



300 g mandelmassa 1 kryddmått salt  
 300 g morötter rivet skal och saft av  
 4 ägg 1 citron  
 1 dl vetemjöl (ca 75 g mörk block-  
 1 tsk bakpulver choklad)

Smörj och bröa en rund eller avlång bakform (1½ l). Riv mandelmassan på rivjärn. Skala och riv morötterna. Blanda mandelmassa och morötter med äggen, ett i taget, rör om ordentligt mellan varje. Blanda samman mjöl, bakpulver och salt och rör ner det i äggsmeten tillsammans med rivet citronskal och saft. Häll smeten i bakformen. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 50 min. Låt kakan stå några minuter innan den stjälpes upp. Bred gärna smält blockchoklad över och garnera ev. med rivet citron-

skal. Förvara kakan kallt. Den går också bra att frysa.

Av alla recept som varit införda i Råd & Recept kommer naturligtvis både våra läsare och vi på provköket ihåg en del bättre än andra. På sista sidan i varje nummer i år tänker vi repetera en del av de recept som varit mest efterfrågade genom åren. Vi börjar med Schweizerkakan som fanns med i julnumret 1975.

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

## HEMBAKAT



### BERGISKRANS

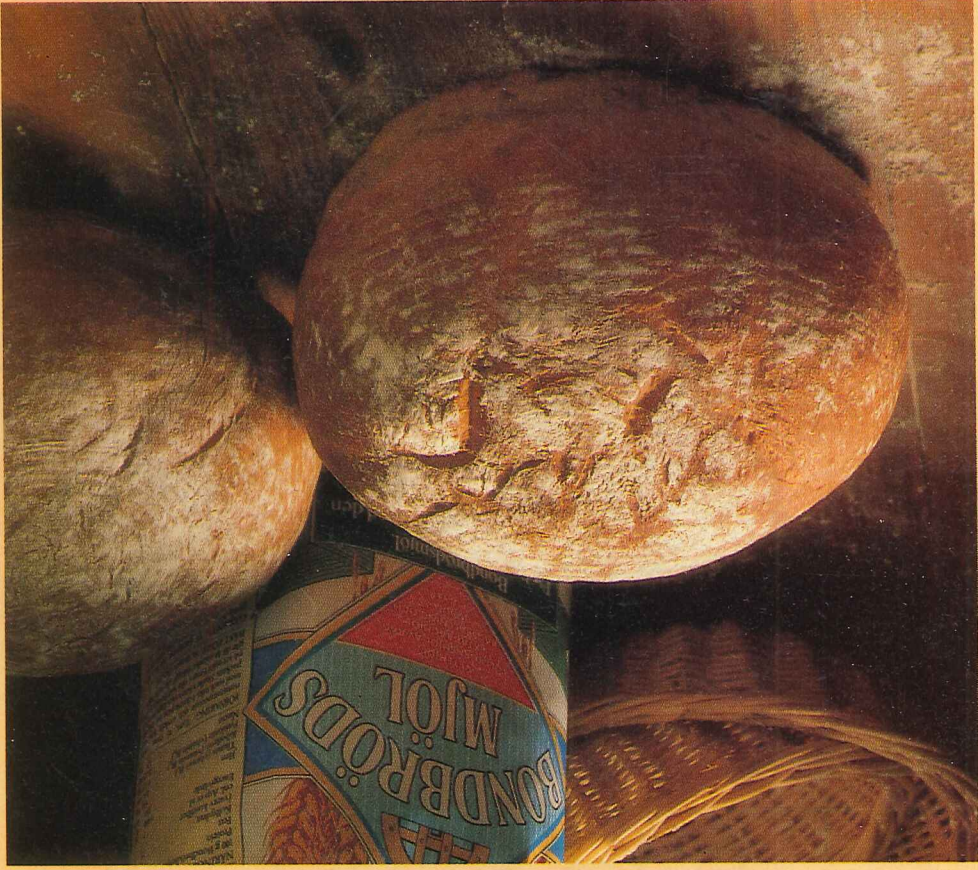
25 g jäst  
 50 g margarin  
 2 dl mjölk  
 1 tsk salt  
 1 tsk socker

1 ägg  
 knappt 8 dl vetemjöl  
 (ca 450 g)  
 ägg till pensling  
 vallmofrö

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarin i en kastrull. Häll i mjölken och låt den bli fingervarm (37°). Rör ut jästen med degspadet. Tillsätt salt, socker, ägg och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop allt till en deg. Täck över och låt den jäsa ca 30 min. Ta upp degen på bakkbord och knåda den med några få tag så att gasblåsorna pressas ur degen. Dela degen i två delar och rulla ut dem till långa

rullar. Sno ihop dem och forma en krans, lägg den på en plåt. Jäs utan bakduk ca 30 min. Pensla med uppvispat ägg och strö över vallmofrö. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 20 min. Låt kallna utan bakduk.

Råd & Recept firar jubileum i år. Redan 1961 kom det första numret och det har hunnit bli tusentals recept och goda råd. I år kommer det 8 nya Råd & Recept. Genom alla år har vi haft fin kontakt med våra läsare och vi hoppas att det ska bli så under jubileumsåret också.



BONDBRÖD I KORC

2 st.  
 25 g jäst  
 50 g margarin  
 6 dl vatten  
 2 tsk salt  
 Bondbrödsmjöl  
 1/2 dl strap  
 18 dl (ca 1 kg)  
 2 tsk salt

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet i en kastrull. Häll i vattnet och låt det bli fingervarmt (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten av spadet, salt, strap och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en smidig deg. Täck surdegen. Ragskällningen gör bro- det extra saftigt och hållbart och det blir högt och fint av Bakvete Specialmjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta degen smidig. Låt den jäsa bara några minuter. Ta upp den på bakbord och arbeta in hjorthornssaltet utblan-

lägg i bröden. Täck över och låt dem jäsa ca 25 min. Stjälp försiktigt upp dem på plåt och låt dem jäsa färdigt utan bakduk 5–10 min. Sätt in dem i 250° ugnsvärme i nedre delen av ugnen och sänk genast temperaturen till 200°. Grädda 25–30 min. Låt svalna på gallret utan bakduk.

Bondbrödsmjöl är en färdig mjöl- blandning som ger ett bröd med svagt syrlig smak som kommer från surdegen. Ragskällningen gör bro- det extra saftigt och hållbart och det blir högt och fint av Bakvete Specialmjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta degen smidig. Låt den jäsa bara några minuter. Ta upp den på bakbord och arbeta in hjorthornssaltet utblan-

KNÄCKEBRÖD



ca 80 bitar.  
 25 g jäst  
 125 g margarin  
 5 dl mjölk  
 1 tsk salt  
 2 msk Brödkrydda  
 ca 6 dl vetenmjöl  
 1 liter stennalet rågmjöl  
 2 msk hjorthornssalt

dat i lite mjöl. Dela degen i 4 delar och kavla ut dem på smord plåt eller bak- plåtpapper. Degen ska vara ca 3 mm tjock. Sporta ut rektangulära bitar och nagga dem. Grädda genast i 225° ugnsvärme ca 8 min. Eftertorka brödet i 75° ugnsvärme ca 2 tim. Förvara brödet torrt.

Stennalet rågmjöl är malt av hela rågkornet, dvs både kärna, grodd och skal. Sin goda kryddsmak får knäckebrödet av Brödkrydda, en blandning av mald anis, kummin och pomeransskal.

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet i en kastrull. Häll i mjölken och låt den bli fingervarm (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten av spadet, salt, brödkrydda, vetenmjöl och nästan allt stennalet rågmjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta degen smidig. Låt den jäsa bara några minuter. Ta upp den på bakbord och arbeta in hjorthornssaltet utblan-

1:a dagen:

1 dl krossat vete  
 eller råg  
 ½ dl linfrö  
 ½ dl vetekli  
 ½ dl russin  
 1 dl lingonsylt  
 3 dl kokande vatten  
 1½ tsk salt

Blanda kross, linfrö, vetekli, russin, lingon, vatten och salt i en skål och låt det stå i rumstemperatur ett dygn eller över natten.

Nästa dag: smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av det fingervarma vattnet. Tillsätt resten av

15 st.

2:a dagen:

25 g jäst  
 2½ dl ljummet vatten  
 10–11 dl Bako vetemjöl  
 Special

vattnet och rör i blandningen som stått från föregående dag. Blanda i det mesta av mjölet och arbeta ihop till en deg. Låt den jäsa övertäckt 30–40 min. Ta upp degen på bakbord. Dela den i 15 bitar och forma runda bullar. Låt dem jäsa övertäckta på plåten ca 30 min. Grädda i 225° ugnsvärme 10–12 min. Låt kallna under bakduk.

Krossat vete eller råg ska helst blöt-läggas eller kokas innan det blandas i en deg. Används de torra förblir de hårda och brödet blir lätt torrt. Både russin och lingon bidrar dessutom till saftigheten och ger god smak på dessa fiberrika bullar.



25 g jäst  
 1 dl grädde eller mjölk  
 100 g margarin  
 ca 5 dl vetemjöl  
 2 msk socker  
 ½ tsk salt  
 1 ägg

Värm grädden så den blir fingervarm (37°). Smula sönder jästen och rör ut den i grädden. Finfördela margarinet i mjölet i en bunke. Tillsätt gräddblandningen, socker, salt och ägg. Arbeta ihop degen och låt den jäsa övertäckt ca 1 timme.

Blanda samman fyllningen, riv mandelmassan och rör ut den med äggvita och smält fett. Ta upp och knåda degen

Fyllning:

100 g mandelmassa  
 1 äggvita  
 1 msk smält margarin  
 äggula till pensling

lätt på bakbord. Kavla ut den till en rektangel, ca 30×45 cm. Bred ut fyllningen i en rand på mitten. Skär kanttarna i ca 2 cm breda remsor på snedden och vik in dem över fyllningen. Lagg längden på en plåt och låt den jäsa övertäckt ca 20 min. Rör ut äggulan med 1 msk vatten och pensla längden. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen 15–20 min. Låt kallna under bakduk.

Karlbadslängd kallas ett fint vetebröd med både grädde och ägg i degen. Här har den blivit extra god med mandelmassefyllning.



ca 22 dubbla kakor.

75 g smör eller

margarin

1 ägg

1 1/2 dl socker

100 g kokosflingor

(2 1/2-3 dl)

1 tsk vetemjöl

1 tsk bakpulver

rivet skal av

1/2 apelsin

Apelsinkräm:

50 g smör eller

bordsmargarin

1 1/2 dl florsocker

1 äggula

1/2-1 tsk vaniljlinnsocker

rivet skal av 1/2 apelsin

1 msk apelsinsaft

ugnen 6-8 min. Lossa kakorna innan de kallnat. Gör apelsinkrämen innan rumsvarna fetten mjukt och blanda med alla övriga ingredienser till en jämn kräm. Lägg ihop flärlen med kräm emellan. Frys in kakorna. Ta fram dem precis när de ska serveras, då är de allra godast.

Det är skönt att ha ett förrad i frysen av en riktigt god kaka som passar till kaffet efter maten. Ännu mer praktiskt blir det naturligtvis när de kan ätas frusna som de här kokosflärlen. Borsta apelsinen i varmt vatten och torka skalet väl innan det ska rivs.



Pajdeg:

3 dl vetemjöl

125 g margarin

3 msk vatten

Fyllning:

4 äpplen

2 msk smält margarin

aprikosmarmelad

Gör först pajdegen. Lägg mjölet i en skål och smula sönder margarinet i en topparna så att det blir en grymig massa. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg. Kavla ut degen till en ganska tunn rund kaka, ca 30 cm i diameter. Lägg den på en plåt och nagga med en gaffel. Låt den stå ca 15 min så behåller den formen bättre. Sätt ugnen på 225°.

Skala äpplena och skär dem i tunna klyftor. Grädda pajbotmen i mitten av

ugnen ca 10 min. Ta ut den och lägg på äppleklyftorna. Pensla dem med smält margarin och strö över sockret. Sätt in plåten ytterligare ca 15 min, tills äpplena är mjuka. Pensla den varma tårtan med aprikosmarmelad. Servera tårtan i rum eller kall med lättvispad grädde eller vaniljgläss.

Appellärtan - den klassiska Flan Parisien - är godast om den serveras ljun. Om den lagats i förväg går det lätt att värma den. Man spar tid på att göra flera satser pajdeg på en gång, speciellt om man har köksmaskin eller matberedare till hjälp. Pajdeg går utmärkt att frysa.