



ca 24 st.

25 g jäst
50 g margarin
2½ dl mjölk
1 kryddmått salt
½ dl socker
1 tsk stött
kardemumma
ca 6 dl vetemjöl

Fyllning:
ca 4 dl lätt-sockrat äppelmos
175 g smält margarin
2 dl socker
5 dl snabbgryn

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarin, tillsätt mjölken och låt den bli fingervarm (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten av spadet, salt, socker, kardemumma och mjöl. Arbeta ihop till en lös deg. Platta ut den med mjölad hand i en smord långpanna. Täck över och låt jäsa ca 45 min.

Bred över äppelmoset. Blanda samman smält margarin, socker och havregryn

och fördela det över kakan. Grädda i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen 15–20 min. Skär kakan i bitar. Den är allra godast nygräddad.

Havregryn är skalad havre som ångprepareras och valsas till flingor. Stora havregryn görs av hela havrekärnor, snabbhavregryn av klippta kärnor. Som synes kan havregryn användas till mycket mer än bara gröt och välling, t ex i småkakor, kex, mjuka kakor och till smuldeg i paj.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

PASTA- RIS- OCH GRYNRÄTTER



RIS BOLOGNESE

4 portioner.

2 gula lökar
(1 vitlöksklyfta)
2–3 morötter
2 msk margarin
eller olja
300 g nötfärs
1 burk tomater
(400 g)

1 tsk salt
1 kryddmått
svartpeppar
2 msk tomatpuré
1 tsk basilika
eller timjan
2 dl långkornigt
ris

Skala och hacka lök och eventuellt vitlök. Skala och riv morötterna grovt. Fräs löken tills den fått lite färg. Öka värmen, lägg i färsen och bryn den under omrörning. Tillsätt de rivna moröt-

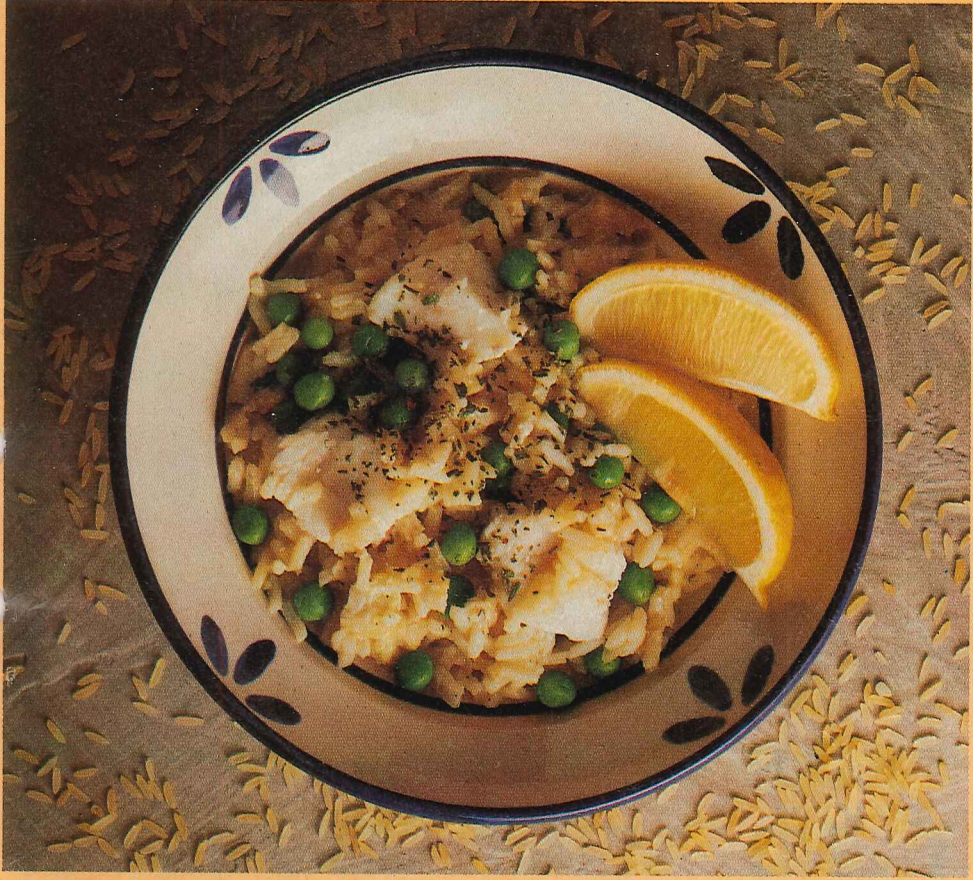
terna, tomater med spad, salt, peppar och tomatpuré. Rör om och koka under lock på svag värme 20–30 min. Tillsätt örtekryddan mot slutet. Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Lägg upp riset och håll färsröran över.

Om man vill kan en eller ett par av morötterna bytas ut mot en bit rotselleri. Vitlöksklyftan kan naturligtvis ersättas av 1 kryddmått vitlökspulver. Basilika är en omtyckt krydda i Italien, den passar särskilt bra till rätter med tomat.



visen. Blanda tonfisk, ansjovis, peppar, tomatpuré och oregano i grytan. Låt den sjuda 3–4 minuter
Lägg upp den avtunnade heta spaghettin i varma djupa tallrikar och fördela tonfisksåsen ovanpå. Låt var och en blanda om sin spaghetti. Servera med vitt bröd.

Det lär finnas 600 olika typer av pasta i Italien och en hel del finns numera hos oss också. Man behöver inte vara italienare för att lyckas få pastan perfekt kokt, det räcker med att man följer råden på förpackningen.



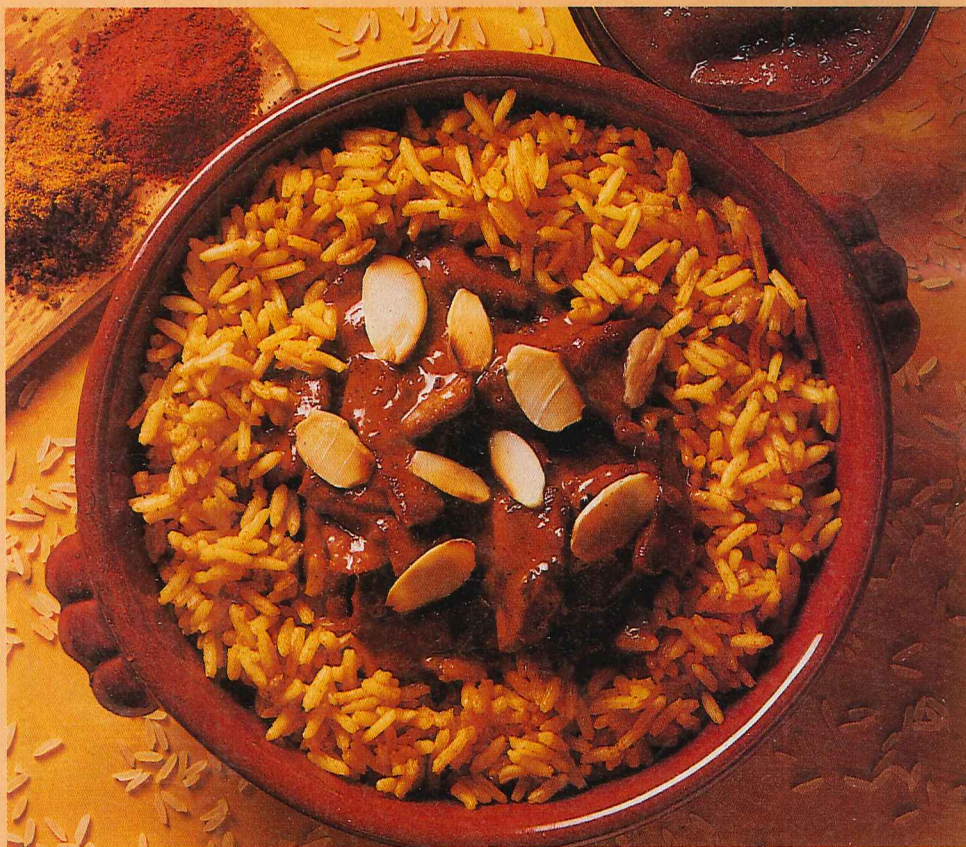
örtkrydda mot slutet av koktiden. Smaka av med citronsafte och salt om det behövs. Servera med ett gott bröd.

Specialbehandlat långkornigt ris klibbar inte ihop efter kokningen som vanligt långkornigt ris och är därför lätt att servera. Riset ångas under högt tryck före skalningen och då pressas en del av silverhinnans näringsämnen in i ris kärnan. Därefter skalas och poleras riset. Ytan blir lite förklisrad vilket gör att det inte klibbar ihop vid kokning. Dessutom innehåller detta ris mera vitaminer och näringsämnen sät till riset är färdigt, ca 15 min. Blanda ner ärtor eller majs och

- 4 portioner.
- 1 pkt djupfrysst 6 dl fiskbuljong (tärning)
 - 1 torskfile (400 g)
 - 1 gul lök
 - 1 msk margarin
 - saft av ½ citron
 - 250 g djupfryssta arter eller majs-korn
 - 2 ½ dl långkornigt ris, gärna specialbehandlat
 - 1 tsk dragon
 - eller timjan

- 4 portioner.
- 250 g spaghetti
 - 2 vitlöksklyffor
 - 1 burk ansjovis-filer (55 g)
 - 1 kryddmått svartpeppar
 - 2 msk tomatpuré
 - 1 burk champinjoner (200 g)
 - 1 tsk paprikapulver
 - 1 burk tonfisk (200 g)

Koka spaghettin enligt anvisning på förpackningen. Krossa vitlöksklyfforna. Fräs dem i olja eller margarin i en tjockbottad gryta tillsammans med rikapulver och låt det fräsa med. Dela tonfisken i bitar och grovhacka ansjo-



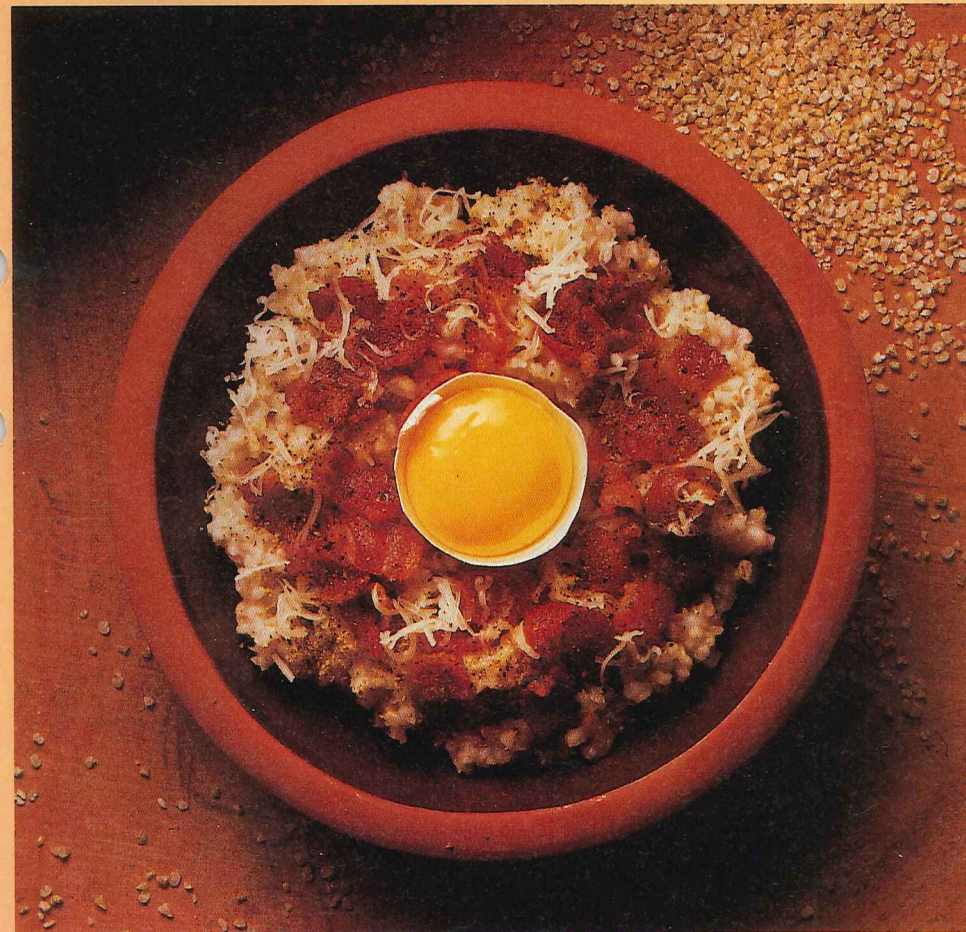
4 portioner.

400 g färskt bog- fläsk eller skinka	behandlat
1 gul lök	1-1½ tsk curry
2 msk margarin	1½ msk margarin
1½ dl vatten	1 tsk salt
1 buljongtärning	1-2 tsk paprika- pulver
1 kryddmått svartpeppar	1-3 msk Mango Chutney
½ msk vinäger	1 dl Crème fraiche eller grädde
2 msk äkta soja	(rostad flagad mandel)
2½ dl långkornigt ris, gärna special-	

Skär köttet i strimlor. Skala och hacka löken. Bryn margarinet i en stekpanna och bryn köttet. Låt löken fräsa med en stund. Lägg över allt i en gryta. Vispa ur pannan med vattnet och håll skyn i grytan. Tillsätt buljongtärningen, pep-

par, vinäger och soja. Koka under lock på svag värme ca 20 min. Koka riset. Fräs ris och curry i margarin i en gryta. Tillsätt salt, paprikapulver och vatten enligt anvisning på förpackningen. Koka under lock. Smaka av köttet med Mango Chutney och rör i Crème fraiche eller grädde. Lägg upp kryddriset med köttet i mitten. Garnera ev med rostad flagad mandel. (Rosta mandel i varm stekpanna utan fett.)

Chutney är en sötsur inläggning med frukt, russin och kryddor. Mango är den vanligast förekommande frukten. Smaka er fram, kryddstyrkan kan variera mellan olika märken.



4 portioner.

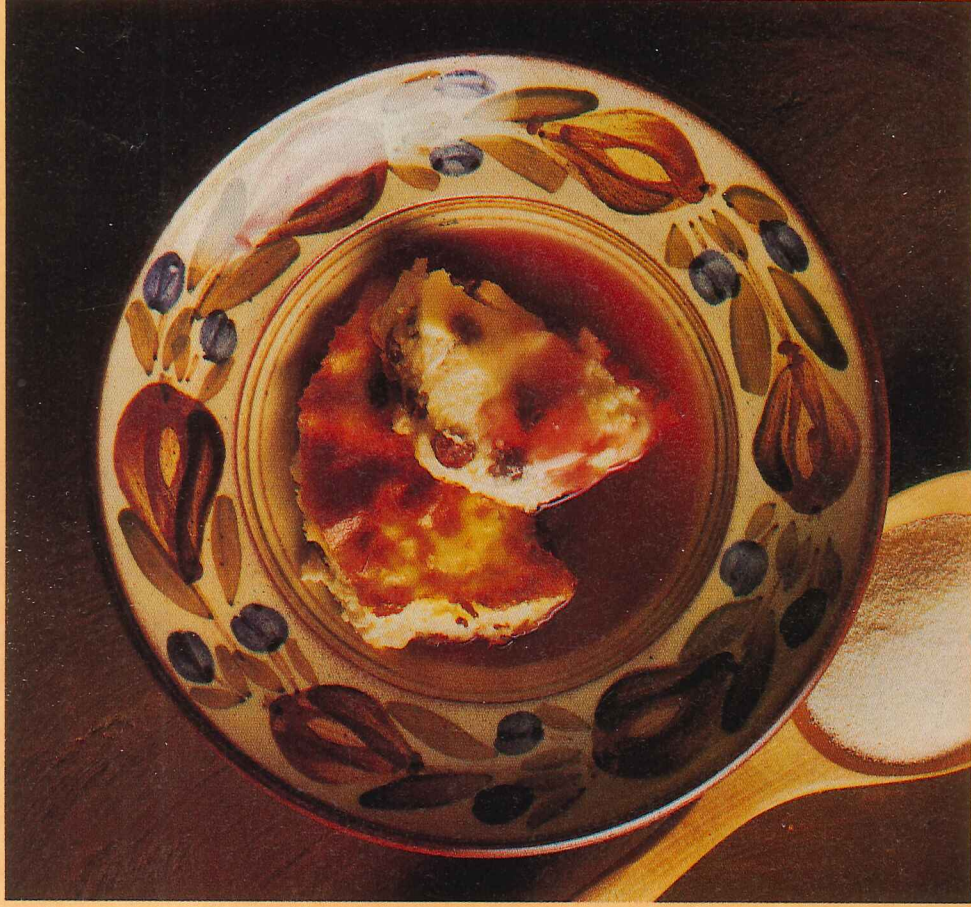
2 dl korngryn	fläsk, rökt skinka
1 tsk salt	eller bacon
8 dl vatten	4 äggulor
ca 200 g rökt eller rimmat sid-	svartpeppar
	2 dl riven lagrad ost

Koka upp vatten och salt. Lägg i korngrynen, låt dem koka upp, rör om och låt dem sen koka under lock på svag värme ca 45 min. Strimla fläsket och knaperstek det i en het stekpanna utan extra fett.

Lägg de heta nykokta korngrynen i varma djupa tallrikar. Strö över fläsket. Gör en fördjupning i mitten och lägg

en äggula i varje tallrik. Mal över rikligt med svartpeppar. Strö sist över den rivna osten. Var och en får sen blanda sin portion med gaffeln. Servera med en grönsallad, tomater eller rårivna morötter.

Korngryn är skalat korn som klipps i mindre bitar. Används i korvkaka, pölsa, isterband men är också mycket gott serverat som råris till köttbullar, korv, stekt fläsk eller som risotto. Vill man göra en vegetarisk rätt är det gott med t ex curryfräst purjolök eller en mustig tomatsås till de kokta grynen



Mannagrynn framställs av den hårda kärnan av proteinnrikt vete.

Om man följer början på receptet ovan får man gröt, servera den med mjölk och bär- eller fruktmos. Klappkräm lagas också på manna-

gryn. Gör så här till 4 port: Vispa ner 1 dl mannagryn i 5 dl kokande vatten. Koka på svag värme 4-5 min. Häll i 1½ dl saft och koka upp på nytt. Häll sen gröten på ett djupt fat och vispa kraftigt, gärna med elvisp, tills den blir kall och porös. Servera med mjölk till efterrätt.



GOD GRÖN MAT

4-5 portioner.

4½ dl U-makaroner

1 tsk salt

400 g djupfrysst

hackad spenat

2 msk margarin

4 dl riven ost

3 ägg

1 kryddmått

svartpeppar

½ kryddmått riven

muskotnöt

4½ dl U-makaroner

1 tsk salt

400 g djupfrysst

hackad spenat

2 msk margarin

4 dl riven ost

3 ägg

Häll det över alltsammans. Strö över det sista av osten. Sätt in i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 45 min.

Servera som »grön» rätt med t ex rårtvna morötter eller med stekt korv, köttbullar, skinka.

Den här rätten är mycket proteinrik med både makaroner, ägg, mjölk och ost och behöver näringsmässigt inte alls något köttigt tillbehör. Vill man ha en »mattigare» sallad till än bara morot är det gott att blanda finstrimlad salladskål eller vitkål med apelsinklyffror och grovriven morot. Strö över en gnutta salt och pressa apelsin över som dressing.

4-6 portioner.

8 dl mjölk

1½ dl mannagryn

1 tvet skal av

1 citron

½ dl hackad mandel

1 dl grädd

3 ägg

1 msk socker

1½ dl mannagryn

1 tvet skal av

1 citron

½ dl hackad mandel

1 dl grädd

3 ägg

1 msk socker

1½ dl mannagryn

1 tvet skal av

1 citron

½ dl hackad mandel

1 dl grädd