



Krispig gurka i salladen är helt okej. Men det finns så mycket mer den kan användas till: en frisk somrig, soppa, kinesisk stir fry eller het kimchi. Här släpper vi loss kreativiteten i fem gröna recept.

AV YLVA PORSKLEV FOTO: STEFAN WETTAINEN

# *Här dansar herr gurka*





## Gurksallad med pecorino och russin

🕒 15 MIN

En härlig blandning av smaker, perfekt som inledning på en grillmiddag. Salladen är även god att göra på zucchini när den är i säsong.

### Till 4 pers:

- 2 gurkor eller 4 smågurkor
- 25 g pecorinoost
- ½ dl russin, gärna sultanrussin
- 2 msk olivolja
- ¾ tsk flingsalt
- 1 krm nymald svartpeppar

### Garnering:

- ½ kruka basilika

### Gör så här:

1. Hyvla gurkan tunt, på mandolin eller med osthyvel. Lägg skivorna i cirklar på ett stort fat eller på portionstallrikar.
2. Hyvla osten och strö över den och russinen. Ringla över olja och strö över salt och peppar. Garnera med basilikablåd. 🌿



*Gurkan får rejäl smak av dill och vitlök och är ett perfekt tillbehör till burgare*



### Dillpicklad gurka

⌚ 30 MIN + 1 TIMME I ISVATTEN + 1 VECKA I KYL

Den polska dillpicklade gurkan har många likheter med den svenska saltgurkan men istället för ättika är det vinäger i lagen.

#### Till 1 ½ liter:

- 12 västeråsgurkor eller smågurkor
- 5 vitlöksklyftor
- 6–7 dillkronor eller 8–9 dillkvistar
- 1 tsk korianderfrön
- 1 tsk hel kummin
- 1 tsk gula senapsfrön
- 2–3 lagerblad

#### Lag:

- 3 dl vitvinsvinäger
- 12 dl vatten 3 msk salt

#### Gör så här:

1. Skrubba gurkorna och skär bort stjälkfästet om det finns kvar. Lägg gurkorna i isvatten ca 1 timme, det gör dem krispigar.
2. Skala vitlöksklyftorna och krossa dem lätt. Lägg vitlök, korianderfrön, kummin och lagerblad i en väl rengjord burk. Varva gurkor och dill i burken.
3. Koka upp vinäger, vatten och salt i en kastrull och låt sjuda ca 5 min. Håll den heta lagen över gurkorna och sätt på locket direkt. Låt svalna och förvara sedan i kyl. Låt stå ca 1 vecka före servering. ✨

### Stir fry med kyckling

⌚ 30 MIN + 30 MIN I KYL

Den korta tillagningen gör att gurkan behåller sin spänst.

#### Till 4 pers:

- 400 g kycklinglårfile
- 1 msk japansk soja
- 1 msk kinesisk soja
- 1 msk risvinäger
- 3 msk potatismjöl
- 1 gurka
- 3 vitlöksklyftor
- 1 röd chili, t ex spansk peppar
- 3 salladslökar
- 2 msk rapsolja

#### Sås:

- ½ dl hoisinsås
- 2 msk japansk soja
- 1 msk risvinäger
- ½ msk strösocker
- 1 tsk sesamolja

#### Fritering:

- 1 liter jordnötsolja eller rapsolja,

#### Garnering:

- rostade sesamfrön
- strimlad chili
- strimlad salladslök

#### Tillbehör:

- ris eller nudlar
- gurkkimchi, se recept

#### Gör så här:

1. Skär kycklingen i stora tärningar. Blanda med de båda sojasorterna och vinäger. Rör i potatismjöl. Låt blandningen stå i kylan ca 30 min.
2. Halvera gurkan på längden och skrapa ut kärnorna med en liten sked. Skär gurkan i ½ cm tjocka skivor på snedden. Skala och skär vitlöksklyftorna i tunna skivor. Kärna ur och strimla chilin. Ansa och strimla salladslöken.
3. **Sås:** Blanda alla ingredienser.
4. Fyll en gryta med olja så att den når 3 cm på kanten. Hetta upp oljan till 175°. Friter gurkan i omgångar, 10–15 sekunder. Lyft upp med hålslev, låt rinna av på hushållspapper. Friter kycklingen i omgångar, ca 2 min tills den är genomstekt. Lyft upp med hålslev, låt rinna av på hushållspapper.
5. Stek vitlök, salladslök och chili i olja ca 1 minut. Rör ner såsen och låt koka upp. Tillsätt kyckling och gurka och låt allt bli varmt.
6. Garnera med sesamfrön, chili och salladslök. Servera direkt med ris eller nudlar och gurkkimchi. ✨







*Friterad gurka blir  
ett krispigt gott inslag  
i wokrätter*





## Turkisk gurksoppa med dill och mynta

⌚ 20 MIN + 2 TIMMAR I KYL

Servera gärna soppan med bröd att doppa i.

**Till 4 pers som huvudrätt eller 8 pers som förrätt:**

- 3 gurkor eller 6 smågurkor
- 1 vitlöksklyfta
- ½ dl myntablada
- ½ dl dill
- 3 msk pressad citron
- 2 msk olivolja
- ½–1 tsk chiliflakes
- ¼ tsk salt
- 1 krm nymald svartpeppar
- 5 dl turkisk yoghurt (10 %)

**Garnering:**

- isbitar
- olivolja
- chiliflakes
- myntablada

**Tillbehör:**

- bröd

**Gör så här:**

**1.** Skala gurkorna och halvera dem på längden. Gröp ur kärnhuset

med en liten sked. Skär gurkan i mindre bitar. Skala vitlöksklyftan.

**2.** Mixa gurkan med vitlök, örter, citronsaft, olja, chiliflakes, salt och peppar. Tillsätt yoghurt och mixa slätt. Ställ soppan i kylan ca 2 timmar.

**3.** Häll upp soppan i skålar. Lägg ner ett par isbitar och ringla över olja. Garnera med chiliflakes och myntablada. Servera med bröd. ❁

## Råvaran

De vanligaste gurkan är den långa slanggurkan och den korta, tjocka inläggninggurkan eller västeråsgurkan, som även kallas druvgurka.

- Gurka ska förvaras i plastpåse vid 10–12 °C för att undvika köldskador.

## Gurkkimchi

⌚ 40 MIN + 30 MIN SALTNING + 2 TIMMAR I KYL

En enkel kimchivariant som går att börja äta redan efter ett par timmar. Godast blir den om den får stå någon dag.

**Till 8 pers:**

- 4 gurkor eller 12 västeråsgurkor, eller ta hälften av varje
- 2 msk salt
- 2 morötter
- 6 salladslökar
- 2 vitlöksklyftor
- ½ dl gochugaru, koreanska chiliflingor
- 2 msk sesamfrön
- 1 msk ljus misopasta
- 1 msk asiatisk fisksås
- 2 tsk strösocker

**Gör så här:**

**1.** Skölj gurkorna. Skär dem i 10 cm långa bitar, västeråsgurkorna används hela. Skär djupa kryss i varje gurkbit, men lämna 2 cm i botten så att gurkan ändå håller ihop.

**2.** Lägg gurkorna i en stor bunke och strö över salt. Se till att saltet även hamnar inuti kryssen. Låt stå ca 30 min i rumstemperatur, vänd efter halva tiden.

**3.** Lägg gurkorna i ett durkslag och skölj i kallt vatten. Klappa gurkorna torra med hushållspapper.

**4.** Skala morötterna och skär dem i riktigt tunna strimlor. Ansa och skär salladslöken. Lägg morötter och salladslök i en skål. Skala och riv i vitlöken och tillsätt gochugaru, sesamfrön, miso, fisksås och socker. Blanda ordentligt.

**5.** Öppna försiktigt upp gurkbitarna och fyll dem med kryddblandningen. Lägg de fyllda gurkbitarna tätt i en väl rengjord burk. Sätt på lock och ställ i kylan.

**6.** Kimchin går att börja äta efter 2 timmar men blir ännu godare om den får stå 2–3 dagar.

**7.** Bryt upp gurkan och servera den i stavar med fyllningen. Den håller ca 1 månad i kylan. ❁