

Mat för en

FISKBULLAR I GRÖNT

1 liten burk fiskbullar i buljong (185 g), 1 liten purjolök, margarin, 2 kryddmått curry, 2 tsk vetemjöl, (2–3 msk grädde eller mjölk).

Börja med att sätta på och koka potatis eller ris att äta till fiskbullsgrytan. Skölj och strimla purjon. Smält lite margarin i en gryta och strö in curryn. Lägg i och fräs purjostrimlorna några min. Strö över mjölet och rör om. Späd med buljong från fiskbullsburken och gärna också någon matsked grädde eller mjölk. Sjud ett par min. Blanda i fiskbullarna och låt dem bli varma.

MED KAVIARSÅS

Rör ut 2 tsk vetemjöl i fiskbullsbuljongen. Späd med några msk mjölk. Koka upp under omrörning. Koka såsen några min. Smaksätt med 1 msk kaviar och lite hackad dill. Lägg i och varm fiskbullarna i såsen. Kokt ris och ärter är gott till.



Baka själv

ÄPPELGÖMMA

3 1/2 dl vetemjöl, 2 tsk bakpulver, 1 tsk vanillinsocker, 1 dl socker, 100 g margarin, 1 ägg, 3–4 äpplen, 1/2 dl hackad mandel.

Mät upp mjölet i en hög på bakkbordet. Gör en fördjupning och lägg i bakpulver, vanillinsocker, socker, margarin och drygt hälften av ägget. Arbeta ihop allt till en deg. Dela degen i två delar och kavla ut båda till rundlar, ca 25 cm diameter. Lägg den ena på en plåt. Grov-riv äpplena direkt på botten. Lägg på den andra degplattan. Tryck till runt kanterna och pensla med resten av ägget. Strö på hackad mandel. Grädda i 200° ca 20 min. Servera gärna med vaniljglass.

PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200.
104 65 Stockholmi. Ring: 08-743 1000.

Råd & Recept

Nr 1 1982



VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.



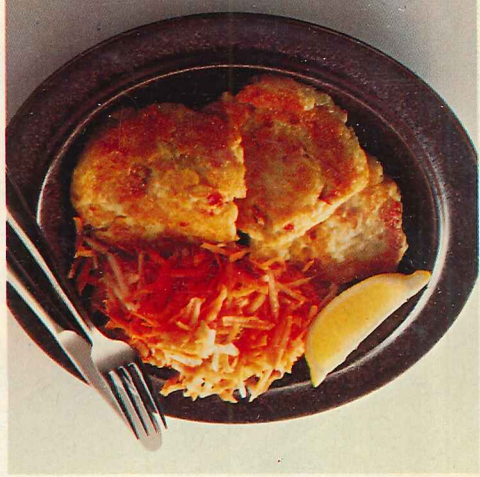
Matförslagen i Råd & Recept kostar alla under 5:— per portion. På sista sidan finns dessutom mat för 1 och bakning.



FÄRGGLAD FISKGRYTA MED SPAGHETTI

4 port.
1—2 purjolökar, 1 1/2 msk margarin,
1—2 isk curry, 1 isk salt, 1 burk tomater
(400 g), 6 dl vatten, 1 fiskbuljongtärning,
1 pkt djupfrysst torsk eller kolja (400 g),
3 dl korta spaghetti.

Skölj och strimla purjon. Fräs den i mar-
garin i en gryta tillsammans med curryn.
Tillsätt salt, spadet från tomaterna, vatten
och buljongtärning. Skär fisken i kuber
och lägg dem och spaghettin i grytan.
Koka under lock på svag värme ca 10 min.
Lägg på tomaterna mot slutet av koktiden.
Servera med bröd.



POTATISBULLAR MED BACON

4 port.
8—10 potatisar, ca 200 g bacon,
3 ägg, 2 msk margarin, 2—3 morötter,
2 äpplen, 1 msk pressad citron.

Skala och dela potatisen i mindre bitar.
Koka den mjuk i lätsaltat vatten. Häll av
potatisbadden, häll över tomatspadet.
Blanda söndersmulat bröd med
vattnet. Mosa potatisen och låt den svalna.
Skär bacon i små tärningar och stek dem
knappriga. Vispa samman äggen. Blanda
potatis, bacon och ägg. Forma till platta
bullar och stek dem.
Servera med en sallad av räporna morötter,
blandade med grovt rivna äpplen, smak-
satt med citronsaft.



KORV OCH TOMAT PROVENÇALE

4 port.
10 potatisar, vatten, salt,
1/2—1 isk vitlökssalt, 2 msk margarin,
1/2 dl hackad persilja, 400 g fäluorkov,
1 burk tomater, 2 skivor vitt bröd,
1 kryddmätt vitlökspulver,
1 dl hackad persilja, 2 dl rivna ost.

Skala och skiva potatisen. Låt ski-
vorna koka upp i lätsaltat vatten.
Häll av vattnet och lägg potatisen på
ugnsäkert fat. Strö över vitlökssalt och
ugnsäkert fat. Strö över vitlökssalt och
persilja och klicka på margarin. Vänd
runt potatisskivorna. Sätt in fatet i
200° ugnsvärme 20 min. Skär korven
i skivor. Lägg dem och tomaterna på
potatisbadden, häll över tomatspadet.
Blanda söndersmulat bröd med
vattnet. Mosa potatisen och låt den svalna.
Skär bacon i små tärningar och stek dem
knappriga. Vispa samman äggen. Blanda
potatis, bacon och ägg. Forma till platta
bullar och stek dem.
Servera med en sallad av räporna morötter,
blandade med grovt rivna äpplen, smak-
satt med citronsaft.

LEVERPANNAN MED APELSIN

4 port.
400 g ungnötlever, 2 msk vetemjöl,
1 isk salt, 1 kryddmätt svartpeppar,
2 apelsiner, 1 1/2 msk margarin.

Skär levern i tunna strimlor. Vänd dem
i mjölet blandat med salt och peppar.
Tvätta den ena apelsinen, torka av skalet
och riv det. Pressa saften ur båda apelsi-
nerna. Stek leverstrimlorna i margarin
i en stekpanna, ca 5 min. Strö över det
rivna apelsinskalet. Häll apelsinsaften
i pannan och låt det koka upp.
Servera med kokt ris och en sallad av
finstrimlad vitkål och rivna morot.



GRÖN LINGRÄTANG

4 port.
3 dl gröna linser, 1 l vatten, 1 isk salt,
1 lagerblad, 1 pkt dj fr spenat (400 g),
3 gula lökar, 1 msk margarin, 1 isk timjan,
salt och peppar, 2 dl rivna ost.

Koka upp vatten, salt och lagerblad och
koka linserna mjuka, ca 30 min. (Om lin-
serna först blötäggs 4—5 tim minskar
koktiden med hälften.) Häll av spadet.
Tina spenaten. Skiva och fräs löken mjuk
i margarin i en stekpanna. Strö över tim-
jan. Lägg linserna i botten av ett ugn-
säkert fat eller en form. Lägg på spenaten
och salta och peppra lite. Täck med löken
och överst den rivna osten. Sätt in i 225°
ugnsvärme ca 15 min. Servera med bröd.

LÖKSOPPA MED VARM SMÖRGÅS



4 port.
6 gula lökar (ca 500 g), 2—3 msk margarin,
2 msk vetemjöl, 1 l buljong (tärning),
lite peppar, 1 lagerblad, 1 kryddmätt tim-
jan, 4 skivor vitt bröd, 2 dl rivna ost,
2 äggvitor.

Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs
dem i margarin tills de får vacker färg.
Strö över mjölet och rör om. Späd med
buljongen och tillsätt kryddorna. Koka
Smaka av.
Servera med varma ostsmyrgåsar: blanda
riven ost, bordsmargarin och uppvispad
äggvita. Bred massan på brödet.
Gratinera i 250° ugnsvärme 7—8 min.