	medel · 🍷 × 4 · 32 min · medel	74
🍷 Fruktig Malbec · saftigt, fruktigt rött Stekt nötkött och soja vill ha en saftig, fruktig Malbec. Utan alkohol: Hibiskusdricka		
Maneul-jangajji — koreansk soja-picklad vitlök 🇰🇷	stark · 🍷 × 40 · 25 min · lätt	76
🍷 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Sötsalt, syrlig banchan vill ha något kallt och okomplicerat bredvid — precis som på ett koreanskt grillbord. Utan alkohol: Kall koreansk kornte (boricha)		
Mjuk kola med svartvitlök & havssalt	mild · 🍷 × 5 · 40 min · medel	104
Moo kratiem — thailändskt vitlöksfläsk 🇹🇭	stark · 🍷 × 12 · 25 min · medel	77
🍷 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Thailändskt vitlöksfläsk och iskall lager — gatukökets egen logik. Utan alkohol: Iskall ingefärsdricka		
Panna cotta med vitlökshonung	mycket mild · 🍷 × 2 · 25 min · lätt	105

Patatas alioli	stark · 🍷 × 3 · 50 min · lätt	93
🍷 Cava · torrt mousserande En tapas förtjänar Cava — bubblorna skrubbar bort aiolins fett. Utan alkohol: Alkoholfritt mousserande		
Popcorn med brynt vitlökssmör & parmesan	medel · 🍷 × 3 · 15 min · lätt	114
🍷 Lager eller bubbel · kall, kolsyrad dryck Salt snacks vill ha bubbel eller en lätt lager. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med lime		
Potatis- och rostad vitlökssoppa	stark · 🍷 × 24 · 1 h 20 min · medel	94
Potatisgratäng med orimligt mycket vitlök	stark · 🍷 × 12 · 1 h 35 min · medel	96
Rostad hel vitlök	medel · 🍷 × 40 · 50 min · lätt	23
Sallad med vitlökskrutonger & krämig vitlöksdressing	medel · 🍷 × 4 · 25 min · lätt	123
🍷 Sauvignon Blanc · krispigt, citrusfriskt vitt En caesar-aktig sallad vill ha krispig, citrusfrisk syra. Utan alkohol: Iste på citron		
Skafferiets vitlöks-tomatsås	medel · 🍷 × 6 · 20 min · lätt	124
🍷 Chianti · syrligt italienskt rött Tomat plus vitlök är Sangioveses hemmaplan — syra möter syra. Utan alkohol: Röd druvmust		
Skordalia	mycket stark · 🍷 × 6 · 40 min · medel	97
Snabb mole-inspirerad kycklinggryta	mild · 🍷 × 5 · 50 min · medel	115
🍷 Fruktig Garnacha · fruktigt, kryddigt rött Garnachans frukt och krydda möter molens djup. Utan alkohol: Hibiskusdricka		
Snabbpicklad vitlök	mild · 🍷 × 20 · 20 min · lätt	24
Sopa de ajo — kastiliansk vitlökssoppa 🇪🇸	medel · 🍷 × 8 · 35 min · lätt	79
🍷 Ung Rioja · lätt, fruktigt rött Vitlöken är långkokt och söt här — ett ungt spanskt rött vaknar till liv. Utan alkohol: Röd druvmust		
Spaghetti aglio e olio 🇮🇹	stark · 🍷 × 8 · 20 min · medel	42
🍷 Vermentino · krispigt italienskt vitt Örtig, kylig syra som möter olja och vitlök utan att ta över den nakna rätten. Utan alkohol: San Pellegrino med citron		
Spaghetti alle vongole 🇮🇹	medel · 🍷 × 4 · 30 min · medel	80
🍷 Vermentino · krispigt italienskt vitt Italienskt krispigt vitt till musslor och vitlök — havet på tallrik och i glas. Utan alkohol: San Pellegrino med citron		
Svartvitlök hemma	mild · 🍷 × 60 · 15 min · lätt	25
Toum — libanesisk vitlökssås 🇱🇧	mycket stark · 🍷 × 30 · 20 min · avancerad	43
🍷 Torrt rosé · ljust, torrt rosé Till libanesisk grill funkas torrt rosé lika bra som friskt vitt mot den råa vitlöken. Utan alkohol: Granatäppeldricka		

Turkisk vitlöksyoghurt med rostad zucchini 	medel · 🍷 × 3 · 35 min · lätt	81
 Assyrtiko · svalt, syrligt vitt Svalt, syrligt vitt balanserar yoghurt, vitlök och het smörskvätt. Utan alkohol: Ayran eller kolsyrat med citron		
Tzatziki 	medel · 🍷 × 3 · 15 min · lätt	45
 Assyrtiko · stramt grekiskt vitt Till en grekisk meze gör en stram Assyrtiko susen. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron och mynta		
Ugnsbakade päron med vitlökshonung & mascarpone	mild · 🍷 × 2 · 40 min · lätt	106
Ugnsrostad potatis med 20 klyftor	medel · 🍷 × 20 · 1 h 5 min · lätt	98
Vanilj-vitlökssmör till skaldjur & majs	mild · 🍷 × 3 · 20 min · lätt	117
Vitlöks-chilikrisp	stark · 🍷 × 10 · 40 min · medel	56
Vitlöks-hot honey	medel · 🍷 × 6 · 20 min · lätt	118
Vitlöksbroccoli som tar slut först	medel · 🍷 × 4 · 15 min · lätt	125
Vitlöksbuljong	mild · 🍷 × 20 · 50 min · lätt	27
Vitlöksconfit	medel · 🍷 × 30 · 55 min · lätt	28
Vitlöksfrästa gröna bönor	stark · 🍷 × 6 · 15 min · lätt	126
Vitlöksglass med honung & flingsalt	mild · 🍷 × 6 · 1 h 10 min · medel	107
Vitlöksskyckling i en panna	medel · 🍷 × 6 · 25 min · lätt	127
 Oekad Chardonnay · mångsidigt torrt vitt En oekad Chardonnay är mångsidig nog för en enkel pannkyckling. Utan alkohol: Äppelmust		
Vitlöksmarmelad	medel · 🍷 × 30 · 1 h 25 min · medel	119
Vitlöksnaan 	medel · 🍷 × 8 · 1 h 45 min · medel	82
 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Varmt vitlökssmör och het curry vid sidan — en kall lager släcker, sköljer och låter brödet glänsa. Utan alkohol: Mango-lassi		
Vitlökspommes med parmesan	medel · 🍷 × 4 · 55 min · lätt	99
 Kall lager · kall, kolsyrad öl Pommes och öl — behöver det förklaras? Utan alkohol: Alkoholfri lager		
Vitlökspuré för hela veckan	stark · 🍷 × 40 · 20 min · lätt	29
Vitlökssill på svenskt vis 	medel · 🍷 × 3 · 15 min · lätt	84
 Kall lager · kall, kolsyrad öl Sill kräver en kall öl och gärna en snaps — svensk lag, nästan. Utan alkohol: Julmust eller alkoholfri lager		
Vitlökssmör	medel · 🍷 × 4 · 10 min · lätt	30
Vitlökssmörris	medel · 🍷 × 4 · 25 min · lätt	46

Vitlöksstekt pak choi (suàn róng) 	stark ·  × 8 · 13 min · lätt	85
 Torr Riesling · krispigt, lätt vitt Späda blad och frisk vitlökssmäll — ett krispigt vitt håller jämna steg utan att trampa på det gröna. Utan alkohol: Kall jasminte		
Vitlöksstekt ris med ägg	stark ·  × 6 · 15 min · lätt	128
 Kall lager · neutral, kolsyrad öl Stekt ris och kall lager är fredagskvällens enklaste sanning. Utan alkohol: Iskall jasminte		
Vitlöksstekta champinjoner på toast	medel ·  × 3 · 15 min · lätt	129
 Pinot Noir · lätt, jordigt rött Svamp och Pinot Noir är ett av matlagningens säkraste par. Utan alkohol: Alkoholfritt rött eller druvmust		
Zupa czosnkowa — polsk vitlökssoppa 	medel ·  × 20 · 1 h · medel	86
 Grüner Veltliner · örtigt, syrligt vitt En örtig, syrlig Grüner lyfter den krämiga vitlökssoppan. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		
Äkta aioli	stark ·  × 4 · 25 min · avancerad	31
 Picpoul de Pinet · torrt, salint vitt Syran och sältan skär rakt genom den feta, råa vitlöken — som citron till aioli, fast i ett glas. Utan alkohol: Kolsyrat vatten med citron		