

## RÅD &amp; RECEPT



4 portioner.  
 400–500 g bennfritt fläskkött av bog eller skinka  
 2 gula lökar  
 2 msk olja  
 2 gröna paprikor  
 1–2 vitlöksklyftor  
 1 1/2 tsk salt  
 1/2 tsk svartpeppar  
 1 1/2 – 2 tsk paprikapulver  
 1 burk hela tomater (400 g)  
 ca 1 dl buljong  
 persilja

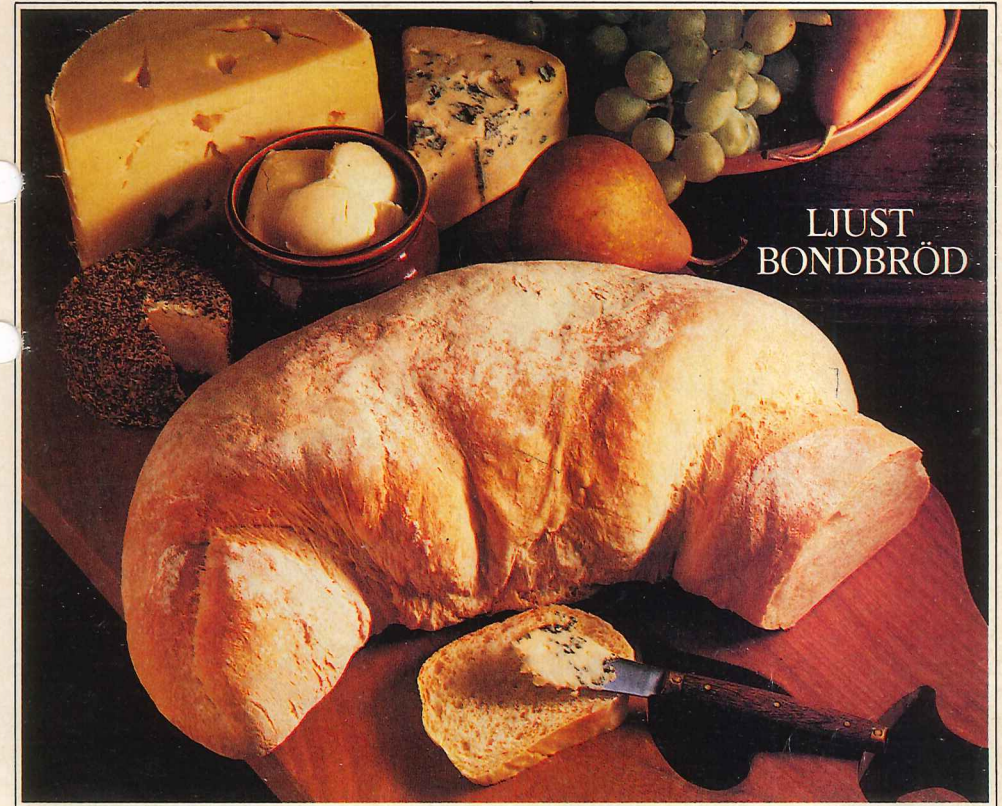
Skär köttet i mindre bitar. Skala och hacka löken.  
 Bryn först köttet i olja i en stekpanna. Läggt över det i en gryta. Fräs sen löken och blanda dem med köttet.  
 Strimla paprikorna, blanda dem i grytan. Pressa över vitlöken och krydda med salt, peppar och paprikapulver. Tillsätt tomater med spad och buljong.

Koka under lock på svag värme 25–30 min.  
 Klipp persilja över.  
 Servera med ris eller bröd.

Denna lite försvenskade köttgryta är ursprungligen jugoslavisk och innehåller då både nötkött- och fläskkött. Vill man pröva det måste man förstås låta grytan koka lite längre. Mer lök och paprika gör den också lite mer äkta. I Jugoslavien äter man oftast bara ett gott bröd till.

**PROVKÖKET**

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



50 g jäst  
 5 dl vatten  
 2 tsk salt  
 1,3 l (ca 800 g) Bakvetemjöl special

Dela sönder jästen i en bunke. Värm vattnet till 37° (fingervarmt) eller ta det ur varmvattenkranen. Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, saltet och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop degen väl. Låt degen jäsa övertäckt i bunken 30–40 min.

Ta upp och knåda degen på mjölat bakbord. Kavla ut den till en stor trekant. Rulla ihop från basen och tøj samtidigt ut degen lite. Läggt brödet på smord plåt och låt det jäsa utan bakduk ca 30 min.

Pudra över lite mjöl.  
 Sätt in i 250° ugnsvärme i nedre delen av ugnen i 15 min, sänk värmen till 175° och grädda ytterligare ca 20 min.  
 Låt brödet kallna utan bakduk för att få en knaprig skorpa.

Bakvetemjöl special är ett nytt mjöl som är starkare än andra vetemjöl. Det orkar med ungefär dubbelt så mycket fibrer som vanligt mjöl, tex i form av kli eller kross. Det kan naturligtvis också användas som vanligt vetemjöl i matbrödsrecept. Bondbrödet är allra godast färskt men går bra att frysa. Värm brödet efter tiningen.

## MIDDAGSFÄT MED FISK



4 portioner.  
 10 medelstora  
 peppar  
 3-4 msk majonäs  
 potatisar  
 1 pkt djupfrys  
 torsk eller sej  
 (400 g)  
 2 msk kaviar  
 3 msk mjölk  
 2 all riven ost  
 1 tsk salt  
 1 kryddmått svart-

peppar över både fisk och potatis. Blanda majonäs, kaviar och mjölk och bred det över fisken. Strö riven ost över potatisen.  
 Sätt in fatet i 225° ugnsvärme högt upp i ugnen 25-30 min.

Ett annorlunda sätt att laga en enkel fiskgrätäng med hela mältiden på samma fat. Ost ger både vacker yta och god smak åt en rätt. Osten ska helst vara lagrad och grovriven och smälta ner snabbt, tex Herrgård, Sve-cia och Cheddar passar bra. Gräddost passar inte, den flyter ut för mycket.

Skala och skär potatisen i tärningar. Koka dem nött och jämnt mjuka i lättsaltat vatten, det tar bara ett par min.  
 Låt potatisen rinna av.  
 Skär fiskblocket i cm-tjocka skivor. Lagg dem på mitten av ett smort ugnssäkert fat. Lagg potatisen runt om. Strö salt och

## LÄTTLAGAD KYCKLINGGRYTA

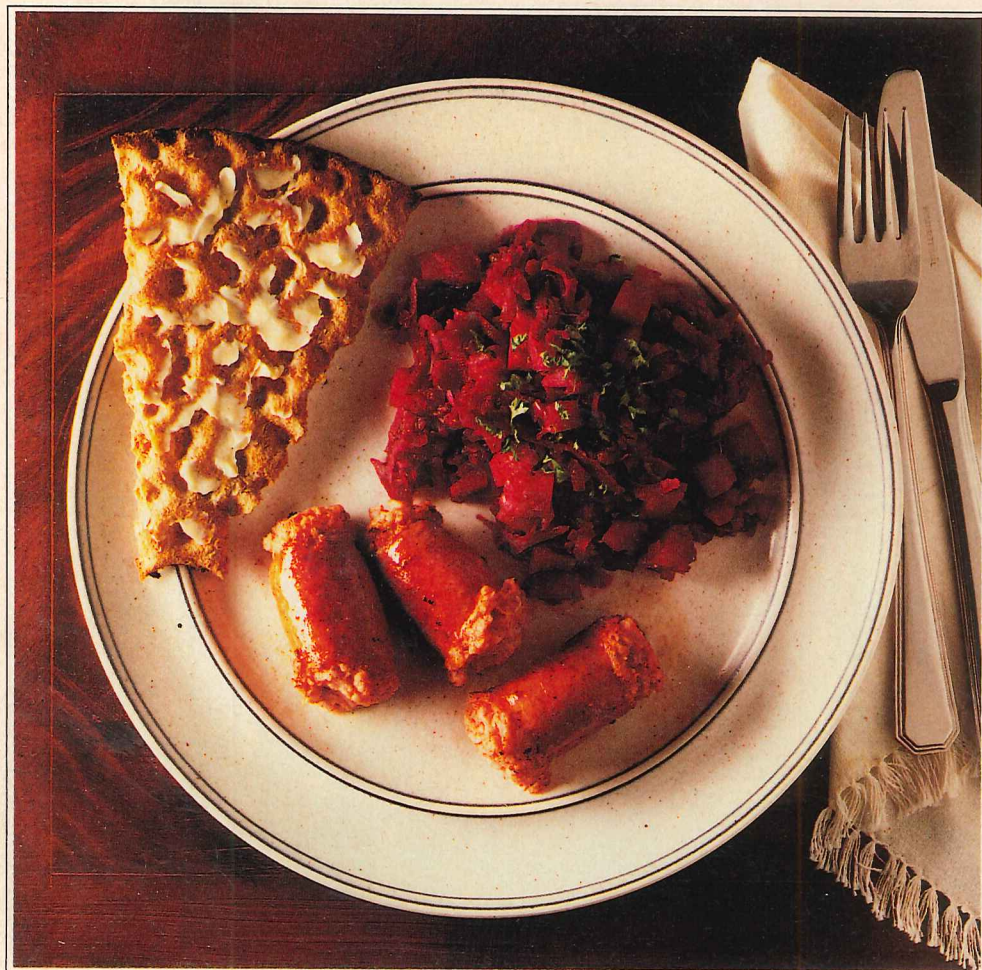


4-5 portioner.  
 1 kyckling (ca 1 kg) 1 msk tomatpuré  
 8-10 potatisar 2 tsk fransk senap  
 1 purjolök persilja  
 3 dl buljong (tärning)

När man delar en kyckling i bitar börjar man med att skära längs ena sidan av ryggraden med en stadig kniv, sen kan man fläka ut kycklingen och dela den mitt itu från insidan. Där efter kan man skära eller klippa varje halva i mindre bitar. Det finns också flera olika djupfryssta kycklingdelar att köpa.

Tina kycklingen om den är djupfrysst. Dela kycklingen i mindre bitar.  
 Skala och skiva potatisen. Skölj och strimla purjolöken.  
 Varva kyckling, potatis och purjo i en gryta.  
 Blanda buljongen med tomatpuré och senap och håll det i grytan.

Koka upp och koka på svag värme 35-40 min.  
 Strö hackad persilja över.  
 Servera med ett gott bröd.



4 portioner.

1 stor gul lök  
ca 300 g rödbetor  
2 syrliga äpplen  
6 medelstora  
potatisar  
2 msk margarin

1 tsk salt  
1 kryddmått svart-  
peppar  
1 msk vinäger  
1/2 dl vatten

Skala och hacka löken. Skala och riv rödbetorna. Riv äpplena. Skala potatisen och skär den i tärningar. Fräs först löken i margarin i en gryta. Blanda sen ner rödbetor, äpple och potatis i grytan. Tillsätt salt, peppar, vinäger och vatten. Koka under lock på svag vär-

me tills allt är mjukt, ca 20 min.  
Rör om någon gång under tiden.  
Servera till stekt korv eller fläskkött.

Den här lite lätt syrliga rätten passar bra till mat som man i vanliga fall äter rödbetor till, på bilden har vi valt isterband. Isterbanden kan antingen stekas hela, då lägger man dem i kall stekpanna med lite fett och låter dem långsamt bli varma och svälla. Eller också delas de på längden och steks i lite fett, först med skinnsidan upp, tills de fått färg på båda sidor.



4 portioner.

1/2 kg kålrot  
(1 liten)  
1/2 kg morötter  
(5–6 st)  
2 msk margarin  
eller 1 dl grädde

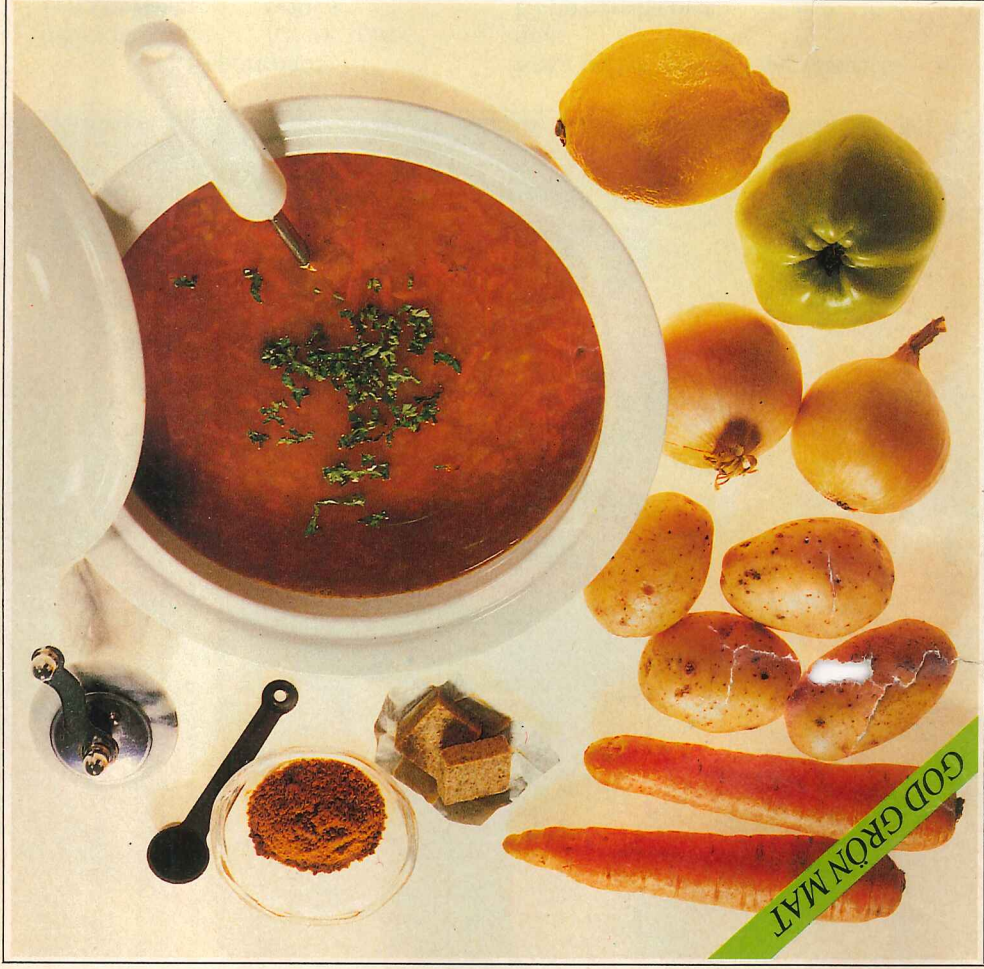
2 ägg  
1–1 1/2 tsk salt  
1/2 tsk svart-  
peppar  
1 msk ströbröd

Skala rötterna och skär dem i mindre bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Mosa dem med potatisstöt eller i mixer/matberedare. Blanda moset med margarin eller grädde, uppvispade ägg, salt och peppar.

Bred ut moset på smort ugnssäkert fat eller i form. Krusa ytan med en gaffel. Strö över ströbrödet. Grädda i 200° ugnsvärme ca 30 min. Servera med en råsallad eller till stekt korv eller fläsk.

Rotlådan kan också lagas med enbart morötter eller enbart kålrötter, utgå då från ca 1 kg morötter eller två små kålrötter. I Finland är rotlåda en vanlig rätt och speciellt populär på julbordet.

## CURRYKRYDDAD POTATISSOPPA



tan och håll på buljongen. Koka under lock på svag värme tills grönsakerna är mjuka, ca 20 min. Krydda med salt och peppar. Vispa sen soppan med en stålvisp. Tillsätt eventuellt lite mjölk eller gräddde. Smaka av med citron. Servera med bröd.

Den här soppan är lite mer innehållsrik än potatissoppa brukar vara. Soppan kan också bli stomme till en enkel "fisksoppa". Lagg tex halverade fiskbulvar eller musslor i soppan att bli varma, klipp gärna lite dill i.

7

## CITRONKRÄM – LEMON CURD



Blir ca 3 1/2 dl.  
2 citroner  
50 g margarin  
2 1/2 dl socker  
2 ägg

Låt kallna och håll upp i burk med lock. Citronkräm är god på rostat bröd, kek eller skorpor.

Borsta citronerna väl i varmt vatten. Torka dem och riv av det gula på skal. Pressa ur saften. Blanda skal, saft, socker och margarin i en tjockbotnad kastrull eller i en skål med kokande vatten. Värm och rör så sockret smälter. Vispa upp äggen och blanda ner dem i kastrullen eller skålen. Fortsätt att värma under omrörning till krämen tjocknar.

Citronkräm blandad med lite vispad gräddde passar också bra som tårtyllning. Vill man göra amerikansk citronpaj lägger man citronkräm i ett gräddat pajskal och breder över ett marängtäcke. Sätter in den i het ugn och låter den få färg. Eftersom citronkrämen innehåller ägg ska den helst användas inom någon vecka. Krämen går bra att frysa.

6

4 portioner.  
1 l grönsaksbuljong (tärning)  
1/2 tsk salt  
lite svartpeppar  
2 morötter  
1–2 syltiga äpplen  
2 gula lökar  
2 msk margarin  
2 tsk curry  
4 potatisar  
2 morötter  
1–2 syltiga äpplen

Skala och hacka löken. Fräs den i marga- rin i en gryta. Rör i curryn och låt den fräsa med en stund. Skala rotfrukterna. Skär potatisen i ski- vor, grov riv morötterna. Hacka äpplena. Blanda potatis, morötter och äpple i gry-

2 tsk pressad citron  
gräddde)