

Jessica Frej – om matintresset och sommarens grillning.

Jessica Frej är en matkreatör, tv-kock och kokboks författare som gärna lagar snabba, enkla och färgglada rätter. Nu är hon aktuell med boken ”Grilla hur lätt som helst”. folk och folk har pratat med den sprudlande och entusiastiska matinspiratören.



Jessica Frej har varit intresserad av och lagat mat så länge hon kan minnas. Redan på dagis hängde hon hellre i köket med kocken Gunilla än var ute och lekte med de andra barnen. Men varifrån förkärleken till kokkonsten kommer vet hon inte då hennes föräldrar visserligen lagat mat, men inte med samma stora entusiasm som hon själv.

– Jag föddes helt enkelt sådan, säger hon och skrattar. Jag har alltid varit otroligt fascinerad av allt som tillagas i köket – bakning, matlagning och av alla ingredienser.

Lärde sig från tv, mattidningar och kokböcker

Jessica Frej har ingen formell utbildning. Hon har lärt sig genom att läsa mattidningar och kokböcker samt tittat på massor av matlagningsprogram på diverse olika tv-kanaler – och förstås genom att testa sig fram.

– Jag har aldrig drömt om att stå i ett restaurangkök och tror därför att en klassisk restaurangutbildning bara skulle ha varit en nackdel eftersom att det är så annorlunda mot att laga mat hemma.

Hennes vision var att jobba med det hon gör i dag – att inspirera folk på olika sätt, stå i tv och laga mat samt skriva kokböcker.

Den önskan uppfylldes i samband med att hon 2011 deltog i första säsongen av Sveriges Mästerkock. Där kom hon på femte plats. Efter programmet hörde de av sig från TV4 och erbjöd ett jobb på tv-produktionen Mitt kök, och sedan har det fortsatt med fler tv-program, kokböcker, blogg, podcast med mera.

Vad kännetecknar din matlagning?

– Jag tycker om att lägga lite tid, ha få ingredienser och det ska helst inte vara svindyrt. Det ska alltså vara så stor utdelning som det går med så liten insats som möjligt. Då tror jag att man njuter mer än om man satsar en massa timmar och pengar, för då är det mer givet att det blir bra.

När man tittar på tv-inslag och bilder från Jessicas kokböcker finns det något som påminner om den brittiska tv-kocken Nigella Lawson. Hon är känd för sin avslappnade matlagningsstil och att med stor entusiasm tillaga enkla och välsmakande rätter.

– Nigella, Jamie Oliver och Tina har färgat mig jättemycket. Jag kommer ihåg en gång när Nigella lagade en efterrätt till jul med färdigköpta maränger, vispad grädde och granatäppelkärnor. Det var nästan provocerande enkelt, men samtidigt växte något i mig – att bara det är gott, får det vara hur lätt som helst.

Att Jessica Frej älskar det hon håller på med går inte att ta miste på. Hon har nära till skratt och pratar entusiastiskt om sina recept och glädjen i att inspirera andra. Hennes energi och lust för matlagning smittar lätt av sig till en som lyssnar eller tittar på hennes program.

Designar kvinnliga klänningar i glada färger

Sedan några år tillbaka kan Jessica Frej även titulera sig designer. Företaget Provrummet hörde av sig och undrade om hon ville ha något ur deras sortiment. Jessica tackade nej, men svarade att hon gärna ville designa egna kläder och letade efter en partner.

– Jag hade en klar bild av hur jag ville att mina kläder skulle se ut och kännas, så det gick ganska snabbt. Det är färgglada, kvinnliga klänningar och på mig som är 175 centimeter lång går de till knäet. Om jag handlar på någon av kedjorna täcker de knappt rumpan, säger hon och skrattar.

Grillning är primitivt och lekfullt

Nu är matinspiratören aktuell med sin åttonde kokbok: "Grilla hur lätt som helst", en samling med 100 recept som alla har gemensamt att de är hur lätta som helst.

Tävla om boken här >



Intresset för grillning kom när Jessica var runt 12 år. Hennes pappa satt fast i bilköer och skulle bli sen hem. Han ringde då och bad henne att tända grillen så länge.

– Jag blev fast direkt. Det är något primitivt över grillning som gör det så oerhört roligt. Man är nära både maten och själva tillagningstekniken på ett sätt som blir väldigt lekfullt att hålla på med.

Det svåraste med att skriva grillrecept är enligt Jessica att det inte är lika exakt som vid annan matlagning. Det finns ingen termostat på grillen så det går inte att uppge exakta gradantal. Dessutom påverkas slutresultatet av temperaturen utomhus, mängden kol eller briketter samt typ av grill.

– Du behöver lite mer magkänsla när du grillar. Och det roliga är att du lär dig det väldigt snabbt.

Har du någon favoritråvara som du gärna lägger på gallret?

– Jag har hittat några nya favoriter i samband med att jag skrev den här boken. Melanzaneburgaren är en, som jag nog kommer att stå med hela sommaren. Jag har gjort om en italiensk aubergine- och mozzarellagrätäng med parmesanost till en burgare. Och den blev sjukt god, säger hon entusiastiskt.

Inför arbetet med grillboken har Jessica Frej också testat några nya saker som hon inte lagt på grillen tidigare, som till exempel musslor.

– Jag frågade min vän kocken Gunnar ifall han hade någon kul idé. Han tipsade om musslor: ”Det är bara att slänga dem på grillgallret, det blir gott hur du än gör”, sa han. Och så testade jag, och det är väldigt enkelt – en riktig nybörjargrej, förklarar Jessica glatt.

Jessicas grundläggande grilltips

Jessica berättar att det finns några måsten när det gäller grillning. Det första och viktigaste är att bara hålla kol eller briketter i halva grillen. Då kan man jobba med direkt och indirekt värme, det vill säga ha en riktigt het samt en svalare yta på grillen.

Hon förespråkar också användning av till exempel tändrör i stället för tändvätska. Dels av miljöskäl men också för att tändvätskan ger en tråkig bismak.

– Och låt det få ta tid! Även om jag brukar förespråka att det ska gå snabbt och vara lätt. Men just med grillning är det viktigt att du inte stressar, vilket inte betyder att det tar flera timmar. Ha lite goda drinkar och snacks redo så att du inte slänger på maten bara för att du är så hungrig. Och njut av att det är mysigt!

Några snabba frågor till Jessica Frej:



Gillar du vin?

– Ja, jag gillar vin, jättemycket.

Har du någon favorit?

– Rött. Nebbiolo är min favorit.

Vad beställer du i en bar, som inte är vin?

– Aperol Spritz.

Vad lagar du till middag hemma?

– Det är svårt att svara på. Jag gör ungefär 400 recept per år, så ofta har jag något recept som jag ska ta fram. Det är mina favoriträtter som hamnar i böckerna, så jag lagar mycket av den mat som finns i dem.

Vart går du när du går ut och äter?

– När jag går ut äter jag gärna något klassiskt, och lite krångligare mat som jag inte lagar själv. Det öppnar mycket nya härliga krogar, men de som håller i alla tider är Sturehof och Rolfs kök.

3 dryckestips till grillat:



Pasqua Amarone della Valpolicella

Systembolagsnummer: 2358

229,00 kr

Ett kraftigt och nyansrikt Amarone med ljuva inslag av torkade mörka frukter, viol, lakrits, och mörk choklad.

Passar utmärkt till sommarens grillkött och utvalda ostar.

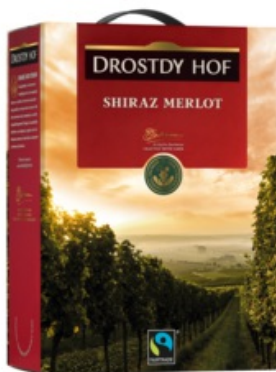


Östgöta Sadesbrännvin

kr

Ett kryddat brännvin med stor doft med inslag av honung, halm och russin, ren smak med liten sötma, inslag av honung, halm och russin. Påminner om vällagrad whiskey då spriten av kornmalt som destillerats på whiskeypanna och lagrats på whiskeyfat.

Passar bra till rökt eller grillat kött!



Drostdy-Hof Shiraz Merlot, Fairtrade, 3000ml, box

Systembolagsnummer: 12038

199,00 kr

Det röda vinet har en generöst fruktig smak och mjuka tanniner samt en bärig karaktär med inslag av solmogen mörk frukt, tobak och örter.

Passar fint till grillat kött och kyckling!