

Katrinplommonsufflé



4–5 portioner

1 påse kärnfria
katrinplommon (225 g)
1 dl vatten
3/4 dl socker

2 tsk majsena
(10 hackade
sötmandlar)
5 äggvitor

Smörj väl en ugnssäker hög form med raka kanter (ca 1 1/2 l). Sätt ugnen på 150°. Koka plommonen i vattnet ca 5 min. Häll av spadet.

Hacka plommonen fint tillsammans med sockret, går bra att göra i matberedare eller mixer.

Blanda i mjölet och ev mandel.

Vispa äggvitorna till hårt skum. Blanda i fruktmoset, lite i taget, vispa under tiden. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min eller tills sufflén höjt sig och fått fin färg. Öppna inte ugnsluckan under de första 20 min. Servera genast med kall lättvispad grädde.

Fruktkräm

6 portioner

1 påse torkad bland-
frukt (225 g)
1 l vatten

1 bit hel kanel
3/4 dl socker

2 msk potatismjöl

Skär den större frukten i bitar. Koka all frukt i vattnet tillsammans med kaneln ca 10 min. Rör ner sockret och koka ytterligare ca 5 min.

Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten.

Ta grytan från värmen. Tillsätt redningen i en fin stråle under omrörning. Låt sen bara krämen koka upp. Häll upp krämen i en skål.

Servera den avsvalnad eller kall med mjölk.

 **PROVKÖKET**

RÅD & RECEPT

KFs proök. Box 15200. 104 65 Stockholm. 08-743 10 00.

Husmanskost

Köttfärslimpa



4–5 portioner

ca 400 g nötfärs eller
blandfärs
3/4 dl ströbröd
2 dl mjölk
1 1/2 tsk salt
1–2 krm svartpeppar
1 tsk söndersmulad
oregano

1 ägg
8–10 potatisar
3 gula lökar
3–4 morötter
3 dl buljong (tärning)
2 msk smält margarin
1 msk soja
persilja

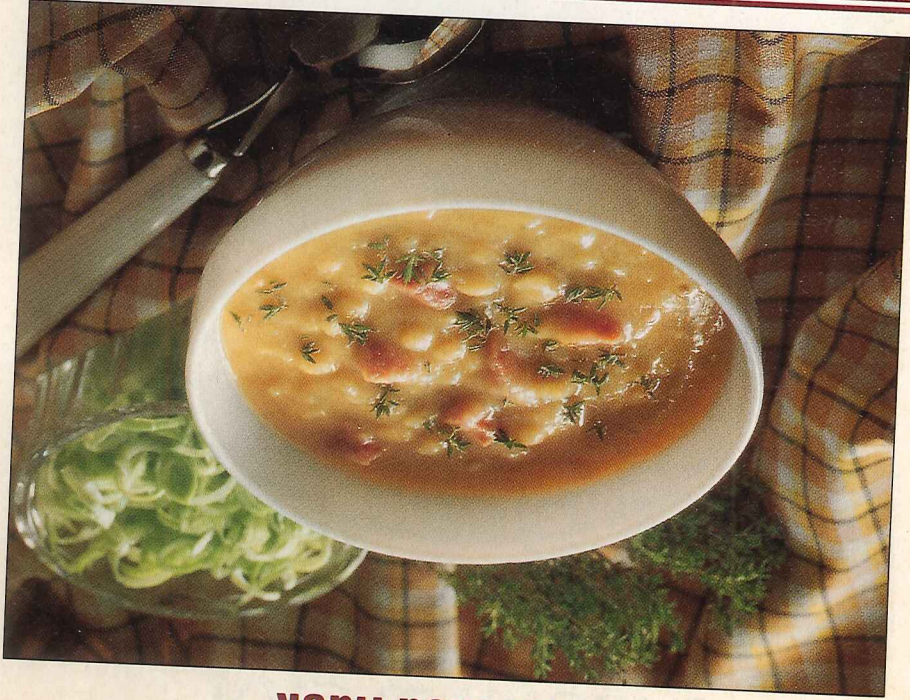
Låt ströbrödet svälla i mjölken minst 10 min. Sätt ugnen på 250°. Blanda färsen, först med kryddorna och det svullda ströbrödet, sen med ägget.

Lägg färsen på ett rymligt ugnssäkert fat och forma en limpa.

Skala och skär potatis och lök i klyftor, morötterna i tunna skivor. Förväll lök och morötter i buljongen 4–5 min. Spara buljongen. Lägg potatis, lök och morötter runt färsen. Pensla allt med fett och soja.

Sätt in fatet mitt i ugnen, sänk värmen till 175° och stek ca 60 min. Ös med 1–1 1/2 dl av buljongen efter halva tiden. Strö hackad persilja över.

Ärtor med fläsk



500 g (1 förpackning) 300–400 g rimmat
gula ärtor
1 ½ l vatten
2–3 gula lökar
(1 bit hel ingefära)
Skumma och lägg i lök och ev ingefära
I ts salt
Koka upp ärtorna med vatten och
Utan fläsk

Slutet av kokningen.
örtkrydda och 2 buljongtärningar mot
Koka ärtorna mjuka och smaksätt med
Skumma och lägg i lök och ev ingefära
I ts salt

Ärtornas koktid kan variera, bli beroende på lagringstid, så kontrollera då och då efter ungefär halva koktiden.

Om ärtorna biötäggs i saltat vatten kokar de snabbare och blir jämnare än om de biötäggs i bara vatten.

Biötäggda ärtor kan kokas i tryckkokare med 1 ½ l vatten. Koktid 20–25 min. Späd efter kokningen.

Artsoppa går bra att frysa.

Koka upp ärtorna med vatten och skumna i durkslag.
minst 4 tim, gärna 10–12 tim. Skölj ärtor-
na i kallt vatten och rör om. Låt stå
I ms salt/l vatten och rör om. Tillsätt
kallt vatten att det står över dem. Tillsätt
bunke och mat upp och håll på så mycket
Koka upp ärtorna. Lägg dem i en
Kena och skölj ärtorna. Lägg dem i en
bunke och mat upp och håll på så mycket
I ms salt/l vatten och rör om. Låt stå
minst 4 tim, gärna 10–12 tim. Skölj ärtor-
na i durkslag.
Koka upp ärtorna med vatten och skum-
ma. Tillsätt skald lök i klyftor, ev också
en bit ingefära och lägg i köttet.
Koka under lock ca 1 tim, tills köttet är
mört. Ta upp köttet och fortsätt att koka
15–30 min, tills ärtorna känns mjuka.
Skumma bort tomma ärtskal. Smaksätt
med mejrna eller timjan. Skär köttet i tär-
ningar och lägg det tillbaka i soppan.
Servera med senap, gärna också finstrim-
lad purjolök.

4–8 portioner

Pepparrottskött



Pepparrottsås:

2 msk vetemjöl
1 dl mjölk
3 dl buljong
1–2 msk rivna pepparrot

Vispa ut mjölet i mjölk i en kastull.
Häll i buljongen. Koka upp under omrör-
ning och låt säsen koka 4–5 min.
Smaksätt med pepparrot.

Skär köttet i skivor och servera med
grönsakerna, säsen och kokt potatis.

Köttsoppa

Koka nya grönsaker i buljongen som blir
över och sätt i resten av köttet skuret i
bitar.

**Köttet kan också kokas i tryck-
kokare. Vattnet ska då nå till hälften
av köttet.**
Beräkna ca 30 min koktid.

4 portioner

1 kg nötkött med
1 gul lök eller 1 bit

ben, t ex högre, purjolök
1 morot

Extra grönsaker:
3–4 morötter
2 purjolökar

5 vit- eller svart-
pepparkorn
1 lagerblad

Koka upp vatten och salt (till en 4 liters
gryta är det lagom med 2 l vatten och 1
msk salt). Skölj av köttet och lägg det i
grytan, vattnet ska täcka köttet väl. Lägg
i kryddor, skald lök och morot. Koka
upp, sänk värmen och stud under lock
tills köttet nätt och jämnt kan lossas från
benen, 1 ¼–1 ½ tim.

La grytan från värmen och låt den stå
med locket på 15–20 min.

Skär under tiden de extra grönsakerna i
bitar och koka dem i lite av köttspadet.
Ta upp köttet och håll det varmt.
Sila buljongen och gör säsen.

Kokt höns med currysås



4 portioner

1 höns (1–1¼ kg)
1½–2 l vatten
2 tsk salt
1 gul lök i klyftor eller
1 liten purjolök i bitar
1 morot i bitar
8 vitpepparkorn
2 kryddnejlikor
1 lagerblad
persiljestjälkar

Tina och skölj hönsset. Koka upp det i vatten och salt. Skumma. Tillsätt sen grönsaker och kryddor. Koka under lock på svag värme 1½–2 tim, tills köttet är mört.

Ta upp hönsset, ta bort skinn och ben och dela köttet i portionsbitar. Håll köttet varmt. Sila buljongen och skumma av fett. Gör såsen.

Currysås:

2 msk margarin 5 dl buljong
ca 2 tsk curry 1 äggula
3 msk vetemjöl ½ dl grädde

Fräs curryn i margarin i en kastrull. Rör ner mjölet och späd med lite buljong i taget, rör om hela tiden. Låt såsen koka 4–5 min.

Rör ut äggulan i grädden. Vispa ner det i såsen som sen inte får koka. Smaka av. Servera med kokt ris och någon kokt grönsak t ex ärter eller bönor.

Höns passar utmärkt att koka i tryckkokare. Vattnet ska nå upp till ungefär hälften av hönsset. Koktid 30–40 min.

Skånsk äggkaka



4 portioner

1 dl vetemjöl margarin eller smör
½ tsk salt ca 300 g rimmat fläsk
4 dl mjölk i skivor
4 ägg 2 äpplen

Vispa samman mjöl, salt och lite av mjölken till en klimpfri smet. Vispa sen i resten av mjölken och äggen.

Ta ur kärnhusen på äpplena med en äppelpipa. Skär äpplena i skivor. Stek fläsk och äpple i en stekpanna. Ta upp och håll dem varma.

Lägg lite fett i pannan och häll i äggsmeten. Grädda på medelstark värme. Stick i smeten med en gaffel eller kniv så smeten stelnar jämnt. Lägg på en stor tallrik eller

plant lock och vänd upp äggkakan. Lägg lite mer fett i pannan och låt kakan glida ner och grädda andra sidan tills den fått fin färg. Stjälp upp kakan på ett varmt fat och lägg på fläsk och äpple. Servera som huvudrätt med fläsk och äpple eller som efterrätt med rårörda lingon.

På annat sätt:

Strimla och stek bacon i pannan. Håll på smeten och grädda som ovan. Servera med lingonsylt.

Sillbullar med korintsås



4 portioner

1 urvattnad hel salt sill 1/2 dl mjölk
1/2 krm vitpeppar
1/2 dl rågmjöl eller
1 röd eller gul lök
4 kokta kallia
potatisar
ca 2 dl kokta eller
stektä korntrester
1 msk potatismjöl

Fila och fla sillen. Skala löken.
Den som har köttkvarn mal sill, potatis,
kött och lök genom kvarnen. Den som
inte har kvarn mosar potatisen och fin-
hackar sill, kött och lök eller finfördeklar
allt i matberedare. Blanda det malda eller
hackade med mjöl, mjölk och peppar.
Forma smeten till runda bollar och platta
till dem lite. Vänd dem i rågmjöl eller
ströbröd.

Stek sillbullarna vackert bruna på båda
sidor.
Servera med kokt potatis och korintsås.

Korintsås

4 dl korntspad
1 buljongtärning
1/2-1 msk ättiksprit
1/2-1 msk socker
(akta soja)
1 1/2 msk margarin
2 msk vetemjöl

Koka kornter eller russin mjuka i vattnet.
Spara och mät upp spadet. Bryn margari-
net i en kastrull. Rör ner mjölet. Späd
med lite i taget av spadet, rör om och
koka upp mellan spädningarna. Tillsätt
smulad buljongtärning och koka säsen
4-5 min. Lägg i kornter eller russin och
smaka av med ättika, socker och ev soja.

4 portioner

1 kg orensad
strömming
1 tsk salt
1 dl ströbröd +
vetemjöl
2-3 msk margarin
dill

Sätt ugnen på 250°. Rensa, bena och skölj
strömmingen. Salta på köttsidorna.
Hacka persilja eller dill och fördela över
hälften av strömmingarna. Lägg ihop
dem två och två. Vänd flundrorna i saltat
ströbröd blandat med vetemjöl.

Smält margarin i ugnen på ett ugn-
säkert fat som är så stort att flundrorna
får plats bredvid varandra. Lägg den pa-
nerade strömmingen på fatet. Stek i mit-
ten av ugnen ca 20 min. Vänd flundrorna
efter halva tiden.

Ättikströmming

Skiva 1 röd eller gul lök och krossa 6 vit-
pepparkorn grovt. Blanda en lag av 2 1/2 dl
vatten, 4 msk ättiksprit, 3 msk socker och
1 tsk salt.

Varva den stekta, gärna varma ström-
mingen med lök och peppar och håll
lagen över.
Om strömmingen är kall, koka upp lagen
och håll den varm över.
Servera strömmingen kall.

Ugnstekta strömmingsflundror

