

## ENERGI

Vi i styrelsen har under de senaste åren gjort åtskilliga energibesparande åtgärder såsom exempelvis utbyte av trapphusarmaturer och utomhusbelysning. Vårt nästa steg för att fortsätta sänka våra energikostnader är att installera nya undercentraler för värmeförsörjning samt att modernisera vårt fläktsystem.

Föreningen Sjötungan använder idag ca 5 megawatt energi för uppvärmning per år. Vårt mål är att sänka denna förbrukning med 30% till år 2020. Den totala energikostnaden för föreningen är 6 miljoner kronor om året och uppvärmningen av varmvattnet utgör ca 60% av denna kostnad.

Ni som medlemmar kan hjälpa oss att nå detta mål genom att tänka på hur mycket varmvatten ert hushåll använder. Låga kostnader för föreningen innebär i förlängningen att vi kan hålla nere våra medlemmars avgifter.



Andreas Tollefors Bristam



## GÄSTLÄGENHETEN

Gästlägenheten Myggdalsvägen 28

Vår gästlägenhet är ett uppskattat inslag i föreningen. Fler och fler upptäcker möjligheten att på ett bekvämt sätt inhysa sina nattgäster.

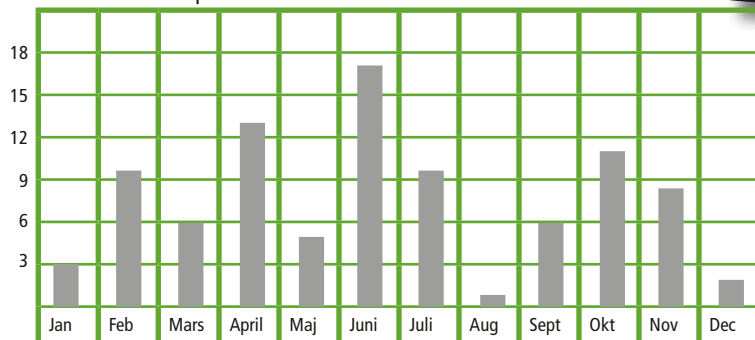
Under 2014 har vi haft 93 rumsnätter fördelat på 38 bokningar. Nyttjandegraden har varit 25,5% och det totala bokningsvärdet 37 200 kronor.

Bokar och betalar gästlägenheten gör du på hemsidan. Detta är det enda sättet det går att boka gästlägenheten på. Vi har inte möjlighet till någon "manuell" form av bokning. Där ser du även om din sökta tid är ledig. Har man frågor skickar man ett mail till: [m289001@sjotungan.se](mailto:m289001@sjotungan.se)



Anita Buske

Rumsnätter fördelat per månad



## REVBENSSPJÄLL PÅ VÄSTINDISKT SÄTT

Varför inte pröva en annan stil på julbordets rätter?

Med det västindiska stuket får du en ny spännande

smakvariant på fläskkötet.

Ca 4 personer

Ca 1,5 kg tjocka revbensspjäll

Marinad:

1 dl matolja

3 msk soya

1-2 pressade vitlöksklyftor

Det rivna skalet och saften från 1-2 limefrukter

Till pensling:

Marinaden

1-2 msk honung 1-2 msk mango chutney

1-2 tsk sambal oelak

2 msk vatten

1. Skär upp köttet mellan revbenen. Lägg dem på ett fat.
2. Rör ihop ingredienserna till marinaden. Häll över spjällen. Ställ kallt över natten.
3. Sätt ugnen på 200°. Häll överflödigt marinad från fatet i en skål. Bryn spjällen runt om i en torr stekpanna. Salta och peppra. Lägg dem på ett ugnsfast fat och ställ in dem i ugnen.
4. Blanda marinaden med ingredienserna till penslingen. Pensla spjällen 3-4 gånger under stekningen. Stek i ca 25 minuter.

Bertil N

## JANSSONS FRESTELSE

En klassisk Janssons frestelse måste finnas på alla julbord!

4 port

Ingredienser

100 g ansjovisfilé

1 st gul lök

2 dl vispgrädde

1 msk smör

1 dl mjölk

750 g potatis

1 msk ströbröd

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°.

Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den mjuk i lite smör i en stekpanna.

Skala potatisen och skär den i tunna strimlor.

Smörj en ugnssäker form. Lägg i ett lager potatis, därefter lök, ansjovis och sedan resten av potatisen. Droppa gärna över lite ansjovisspad. Häll på grädde och mjölk. Klicka gärna på lite smör. Strö över ströbrödet.

Grädda i nedre delen av ugnen ca 45-50 minuter.

Stefan B

## NYÅRSSUPÉ

Avokados med räkröra och röd stenbitsrom.

Helstekt fläskfilé med champinjonsås, bakpotatis

Bladsallad med dressing

Vaniljparfait med varma hallon

Du behöver för 4 personer:

**Förrätt:**

2 mogna avokado

1 burk handskalade räkor i lag

1 burk stenbitsrom röd

Majonnäs, dill, gurka, citron.

**Varmrätt:**

Ca: 800 gr fläskfilé

200 gr champinjoner

5 dl vispgrädde

1 matsked hacka persilja

Gul lök

1 tärning grönsaksbuljong

**Efterrätt:** Den ska du göra dagen innan

5 äggulor

90 gr strösocker

1 tsk vaniljsocker

5 dl vispgrädde

1 ask (500 gr) frysta hallon

100 gr strösocker

**Förrätt:** Dela avokadon, tag ut kärnan.

Blanda räkor med majonnäs. Hacka dill och smaksätt med citron lite salt och peppar. Fyll avokadon. Garnera med citron, gurka och sallad, toppa med en klick rom och en dillkvist. En skiva rostat bröd passar bra till.

**Varmrätt:** Bryn fläskfilen i stekpanna, bara så att den får lite färg. Lägg på ugnsplåt och låt den vila.

Sätt ugnen på 200 grader, varmluft 175 grader, sätt in potatisen, utan folio, de blir godare då.

Färdigt på en timme.

Hacka löken ca en matsked. Skär champinjonerna. Fräs löken utan att den får färg. Tillsätt svampen och fräs lite till. En skvätt vin skulle göra susen nu, men det behövs inte. Fyll på med en halvliter grädde, fuska inte, det ska vara mycket grädde. Låt koka upp och lägg i buljongtärningen. Koka upp och red av med lite vetemjöl som du har rört ut i lite matolja, då blir det inga klumpar i såsen. Alternativt maizena med vatten då blir det glutenfri.

20 minuter innan din bakpotatis är färdig ställer du fläskfilen i ugnen. Då har du varmrätten klar. Hur du sedan lägger upp är upp till dig.

**Sallad:** Bladsallad, romansallad eller isbergssallad. Välj själv. Tvätta salladen innan du skär eller delar den, lägg den i en lämplig skål, tillsätt lätt crème fraiche, pressad citron och en matsked hackad persilja. Då får du en frisk och god sallad.

**Efterrätt:** Den ska du göra dagen innan. Vispa äggulorna, socker och vaniljsocker krämigt (sockret måste vara helt upplöst) Därefter blandar/rör ner grädden som du vispat innan. Några droppar likör skulle höja smaken.

Fyll i en form, gärna plast, som du har sköljt i kallt vatten. Ställ in i frysen.

Nu tar du dina frysta hallon, lägger dem i en skål och blandar med 100 gram socker. Rör om då och då. Ställ i kylan och låt det vila.

När det är dags för efterrätten. Värm hallonen, bara värma, inte koka.

Gör en spegel på en assiett lägg på parfaiten, snygga till med lite citronmeliss eller chokladsås eller både och. Använd fantasin. Lycka till.

Styrelsen önskar Smaklig Måltid och Gott Nytt År

Peter B