



Jag säger som den världsberömda ekonomen Keynes: "på lång sikt är vi alla döda" så det gäller att smaka på allt medan man lever. Den som lever paté.

Härliga lökar!

Matlök kommer ursprungligen från Centralasien, där det i nordvästra Kina, Afghanistan och Uzbekistan fortfarande finns vildväxande lök av denna art. I Kina odlades lök redan för 3000 år sedan, och i Egypten finns avbildningar av lök i pyramiderna. Romarna förde lökarna med sig till Nordeuropa och Columbus förde dem till Amerika. På medeltiden var lökodling vanlig, och man ansåg att lök hade många goda egenskaper, både som livsmedel och läkeört.

Coca Cola och lök – är som Rock´n Roll

Det är bara att rocka loss och ta karamelliseringen till nya höjder. Här kommer receptet till ett gott tillbehör, framför allt till vitt kött:

3 stora vita Lökar
Oliv Olja
1 burk Coca Cola
Ev lite röksmak

Sätt ugnen på 110 grader eller om du använder grill tänd endast en av gasbrännarna så att du har en del av grillhällen "kall".

Skär löken i halvor. Skär lökhalvorna i ett rutmönster nästan ända ner men ändå så att de hänger ihop. Lägg halvorna i folie och droppa på olivoljan. Sätt in i ugnen cirka 30 minuter. Ta ut och öppna paketen. Droppa på lite mer olja och fördela Coca Colan över lökhalvorna. Om du gillar röksmak tillsätts denna nu. Slut paketen och ställ in i ugnen/grillen ytterligare 30 minuter. Enkelt eller hur? Särskilt om man t ex grillar kyckling eller revbensspjäll samtidigt – fast då måste köttet stå betydligt längre i värmen.

Ta marmelad till köttet!

En variant på lökemat är att göra en marmelad som förhöjer smaken på köttet. Här är inköpslistan:

Osaltat Smör
2 röda Lökar skurna i tunna skivor
2 matskedar Socker
125 ml Balsamic Vinäger
60 ml rött Vin
½ dl torkade Cranberries (Carrefour)
Lite finhackad färsk Oregano
Salt och Peppar

Glacera löken i smöret i en kastrull i cirka 5 minuter. Strö på sockret och koka ytterligare 5 minuter och rör då och då. Häll på resten av ingredienserna, sätt ner värmen lågt och koka ytterligare 5-10 minuter tills vätskan börjar försvinna. Fortsätt rör regelbundet.

[Aprikos och senap förhöjer smaken!](#)

En annan spännande smakupplevelse är att använda Aprikos sylt och senap - jo det är sant!
Det här behöver du:

3 vita Lökar
Oliv Olja
500 ml Aprikos Sylt
2 matskedar Dijon Senap
3 Citroner som du pressar
1 matsked Vitvinsvinäger

Börja med att göra en Aprikos glace. Häll sylt, senap, citronjuice och vinäger i en kastrull och koka ihop under 5 minuter. Smaka av så att balansen mellan sötma och syra passar dig.

Skär löken i tjocka skivor. Pensla på olivoljan på bägge sidor. Stek/Grilla löken på ena sidan i 3 minuter.

Vänd lökskivorna och pensla på glacen rikligt. Spara hälften av glacen som sås så att den som vill, kan ta lite extra. Stek/grilla ytterligare 3 minuter.