



Ärade Foodie-vän,

Nu var det längesedan. Hoppas du har det bra och att du njuter av höstens skaffereri.

Här är det full rulle, senaste kokboken har tagit fart och jag har vart i Göteborg på bokmessa för första gången. Det var stort. Många fina böcker. Fina reportage och recensioner i tidningar och TV.

Om man tycker någon kokbok är extra fin så kan man rösta på den på nätet, för då kan någon författare bli jätteglad och vinna ett fint pris. Men man måste göra det pronto för det hela avgörs på lördag den 18 oktober. [Rösta på denna sida](#)

Annars har Saga & jag passat på att jaga senaste veckan, därav radioskuggan på mobilen. Ni kan alltid mejla mig om det skulle inträffa fler gånger. Vi hade iaf tur med vädret några dagar och upptäckte att det vimlar av både nallar och älgar i Västerbottens vackra inland. Fågel var det sämre med...

Hoppas vi ses snart och eftersom jag inte kan komma med fika till Er alla så delar jag med mig av höstens rågodaste äppelkaka. Frossa i svenska äpplen och servera gärna med vaniljsås eller glass.

Lev & må väl,
/ Susanne



Susanne Jonsson
mobil, 070 353 59 41
susanne@foodie.se

Susanne Jonsson, är kock, konditor, matkreatör och driver företaget Foodie Sweden AB. Susanne är fil. magister i gastronomi. Innehar Higher Certificate från Wine & Spirit Education Trust i London. Susanne Jonsson har också gett ut kokboken Älg (2004), Viltsmak (2006) och Västerbottensost (2008).



Foto: Patrick Trädgårdh

KOCK PÅ SVT:S GOKVÄLL

På tal om roliga saker så har Susanne Jonsson fått äran att kocka i Gokväll på SVT i höst. Det sänds i SVT 1 klockan 18.15 varje onsdag och man kan också kolla på webben. Där finns alla recept också.

Orange mat i Gokvällköket

Se även Beppe chocka Susanne med sin något aggressiva matlagningsteknik. Sändes den 15 oktober. Se avsnittet via SVTS webbtv "PLAY", på denna hemsida: [Gokväll - orangemat](#)



www.svt.se

- välj Gokväll i programlistan längst upp på sidan

MATINSPIRATION I DITT VARDAGSRUM

I höst kan du (om du vill alltså) lyssna på mina mattips på **Meny i P1** där jag är gästkok i 5 program. Vi hade en fantastisk dag under första programmet som vi sände direkt från radiohuset i Kalmar och det fortsätter att vara lika kul.





SUSANNE BLEV SPARBANKSSTIFTELSENS MATSTIPENDIAT 2008

Stipendiet delades ut i höst på matfesten i Skellefteå. Glad, tacksam, röd & lite stolt börjar 5-kronan trilla ner. Med god hjälp av checken som Anja hängde upp på min stora anslagstavla. Motiveringen finns att läsa på min hemsida. www.foodie.se

GOKVÄLL onsdagar 18.15 SVT 1

MENY torsdagar 10.03 P1

ATT SALTA ELLER INTE SALTA

Foodie har snöat in på matlagingsmyter. Eller snarare avlivande av sådana. Till att börja med det här med att salta eller inte salta grönsaksvatten och potatis. Vi kokar säger ofta att det gör att färgen bibehålls, men om man gräver i vetenskapens arkiv så visar det sig att så är det inte.

Hur gör man då?

Koka hastigt, utan lock i kokande vatten som just täcker grönsakerna. Ännu bättre är att ångkoka dem. Kyl ner i isbad om grönsakerna ska användas vid senare tillfälle. Salta kan man göra efteråt, ha en fin skål flingsalt på bordet. Salta inte kokt potatis. Det är en så liten smakskillnad att det inte märks och vi häller ut massa salt i slasken i onödan.

Vill du ha en vetenskaplig förklaring så mejla mig så ska jag försöka förklara varför.



ÄPPELTOSCA PÅ MANDELBOTTEN

1 stor långpanna alt en mindre form, då blir botten lite tjockare. 1-2 tsk kanel eller nystött kardemumma på äpplena är aldrig fel.

Botten

500 g mandelmassa, grovt rivet
100 g smör
3 st ägg
1 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
6-7 stora äpplen

Toscatäcke

100 g smör
1 dl strösocker
2 msk vetemjöl
2 msk mjölk
3 dl hackade macademianötter eller skällad, flagad mandel

Sätt ugnen på 175°. Blanda mandelmassa och smör till en smidig smet. Rör ner ett ägg i taget. Blanda vetemjöl och bakpulver och blanda ner det i smeten. Bred ut smeten på bakplåtspapper i en långpanna. Skala och skär äpplena i tunna skivor, fördela över kakan och grädda i mitten av ugnen, ca 10 minuter.

Gör toscatäcket: blanda samtliga ingredienser i en kastrull och låt hastigt koka ihop, den ska tjockna lite. Bred massan över äpplena och grädda ytterligare 10-15 minuter eller tills toscan fått fin färg.