



Festligt gott!

FLÄSKFILÉ MED BANAN

För 4.

ca 500 g fläskfilé

margarin

1/2—1 tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

1 stor purjolök

2 bananer

paprikapulver

Skär filén på snedden i ca 2 cm tjocka skivor. Bryn margarin i en stekpanna och stek skivorna 3—4 min på varje sida. Krydda med salt och peppar.

Ta upp skivorna och håll dem varma. Skölj och strimla purjon. Fräs strimlorna tills de blir lite mjuka. Krydda med salt och peppar.

Skala och skär bananerna i ganska tjocka skivor. Stek dem hastigt. Lägg upp fläskfilén på purjobädden, lägg på bananskivorna och pudra över lite paprikapulver.

Servera med kokt potatis och ev en grönsallad.

SALLAD MED BANAN OCH SKINKA

För 4.

200 g rökt skinka eller benfri kassler

2 bananer

1 liten purjolök

1/2 salladshuvud

1 1/2 dl osttärningar

1 pkt djupfryssta örter (125 g)

Currysås:

2 dl gräddfil

1/2—1 tsk curry

1 kryddmått salt

Skär skinkan eller kasslern i strimlor.

Skala och skär bananerna i skivor. Skölj och strimla purjo och sallad. Tina örterna. Varva alltsammans i en skål.

Blanda försiktigt gräddfil med curry och salt. Ringla såsen över eller servera den till.



Festligt gott!

HOVDESSERT

För 4—5.
2 dl vispgrädde
2—3 bananer
ca 12 maränger
1/2 sats chokladsås
rostad flagad mandel

Vispa grädden. Skala och skär bananerna i skivor. Varva maränger, bananer och grädde på fat eller i portionskålar. Ringla chokladsåsen mellan varven. Strö rostad flagad mandel över och servera genast.

CHOKLADSÅS

6—8 port.
1 dl kakao
1 dl socker
1/2 kryddmått salt
1 dl vatten

Mät upp kakao, socker och salt i en kastrull. Tillsätt vattnet och blanda väl. Koka upp under omrörning och koka såsen några min. Den ska bli tjock, blank och slät.
(Såsen kan förvaras i kylskåp ett par veckor.)

BANANA DRINKS

2 glas.
3 dl mjölk
1 banan
1/2 msk socker
1 tsk snabbkaffe
eller

1 msk chokladsås (se Hovdessert)
(vispgrädde, vaniljglass, blockchoklad)
Mosa bananen och blanda med socker. Smaksätt med kaffe eller chokladsås. Tillsätt mjölken (som ska vara riktigt kall) och vispa kraftigt tills drycken skummar, det går bäst med elvisp eller i mixer.
Håll upp i glas. Garnera med en klick vispad grädde, eller en sked vaniljglass, bananskivor och lite riven blockchoklad.

 Provköket/KF Färskvarusektionen

mas-79