

# SVENSKT VILDSVINSKÖTT

Din nya vardagsfavorit!

En vildare köttfärs • Tips & fakta • 9 inspirerande recept



SVENSKT VILDSVINSKÖTT

Ett initiativ på uppdrag av Jordbruksverket.

Svenskt vildsvinskött är smakrikt, saftigt och klimatsmart. Det har en tydlig karaktär och en mild viltsmak. Det är ett spännande kött som ligger helt rätt i tiden. Dessutom är det enkelt att tillaga och passar till grillfest, vardagsmat och finmiddag. Här hittar du inspiration, tips och fakta om svenskt vildsvinskött.



## PIZZA MED PULLED PORK VILDSVIN

Toppa pizzan med pulled pork av vildsvinskött, ruccola, tomater och saftig grön jalapeño. Ringla din favoritsås på den nygräddade pizzan.

### 4 PORT

- 100 g cocktailtomater
- 4 tortillabröd eller förgräddad pizzabotten
- 2 dl tomatbaserad pizzasås
- 2 dl riven ost, t ex lagrad prästost eller Västerbotten
- 3 msk inlagd jalapeño, skivad
- 400 g pulled pork vildsvin (se recept sidan 4)
- Ruccolasallad
- i ½ dl gräddfil eller pizzasås vitlök (eller annan valfri sås)

### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°. Skiva cocktailtomaterna. Lägg bröden på plåtar med bakplåtspapper. Bred ett tunt lager tomatås på bröden och strö över osten. Fördela tomater, jalapeño och pulled pork över pizzorna. Grädda i övre delen av ugnen tills pizzan har fått fin färg, ca 6–8 min. Toppa med ruccolasallad och gräddfil eller pizzasås.

## PIZZA BIANCO MED PULLED PORK VILDSVIN



Pizza bianco med vitlöks-crème fraiche (istället för tomatsås), stekt svamp, grönkål och kryddig pulled pork av vildsvinskött är typ omöjlig att motstå. Extra enkelt att laga om du använder tortillabröd eller förgräddad pizzabotten.

### 4 PORT

4 tortillabröd eller förgräddad pizzabotten  
2 dl crème fraiche  
1 vitlöksklyfta, pressad  
200 g skogssvamp eller champinjoner  
100 g grönkål  
1 rödlök, tunt skivad  
ca 400 g pulled pork vildsvin  
(se recept sidan 4)  
2 dl riven ost, t ex lagrad prästost  
eller Västerbotten  
ca 2 msk neutral rapsolja  
Salt och svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 225°. Blanda crème fraiche och vitlök i en skål. Skölj svampen och skär i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med lite olja och stek svampen, salta. Repa bladen från grönkålen i små bitar (skär bort den grova nerven i mitten). Lägg bitarna i en skål, olja in dem med 1 msk olja.

Skala och skiva rödlöken tunt. Lägg bröden eller pizzabottnarna på plåt med bakplåtspapper. Bred på crème fraicheblandningen och strö över riven ost.

Fördela svamp, grönkål, skivad rödlök och pulled pork över pizzorna och baka i övre delen av ugnen tills de har fått fin färg, ca 6–8 min.

Pulled pork är lätt att göra av vildsvinskött. Använd bogen eller karrén och laga länge i ugnen ihop med färdig barbequesås. Det blir hur gott som helst!

## PULLED PORK – THE WILD VERSION

### CA 6 PORT

1 1/2 kg benfritt kött av vildsvinskarré  
eller bog från vildsvin  
3 tsk salt  
2 gula lökar  
5 vitlöksklyftor  
1 tsk nymalen svartpeppar  
1 msk rökt paprikapulver  
1 flaska barbequesås hickory (250 ml)

### GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 125° (100° varmluftsugn). Krydda köttet runt om med salt och peppar, stick med en gaffel så att kryddorna fastnar. Lägg köttet i en gryta eller ugnsfast form.

Skala löken och skär i klyftor. Skala vitlöksklyftorna. Lägg lök och vitlök runt köttet i grytan, strö över paprikapulver och häll barbequesås över. Sätt locket på grytan (kolla att det tål ugnsvärmen) eller täck formen med aluminiumfolie. Tillaga i nedre delen av ugnen i 5–7 timmar, tills köttet är riktigt mört. Dra isär köttet i grytan med två gafflar, så det faller isär och blandas med såsen.

Servera på pizza, i brioche-korvbröd, pitabröd eller tortillabröd med dina favorittillbehör.



### FRÅGA I BUTIKEN!

Vildsvinskött kan vara svårt att få tag på. Ibland tar butikerna inte in köttet i sortimentet om det inte efterfrågas. Det är synd eftersom det är klimatsmart att ta tillvara en resurs från de svenska skogarna. Fråga gärna efter svenskt vildsvinskött i din butik!



## PULLED PORK VILDSVIN I BRIOCHEBRÖD

Servera det kryddiga köttet ihop med krispig sallad i fluffiga brioche-korvbröd. Toppa med picklad rödlök och gräddfil. Och kanske lite koriander?

### 4 PORT

400 g pulled pork vildsvin (se recept här intill)  
4 brioche-korvbröd eller korvbröd  
salladsblad  
picklad rödlök  
gräddfil

### GÖR SÅ HÄR

Lägg några salladsblad i varje bröd och fyll på med kött. Toppa med rödlök och gräddfil.

När svenskt vildsvinskött möter det asiatiska köket blir resultatet strålande. Som här i en saftig nudelsallad som toppas med mör och smakrik vildsvinsfilé. Servera med lite extra lime och soja.

## ASIATISK NUDELSALLAD MED SOJASTEKT VILDSVINSFILÉ

### 4 PORT

500 g vildsvinsfilé (innerfilé)  
½ dl japansk soja  
salt  
peppar  
olja till stekning

### DRESSING

1 lime, pressad saft  
1 apelsin, pressad saft  
1 tsk strösocker  
1 tsk fisksås  
1 klyfta vitlök, finriven  
1 tsk riven, färsk ingefära  
2 msk olivolja

### NUDELSALLAD

250 g (1 förpackning) äggnudlar  
1 mango  
1 gurka  
4 salladslökar  
¼ mild röd chilifrukt  
till exempel spansk peppar  
1 kruka koriander  
1 dl cashewnötter  
flingsalt

### TILL SERVERING

2 lime och japansk soja  
100 g groddar, t. ex. mungbönsgroddar



Asiatiska smaker passar det svenska vildsvinsköttet perfekt. Laga dina asiatiska favoriträtter med svenskt vildsvinskött – en riktigt god upplevelse. Se även recept sid. 11.

”Jag tycker att vildsvinskött är klart underskattat! Mitt bästa tips för tillagning av vildsvinskött är att låta det ta tid. Den bästa delen är karrén enligt mig. Och revben direkt från grillen är helt magiskt. Gott att äta utomhus och med händerna!”

*Henrik Jansson, delad andraplats i Årets Viltkock 2020, kökschef på restaurang L, Kalmar*

## GÖR SÅ HÄR

Lägg köttet på en tallrik, salta och peppra, täck med folie och låt det ligga framme medan du förbereder salladen.

## DRESSING

Pressa lime och apelsin och häll saften i en skål, tillsätt socker och rör om tills kristallerna har löst sig. Rör ned fisksås, vitlök, ingefära och olivolja.

## SALLAD

Koka nudlarna enligt instruktion på förpackningen. Spola dem i kallt vatten. Skala, kärna ur och tärna mango och gurka. Lägg i en skål. Tillsätt strimlad salladslök, finhackad chili och de kokta nudlarna. Plocka bladen av koriandern, blanda hälften i salladen, spara resten till servering. Häll över dressingen och blanda försiktigt.

Rosta cashewnötterna i en torr panna av gjutjärn eller i ugnen. Strö över lite flingsalt och låt svalna.

Hetta upp en stekpanna med olja. Lägg i köttet och stek hastigt på hög värme för en gyllenbrun yta runt om. Sänk värmen, täck med lock och efterstek på låg värme tills innertemperaturen är 65°. Det tar olika lång tid beroende på hur tjock filén är och vilken temperatur den har när du börjar stekningen. (Om filén är ungefär lika tjock som fläskfilé tar det ca 15 min). Lägg upp köttet på en skärbräda, täck med aluminiumfolie och låt vila i ca 10 min. Tag av folien, droppa över soja och skär i skivor.

## SERVERING

Lägg upp salladen i fyra tallrikar. Strö över groddar, rostade cashewnötter och sparade korianderblad. Toppa med köttet. Ställ fram soja på bordet och limeklyftor.

**TIPS!** Vildsvinsfilén kan med fördel lagas sous-vide. Sätt temperaturen på 68°.



# VILDARE KÖTTFÄRSSÅS TILL PASTAN – RAGÙ DI CINGHIALE



Vildsvinsfärs är perfekt i en långkokt köttfärssås av italiensk modell. Förutom köttet är det tomat, buljong och örtekryddor som ger den rätta smaken. Ragù di cinghiale heter rätten på italienska.

## 4 PORT

- 500 g vildsvinsfärs
- 1 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 liten bit (ca 50 g) rotselleri
- 2 morötter
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 2 lagerblad
- 1 tsk timjan, torkad
- 3 msk tomatpuré
- 1 burk konserverade tomat, hela (400 g)
- 2 dl vitt vin
- 2 msk koncentrerad viltfond (eller oxfond)
- 1 tsk oregano, torkad
- socker

## TILL SERVERING

- Bladpersilja, hackad
- Lagrad ost, riven

## GÖR SÅ HÄR

Skala och hacka lök, vitlök, rotselleri och morot fint. Fräs allt i olja i en rymlig gryta i ca 10 min på medelvärme utan att det får färg.

Hetta upp stekpannan med olja, stek färsen och lägg den i grytan. Tillsätt salt, peppar, lagerblad, timjan, tomatpuré, tomat, vin och fond.

Sjud under lock på svag värme i ca 45 min. Rör om då och då, späd ev med vatten. Smaka av med salt, peppar och ev en nypa socker.

Servera med spaghetti eller tagliatelle, toppa med hackad bladpersilja och riven ost.

**TIPS!** Gör en dubbel sats och frys in hälften så har du middagen klar en annan dag.

Fredagsmysfavoriten blir något alldeles extra med vildsvinsfärs. Stek färsen i färdig kryddmix och plocka fram favorittillbehören!

#### 4 PORT

500 g vildsvinsfärs  
2 msk olja  
1 påse tacokrydda  
1 1/2 dl vatten  
1 avokado  
1 burk majs-korn (å 340 g)  
12 hårda tacoskal  
1 burk picklad rödlök  
2 dl salsa  
2 dl gräddfil  
1 kruka koriander

#### GÖR SÅ HÄR

Sätt på ugnen enligt anvisningen på förpackningen med tacoskal.

Stek färsen i olja och krydda med kryddmixen, rör ner vattnet och låt koka några minuter.

Tärna avokadon. Låt majs-kornen rinna av och rosta den sedan i en het panna med lite olja. Lägg upp i en skål.

Lägg tacoskalen på en plåt och värm dem mitt i ugnen enligt anvisningen på förpackningen.

Lägg majs och köttfärs i tacoskalen, servera med picklad rödlök, avokado, salsa och gräddfil. Toppa med koriander.

## TACOS MED VILDSVINSFÄRS



Chili con jabalí är en lättlagad, mustig mexikansk gryta med bönor och chili. Servera med nachos eller tortillachips för extra krunch. Det är också gott med bröd och sallad till. Jabalí betyder vildsvin på spanska.

#### 4 PORT

600 g vildsvinsfärs  
2 gula lökar, finhackade  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 röd chili, finhackad  
3 msk tomatpuré  
1 tsk kakao  
1 msk spiskummin  
1 tsk oregano, torkad  
1 tsk timjan, torkad  
4 dl rött vin  
1 dl vatten  
1 köttbuljongtärning  
salt och peppar  
2 förpackningar med kokta bönor  
(å 200 g) t. ex. kikärter eller  
svenskodlade vita bönor.  
bladpersilja, finhackad  
olja till stekning

#### TILL SERVERING

Nachos  
Gräddfil

#### GÖR SÅ HÄR

Fräs finhackad lök, vitlök, selleri och chili i en rymlig gryta över medelvärme i ca 10 minuter, utan att det får färg. Bryn färsen i olja i en stekpanna tills den har fått fin färg och lägg över den i grytan.

Tillsätt tomatpuré, kakao, kryddor, vin, vatten och buljongtärning. Låt sjuda under lock i ca 20 min. Lyft av locket och fortsätt att sjuda minst 20 min till (späd ev. med vatten). Smaka av med salt och peppar.

Häll de kokta bönorna i en sil, spola dem med kallt vatten och blanda ner dem i grytan.

Strö över rikligt med persilja. Servera med nachos eller bröd och gräddfil.

CHILI CON VILDSVIN - CHILI CON JABALÍ



# VILDSVINSFÄRS PÅ VIETNAMESISKT VIS I SALLADSBLAD MED CHILI OCH LIME

Tillaga den svenska vildsvinsfärsen på vietnamesiskt vis med chili, lime, jasminris och koriander.

## 4 PORT

500 g vildsvinsfärs  
1 klyfta vitlök, finhackad  
3 msk fisksås  
2 msk japansk soja  
1 limefrukt, saft av  
1 mild röd chilifrukt  
2 salladslökar  
flingsalt  
svartpeppar  
1 huvud hjärtbladsallad  
(eller huvudsallad)  
olivolja till stekning

## TILL SERVERING

limefrukt  
1 kruka mynta  
1 kruka koriander  
jasminris  
sweet chilisås

## GÖR SÅ HÄR

Bryn färsen med hackad vitlök i olivolja i en stor stekpanna. Tillsätt fisksås, soja och limesaft, låt puttra över svag värme i cirka 5 min. Lägg i finhackad chili och fint skivad salladslök. Smaksätt med flingsalt och svartpeppar.

Plocka bladen av salladshuvudet och skölj dem. Fyll färs i varje salladsblad och toppa med mynta- och korianderblad.

Servera med jasminris, sweet chilisås och lime.



## UPPTÄG VILDSVINSKÖTTETS OLIKA DELAR!

Vildsvinskött är ljusare än annat viltkött. Det är saftigt med mild, fin smak. Köttet passar lika bra att marinera och grilla på sommaren som till mustig gryta en kall kväll. Du kan lätt helsteka större bitar i ugn och mindre bitar, som filén, i het stekpanna. Här är några tips!

### STEK ELLER KOTLETRAD AV VILDSVIN

Strimlat vildsvinskött, från till exempel stek eller kotletrad, passar perfekt i en gryta med asiatiska smaker.

### VILDSVINSINNANLÅR

Passar t. ex. i strimlor som bas i en gryta smaksatt med ingefära och chili eller som en vildare variant på stroganoff.

### VILDSVINSFÄRS

Vildsvinsfärs passar lika bra i en klassisk italiensk köttfärsås som i hamburgare och pannbiffar.

Vildsvinsfärs är utmärkt till tacos. Till den stekta tacofärsen använder du som vanligt den färdiga kryddmixen.

Vildsvinsfärs passar också till köttbullar. Färsen är mager, använd gärna grädd i köttbullssmeten istället för mjölk eller vatten. Du kan också blanda vildsvinsfärs med fläskfärs.

### VILDSVINSKARRÉ

Skivor av vildsvinskarré är goda att grilla. Låt dem först ligga i en kryddig marinad i ett par timmar och grilla dem tills innetemperaturen är 65–70°.



### VILDSVINSSTEK

Frost vildsvinsstek tillagas hel, på låg temperatur (ca 125°) i ugnen tills innertemperaturen är 65–70°. Låg ugnstemperatur innebär längre tillagningstid och slutresultatet blir en saftig stek.

### VILDSVINSRIBS

Grillade vildsvinsribs är en höjdare. Koka först revbenen i en timme. Låt svalna och pensla dem med en sötsyrlig glaze av honung, balsamvinäger och soja. Lägg dem på grillen. När ytan är läckert gyllenbrun är de klara.



## SMAKSÄTTARE

Matcha vildsvinsköttet med smaker från hela världen. Det är bara fantasin som sätter gränserna!

- Asiatiska smaker passar vildsvinsköttet perfekt. Ingefära, chili och kokosmjölk är som gjorda för en gryta på svensk vildsvinskött.
- Sätt smak på vildsvinsköttet med andra vilda smaker från skogen: Lingon, enbär, granskott och harsyra är några exempel.
- Rosmarin och timjan är örter som passar bra. Strö över vildsvinssteken ihop med peppar och salt innan den skjuts in i ugnen.
- Gör en lingonglaze att pensla på karrén när den kommer från grillen eller gnid in steken med enbär som du först mortlar med salt och svartpeppar.
- Stekt svamp är gott till den helstekta filén eller köttbullarna.
- Smula ner färdig, rostad lök i smeten till vildsvinsköttbullarna och krydda med torkad timjan. Det ger en härligt mustig smak.



## TRYGGA TILLAGNINGSTIPS

Kan du laga kycklingkött? Då kan du laga vildsvinskött!

I vildsvinskött precis som i kyckling och annat kött kan det finnas önskade bakterier. Dessa finns i så fall på köttets yta, därför är det viktigt att ytan blir tillräckligt upphettad, till 70°. Det blir den när du exempelvis bryner köttet i smör i en stekpanna. När ytan är tillräckligt upphettad räcker det att köttets innetemperatur är ca 65°. Vid 70° är köttet helt genomstekt och lite torrare.

När du lagar hamburgare av vildsvinsfärs ska de vara genomstekta, det betyder

att innetemperaturen ska vara 70°. För helt kött räcker det att temperaturen är mellan 65–70°. Skälet är att det är på köttets yta som eventuella bakterier kan finnas och i färs ingår det ju även kött från ytor.

### KONTROLLERAT KÖTT

Svenskt vildsvinskött som säljs i matbutikerna kommer från en vilthantlingsanläggning som är godkänd av Livsmedelsverket. Hit lämnar jägarna köttet och här kontrolleras kvaliteten innan det säljs vidare till butik.



## KLIMATSMART: ÄT GOTT OCH GÖR GOTT

Genom att äta vildsvinskött väljer du ett hållbart livsmedel. Vildsvinet är en förnyelsebar resurs som lever fritt i skog och mark. Genom att skörda naturens överskott får du ett klimatsmart, nyttigt och välsmakande kött.

- Vildsvinskött har grönt ljus i Köttguiden från Världsnaturfonden (WWF) och är kött som WWF anser att man bör välja när man äter kött.
- Ingen antibiotika används för viltkött.
- Inga kemiska bekämpningsmedel används för viltkött.

I Sverige är vildsvin det viltkött som vi har mest av, räknat i kilo kött per år. Genom att äta vildsvinskött bidrar du till att det används på ett resurseffektivt sätt.

Om efterfrågan på kött från vildsvin ökar så leder det till att vildsvinsstammen hålls efter ännu bättre och att det blir mindre skador på jordbruket, vilket är en ytterligare fördel ur klimatsynpunkt. Detta innebär att desto mer vildsvinskött du väljer, desto större tjänst gör du för klimatet samtidigt som du minskar "vildsvinnet".

Win-win!

Läs mer på [svenskvildsvinskott.se](http://svenskvildsvinskott.se).



# SVENSKT VILDSVINSKÖTT

Din nya vardagsfavorit!



Vill du ha mer inspiration?  
Följ @svensktvildsvinskott  
Läs mer på [svensktvildsvinskott.se](https://svensktvildsvinskott.se)



SVENSKT VILDSVINSKÖTT

Ett initiativ på uppdrag av Jordbruksverket.