

Brödpudding

... av matbröd

2-3 portioner

Sätt ugnen på 175°.

Bred bordsmargarin på 4 ljusa brödsivor. Dela skivorna i bitar. Lägg ut hälften av dem i en liten ugnssäker form. Strö över 1 tsk rivet citronskal och 2 msk russin. Täck med resten av brödet och strö över 2 msk russin.

Vispa samman 2 dl mjölk, 2-3 msk socker och 1 stort ägg. Häll det över brödet. Riv gärna lite muskotnöt över.

Grädda i mitten av ugnen 25-30 min.

Servera puddingen varm.

Currykryddad gryta

... av stekt kyckling eller kalkon

2 portioner

Fräs 1 hackad gul lök nästan mjuk i margarin i en liten gryta.

Låt 1 hackad paprika fräsa med mot slutet.

Strö över ca 1 tsk curry och 1 msk vetemjöl. Späd med 2 dl vatten och lägg i ½ hönsbuljongtärning.

Koka upp.

Lägg i 2-3 dl bitar av stekt kyckling eller kalkon. Sjud under lock på svag värme ca 5 min. Smaka ev av med lite grädde. Servera med ris.

Gratäng

... av julsinka

2 portioner

Lägg ca 6 skivor julsinka (eller kokt skinka, kassler) på ugnssäkert fat.

Lägg gärna rester av kokta grönsaker ovanpå.

Vispa 1 dl grädde och blanda med 1 tsk vetemjöl och 2 msk chilisås.

Bred den över skinkan och gratinera i 250° ugnsvärme 10-15 min.

Servera med kokt ris eller potatis.

RÅD & RECEPT

Nr 1 • 1990

Gott med rester



PROVKÖKET

Box 15200, 104 63 Stockholm
Tel 08-743 10 00



Yllda paprikahalvor

...av köttfärssås

De la och kärna ur gröna

paprikor.

Koka halvorna i lätt-

saltat vatten ca 3 min.

Låt dem rinna av.

Fyll dem med

köttfärssås. Strö över

15 min. Åt med bröd.

Gratinera i 225° ca

riven ost.

Koka dem natt och jämnt

purjolök i tunna skivor.

Skölj och skär $\frac{1}{2}$ liten

dem mjuka i saltat vatten.

tatisar i små bitar. Koka

Skala och skär 3-4 po-

Sätt ugnen på 200°.

Blir 2-3 dl. Koka 1 dl lång-

korngri ris (eller värm 3-4

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Blanda i purjon.

Lägg ca 3 dl köttfärssås

i en liten ugnssäker form.

Bred moset över. Strö ev

lite riven ost över. Grädda

ca 20 min.

Servera med en sallad.

Rör ut köttfärssås med

vatten till lagom konsi-

stens. Blanda med vita

bönor i tomatsås (från

paprika och värm upp.

Smaka av med senap

eller tomatpure.

Servera gärna med en

kläck gräddfil och ett gott

bröd.

Nabb herdepaj

...av köttfärssås

2 portioner

Sätt ugnen på 200°.

Skala och skär 3-4 po-

tatisar i små bitar. Koka

dem mjuka i saltat vatten.

Skölj och skär $\frac{1}{2}$ liten

purjolök i tunna skivor.

Koka dem natt och jämnt

mjuka.

Mosa potatisen och

smaksätt med salt, peppar

och en kläck *margarin*.

Blanda i purjon.

Lägg ca 3 dl köttfärssås

i en liten ugnssäker form.

Bred moset över. Strö ev

lite riven ost över. Grädda

ca 20 min.

Servera med en sallad.

Itc kinesiskt

...av julskinna

2 portioner

Strimla *julskinna* så det

blir 2-3 dl. Koka 1 dl lång-

korngri ris (eller värm 3-4

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Stek 1 hackad lök.

Blanda allt med ris och

grönsaker. Smaksätt med

paprikapulver och servera

med soja.

Asta-gryta

...av pasta

2 portioner

Fräs hackad lök och

vitlök i en gryta. Smaksätt

med tomatpure, paprika-

pulver och oregano.

Lägg i bitar av grill-

korn, fäukorv eller hac-

kad rökt korv.

Häll på lite vatten och

blanda ner kokt pasta.

Låt allt bli riktigt varmt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

och smaka av med salt

Omatar gratäng

...av pasta

2 portioner

Sätt ugnen på 250°.

Smaksätt 1 burk kros-

sade eller hela tomater

med salt, peppar och ev

vitlök.

Varva tomaterna på

ugnssäkert fat med ca

5 dl kokt pasta och $\frac{1}{2}$ dl

riven ost. Strö över lite

oregano eller *basilika* och

strimlor.

Koka upp 1 liter höns-

buljong (tärning). Lägg i

tunna strimlor av *kyckling*

eller *kalkon*, *finstrimlad*

stälksellern, *purjolök* eller

lite *djuptysta arter*. Låt

allt bli riktigt varmt.

Lägg sist i äggstrimlor.

na. Servera med bröd och

ost.

Inesiskt soppa

...av stekt kyckling

eller kalkon

4 portioner

Vispa samman 2 ägg och

1 krm salt. Smält marga-

rin i en liten stekpanna.

Häll i äggsmeten och låt

den steln, rör ett par tag

med en gaffel då och då.

Rulla ihop omeletten

och skär den i tunna

strimlor.

Koka upp 1 liter höns-

buljong (tärning). Lägg i

tunna strimlor av *kyckling*

eller *kalkon*, *finstrimlad*

stälksellern, *purjolök* eller

lite *djuptysta arter*. Låt

allt bli riktigt varmt.

Lägg sist i äggstrimlor.

na. Servera med bröd och

ost.

Lägg upp smörgås

...av stekt kyckling

eller kalkon

Lägg ubenat kött på en

smörgås.

Bred över en svamp-

stuvning och strö på riven

ost.

Gratinera i 250°

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.

7-8 min.