

6 sätt att laga småländska isterband





# *Historik*

1939 startade Verner Grönqvist den lanthandel som genom sina isterband skulle komma att bli en lokal popularitet. Att isterbanden blev så uppskattade berodde troligtvis på herr Grönqvists förmåga att förena tradition, hantverksskicklighet och småländsk idoghet.

Att receptet var något han hemlighöll var därmed inte svårt att förstå. I slutet av 1970-talet tog hans söner, Hans och Ingemar över lanthandeln och fortsatte sedermera med produktionen av de berömda isterbanden.

Idag produceras Grönqvists isterband under namnet Gullaskruvs Delikatesser. Man använder samma traditionella metoder som tidigare och receptet, det är något man fortfarande talar tyst om. Nu har Gullaskruvs Delikatesser valt att låta andra ta del av denna delikata smakupplevelse.

De livsmedel vi producerar innehåller enbart svenskt kött med dess olika krav på kvalitet och miljötänkande vid tillverkningen.



# *Isterbandslåda*

4 isterband  
8-10 potatisar  
1 gul lök  
2 msk vetemjöl  
5 dl mjölk  
1,5 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
1 msk margarin  
eller smör

*S*kala och skär den råa potatisen i skivor. Hacka löken och varva potatis och lök i en smord ugnsfast form. Strö mjöl mellan varven. Blanda mjölken med salt och vitpeppar och häll den över. Täck formen med folie och sätt in den i 225 graders ugnsvärme ca 30 minuter. Avlägsna folien och lägg på isterbanden, som skårats lätt. Grädda ytterligare 20 minuter eller tills potatisen är mjuk och isterbanden är brynta. Sedan är det bara att servera



# Fyllda isterband med råstuvad potatis

## **Ingredienser:**

Råstuvade potatis

3 potatisar

¼ gul lök

1 msk margarin

2 krm salt

0,5 krm svartpeppar

1,5-2 dl mjölk

1 msk hackad dill

## **Till isterbanden**

### **behövs det här:**

0,5 isterband/person

1-2 rödbetor

1-2 msk boston-

gurka

Skala och tärna potatisen, hacka löken, smält margarin i en teflonkastrull, tillsätt lök o potatis och fräs det i några minuter, krydda och tillsätt mjölken. Låt alltsammans koka svagt utan lock. Rör om då och då, häll i mer mjölk om stuvningen blir för tjock. Smaksätt med hackad dill.

## **Gör så här:**

Snitta isterbanden och lägg dem i en smord form, hacka lök o rödbeta och blanda det med gurkan, lägg blandningen i isterbanden, ställ formen i ugnen ca 15 minuter i 225 grader



# *Isterband med kapisstuvad rotfrukter*

## **4 pers:**

240 g potatis i tärningar  
240 g morötter i tärningar  
200 g rotselleri i tärningar  
160 g palsternacka i tärningar  
smör  
4 cl matlagingsgrädde  
4 cl kapis  
salt och peppar  
hackad persilja  
4 isterband

Stek de tärnade rotfrukterna i smör ca 5 min. Häll på grädden och låt koka ihop till krämig konsistens. Blanda i kapis och smaka av med salt och peppar. Snitta skinnet på isterbanden och stek dem sakta 10-12 minuter. Servera med rotfruktsstuvningen. Strö över lite hackad persilja.



# Äppelfyllda isterband

## **4 pers:**

4 isterband, ca 500 g  
2 syrliga äpplen  
ca 10 cm purjolök  
hackad persilja

## **Servering:**

Klyftad kokt potatis, inlagda  
rödbetor  
Koplettera gärna med:  
Rårivna morötter, frukt till  
effterrätt

Sätt ugnen på 250 gr. Skala  
och klyfta potatisen, den  
kokar färdig på 10-12 minuter.  
Skär djupa långsgående skåror i  
isterbanden, lägg dem i en ugn-  
säker form. Skär oskalade äp-  
plen i små tärningar, finstrimla  
purjolöken. Fördela purjolöken  
i skåror och strö på äppeltär-  
ningarna. Sätt in mitt i ugnen  
ca 10 minuter. Strö över hackad  
persilja.



# Brättmiddag

## 4 pers:

4 kokta potatisar

2-3 isterband

4 ägg

4 msk vatten

1 tsk körvel

½ tsk salt

1 krm svartpeppar

hackad persilja

Skala och tärna potatisen. Dra skinnet av isterbanden och dela i bitar. Fräs i panna. Blanda ner potatistärningarna. Vispa ihop ägg och vatten, körvel, salt och svartpeppar. Häll smeten över fräset och grädda på svag värme. Rör lite försiktigt så att omelettsmeten stelnar. Strö över hackad persilja. Servera direkt ur pannan. Omeletten kan också gräddas i formar i mikrovågsugnen full effekt (max 800w) i ca 10 minuter



# Smäländsk makaronilåda

4 dl makaroner  
1 gul lök  
1 msk olja  
2 isterband  
3 msk chilisås eller ketchup  
1 krm svartpeppar  
½-1 dl vatten

## Äggstanning:

2 ägg  
3 dl mjölk  
1 tsk fransk senap  
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 200 grader. Koka makaronerna i saltat vatten enligt förp. Häll av vattnet och lägg makaronerna i en lätt smord ugnform. Skala, hacka och fräs löken i oljan i en stekpanna. Dra av skinnet på isterbanden och mosa dem med en gaffel tills de får en grynig konsistens. Blanda ner dem i lökfräset. Bryn några minuter och tillsätt chilisås och peppar. Rör om. Späd med vatten och låt puttra några minuter. Smaka av. Fördela fräset över makaronerna. Vispa samman ägg, mjölk och fransk senap. Häll äggstanningen i formen. Strö över riven ost. Grädda lådan i ugnen 40 min, eller tills den stelnat och fått färg.



Foto: Birger Lalle, Tryck Lenanders Grafiska • 2010

Gullaskruvs Delikatesser  
tel 0481 - 320 30  
[www.gullaskruvsdeli.se](http://www.gullaskruvsdeli.se)

