

## Sommargott med rökt

Rökt kött och rökt korv är bra mat sommartid, hållbar och lätt att laga. Passar fint till den färska potatisen och sommarens alla grönsaker. Goman har mycket att välja på t ex Sommarfalu, benfri kassler, rökt skinka, Lönnebergakorv och Rökt biten. Här är några tips på hur man kan laga rökt.

### SOMMARFALUGRYTA

För 4.

ca 400 g Sommarfalu

2 gula lökar

4 tomater

1 dl grädde

2 msk rivna pepparrot

2 msk hackad dill eller persilja

2 msk senap

1/2 tsk salt

**Dra** skinnet av korven. **Skala** löken och skälla och flå tomaterna.

**Skär** alltsammans i skivor och varva dem i en panna eller låg gryta.

**Blanda** grädde, pepparrot, dill eller persilja, senap och salt.

**Häll** blandningen i grytan.

**Koka** under lock på svag värme utan omrörning ca 10 min.

**Servera** med kokt potatis och en grönsallad.

### FÄRGGLAD RISOTTO

För 4.

1 gul lök

1 msk margarin

2 dl långkornigt ris

1 buljongtärning

300-400 g kassler, rökt skinka eller Lillskinka

1/2-1 dl chilisås

2 msk senap

(paprikapulver, curry)

**Skala** och hacka löken.

**Fräs** den i margarin i en gryta tillsammans med riset.

**Lägg** i buljongtärningen och späd med vatten enligt anvisning på rispaketet.

**Koka** riset som på paketet.

**Skär** kassler eller skinka i strimlor.

**Lägg** strimlorna ovanpå riset när ca 5 min återstår av koktiden.

**Häll** över chilisåsen blandad med senap, ev också smaksatt med lite paprikapulver eller curry.

**Lägg** lock på grytan och låt allt bli varmt utan att röra om.

**Servera** med grönsallad och gärna också tomat.

**Handla  
konsumentägt  
- en fin idé**



## BRÄCKTA KASSLERSKIVOR MED TOMAT- OCH ÄGGHACK

För 4.

ca 400 g *benfri kassler*  
1 msk *margarin*  
3 *tomater*  
1 *hårdkokt ägg*  
*dill eller persilja*  
2 tsk *senap*  
2 kryddmått *curry*  
1 kryddmått *salt*

**Börja** med hacket. **Skär** tomaterna i små tärningar, hacka ägget och lite dill eller persilja. **Blanda** försiktigt det hackade med senap, curry och salt.

**Skär** kasslern i ca 1 cm tjocka skivor.

**Bräck** skivorna hastigt på ena sidan i margarin i en stekpanna.

**Vänd** kasslerskivorna och fördela hacket över dem.

**Lägg** lock på pannan någon minut så hacket hinner bli lite varmt.

**Servera** med potatis och en grönsallad.

## MAKARONSALLAD MED RÖKT KORV

För 4.

3 dl *makaroner* el 4 dl *snabbmakaroner* el 5 dl *spiralmakaroner*  
*vatten, salt*  
ca 200 g *rökt korv, t ex Lönneberga*  
*eller Rökt biten*  
2 *hårdkokta ägg*  
**Vinägersås:**  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> msk *vinäger*  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kryddmått *salt*  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kryddmått *svartpeppar*  
3 msk *olja* + 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> msk *vatten*  
1 dl *hackat kryddgrönt-dill,*  
*persilja eller gräslök*

**Koka** makaronerna enligt anvisning på förpackningen.

**Spola** dem i kallt vatten och låt dem rinna av väl.

**Skär** den rökte korven i tärningar.

**Blanda** makaroner och korv i en skål. **Rör** ihop ingredienserna till vinägersåsen och blanda den med det hackade kryddgröna.

**Häll** såsen över salladen.

**Garnera** med äggklyftor.



Recept: KFs Provkök