



FORTSATT
ANSVAR FÖR
ÄNGELHOLM

*även
i köket*



ÄNGELHOLM - EN PLATS FÖR LIV

Ängelholm är en plats för liv, vackert belägen mellan Kullahalvön och Bjärehalvön. För många ängelholmare – infödda som inflyttade – är det kombinationen av stad och landsbygd, slätt och skog, hav och sjöar, gott boende i alla kommunens delar och en gemenskap invånarna emellan som gör vår kommun speciell.

Runt om i kommunen finns jordar som bidrar till det myllrande odlingslandskap som under lång tid satt sin prägel på Ängelholm. Staden och dess många verksamheter växte fram när lantbrukets råvaror förädlades till nya produkter som sedan såldes vidare. Moderaterna är övertygade om att denna symbios mellan den odlade jorden och företagsamma människor gjort Ängelholms kommun och dess anda till vad den är i dag.

Vi i Moderaterna vet att mat är en viktig del av våra liv. Från det att vi är små barn på förskolan till det att vi behöver stöd när vi blir äldre är god mat en förutsättning för ett gott liv. Råvarorna ska naturligtvis vara av hög kvalitet, med så låg påverkan på naturen som möjligt och med korta transporter. Just av den anledningen har vi i Moderaterna sett till att många av de livsmedel Ängelholms kommun köper in är närproducerade.

I din hand håller du Moderaterna i Ängelholms kokbok. Det är ett sätt för oss att bjuda på oss själva och ett antal goda recept. Samtidigt presenterar vi några av våra kandidater i höstens val. Vi älskar Ängelholm och vill ta fortsatt ansvar för kommunens utveckling.

Smaklig måltid!

Robin Holmberg

kommunstyrelsens ordförande





INNEHÅLL

Robins Lasagne
Sven-Ingvars Soppa
Christinas Fläskfilé och sparris
Elisabeths Goda kaffekaka
Tomas Björnbärspaj
Olas Skånska köttgryta
Maijas Fröknäcke
Ingelas Sagolika paj
Hannes Kycklinggryta
Anders Rensa-kylen-wok
Susannes Marängtårta
Johnnys Majskycklingbröst
Pers Hallonpaj
Cornelis Löjromstårta
Karl-Eriks Fläskfilégryta
Agnetas Lax i saffranssås
Hans Fisksoppa



ROBIN HOLMBERG

33 år, kommunalråd, Ängelholm

Jag kandiderar till kommunstyrelsens ordförande

Moderaterna har sedan 2018 fattat beslut i viktiga frågor och visat handlingskraft. Därmed har vi lagt grunden för positiv framtida utveckling av Ängelholms kommun. Mycket arbete återstår dock för att förverkliga vår fantastiska kommuns fulla potential.

Jag vill arbeta för:

- Företagsklimat i topp
- Trygghet och säkerhet i hela kommunen
- Fler bostäder och utbyggd välfärd för ett växande Ängelholm
- Etablerande av Campus Ängelholm för högre utbildning





Robins LASAGNE

INGREDIENSER

KÖTTFÄRS

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
500 g krossade tomater
500 g blandfärs
1 tärning köttbuljong
1 dl vatten
1 matsked tomatpuré
Pastaplattor
Salt, Svartpeppar
Timjan

BÉCHAMELSÅS

75 g smör
2 toppade matskedar mjöl
5 dl mjölk
Riven ost
Salt
Vitpeppar

GÖR SÅ HÄR

Hacka den gula löken. Pressa vitlök. Fräs löken tillsammans med tomatpuré. Bryn blandfärsen och lös upp buljongtärningen. Tillsätt krossad tomat. Krydda upp med salt, svartpeppar och timjan.

Béchamelsås - Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölet.

Rör ihop ingredienserna.

Tillsätt mjölken och rör ut mjölblandningen. Låt koka upp. När såsen tjocknar späd med mjölk till önskad konsistens. Smaka av med salt och vitpeppar. Varva köttfärsen med pastaplattor och béchamelsås.

Avsluta med såsen och toppa med riven ost.

Tillaga i ugnen på 200 grader i 30 minuter.



SVEN-INGVAR BORGQUIST

55 år.

Jag delar min sysselsättning mellan att vara ordförande i Familje- och utbildningsnämnden och att vara lantbrukare.

Bor tillsammans med min familj på en gård i södra delen av kommunen. Mitt politiska intresse rör sig inom skolans värld. Kan klart konstatera att vi både har en bra skola och socialtjänst i vår kommun.

Jag vill vara med och fortsatt utveckla våra verksamheter med bl. a. än högre måluppfyllelse och fler tidiga insatser inom såväl skola som socialtjänst.





Sven-Ingvars SOPPA

JORDÄRTSKOCKESOPPA

Receptet avser 4 portioner.

INGREDIENSER

500 g jordärtskockor.

300 g potatis.

2-3 vitlöksklyftor.

En klick smör.

1 ½ dl vitt vin.

5 dl vatten.

2 tärningar hönsbuljong

3 dl vispgrädde

Salt och svartpeppar

8 skivor lufttorkad skinka.

VITLÖKSRÖRA

En liten burk crème fraiche

1-2 vitlöksklyftor

1 tsk torkad ramslök

lite salt och peppar efter
smak

GÖR SÅ HÄR

Skala jordärtskockorna och potatisen, skär i bitar samt hacka vitlöken.

Fräs alltsammans med smör i en kastrull i några minuter.

Häll på vinet och koka i en minut. Häll i vatten och buljongtärningar. Koka i ca 15 minuter, tills potatis och kockorna är mjuka.

Mixa soppan. Rör i grädde. Krydda med salt och peppar.

Värm upp soppan före servering.

Lufttorkad skinka. Lägg skivorna på ett bakplåtspapper på en plåt och låt torka i ugn, 150° runt 5-10 minuter. Serveras avsväljad.

Vitlöksröran, rör ihop crème fraiche med pressad vitlök, torkad ramslök, salt och peppar och toppa med timjanskvist



CHRISTINA HANSTÅL

Ledamot i kommunfullmäktige,
Kommunstyrelsen och även 1:e vice
ordförande i Nämnden för kultur, idrott och
fritid.

Jag heter Christina Hanstål och är till yrket
förskollärare.

Jag bor på Pomona med min man. Vi har två
söner som är delvis utflugna.

Jag månar om ett rikt och välfungerande
föreningsliv och bra ledare för våra barn och
ungdomar. Men även ett rikt kulturliv är
viktig för Ängelholms attraktionskraft och för
människors hälsa och välbefinnande.





Christinas

FLÄSKFILÉ & SPARRIS

INGREDIENSER

4 port
Ca 600 gr fläskfilé
1 msk smör
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 burk stångsparris

Sås:

2 dl vispgrädde
1,5 msk vetemjöl
1,5 msk kalvfond eller 1 buljongtärning
2 dl vatten
2 tsk smulad dragon
2 msk finhackad persilja

GÖR SÅ HÄR!

Sätt ugnen på 225gr. Skär filén i ca 2 cm tjocka skivor. Platta till dem något. Bryn skivorna i smör. Salta och peppra. Lägg bitarna i en ugnssäker form. Lägg den avrunna sparrisen ovanpå.

Blanda vispgrädde och vetemjöl i en kastrull. Låt koka upp. Tillsett fonden eller buljongtärningen, vatten, dragon och persiljan. Låt koka 3-5 minuter. Häll såsen över filén. Sätt in i ugnen ca 10 minuter.

Servera med ris och en god sallad.



ELISABETH KULLENBERG

Barnläkare

Viktiga frågor: Barn och Ungdomar; seniora frågor; sjukvårdsfrågor; psykisk hälsa i alla åldrar.

Barn skall få rätt förutsättningar och trygghet. Sjukvård på lika villkor är viktigt i alla åldrar. Valfrihet både när det gäller skola, sjukvård, hemtjänst och boende.

Seniorer skall bli sedda och uppskattade som den resurs de är och deras kompetens tas tillvara. Valfrihet är att få lov att arbeta även om man passerat officiell pensionsålder.





Elisabeths

GODA KAFFEKAKA

KAFFEKAKA MED RUSSIN OCH KARDEMUMMA

INGREDIENSER

100 g smör
2,5 dl strösocker
2 ägg
5 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver
3 tsk stött kardemumma
1 dl finhackade russin
2 dl gräddfil

GÖR SÅ HÄR!

Rör smör och socker poröst.

Rör ner äggen.

Blanda mjöl, bakpulver, kardemumma och russin.

Rör ner mjölblandningen i smeten.

Blanda ner gräddfilen i smeten.

Häll blandningen i en smord och
bröad form (1,5 liter)

Grädda i 175 grader i cirka en timme.



TOMAS FJELLNER

1999 flyttade jag till Ängelholm för att bli flottiljchef och att utveckla F10 men utmaningen blev att driva flottiljen i flera år med ett nedläggningsbeslut.

Jag brinner för samhällsutveckling, för Ängelholm och våra invånares rättigheter och inflytande att själva kunna påverka. Sedan 2010 har jag varit politiskt aktiv som ordf. Kultur- och fritidsnämnden, 2:a vice ordf. Myndighetsnämnden och nu ordf. i Samhällsbyggnadsnämnden.

Jag startade mitt yrkesliv som jaktpilot och avslutades som brigadgeneral; bl a som chef för operativa insatsledningen, vice rektor för Försvarshögskolan och logistikchef i den högsta försvarsmaktsledningen.





Tomas BJÖRNBÄRSPAJ

INGREDIENSER

175 gram smör
3 dl vetemjöl (180 gr)
1 dl strösocker
½ tsk bakpulverpulver
1 krm salt
75 gr mandelmassa
Ugn 200 grader

FYLLNING

250 gr björnbär
¾ dl strösocker
1 msk potatismjöl
Garnering
Florsocker
Tillbehör
Grädde med mortlad
kardemumma efter smak

GÖR SÅ HÄR!

Smält smöret och låt det svalna något.

Blanda de torra ingredienserna och blanda i det smälta smöret.

Krama ihop degen och låt vila en kort stund.

Tryck ut degen i pajformen, cirka 25 cm i diameter.

Riv mandelmassan grovt och täck pajskalet.

Placera ut bären tätt. Blanda socker och potatismjöl och strö över bären.

Grädda pajen i mitten av ugnen i cirka 20 minuter tills skalet fått färg.

Vid servering, pudra över florsocker och servera gärna ljummen med kardemummagrädde.



OLA CARLSSON

51 år

Jag är viceordförande i kommunfullmäktige och i räddningstjänstförbundet RSNV, ledamot i kommunstyrelsen och ersättare i dess arbetsutskott.

Jag arbetar som skadeförebyggare men är även lantbrukare i Axtorp. Det jag verkar för är ett gott företagsklimat i kommunen som ger fler arbetstillfällen och färre medborgare i bidragsberoende. Genom låg skatt och bra villkor för näringslivet främjar vi kommunens ekonomiska tillväxt. För att skapa ett bättre företagsklimat bör näringslivsarbetet integreras i hela kommunen.

Jag vill vara med och leda utvecklingen av Ängelholm med denna inriktning!





Olas

SKÅNSKA KÖTTGRYTA

INGREDIENSER

1 kg skånsk högrev
5 hg rökt skånskt sidfläsk
2-3 gula lökar
3-4 klyftor vitlök
5 dl vatten

4 msk tomatpuré
1 tärning grönsaksbuljong
3 morötter
2-3 dl inlagd syltlök
salt, peppar, ev kalvfond

GÖR SÅ HÄR!

Putsa köttet, skär i bitar, krydda och bryn lite i taget i en stekgryta.

Bryn löken tillsammans med köttet, häll i tomatpuré, vatten och buljongtärning och puttra på svag värme i några timmar.

Stek fläsket i tärningar och lägg i grytan.

Skär morötterna i slantar och låt dem ligga med i grytan sista halvtimmen.

Lägg till sist i syltlöken.

Smaka av med salt, peppar och ev kalvfond.

Servera med kokt potatis eller ris.



MAIJA RAMPE

Flyttade till Ängelholm 2007 med drömmar om bra utbildningar och möjligheten att verkställa mina företagsambitioner.

Veibystrand blev platsen där barnen fick springa fritt och jag fick starta mitt företag inom besöksnäringen.

Nu vill jag hjälpa nästa generation genom att med moderat politik göra det enklare för andra småföretagare.





Maijas

FRÖKNÄCKE

INGREDIENSER

1 dl sesamfrön
1 dl pumpakärnor
1 dl solroskärner
1 dl psylliumfrön
1/2 dl chiafrön
3 dl kokande vatten
1 dl rapsolja
1/2 salt

VARIANTER OCH SERVERINGSFÖRSLAG

Frökex eller fröknäcke är superenkelt och perfekt alternativ för dig som vill fixa något enkelt eller prova LCHF eller Keto.

GÖR SÅ HÄR!

Sätt ugnen på 140°C

Blanda alla torra ingredienser och rör ner olja och vatten.

Låt svälla i ca 15 minuter.

Fördela smeten på två plåtar

(OBS! Använder bakplåtspapper under och ovanpå frösmeten) och stryk ut jämnt.

Jag tycker att ett ca 2 mm tjockt lager är bäst.

Strö över flingsalt

Grädda båda plåtarna i ugnen i ca 1 tim.



INGELA SYLWANDER

Trygghet och valfrihet är en självklarhet för mig.

Jag vill se fortsatt långsiktiga satsningar inom äldreomsorgen där kommunen måste anpassas till sin nya demografi.

Jag vill se satsningar som motverkar ensamhet, kompetenslyft inom vård och omsorg och fler boendialternativ för seniorer.

Samhället bör utformas utifrån människors behov, ett samhälle för alla.





Ingelas SAGOLIKA PAJ

INGREDIENSER 6-8 portioner

Deg:

225 g smör

4 1/2 dl vetemjöl

2 kryddmått salt

1/2-1 dl kallt vatten

Förgrädda pajskalet, innan fyllningen läggs i så blir det sprött och frasigt. Vik degen över formens kanter och fäst med en folieremsa så glider inte degen ner vid gräddningen.

Fyllning:

500 g blandfärs, 1 stor gul lök
ca 1 1/4 tsk salt,

1 1/2 kryddmått vit peppar

1 msk vetemjöl

1 burk champinjoner

ca 2 dl vatten

1-2 msk senap (ej för söt)

1/2 -1 msk kinesisk soja.

1 dl hackad persilja

1 1/2 dl gräddfil

Ca 2 dl tärnad ost

Hackad persilja för garnering

GÖR SÅ HÄR!

Arbeta ihop smör och mjöl till en gryning massa. Tillsätt salt och vatten o arbeta ihop degen. Ställ kallt i minst 1 timme. Hacka lök o fräs den mjuk utan att den tar för mycket färg. Bryn färsen och rör till en gryning massa. Krydda och strö över mjöl. Rör om väl. Bryn svampen och rör ner den tillsammans med löken, vatten, soja, senap och persilja. Koka några minuter. Rör ner gräddfilen och smaka av. Koka inte mer när gräddfilen är tillsatt. Klä en rund pajform, ca 27cm diameter med degen. Låt stå i minst 15 minuter så behåller den formen bättre. Nagga och grädda i 225 grader i ca 15 min. Häll i fyllningen och stick ner osttärningarna i en ring. Grädda i 225 grader i 10-15 min tills osten smält och pajen har fin färg. Servera med en sallad, t.ex. rårivna morötter.



HANNES PETERSSON

Jag engagerar mig i politiken för att jag vill trygga välfärdens kärna och att det ska löna sig att arbeta.

Ett av de största hoten kommunerna har på lång sikt är att vi blir färre människor som ska försörja allt fler. Det kommer sätta hård press på vår välfärd.

Ängelholm är redan idag en attraktiv kommun för företag att etablera sig i och för människor att leva och verka i. Det ger goda förutsättningar att klara av utmaningen.





Hannes

KYCKLINGGRYTA

4 personer

INGREDIENSER

4 kycklingfiléer

140 g bladspenat

10 soltorkade tomater

2 vitlöksklyfta

3 dl grädde

2 dl crème fraiche

2 tsk kycklingfond

Smaksätt med basilika, salt och svartpeppar efter smak

GÖR SÅ HÄR!

Förväll bladspenaten och skär kycklingen i önskade bitar.

Häll över spenaten i en skål. Bryn kycklingen i pannan tills den får färg, lägg sedan över dem i en gryta. När alla kycklingbitar ligger i grytan tillsätter du grädden i stekpannan. Pressa i vitlöken samt tillsätt crème fraiche och kycklingfonden. Låt koka upp..

Strimla de soltorkade tomaterna och lägg dem och spenaten i grytan. Häll över såsen och låt allt puttra ihop medan du kokar pastan, eller annat önskat tillbehör.



ANDERS DAVIDSSON

62-årig fd tidningsmakare och journalist som fick nog av neddragningar.

Har också jobbat som projektledare med inriktning landsbygdsutveckling. Brinner för miljöfrågor med hållbart och riktigt långsiktigt samhällsbygge. Specialintresse kring vatten i alla dess former. Sportfiskare och kommunal representant i tre vattenråd samt i styrelsen för Sveriges Miljökommuner. I kommunen finns jag i kommunfullmäktige och miljö- och tillståndsnämnden. Bor i Höja sedan drygt 30 år men tycker ändå att centrumfrågor är jätteviktiga.





Anders

RENSA-KYLEN WOK

Egen variant som skiftar dag för dag.
Ingredienserna beror på vad som finns hemma.

INGREDIENSER

600 gram fläskytterfile
Två stora röda paprikor och
eventuellt en gul
Limesaft
Sweet Chili-sås
Lök/purjolök/salladslök/
gräslök

1 chili
Socker
Ljus soja
Salt
Ev selleri
Persilja, gräslök eller annan
grön ört att toppa med.

GÖR SÅ HÄR!

Strimla allt. Olja i wokpannan och värm. I med köttet först lite salt och och andra kryddor. Fyll på med paprika och eventuellt andra grönsaker. Smak-sätt med lime, soja och chilisås.

Kontrollera så att det är lagom mycket olja och låt fräsa i fyra, fem minuter. Smaka av och toppa med något grönt. Skiftande färger ger ögonfröjd och aptit. (går att variera i oändlighet, morötter, kyckling istället för fläskkött, gräslök...)

Blir det trångt i pannen så woka först köttet, håll av i något som tål värme och ta grönsakerna i en andra omgång. De krymper.)



SUSANNE RESMARK

En moderat kulturpolitik ska understödja ett samhälle där det inte skall spela någon roll varifrån du kommer - utan vart du är på väg.

Jag tror att med rätt stöd kan vi alla sikta mot stjärnorna och nå åtminstone till trädtopparna. Kulturell skönhet och utveckling är min styrka och efter mångårig internationell karriär som opera- och konsertsångerska har jag skaffat mig kunskap och verktyg som jag ser som en tillgång för Moderaterna. Mitt driv, engagemang och mod tror jag kommer göra skillnad i våra beslutande församlingar. Jag har använt min röst både på scenen och som lärare, men också som väljare och politiker.

Jag står upp för Sverige och världen med min röst.



Susannes MARÄNGTÅRTA

FRUKTIG MARÄNGTÅRTA MED GRÄDDE OCH VANILJSMÖRKÄRM
Ca 15 portioner

INGREDIENSER BOTTEN

Marängbotten – 2 st
8 äggvitor
4 dl socker
8 dl rice krispies från
Kellogs (finns vid flinghyllan)

GÖR SÅ HÄR - BOTTEN

Sätt ugnen på 125 grader.
Täck en plåt med bakplåtspapper.
Till en marängbotten behövs det 4 äggvitor
och 2 dl socker samt 4 dl rice krispies.
Fördela äggvitan och äggulan i två olika skålar
(spara gulan till vaniljkrämen). Vispa ihop
äggvitor till hårt skum. Rör försiktigt ner rice
krispies i smeten. Bre ut marängsmeten på
plåten och grädda mitt i ugnen i ca 1,5 timme.
Gör nu en till marängbotten.

GÖR SÅ HÄR - KRÄM

Blanda äggula, socker, smör, grädde och va-
niljsocker i en kastrull.
När smöret smält och det blivit en jämn smet
sikta ner vetemjölet.
Låt sjuda på svag värme tills den tjocknar.
Låt vaniljkrämen svalna och stelna i kylan.

INGREDIENSER KRÄM

Vaniljkräm
8 äggulor
2 dl socker
2 msk vetemjöl
4 dl vispgrädde
200 g smör
4 tsk vaniljsocker

TOPPING

5 dl vispgrädde
Färska jordgubbar, 2-3 frp
Hallon, 3 frp
Blåbär, ca 5 dl
Citronmeliss.

GÖR TÅRTAN

Lägg en marängbotten på ett fat
och bre på vaniljsmörkrämen.
Bre hälften av den vispade grädden
ovanpå vaniljsmörkrämen och lägg
på den andra marängbotten. Toppa
med resten av den vispade grädden,
bär och citronmeliss.





JOHNNY HAGMAN
Småföretagare i Ängelholm

Kommunfullmäktigeledamot samt ledamot
i Kultur-, idrotts-
och fritidsnämnden.

Jag intresserar mig speciellt för företag- och
näringslivsfrågor och tycker kulturen är viktig
för ett levande samhälle.

Även utbildnings- och sociala frågor ligger mig
varmt om hjärtat.





Johnnys

MAJSKYCKLINGBRÖST

INGREDIENSER

4 st majskycklingbröst från
Bjäre med skinn
600 gram blandade rotfrukter
4 stora bakpotatis
1 ask ärtskott
Vitlök
Timjan
Smör, rapsolja

SÅS
150 gram mango chutney medi-
um eller stark
½ dl mild senap
1 msk balsamvinäger
2 dl rapsolja
1 st äggula
1,5 tsk curry

GÖR SÅ HÄR!

Sätt ugnen på 200 grader, skölj och skär bakpotatisen i klyftor och rotgrönsaker-
na i stavar. Gnid in med en blandning av rapsolja, pressad vitlök, timjan, salt och
peppar. Ugnsfast form ca 30 minuter i ugnen. Under tiden förbered kycklingen.
Salta och peppra kycklingbrösten, bryn i smör och rapsolja. När potatis och
rotgrönsaker varit inne i ugnen i ca 30 minuter, sänk temperaturen till 125 grader.
Placera kycklingbrösten på potatis och rotfrukter och stek färdigt i ugnen.
Mixa mango chutney, senap, vinäger, äggula och curry. Håll försiktigt i oljan
under full hastighet. Blir såsen för tjock så späd med lite vatten.
När kycklingen når en innertemperatur på 70 grader är den klar. Garnera med
ärtskotten. Smaklig måltid!



PER SKANTZ
56 år

Arbetar som vaktmästare vid Ängelholms sjukhus

Jag bor på en gård ute vid Ängeltofta, där jag på fritiden bedriver växtodling med spannmål- och oljeväxtodling.

Jag är ledamot av fullmäktige och samhällsbyggnadsnämnden samt ersättare i kommunstyrelsen, Jag är även nämndeman vid tingsrätten i Helsingborg. Politiska intresseområde är landsbygds-, företags- och byggfrågor.





Pers HALLONPAJ

MED KOKOS OCH VIT CHOKLAD

4 port

INGREDIENSER

2 dl havregryn

1 dl kokos + lite extra att lägga
ovanpå

1 dl vetemjöl

1 tsk kanel

175 gr kallt smör

100 gr grovhackad vit choklad

1- 1,25 dl råsocker

400 gr tinade eller färska hallon

2 - 3 tsk potatismjöl.

GÖR SÅ HÄR!

Kör hastigt havregryn, kokos, mjöl, kanel, smör, råsocker och chokladen i matberedaren. (du kan också arbeta ihop alltsammans för hand med fingertopparna)

Smörj en pajform och fyll med hallon. Strö över potatismjöl och sedan smulmassan. Strö till sist över lite extra kokos.

Grädda i nedre delen av ugnen i 175 gr i 40 - 50 minuter eller tills hallonen börjar bubbla och ytan har fått fin färg.

Servera med vaniljsås eller ljummen vaniljglass.

Pajen blir lite sötare om man använder färska hallon.



CORNELIS HUISMAN

Att vara nyfiken på hur samhället fungerar är en stor drivkraft för mig.

Medborgardialoger och andra medel som utökar kommunikationen mellan stadshuset och medborgare har varit en av de uppdrag vi med framgång slutförde.

I ett tidigt stadium utredde vi och kom med förslag om hur politikerna skall agera när höjd beredskap råder i kommunen. Något som är högaktuellt i dagens läge.

Genom att vara lyhörd och haft många spännande uppdrag i mitt liv har jag fått en mångsidig erfarenhet som jag hoppas att få använda mig av även nästa mandatperiod som representant för Moderaterna.





Cornelis

LÖJROMSTÅRTA

INGREDIENSER

200 gr kavring
75gr margarin eller smör
250 gr kallrökt lax
6 blad gelatin
1 liten rödlök
4 dl vispgrädde
400 gr kesella
2 dl crème fraiche
2 msk citronsaft

Salt och vitpeppar,
lite cayennepeppar
Löjrom eller stenbitsrom

GÖR SÅ HÄR!

Smält matfettet och mixa det med kavringen. Lägg blandningen i botten på en springform med löstagbar kant. Ställ det i kylan tills man har gjort det andra momentet. Skär lax, lök och dill i småbitar. Blanda allt med crème fraiche, kesella och vispad grädde, citronsaft och kryddor. Blötlägg under tiden gelatinet ca 10 minuter i vatten, krama sen ur vattnet och smält det på låg värme. Blanda därefter lax smeten med gelatinet väl och häll smeten i formen med kavringbotten.

Låt det stelna i minst 6 timmar eller över natten.

Ta sedan ur formen, bred ut löjrom eller stenbitsrom och dekorera med citronskivor och dill.



KARL-ERIK ASP
f.d. företagare

Vad vill jag då koka ihop i mitt politiska värv! Trygghet (som i sig är ett stort begrepp) ska genomsyra mitt handlande inom de områden jag hoppas få inflytande i, idag och kommande mandatperiod. Klimat och miljöfrågor är populärt att ställa sig bakom, det finns ett antal EU-projekt att förhålla sig till. Jag kommer att göra vad jag kan för att vi ska nå de mål vi beslutar om i kommunen. Ekonomifrågor, med ordning och reda är viktiga. Att hushålla med skattemedel som vi är satta att förvalta på ett optimalt sätt. Jag hoppas också att få vara med att påverka så att Ängelholmspaketet kommer i mål. Jag är stolt av att få vara med och fatta de beslut som av olika dignitet påverkar Ängelholmarna.





Karl-Eriks

FLÄSKFILÉGRYTA

INGREDIENSER

700 gram fläskfilé

4 tsk dijonsenap

1 röd paprika

3 vitlöksklyftor

1 hackad gul lök

1 msk tomatpuré

1 paket Champinjoner ca 250g

1 msk kalvfond

2 msk honung, flytande eller fast

3 dl mellangrädde

2 dl crème fraiche

2 krm salt efter smak

2 krm peppar efter smak

Gör så här:

Skär upp köttet i strimlor, krydda med salt och peppar, stek det därefter.

Fräs lök tillsammans med vitlök och paprika.

Stek champinjonerna, lägg allt i grytan.

Tillsätt resten låt koka ihop, sänk värmen och koka under lock i ca 10 minuter. Smaka av.

Pommes strips tillsammans med salt, och peppar i ugnen i 15-25 min i 200 grader. Njut av maten tillsammans med en grönsallad och tomaterr.

Servera gärna lite svart vinbärsgelé till.

Hade det funnits blått vin hade det varit perfekt,



AGNETA GUSTAFSSON

Idag är mitt politiska uppdrag inom miljö och tillståndsnämnden och jag anser att miljöfrågor måste få ta en större plats inför olika satsningar och upphandlingar inom kommunen. Vi måste jobba mer för en hållbarare miljö för framtidens generationer. Jag har under många år arbetat inom vården och har mött många patienter med olika behov. Med min bakgrund har jag både kunskap och kompetens inom vård och omsorg. Av pandemin har vi lärt oss att vi behöver lyfta kvalitén inom all vård och omsorg när det gäller omhändertagande av både våra äldre invånare och personer med funktionshinder. Därför behöver vi satsa mer på utbildning och kompetens bland personalen.





Agnetas

LAX I SAFFRANSSÅS

INGREDIENSER till 2 personer

Laxfilé ca 250 g

50 g kräftstjärtar

1 msk dill

Några krm eller mer av saffran

½ dl torrt vitt vin

½ fiskbuljongtärning

1½ dl creme fraiche

salt o peppar

GÖR SÅ HÄR

Skär laxen i tärningar som steks i lite smör. Lite salt och peppar

Blanda creme fraiche, fiskbuljongtärning, vitt vin, dill och saffran i en gryta.

Koka upp och rör om. Lägg i de stekta laxtärningarna och sist kräftstjärtarna och låt göra ett litet uppkok.

Servera med ris eller pressad potatis samt ärtor. Vid val av pressad potatis bör mängden sås ökas något.

Smaklig måltid



HANS WALLMARK
57 år, Riksdagsledamot/Redaktör

Som utrikespolitisk talesperson för Moderaterna sedan 2018 har jag målmedvetet verkat för höjd försvarsförmåga i Sverige och Nato-medlemskap. Som reaktion på Rysslands krig mot Ukraina har jag i riksdagen varit en stark röst för stöd inklusive drivit på för de vapenpaket jag först var ensam att tala om men som nu stöds av alla partier.

Som riksdagsledamot för Skåne verkar jag för en vettig energipolitik inklusive kärnkraft. De kommande åren kommer att krävas en förnuftig ekonomisk politik för att hålla inflationen nere och trycka tillbaka en lågkonjunktur. Ökad arbetslöshet slår mot många människors vardag men påverkar också pensionerna och pengarna in till den gemensamma välfärd vi alla finner viktig som skola, omsorg och sjukvården.





Hans

FISKSOPPA

INGREDIENSER

Buljongen

Skaldjursskal

Vitt vin och vatten

1 morot, 1 gul lök, 1 röd lök,

1 halv purjolök, 1 halv kålrot,

1 halv rotselleri

Soppa

Ca en halv liter buljong

Vitt vin och vatten

2 morötter, 2 skalade potatisar,

1 halv purjolök, 1 halv kålrot

2 block fryst lax

1 block fryst torsk

125 gram frysta skalade räkor

GÖR SÅ HÄR

Rosta skaldjursskal från h t ex höstens kräftska på 175 grader. Sedan ned i en gryta med i olivolja uppmjukad lök, selleri, morot, kålrot och purjolök. Det hela får småkoka en stund tillsammans med vitt vin och vatten. Skalen hålls ifrån och den kvarvarande buljongen silas.

Skär morot, potatis och kålrot i mycket små kuber. Ned i grytan och koka lätt. Därefter fram med fryst torsk och lax. Skär i lämpliga kuber. Ned i soppa. Fyll på med vatten och vitt vin till lämplig mängd. Dra ned värmen så att det precis kokar. Skär purjolök i fina strimlor och så ned i soppa. En handfull skalade frysta räkor på det. Håll på värmen i tre till fyra minuter. Nu är det serveringsklart. Surdegsbakat bröd med västerbottensost till blir perfekt. Vill man lyxa till så ta crème fraiche och rör ut med ett paket saffran och om så önskas två vitlöksklyftor. Toppa soppa med detta.

EGNA RECEPT

EGNA RECEPT

