

## Matreiðsla sveppa

Það eru til margar góðar aðferðir við matreiðslu. Ágætt aðferð er að safna töluverðu magni sveppa, hreinsa þá mjög vel og steikja sveppina síðan í smjöri. Að því búnu má frysta þá í litlum pokum og eiga í hæfilegum skammtum yfir veturinn til að nota í matargerð eins og í sósur og súpur.

Í sveppum er smávegis af trefjum eða 1,7 grömm í 100 grömmum. Töluvert er af B2-vítamíni eða um 43% af ráðlögðum dagskammti í 100 grömmum. Þá er í þeim að finna B1-vítamín, fólásín og kalíum.

### Kúalubbi á ristudu brauði (*Leccinum scabrum*) (Magnús Jósepsson og Líney Árnadóttir, Feykir, 34 tbl 2008)

- 500 g kúalubbi eða önnur góð villisveppategund
- 1 – 2 hvítlauksrif
- 50 g blaðlaukur
- 1 ½ msk rjómaostur
- 2 dl rjómi (magn eftir smekk)
- smjör til steikingar
- provencial krydd
- svartur pipar – örlítið
- cayenne pipar – agnarögn
- brauðsneiðar
- steinselja til skrauts

Kúalubbinn er hreinsaður og skorinn í strimla. Svissið blaðlaukinn í smjöri ásamt sveppunum og hvítlauk, kryddið létt. Rjómaosti og rjóma bætt út í, látið krauma aðeins og kryddið eftir eigin smekk. Berið fram á ristaðri brauðsneið, ca 2 matskeiðar á sneið og skreytið með steinselju eða öðru fallegu grænmeti.



Kúalubbi

## Steiktir sveppir (Nanna Rögnvaldardóttir)

2 msk ólífuolía  
3 skalottlaukar, saxaðir smátt  
1-2 hvítlauksgeirar, saxaðir  
4-500 g sveppir, gjarnan blandaðir  
½ tsk timjan, þurrkað, eða 2-3 greinar af fersku  
pipar, nýmalaður  
salt  
1-2 msk steinselja, söxuð

Olían hituð á stórri pönnu og laukurinn látinn krauma í henni við fremur vægan hita þar til hann er glær. Hrært oft. Hvítlauknum bætt út í og steikt í um eina mínútu í viðbót. Sveppunum bætt á pönnuna og timjani, pipar og salti stráð yfir. Steikt við fremur vægan hita í um 5 mínútur og hrært oft á meðan. Steinselju stráð yfir og borið fram.

## Duxelles (Nanna Rögnvaldardóttir)

25 g smjör  
1 laukur, lítill saxaður  
1 skalottlaukur, saxaður  
250 sveppir, saxaðir fremur smátt  
1 msk steinselja, söxuð  
pipar, nýmalaður  
salt

Smjörið hitað en ekki látið brúnast og laukurinn og skalottlaukurinn látinn mýkjast í því í nokkrar mínútur. Sveppirnir settir út í og blandan látin krauma við vægan hita þar til allur vökvi er gufaður upp. Kryddað með salti, pipar og steinselju og tekið af hitanum.

## Hvítlaukskryddaður kóngssveppir (*Boletus edulis*) (Nanna Rögnvaldardóttir)

3 msk ólífulóía

500 g kóngssveppir, hreinsaðir og skornir í þunnar sneiðar

6-7 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt

3 msk steinselja, söxuð

pipar, nýmalaður

salt

Olían hituð vel í stórrri pönnu, sveppirnir settir á hana og steiktir við góðan hita í um 3 mínútur; hrært oft á meðan. Teknir af með gataspaða og haldið heitum. Hvítlaukurinn settur á pönnuna, hitinn lækkaður og laukurinn látinn krauma í nokkrar mínútur en þess gætt vel að hann brenni ekki. Sveppirnir settir aftur á pönnuna ásamt steinselju, pipar og salti, hrært og borið fram strax.



Kóngssveppur

## Kínverskir sveppir (Nanna Rögnvaldardóttir)

250 g sveppir

1 msk olía, gjarnan jarðhnetuolía

2 vorlaukar, skornir í litla bita

2 tsk engifer, rifinn

1 hvítlauksgeiri, saxaður smátt

4 msk kjúklingsoð eða vatn

2 msk hrísgrjónavín eða þurrt sjerrí

1 msk hoisinsósa

2 tsk sojasósa

1 tsk sesamolía

Sveppirnir þvegnir, þerraðir og skornir niður ef þarf. Wokpanna hituð vel, olíunni hellt í hana og síðan er vorlaukur, engifer og hvítlaukur settir út í veltisteiktur í 1-2 mínútur en ekki látinn brenna. Sveppunum bætt út í og steikt í 2 mínútur í viðbót. Þá er soði, víni, hoisinsósu og sojasósu bætt út í og veltisteikt í 3-4 mínútur. Sesamolíu dreypt yfir, hrært vel og síðan tekið á hitanum og borið fram.



Merarostur (*Bovista nigrescens*) gæti hentað ágætlega í þennan rétt

## Villisveppa Risotto (Vínblaðið 1.tbl.6.árg)

- 2–3 skalottlaukar
- ½ dl jómfrúarólífuolífa
- 250 g risottogryjón
- 1 l kjúklinga- eða grænmetissoð
- 1 msk. smjör
- Salt og pipar til smakks

### Aðferð:

Hitið olíuna í góðum potti og svitið laukinn (má ekki brúnast). Hellið yfir hrísgrjónin og hitið saman og hrærið stöðugt í ca.1 mín. Hellið ¼ af heitu soðinu út í og látið malla þar til grjónin hafa tekið í sig soðið. Bætið síðan bolla og bolla í einu af soðinu þar til grjónin eru orðin mjúk og hafa drukkið í sig allan vökvann, 15–18 mínútur.



### Villisveppirnir

Ef hægt er að verða sér úti um ferska villisveppi þá er það best.

- 100–200 g góðir villisveppir
- 50 g smjör
- 2 msk. olífuolífa
- 250 ml rjómi (má sleppa)
- 100 g ferskur parmesan
- salt og pipar úr kvörn eftir smekk

### Aðferð:

Hitið olíu og smjör á góðri pönnu. Steikið sveppina þar til þeir eru fallega brúnaðir, hellið rjómanum út í og sjóðið um stund (rjómanum má sleppa en bætið þá við ca. 50 g af smjöri í restina) þar til rjóminn hefur þykknað örlítið. Bætið risottogryjónunum saman við og hrærið í þar til allt hefur blandast vel saman. Hrærið rifnum parmesanostinum saman við að endingu og berið fram. Skreytið með grófrifnum parmesanostinum og svörtum pipar.

Borðist eitt og sér með góðu brauði eða sem meðlæti með öðrum réttum. Þessa grunnuppskrift er hægt að nota með ýmiss konar meðlæti svo sem sjávarréttum, kjúklingakjöti og ferskum grænum aspas.

## Kantarella (*Cantharellus cibarius*) í dillrjómasósu (Nanna Rögnvaldardóttir)

250 g kantarellsveppir  
50 g smjör  
2-3 skalottlaukar, saxaðir smátt  
hveiti  
pipar, nýmalaður  
salt  
100 g sýrður rjómi (18%)  
2 tsk dill, ferskt, saxað smátt

Sveppirnir hreinsaðir og snyrtir. Smjórið brætt á pönnu og skalottlaukurinn látinn krauma í því í nokkrar mínútur. Sveppunum velt upp úr dálitlu hveiti krydduðu með pipar og salti og síðan bætt á pönnuna og látnir krauma við fremur vægan hita í um 10 mínútur; þeir eiga ekki að brúnast. Þá er rjómanum og dillinu hrært saman við, látið malla í 1-2 mínútur, smakkað til með pipar og salti og borið fram heitt, t.d. á ristunni brauði, eða með meðlæti með ýmsum réttum. (Má nota aðra ferskar kryddjurtir, t.d. rósmarín eða graslauk í staðinn fyrir dill).



Kantarella