

**TÄVLINGS-  
MÄNNISKA.**  
Fredrik Lagberg  
inspireras av  
andra tävlings-  
deltagare.

## Han älskar att tävla

Att laga mat inför publik ger *Fredrik Lagberg* en adrenalinkick som får inspirationen att rinna till även helt vanliga vardagar på Thoresta Herrgård.

TEXT: CHRISTINA BERGLUND FOTO: MATTIAS BARDÅ

**Du har varit en otroligt flitig tävlingskock trots din ungdom. Hur kommer det sig?**

– Jag älskar att tävla. Det stärker självförtroendet och ger krydda åt vardagen. Att laga tävlingsmat är också något som bryter mot den vanliga matlagningen.

**På meritlistan finns final i Årets Mötesmåltid, vinnare av Kockeset, final i Årets Unga Kock två gånger och semifinal i Årets Kock 2009? Vilket var den största utmaningen?**

– Årets Kock helt klart. Att jag gick till semifinal var en jättekick. Men en stor upplevelse var också en av mina första tävlingar när vi vann Årets Mötesmåltid.

Det kändes stort att få stå där i köksbåset och laga upp tävlingsmaten.

**När insåg du att kockyrket skulle bli ditt öde?**

– Redan när jag var 14 år visste jag att jag ville syssla med mat. Jag praktiserade på restaurang i 8:an och hade dessförinnan hjälpt till på Skoklosters värdshus. Sen gick jag restaurangskola i Enköping. Det är det bästa val jag gjort.

**Vad är det som är så bra med jobbet?**

– Det är gemenskapen i köket. Man blir som en familj. Att få jobba med bra råvaror är också en förmån. Vi har bra leverantörer och en del fina närproducerade produkter att jobba med.

**Vad är din styrka som kock?**

– Jag är noggrann. Har bra öga för maten. Kan från början tänka i bilder hur allt ska se ut när det är färdigt.

**Hur ser din matfilosofi ut?**

– Jag gillar att jobba med klassiska råvaror och gör rätt mycket långkok inspirerade av äldre typer av mat. I köket här jobbar vi också med detaljer som vi tillagar på nytt sätt och med ny teknik som att exempelvis använda vacpåsar i stället för kastrull, agar agar i stället för gelatin och nya texturer.

**Menyn som du presenterar här, speglar den ditt sätt att laga mat?**

– Ja absolut. Så här lagar jag mat idag. Men det ändrar sig ju med åren. De här rätterna representerar en modern, gans-



→ ka teknisk matlagning där vi har både långkoket, sous vide, agar agar och nya texturer. **Är det något område du känner att du vill lära dig mer?**

– Det skulle i så fall vara desserter. Framför allt choklad som verkar vara en hel värld av olika kvaliteter och tempereringskrav.

**Du verkar ju så ambitiös. Får du utlopp för dina ambitioner på Thoresta som för många är en kursgård och inte i första hand en gourmetrestaurang?**

– Då tänker man fel. Här får vi utlopp för kreativiteten. Stefan Ekengren, kökschef som kommer från Krägga, är verkligen kreativ och inspirerande. Vi har väldigt fria händer att lägga krut på maten. Vi gör också allt själva: gravar, röker, rimmar och kokar fonder. Jag tycker att vi väl kan mäta oss med flera innerstadskrogar av gourmetklass.

**Det låter som en utmaning. Hur fixar ni det?**

– I oktober startade vi ett nytt koncept med Thoresta som en à la carte-restaurang. Vi har exempelvis en avsmakningsmeny som ska bytas varje månad. I stället för att som tidigare laga nytt varje kväll ger det här oss tid att utveckla maten och jobba mer med detaljerna. Det känns spännande och det kan ge oss lite annan uppmärksamhet.

**Var hämtar du din inspiration?**

– Genom tidningar, kokböcker och kollegor. Dessutom får man mycket inspiration av deltagarna i olika tävlingar.

**Hur ser framtiden ut? Blir du kvar på Thoresta?**

– Kanske inte ända till pension. Men det här jobbet passar mig perfekt. Samtidigt som jag får utlopp för mina matlagningsam-

## Klassisk nytänkare

■ Fredrik Lagberg, Thoresta Herrgård, Bro

■ **Ålder:** 23 år

■ **Familj:** sambon Nathalie

■ **Fritidsintressen:** Fiske, umgås med vänner

■ **Tidigare arbetsplatser:**

Krägga Herrgård

■ **Äter gärna på:** Östgotakällaren och Lux i Stockholm

■ **Förebild i branschen:** min chef Stefan Ekengren och Thomas Keller

■ **Vad står din matlagning för:** Nytänkande runt klassiska råvaror.



bitationer får jag också tid för ett liv efter jobbet. Jag kommer också att fortsätta att tävla. Speciellt att gå till semifinal i Årets Kock gav en kick att försöka gå vidare.

# I Fredrik Lagbergs meny möts långkok och sous vide Modernt och tekniskt

## Rökglacerad fläksida, handskuren korv, rotfrukter och senapssky

6 portioner

### Fläsket

1 kg benfri rimmad fläksida

2 lagerblad

2 dl olivolja

½ skivad vitlök, King Solo

30 g färsk timjan

### Glace

100 g tärnat, rökt sidfläsk

2 msk bruna senapsfrön

4 dl av fläskbuljongen

1 dl rödvinsvinäger

½ dl socker

Lägg fläsk, olja och kryddor i vacpåse. Vacuumförpacka och därefter ytterligare en gång med ny påse. Baka i 80° i ca 14 timmar eller tills köttet känns ordentligt mört. Kyl under press.

Koka allt till glacen i ca 30 minuter. Mixa, smaka av med salt, eventuellt vinäger och socker.

Skär fläsket i portionsbitar, bred på glace och kör i ugn i 180° i ca 10 minuter.

### Korven

200 g blancherad kalvbräss

100 g lardo

100 g rökt sidfläsk

100 g kantbitar av den kokta fläksidan

1 msk purjolöksaska

1 msk hackad kruspersilja

2 krm Activa

nitritsalt

svinfjälster

Tärna kalvbräss, lardo, sidfläsk och den kokta fläksidan. Blanda med aska, persilja, salt och peppar. Tillsätt Activa och stoppa smeten i det urskölda fjälstret med hjälp av korvhorn. Låt gärna korven stå ett dygn i kyl. Koka den i saltat vatten till 62° kärntemperatur. Kyl. Vid servering: bryn korven runt om och värm i ugn.

### Jordärtskockscrème

300 g skalade jordärtskockor

½ vitlök, King Solo

5 dl mjölk

1 dl crème fraîche

salt, peppar och citronsaft

### Rotfrukter och lök

6 små rödbetor

12 körsbärspotatisar

6 skalade borretanalökar eller pärlök

6 tournerade jordärtskockor

30 g timjan

100 g smör

1 ask klippt smörgåskrasse

### Senapssky

1 hackad schalottenlök

½ hackad vitlök, King Solo

50 g hackad morot

50 g hackad selleri

50 g hackad palsternacka

½ dl rödvinsvinäger

3 msk skånsk senap

3 dl rödvin

5 dl kalvfond



**HANDGJORT** Bakad fläksida med korv, rotfrukter och brynt citrontimjansmör i "smulor" med hjälp av Malto, en texturas.

### Brynt citrontimjansmör

200 g smör

40 g citrontimjan

ca 2 dl Malto

Bryn smöret gyllenbrunt. Tillsätt citrontimjan och dra av från värmen. Låt stå i ca 20 minuter. Sila. Vispa sedan ner maltopulvret i smöret tills det blir "smulor".

## Terrin på rödtunga och pilgrimsmussla, gula morötter i hjortronjuice, äggcrème, maltflarn, pepparrotsgelé och gurka

6 portioner

### Rödtunga och pilgrimsmussla

800 g putsad filé av rödtunga

12 pilgrimsmusslor

1 citron, zest

½ finhackad chili

½ dl hackad dill

Activa

Hacka nio musslor i mindre tärningar, blanda med citron och chili. Skär bort benet i mitten på fisken och lägg två filéer bredvid varandra i liten plastad terrin-form med skinnsidan uppåt. Salta och peppra. Lägg två filéer ovanpå, strö över dill, pudra ett tunt lager Activa över fisken. Lägg på de hackade musslorna, salta och peppra. Strö över dill och ett tunt lager Activa. Lägg på resterande filéer med skinnsidan neråt. Salta och peppra. Plasta väl och pressa något.

Baka i ca 60° till 46° kärntemperatur. Låt svalna under hård press. Skär upp terrinen, pensla med olivolja och dra lite flingsalt över.

### Gula morötter och hjortron

6 gula morötter, skalade

4 dl apelsinjuice

½ dl socker

10 g ingefära

½ röd chili

1 hackad schalottenlök

200 g hjortron

Skär morötterna på längden, blanchera och kyl ner snabbt. Koka en lag som silas över hjortronen. Mixa till en slät puré med eventuellt lite mer juice. Lägg i morötterna och låt dra minst en och en halv timme.

### Äggcrème

100 g äggula

50 g morot, mindre bitar

50 g selleri, mindre bitar

2 msk kaprislag

1 msk kapris

6 cornichoner

2 dl matolja

1 dl rapsolja

Mjukkoka morot och selleri. Baka äggulorna över ånga. Dra av när de börjar stelna. Låt svalna och mixa sen med kapris, cornichoner och rotfrukter. Tillsätt olja till önskad konsistens. Smaka av.

### Maltflarn

1 dl mannagryn

4 dl vatten



**VÄLFORMAT** Terrinen av rödtunga och pilgrimsmusslor håller perfekt form med hjälp av Activa som "limmar ihop". Tillbehör som morötter i hjortronjuice, pepparrotsgelé och äggcrème förhöjer smakupplevelsen.

3 msk maltmjöl

1 krm salt

Koka till en gröt. Bred ut på silpatmatta. Torka i ugn i 110° i 30-40 minuter. Bryt loss flarn.

### Pepparrotsgelé

5 dl äppeljuice

50 g riven pepparrot

6 g agar agar

Koka upp och sila av pepparroten. Tillsätt agar agar. Koka upp. Häll i form. Ställ kallt och skär i önskad form.

## Ambitiös kursgård

■ Thoresta Herrgård, 197 03 Bro. Tel. 08-582 426 00, [www.thoresta.se](http://www.thoresta.se), [info@thoresta.se](mailto:info@thoresta.se)

■ Ägare: Tomas Sved

■ Öppettider: Alla vardagar. Helger efter överenskommelse.

■ Antal platser: 60

■ Gäster i genomsnitt: 50 lunch 30 middag

■ Kökschef: Stefan Ekengren

■ Restaurangchef/sommelier: Johan Karlsson

■ Matfilosofi: Utvecklande av klassiska rätter med tyngdpunkt på nordiskt och ekologiskt.



När kvalitet och ekonomi  
går hand i hand



Darbos klassiska marmelad i behändig 5-kiloshink är anpassad för de prismetvetna köken som inte vill göra avkall på kvalitet. Marmeladen är känd för sin höga frukthalt och finns i åtta smaker. Marmeladen dukas fram på frukostbuffén i handmålade keramikkrus som kan beställas separat. Beställ Darbos produkter från er grossist eller kontakta vår svenska leverantör.

**Radlers** Import AB - Frukostmarmelad och honung.  
Tel.: 08-6628950. [www.radlersimport.se](http://www.radlersimport.se)



**CHOKLADSLUT.** Ananassen serveras med minimunkar, chokladsorbet, chokladflarn samt en liten kopp varm chokladdryck med valnötsskum.

## Bakad ananas, varm chokladdryck, valnötsskum, chokladsorbet och friterade minimunkar

6 portioner

Baka ananassen i två timmar i 100°. Låt svalna och skär i önskad form.

### Marinad

3 dl päroncider  
½ hackad röd chili  
20 g syltad ingefära  
½ dl socker

Koka upp och sila.

### Varm chokladdryck

3 dl grädde  
2 dl mjölk  
1 vaniljstäng, urskrapad  
3 stjärnanis  
1 kanelstäng  
1 dl socker  
250 g mörk choklad

Koka upp allt utom chokladen. Slå blandningen över chokladen. Låt stå i minst en timme, sila.

### Valnötsskum

5 dl grädde  
2 ¼ dl mjölk  
180 g socker  
6 äggulor  
60 g rostade valnötter  
1 gelatinblad

Koka upp grädde, mjölk och nötter. Tillsätt gelatin. Mixa. Vispa socker och

äggulor. Blanda allt och låt svalna. Sila och fyll upp i sifon.

### Chokladsorbet

500 g vatten  
150 g socker  
100 g honung  
100 g kakao  
100 g mörk choklad  
250 g mjölk  
1 gelatinblad

### Munkar

1,7 dl mjölk  
20 g jäst  
ca 3 dl mjöl  
40 g socker  
5 g bakpulver  
1 ägg  
5 g salt  
60 g tempererat smör

Forma små munkar som friteras gyllenbruna och vänds i socker.

### Chokladflarn

50 g tempererat smör  
60 g florsocker  
30 g vetemjöl  
20 g kakao  
60 g äggvita

Rör smör, socker, mjöl och kakao. Tillsätt äggvitan. Penslas ut på silpatmatta. Baka i 200°.