

Matidé.

SPENATSÅS MED OST TILL MAKARONER

1 litet paket dj fr hackad spenat (175 g),
1 tsk margarin, 1/2 dl mjölk,
1 tsk vetemjöl, 1 dl riven ost, salt,
svartpeppar, (riven muskotnöt),
2 dl snabbmakaroner.

Tina spenaten på svag värme i lite margarin i en kastrull. Blanda mjölk och mjöl och rör ner i spenaten. Sjud några minuter. Blanda i den rivna osten och smaka av med salt, peppar och eventuellt lite riven muskotnöt.

Koka makaronerna enligt anvisning på förpackningen.

Häll såsen över de nykokta makaronerna på tallriken. Hårt bröd är gott till.

Vill man ha en mer matig måltid passar det fint med några stekta falukorvskivor till.

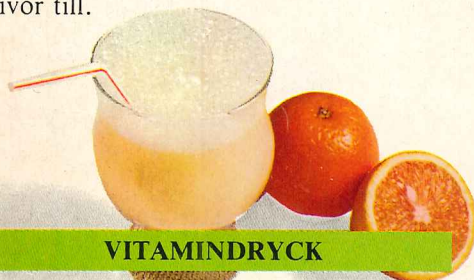


Baka själ.

BRYTBRÖD MED GRAHAM

20 bullar. 50 g jäst, 50 g margarin,
5 dl mjölk, 2 tsk salt, 2 msk socker,
9 dl grahamsmjöl (ca 500 g),
4–5 dl vetemjöl (ca 300 g).

Dela sönder jästen i en bunke. Smält margarinet, håll i mjölken och värm till 37° (fingervarmt). Rör ut jästen i lite av degspadet. Tillsätt sen resten av spadet, salt, socker och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt i bunken ca 30 min. Ta upp och knåda degen på bakkbord. Rulla två längder. Lägg dem på smord plåt. Klipp nästan genom degen och vänd varje bit utåt, det ska bli 10 bullar av varje längd. Jäs bröden övertäckta ca 30 min. Grädda i 225° ugnsvärme ca 15 min. Låt kallna under bakduk.



VITAMINDRYCK

Till 2 stora glas. 3 dl mjölk, 2 dl pressad apelsin eller drickfärdig juice, 2 äggulor, 1 msk socker.

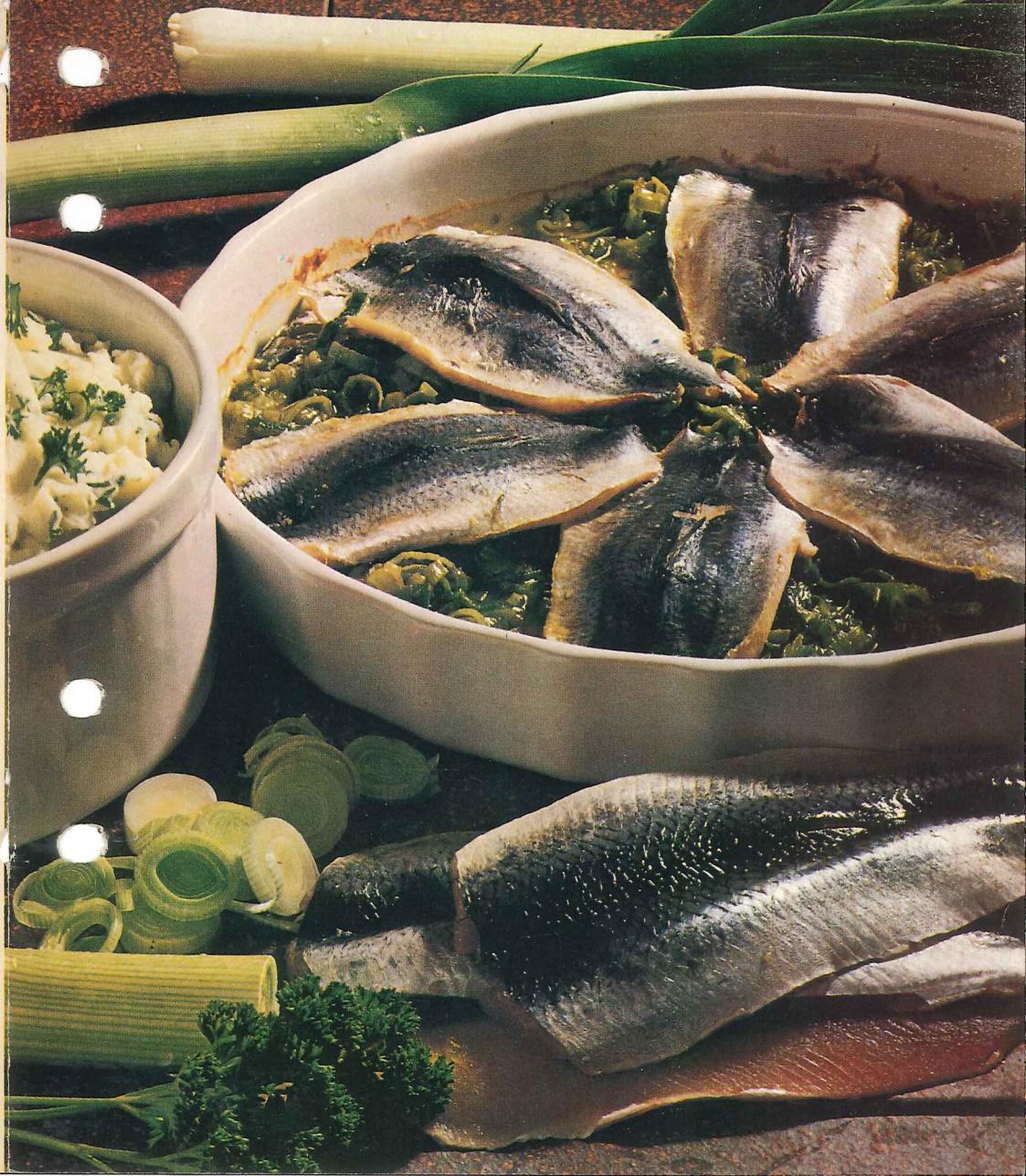
Vispa först pressad apelsin eller juice med äggulor och socker.

Tillsätt mjölken (den ska vara riktigt kall) och vispa kraftigt tills drycken blir skummig. Det går lättast med elvisp eller i mixer. Häll upp i höga glas och servera omedelbart. (Lättmjölk ger den skummigaste drycken.)

Nya.

Råd & Recept

Nr 1 1981



 **PROVKÖKET**

Skriv: KFs provkök. Box 15200. 104 65 Stockholm. Ring: 08-743 10 00.

JANUARIGRYTA

Se bild på broschyrens omslag. 4 port. Ca 400 g fälukorv, 2 morötter, ca 500 g vitkål, 1 burk tomater (400 g), 2 1/2 dl tomatspad + vatten, 1 buljongtärning, 1 lagerblad, 1/2 tsk örtsalt, 1 kryddmätt svarpeppar, 1 tsk timjan. Skala och skiva morötterna. Strimla kalen. Koka upp tomatspad, vatten och buljongtärning. Tillsätt morötter, lagerblad, örtsalt och peppar och koka under lock 10–15 min. Lägg sen i vitkålen och koka ytterligare ca 15 min. Skär korven i knubbiga bitar under tiden. Låt korv, tomater och timjan koka med de sista 5 minuterna. Smaka av. Servera ev. kokt potatis till.

Vintertid är färska tomater ofta bleka, smaklösa och framför allt dyra. Då är det fint att kunna ta till burktomater. En mycket användbar konserv till grytor, sallader, såser, soppor. Några burkar tomater på skafferihyllan är faktiskt både en räddning och en inspirationskälla.

STRÖMNING I UGN MED LÖK OCH CURRY

Se bild på föregående sida. 4 port. 2 pkt djupfrysst strömming (ca 300 g), 1 1/2 tsk salt, 1 medelstor purjolök, 1 1/2 msk margarin, 1/2–1 tsk curry.

Låt strömmingen tina (se förpackningen). Skölj och finstrimla purjon. Fräs den mjuk i margarin utan att den tar färg. Låt curryn fräsa med. Lägg hälften av strömmingarna med skinnen ner på ett smort ugnssäkert fat. Strö över hälften av saltet. Fördela purjonhackat över fisken. Täck med resten av strömmingarna och salta. Täck fatet med aluminiumfolie och sätt in i 225° ugnsvärme 25–30 min. Servera med potatismos, gärna blandat med hackad persilja.

GRÄTÄNG MED POTATIS OCH RÖTTER

4–5 port. 6–7 potatisar, 2 gula lökar, 1/2 liten kålrot (ca 300 g), 3 morötter, 1 tsk salt eller gärna sellerisalt, 1 kryddmätt svarpeppar, 1 dl buljong (tärning), 2 dl rivna ost.

Skala potatis, lök, kålrot och morötter. Skär allt i ganska tunna skivor. Varva dem på smort ugnssäkert fat, lägg kallsellerisalt och peppar mellan varven. Häll på buljongen. Täck fatet med aluminiumfolie. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 45 min. Ta sen av folien och strö över osten. Sätt in fatet ytterligare ca 15 min att gradda färdigt och få fin färg. Servera som ensamrätt eller med t ex stekt fälukorv, köttbullar, bräckt skinka eller kassler.

Nästian alltid när vi köper kålrot är det för att göra rotmos. Men tänk på att den kan ätas på andra sätt också, som här i grätäng, kokt eller mjukstekt i skivor eller tärningar, fint rivna i råsallad. Kålrot är rik på C-vitamin.

GOTT OCH LÄTTAGAT MED RIS OCH LINSER

4 port. 1 gul lök, 1 msk margarin, 1 1/2 dl gröna linser, 5 dl vatten, 1 buljongtärning, 1 1/2 dl specialbehandlat ris, 1 tsk timjan, oregano eller basilika.

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Skölj linserna och lägg dem i grytan. Tillsätt vatten och buljongtärning. Koka under lock ca 5 min. Tillsätt sen riset och låt koka under lock på svag värme ytterligare 25 min. Smaka av med någon av örtkryddorna. Servera med en sallad.

RÅSALLAD MED APELSIN

4 dl finstrimlad vitkål eller salladkål, 2 moror, 2 apelsiner, 1 kryddmätt salt, Finstrimla kålen. Skala och grov riv moroten. Pressa den ena apelsinen och häll saften över kål och moror. Skala den andra apelsinen, dela den i klyffror, ta helst bort skinnen från klyffrorna och skär dem i skivor. Blanda med kål och moror.

Råsallad med apelsin är också god till stekt blodpudding, korv, fisk.

BULJONG MED OSTBOLLAR

4 port. 2 dl rivna ost, 1 ägg, 2 msk vetemjöl, 1/2 kryddmätt svartpeppar, 1/2 tsk paprikapulver eller curry eller örtkrydda: timjan, oregano eller basilika, 1 l vatten, 2 buljongtärningar, ca 1 1/2 dl finstrimlad purjolök. Blanda den rivna osten med ägg, vetemjöl och kryddor. Koka upp vatten och buljongtärningar. Lagg i den strimlade purjon. Klicka ner tesked, det blir ca 12 bollar. Låt ugnsvärme 25–30 min. Servera med potatismos, gärna blandat med hackad persilja.

