



# När huset var tyst fick Ann-Britt läge

**STENSVEDJAN** · Det var en **lugn morgon** under semestern, huset var tyst och ingen var vaken. Ann-Britt Marklund hade en stund för sig själv och satt och **lusläste** tidningen. Allt var fortfarande tyst när hon **smög iväg** och mejlade ett recept till Årets Skellefteårrett.

TEXT: ERICA LÅNG FOTO: ROGER NYLUND

Det är rätt så mycket kryddor i Ann-Britts älgskavsgryta, framförallt cayennepeppar, men egentligen gillar hon inte kryddstark mat.

– Det tar emot att sätta i två kryddmått cayenne, men det här går att äta, säger hon och visar på pannan hur svetten brukar lacka när hon äter för kryddstark mat.

I köket finns gott om knivar och Ann-Britt menar att det viktigaste är att ha en vass kniv när man lagar mat.

– Nästan varje gång jag använder en kniv så slipar jag den med ett bryne.

**Hon tar fram** den halvt frusna älgsteken och snickrar skav i tunna skivor som hon senare ska steka. Steken är garanterat senfri, eftersom Ann-Britt hatar senor.

Själva grundreceptet kommer från en väninna, men sedan har hon mixtrat och lagt till det hon tycker är gott och gjort det till sitt eget recept.

– Dessutom gör alla lax så jag tänkte att något lokalt med älg också vore bra.

Hon lägger ner en stor klick smör i stekpannan, att steka i olja är inte Ann-Britts grej.



**ÄLG.**  
"Dessutom gör alla lax så jag tänkte att något lokalt med älg vore också bra."

Ann-Britt Marklund

– Det skvitrar för mycket och så blir det godare med smör.

**Kantarellerna väljer** hon att steka hela, så de som inte gillar kantareller kan enkelt plocka bort dem. Alternativen är att hacka dem väldigt smått.

– Jag har bjudit både barn och pensionärer på den här rätten och alla verkar gilla den, säger hon.

Ann-Britt är inte speciellt mycket ute i skogen för att plocka bär eller svamp, utan i stället motionerar hon hunden Mica.

– Jag har tur och får den svamp och bär som jag behöver från släkt och vänner.

Hon rör ner lite lingon i grytan och sparar några till garneringen. Potatisen från Kusmark pressas.

– Det ger ett lite festligare intryck med pressad potatis, men även hemlagat potatismos är gott, säger Ann-Britt.

Hon har inte en tanke på att hon ska vinna tävlingen, hon tänker inte ens att det är en tävling.

– Jag tycker bara att det är en kul grej, säger Ann-Britt och lägger upp maten på tallriken.



**Ann-Britt Marklund**

**Familj:** Maken Rolf, barnen Oliver, Joakim och Sandra, ett barnbarn och hunden Mica.

**Yrke:** Sjuksköterska.

**Bästa kökstips:** Lökhackare.

**Favoritmat:** Raggmunkar med stekt fläsk och ett glas mjölk.

**Läser:** Historiska romaner.

**Intressen:** Fiska, gjuta betong, resa och hockey.



**FÄRDIG.**  
Ann-Britt Marklund tävlar i "Årets Skellefteårrett 2009" med Älgskavsgryta.

Hjälp barn som drabbats av cancer  
pg 90 30 80-0



Drop in & tidsbeställning  
**Yiana** salongen  
Fri parkering  
Klippning dam/herr **250:-**  
Ring, lediga tider varje dag  
Färgning, permanent, slingor  
**Otroligt låga priser!**  
Tel **0910-165 55**  
Ö Nyg 91 A, Ske-å. I samma lokal som Hälsa för Kropp & själ

## För juryn väntar överraskningar

**Sista datum för inlämning av recept till tävlingen "Årets Skellefteårrett 2009" är nu passerad. Juryns ordförande Ella Nilsson har gått igenom alla recepten för att ge juryn ett underlag.**

– Det har varit väldigt blandad kvalitet på recepten, men de som är bra är riktigt bra, konstaterar hon.

Allt eftersom bidragen kommit in har Ella lagat upp de recept som hon varit lite fundersam över.

– Jag ville se att det inte blev enorma kryddkrockar och att kryddorna inte tog över smaken på huvudrätterna, säger Ella.

Sammanlagt har hon lagat 34 av de drygt 50 recepten som kommit in till

tävlingen och vid ett tillfälle fick hon en stor smaköverraskning.

– Jag hade aldrig drömt om att själv göra på det sättet, det såg jättekonstigt ut. Men wow vilken positiv explosion i munnen, säger Ella.

**Än så länge** hålls de nominerade hemliga och presenteras i Norran den 27 augusti, samma dag som Matfesten börjar.

Men redan nu på fredag kommer juryn att träffas och de fem nominerade rätterna ska lagas upp, så juryn kan smaka och utse en vinnare.

**Vinnaren hålls sedan** hemlig till på lördag den 29 augusti klockan 14.00 då vinnaren ropas upp i Matfestens Krafttält. Vinnarrätten kommer då



**SKA LAGA.**  
På fredag ska Ella Nilsson laga upp fem av de nominerade rätterna.

att tillagas på scenen av TV-kocken Paul Svensson tillsammans med vinnaren.

– Juryn kommer att få ett väldigt tufft arbete att utse en vinnare, säger Ella Nilsson.

ERICA LÅNG

**Mixa och matcha!**  
Living frotté, vår bästa kvalitet

**4 för 3**



Vi bjuder på varan med lägst pris

Enkla förändringar

Hemtex

Gäller t.o.m. 19/8 2009 med reservation för slutförsäljning och lokala avvikelser.  
Hemtex webshop - alltid öppet [www.hemtex.com](http://www.hemtex.com).