

GOTT NYTTÅR!



### FYLLED KALKON

6—8 port.

1 djupfryst kalkon (2—3 kg),  
1 msk salt, 2 kryddmått svartpeppar,  
(baconskivor).

#### Fyllning:

5 dl söndersmulat vitt bröd, 1 1/2 dl  
varm mjölk, (kalkonlevern), 50 g bacon,  
1 gul lök, 1 1/2 msk margarin, 3 msk  
hackad persilja, 2 tsk timjan eller salvia,  
1/2 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar,  
rivet skal av 1 citron, 1 uppvispat ägg.

Gör fyllningen först. Blanda brödet och  
den varma mjölken. Hacka och bryn  
lever, bacon och lök i margarin.

Blanda det sen med brödet. Tillsätt  
kryddor och citron. Krydda den tinade  
kalkonen (se förpackningen) med  
salt både ut- och invändigt. Lägg fyll-  
ning gärna i både mage och hals.

Sy ihop vid gump och hals och bind upp  
kalkonen med en kraftig bomullstråd så  
benen kommer intill kroppen. Lägg kal-  
konen med ryggen upp på stekgaller i  
långpanna, pensla med smält fett. Sätt  
in i 175° ugnsvärme och stek ca 30 min.  
Vänd den på sidan, pensla med mer fett  
och stek varje sida ca 30 min. Stek sist  
med bröstet upp. Täck ev med bacon-  
skivor när bröstet fått fin färg. Beräkna  
ca 45 min per kg. Pröva med en sticka

vid låret att köttsaften är klar och kal-  
konen färdigstekt. Låt den "vila" under  
folie medan såsen görs. Skär upp kal-  
konen och servera den med kokt eller  
stekt potatis, brysselkål eller bönor,  
tranbärssylt eller gelé.

### KRANSEKAKA MED FRUKT

2 st.

500 g färdigköpt mandelmassa,  
3 bittermandlar, 2 äggvitor.

Sätt ugnen på 125—150°. Riv mandel-  
massan. Skälla, skala och riv mandlarna.  
Blanda mandelmassa, mandel och ägg-  
vitor väl. Lägg bakplåtspapper på två  
plåtar. Rita upp en rundel på varje,  
drygt 15 cm i diameter. Smörj papperet.  
Lägg mandelsmeten i en 1-liters frys-  
påse. Klipp ett hål i ena hörnet och  
spritsa ut smeten på rundlarna. Grädda i  
mitten av ugnen ca 30 min. Fyll den  
kalla ringen med frukt, t ex kiwi eller  
vindruvor, konserverade päron, manda-  
rinklyftor. Garnera eventuellt kranse-  
kakan med ringlad glasyr eller smält  
blockchoklad.

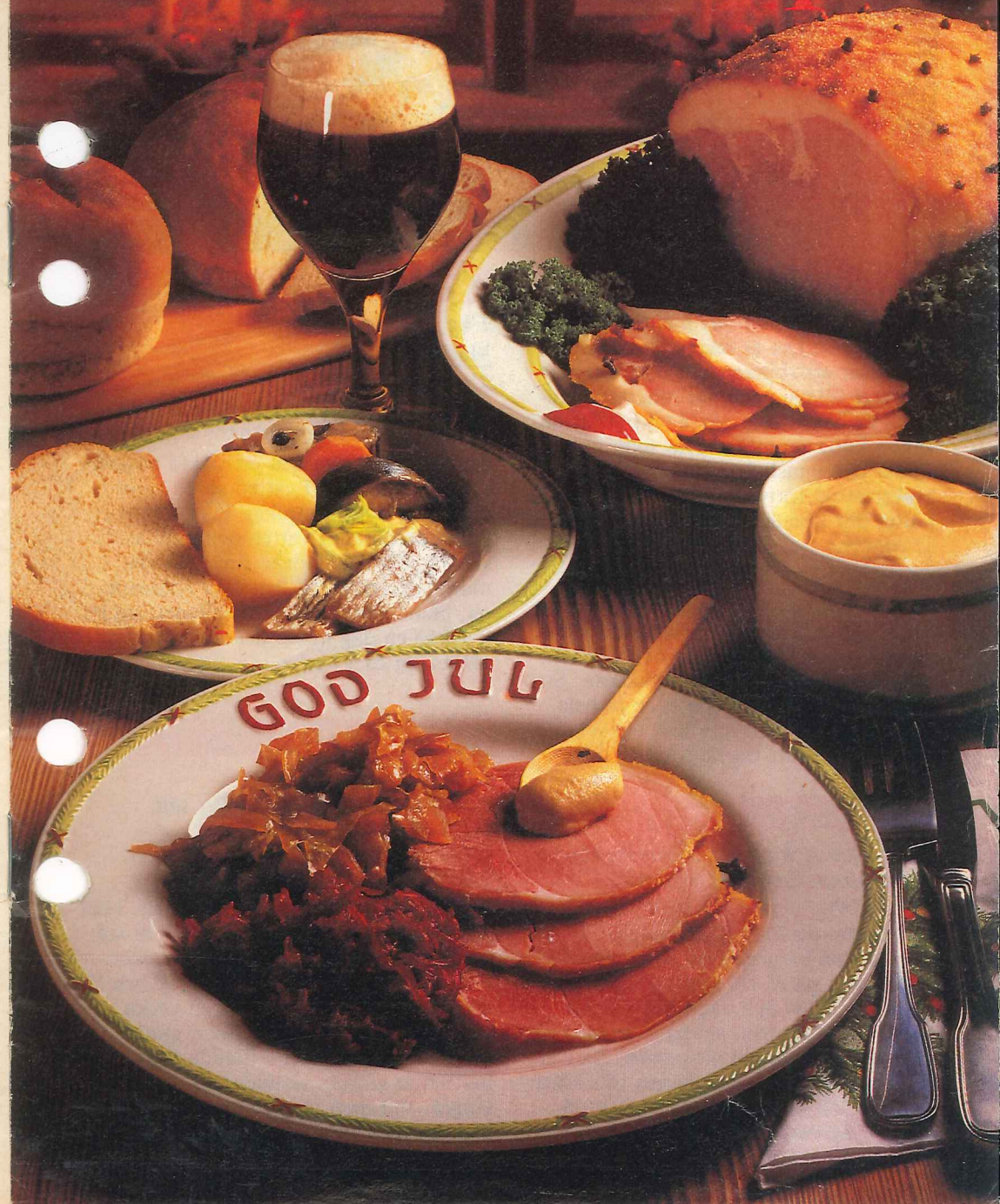
**PROVKÖKET**

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

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

# Råd & Recept

nr 10 1982







## JULSKINKAN

I år har julskinkan fått nya tillagningsanvisningar. Det är resultatet av försök som visar att skinkan blir bäst om man avbyter tillagningen när innetemperaturen är 75°. Det är alltså viktigt att använda kötttermometer. Hur man kokar/sjuder och ugnsbakar finns utförligt beskrivet på förpackningen. Lättnaden i köttet blir i båda fallen mellan 25 och 35 procent.

## Grillering:

Ta bort nätt och sval då skinkan svalnat något. Blanda samman 1 äggula, 3 msk osötad senap, 1 msk sirap och 1/2 msk potatismjöl. Bred det över skinkan. Strö kryddnejlikor. Sätt in i 225° ugnsvärme tills skinkan fått fin färg, ca 10 min.

## BRUNKÄL

2 kg vitkål (1 huvud), 25 g margarin, 1/2 dl sirap, 2 buljongtärningar, 5 dl vatten.

Sätt ugnen på 200°. Skär vitkålen i

ganska små bitar eller strimlor. Smält margarinet på en långpanna i ugnen. Lägg i vitkålen och vänd den i fetten. Ringla över sirapen, smula över buljongtärningarna och håll på vattnet. Sätt in långpannan i mitten av ugnen tills kålen är mjuk, 60–70 min. Rör i kålen då och då. Servera till skinka och korv.

## RÖDBETSSALLAD TILL SKINKAN

1 kg färsk rödbetor.

## Marinad:

3 msk vatten, 1 tsk socker, 4 msk pressad citron, 2 tsk salt, 2–3 msk rivna pepparrot.

Borsta rödbetorna väl men akta rotsper-

sarna. Koka dem i vatten som täcker tills de är nästan mjuka, 45–60 min.

Spola dem i kallt vatten och gnid av skalen. Riv rödbetorna fint. Blanda marinaden och håll den över rödbetorna, blanda om. Låt helst salladen stå i

kylskåp en dag innan den serveras. Håller sig ca 1 vecka.

## JULSENAP

1/2 dl senapsulver,

1 msk vetemjöl, 1 kryddmätt salt,

1/2 dl kokande vatten,

1/2 msk vingår, 3–4 msk socker, 1 dl vispräddade.

Blanda senapsulver, mjöl och salt. Håll

på kokande vatten och rör om. Låt stå

ca 20 min. Tillsätt vingår och socker.

Förvara senapen i burk med lock och låt

den mogna i kylskåp minst en vecka.

Blanda ut senapen med vispad gräddde

när den ska användas. Blanda bara tex

hälften åt gången så håller sig senapen

bländar man med mer gräddde.

## CREPES MED MUSTIG KÖTTFÄRSFYLNING

4 port.

Börja med att göra fyllningen:

300 g köttfärs, 2 morötter, 1 msk margarin, ca 5 dl finstrimlad vitkål, 1–2 vitlöksklyftor, 1 kryddmätt svartpeppar,

1 kryddmätt kardemumma, 1 msk äkta soja, 1 msk senap, 1 buljongtärning, 1/2–2 dl vatten.

Skala och riv morötterna grovt. Fräs dem i margarin i en gryta tillsammans

med köttfärsen. Rör om så köttfärsen smulas sönder. Lägg sen i strimlad kål,

rossad vitlök, alla kryddor och buljongtärningen och håll på vattnet. Koka

under lock på svag värme 10–15 min.

## Crêpes:

Ca 15 små eller 8–10 stora.

2 1/2 dl vetemjöl, 1/2 tsk salt,

6 dl mjölk, 3 ägg, 2–3 msk margarin.

Blanda mjöl och salt. Tillsätt hälften av

mjölkens och vispa till en slät smet. Håll

sen i resten av mjölkens och vispa sist i

UPPSITTARKVÄLL!



## UPPSITTAR-DRICKA

ätas. Pannkakorna och fär kallna utbredda en och en. Fyll och gratinera när de ska

Gratinera i 250° ugnsvärme i övre delen

av ugnen 10–15 min. Obs! Vill man göra i förväg så gräddas

pannakakorna och fär kallna utbredda en

Strö över rikligt med rivna ost.

kakorna på ett smort ugnssäkert fat.

varma eller kalla. Lägg de fyllida pann-

kakor på båda sidor. Fyll pannkakorna

vid gräddningen. Grädda tunna pann-

ägg. Blanda gärna lite smält margarin

in smeten, då behövs det inte så mycket

vid gräddningen. Grädda tunna pann-

kakor på ett smort ugnssäkert fat.

Strö över rikligt med rivna ost.

Gratinera i 250° ugnsvärme i övre delen

av ugnen 10–15 min. Obs! Vill man göra i förväg så gräddas

pannakakorna och fär kallna utbredda en och en. Fyll och gratinera när de ska

ätas.

Hetta upp alla ingredienser, utom apelsinklyftor.

blandsaft med körsbärssmak, 10 krydd-

nejlikor, 1 kanelstång, 1 dl russin,

1 äppeljuice, 2 1/2 dl körsbärssaft eller





Vid sidan av det mer traditionella receptkomponerandet experimenteras även med nya matlagningsmetoder och nya råvaror.

## Provkökets matinformation

Matinformation är en viktig bit i Provkökets omfattande verksamhet. I grova drag kan man dela in den i följande huvudgrupper:

### EXPERIMENTELL MATLAGNING OCH RECEPTPROVNING

Att komponera recept är ett tidsödande arbete. Inte minst därför att Provkökets strävan är att alla recept ska vara näringsmässigt bra, inte för krångliga och inte för dyra. Och naturligtvis ska maten dessutom smaka gott.

De recept som ska publiceras i broschyrer, tidningar och kokböcker komponeras och provas i receptköket. Där arrangeras också många av de matbilder som ska illustrera recepten.



Stora krav ställs på den bildmässiga beskrivningen av recepten.

### KOKBÖCKER

Vår Kokbok är numera en mer än 30 år gammal bestseller. Den har snart sålts i 1 miljon exemplar och tryckts i 13 upplagor. I varje ny upplaga har det som hänt på livsmedelsområdet satts in i sitt rätta sammanhang. Vår Kokbok har därför alltid varit i takt med tiden, något som gjort den uppskattad i allt vidare kretsar.

Vår Kakbok är ett alldeles färskt tillskott i Provkökets produktion, som med sin okonventionella kapitelindelning gör den extra lätt att hitta i.



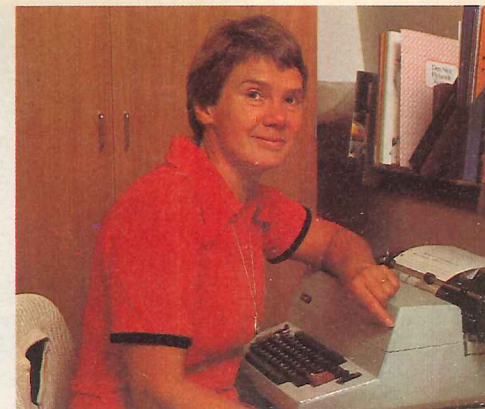
Provköket besöks varje år av 1500—2000 personer.

### KONTAKT MED KONSUMENTER

Besöksgrupper är ett vanligt inslag i Provkökets vardag. Följande kategorier är de vanligast förekommande: gymnasieskolans konsumtionslinje; storhushållspersonal; personal inom vårdsektorn; konsumentgrupper och intresseorganisationer.

### MATARTIKLAR

Provköket medverkar regelbundet i Vår bostad och tidningen Vi, samt i dagspress över hela landet.



Diabetes, överkänslighet för vissa ämnen samt övervikt är dietistens stora och viktiga ämnesområden.

### NÄRINGS- OCH DIETFRÅGOR

Vid information om närings- och dietfrågor medverkar Provköket med föredrag och regelrätta lektioner. Provköket utarbetar även informationsmaterial för dietkoster i form av broschyrer och bildband. Att besvara telefon- och brevfrågor från hela landet är också en viktig del av denna utåtriktade verksamhet.

## DOMUS OCH STÖRRE KONSUMBUTIKER



## Vår Kokbok

har nu tryckts i 13 upplagor och över 1 miljon exemplar.

**139:-**

## Vår Kakbok

med 140 recept på vetebröd, kakor och tårter. En bakbok även för den som inte är van att baka.

**37:-**

Priserna gäller t o m 18/12 1982.





vatten 1 dygn. Filea och flä sillen och lägg filéerna i en glasburk. Blanda marilagen och håll den över. Sillen håller sig mängd per gång. Skär sillen i bitar och servera med en sas.

Sås till 2 filéer: 1 dl gräddfil, 1 kryddmätt salt, 1/2 tsk curry, 1 msk senap och 1/2 dl färsstrimlad purjo. Eller 1 dl gräddfil, 1 msk majonnäs, 1 kryddmätt salt, 1/2 dl finhackad rödlök och 1 dl finhackat äpple.

### RODKALLSLAD MED SENAPSPRESSING

5 dl strimlad rödkål, 2 dl fint strimlad blekselleri, 2–3 grovt rivna äpplen.  
Dressing:  
4 msk vinbärssaft, lite rivet citronskal, 1 msk pressad citron, 2 tsk osötad senap, 1 kryddmätt salt, 2 msk vatten.

Blanda strimlad kål, selleri och äpple. Blanda dressingen och håll den över. Servera till skinka och korv.

### GLASMÄSTARSELL MED ENBÄRRSMÅK

2 hela stora saltå sillar (ca 600 g), 1 gul lök, 1 morot, 15–20 enbär, 10 kryddnejlikor, 1 1/2 dl vatten, 5 msk ättiksprit, 5 msk socker.

Tag ur sillen, skinn och ben ska vara kvar. Lägg sillen i rikligt med vatten ca 1 dygn. Skär sillen i ca 2 cm breda bitar. Skala och skär lök och morot i skivor. Varva sillen i en glasburk med lök, morot och krossade kryddor.  
Koka upp vatten, ättika och socker. Häll lagen kall över sillen, som sen bör ta minst 3 dygn.

### MARINERAD SILL

2 hela stora saltå sillar.

Marinad:  
1/2 dl olja, 1/2 dl vatten, 1/2 dl vinäger, 1/2 msk socker, 1/2 tsk grovstöt vitpeppar, 1/2 tsk senapsfrö.  
Tag ur sillen och lägg den i rikligt med



### DOPPBULLAR

4 st. (se bild på omslaget).

25 g jäst, 25 g margarin, 5 dl mjölk, 1 tsk salt, 2 msk sirap, 1 tsk smet, 1 tsk fänkål, ca 13 dl rågsikt.

Delat sönder jästen i en bunke. Smält margarinet, tillsätt mjölk och värm till 37°. Rör ut jästen med lite av degspadet.

Tillsätt resten av spadet, salt, sirap, krossade kryddor och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den overtäckt i bunken ca 1 tim. Knäda degen smidig på bakbord. Forma fyra runda bullar, lägg dem på smord plåt och gör ett kryss i varje bulle med en vass kniv. Jäs under bakduk ca 30 min. Grädda i 175° värme i nedre delen av ugnen ca 25 min.

Låt kallna under bakduk.

### MANDELKAKOR MED KANEL OCH CITRON

ca 50 st.

500g färdigköpt mandelmassa, 2 små ägg, 2 tsk kanel, rivet skal av 1 citron.

Sätt ugnen på 150°. Riv mandelmassan grovt och blanda den med ägg, kanel, och citronskal. Rör till en jämn

smet. Smörj eller täck en plåt med bakplåtpapper. Klicka ut smeten med två teskedar. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Om kakorna gräddats på smord plåt bör de lossas innan de kallnat.

### FRYST PEPPARKAKSULLE MED LINGONGRÄDDE

3 ägg, 1 1/2 dl socker, 2 dl vetemjöl, 2 tsk kanel, 1 tsk ingefära, 1 tsk kryddnejlika, 1/2 tsk bikarbonat, 2 msk filmjölk.

Fyllning:

1 1/2 dl visprädd, 1 dl lingonsylt. Sätt ugnen på 250°. Täck en långpanna med bakplåtpapper. Vispa ägg och socker poröst. Rör försiktigt i mjölet blandat med kryddorna och bikarbonat. Blanda sist i filmjölk. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min. Strö lite socker över kakan och stjälp upp den på ett bakplåtpapper. Drag av papperet som den gräddats på. Låt kallna. Vispa grädden hårt och blanda med lingonsylten (helst rårörd). Bred ut grädden över kakan och rulla försiktigt ihop den. Lägg den i plastpåse och frys in den. Tag fram och skär så många bitar som behövs en

stund innan de ska serveras.