

Gul lök

Gul lök är en lök med mycket styrka och den vanligaste löksorten i våra kök och recept. Den är oftast för stark att äta rå, men kan mildras i ett bad med kallt vatten en stund innan middagen. Gul lök är en fantastisk smaksättare.



Här ger vi recept som är framtagna i samarbete med Daniel, kock och matkreatör, för att ge inspiration till användning av lök och där löken står i centrum. Vi ger också tips på vad tillbehören passar bra att serveras till. Alla recept är beräknade till 2 personer.



Daniel Jönsson har tävlat i matlagning en hel del och han har arbetat som kock sedan ungdomsåren. Idag hittar vi honom i köket på femstjärniga Copenhagen Marriott Hotell, men han har också arbetat på bland annat Restaurang Sture i Malmö.

Saltbakad gul lök

2 gula lökar
havssalt

Gör så här:

Behåll skalet och dela båda lökarna en gång på mitten. Lägg en bädd av salt under löken och strö över havssalt på skärytan. Baka av på 200 graders ugnsvärme tills löken lyfter och börjar få en gyllene färg.

Passar bra till:

- Gris
- Äpple
- Färsrätter
- Högrev



Ättikskokt gul lök

1/2 dl ättika
1 gul lök
1 1/2 dl vatten
1 dl socker

Gör så här:

Skala löken.
Lägg ättika, vatten och socker i en kastrull och låt sjuda upp.
Lägg i löken och låt sjuda sakta i ca 1 timme.

Passar bra till:

- Grytor
- Långkok
- Buljong
- Soppa