

Mia Gahne om somriga sallader och livet på landsbygden.

folk o folk har träffat Mia Gahne för att få tips om den perfekta sommarsalladen och hur man enkelt blandar ihop sin egna snaps till midsommar.



Mia Gahne är matskribent, översättare, matstylist och journalist. Hon har precis flyttat tillbaka hem till Sverige efter att ha bott i New York i tre år. Inför sommaren har hon nu gett ut kokboken Somriga Sallader.

– Jag älskar att laga mat, framförallt på sommaren. Då är råvarorna som bäst och man har helt enkelt mer lust att laga mat. Sallad blir det självklara alternativet

Mia har två stora passioner: resor och mat. Dessa är som bäst när de kombineras. När folk o folk pratar med Mia har hon precis ätit en Halloumisallad i varma Cypern.

– Jag älskar att resa med magen. Nu när jag är i Cypern så måste jag till exempel äta halloumi.

Att sallader känns naturligt i sommarvärmen känner nog de flesta igen sig i. Det är lätt och gott. Mia tycker att sallad är underskattat. Hon vill få bort fördomar om att sallad är bantningsmat för enligt henne är sallad fantastiskt.

– Sallad är inte bara gurka och tomat på en tallrik, utan så mycket sexigare. Det kan vara huvudgrejen utan att behöva vara komplicerat.

Mias magiska morotssallad är en av rätterna i boken. Mia är själv allergisk mot råa morötter, men för att slippa tråkiga kokta morötterna så tog hon sig an att skapa en sallad med ugnsbakade morötter.

– Man kan tycka att morotssallad låter mäktigt men den är så smakrik att man blir knäsvag och den passar verkligen till allt.

Salladen är helt magisk, för man förstår inte hur morötter kan vara så här gott.

Att hänga på landsbygden är något som Mia älskar och alla bilderna i den nya kokboken är därför tagna ute vid hennes mormors gamla hus, där hon själv växte upp. Att besöka gårdsbutiker är något som Mia också gärna sysslar med. Dels för att det är mysigt och dels för att hitta närodlade råvaror.

– Det som är så bra med sallad är att det inte finns några fel. Man kan plocka ihop det som finns i kylskåpet hemma eller det man hittar på närmsta gårdsbutik. Och om man vill bli mer mätt så kan man blanda ut salladen med gryn, till exempel matvete, säger hon och slår hål på myten om att man inte blir mätt på sallad.

Enligt Mia är det viktigt att salladen inte är iskall. Om den stått i kylskåpet måste den tas ut minst en halvtimme innan servering, för annars dämpas smakerna. Det andra viktiga är krispigheten, så att det inte blir en slabbig massa.

– När det gäller sallad ska man tänka konsistenser. Det måste vara något som tar emot och som knaprar. Det kan vara allt från nötter och frön till bara en krispig salladssort.

På midsommar tar Mia gärna en snaps till maten och i hennes bok hittar vi därför ett recept på en hemmagjord midsommarsnaps som hon berättar brukar bli en succé.

– Den är väldigt god och väldigt vacker, sen är den också lätt att göra och man kan dricka den redan efter en timme. På det sättet är den helt genial.



Fakta Mia Gahne

Ålder: 50 år

Äter helst: kapris

Dricker helst: Sancerre

Ett måste på midsommarbordet: matjesill, gräddfil, gräslök och färskpotatis

Att dricka till midsommarmaten: en jävligt god öl och en besk snaps



Brännvin special, PET-flaska 700 ml

Systembolagsnummer: 185

189,00 kr

Det okryddade Brännvin Special med sin litet lägre alkoholhalt är en mildare brännvinssort och har blivit särskilt populär som bas för egenhändigt kryddat brännvin. Den lägre alkoholhalten på 30% är optimal för att lyfta fram aromerna i de kryddor och örter man väljer att krydda med. Undantaget är om man kryddar med vattenrika bär, då bör ett starkare brännvin/vodka användas, t ex Explorer.

Mia Gahnes midsommarrecept:



Mia Gahnes midsommarsnaps.

Mia Gahne, aktuell med kokboken "Somriga Sallader", ger här sitt fina recept på midsommarsnaps!

[Läs mer](#)



Mia Gahnes magiska morotssallad.

Mia Gahne är aktuell med kokboken "Somriga Sallader" och här kommer ett gott och härligt recept på morotssallad ur boken.

Läs mer
