



# SKÖRDEFEST MED FRUKT OCH GRÖNT

## FESTSALLAD 6-8 PERSONER

1 blomkålshuvud  
vatten, salt  
4 tomater  
1/2 gurka  
1 hg champinjoner  
1-2 paprikor  
1/2 liten purjolök  
1 hg vindruvor  
vinägersås  
eller  
4 tomater  
salt, vitpeppar  
1/2 citron

Skölj grönsakerna väl. Dela blomkålshuvudet i klyftor och koka dem halvmjuka i lätt saltat vatten. Skär tomater, gurka, champinjoner och paprika i skivor. Strimla purjolöken mycket fint. Dela och kärna ur vindruvorna. Blanda alltsammans i en salladsskål. Häll över en vinägersås eller tomatsås: passera väl mogna tomater genom en såssil, smaksätt med salt, peppar och litet pressad citronsaft.

Servera salladen till stekt kött, kyckling, kokt skinka m.m.

## VITAMINSALLAD 4 PERSONER

4 dl strimlad vitkål  
1 grön paprika  
1 morot  
1 liten lök  
1 dl gräddfil  
eller filmjolk  
1 msk senap  
1/2 tsk salt, vitpeppar

Finstrimla vitkålen. Tag bort kärnhuset på paprikan och skiva den. Skala lök och morot och riv dem på råkostjärn. Blanda alltsammans i en skål. Rör samman gräddfil eller filmjolk, senap, salt och vitpeppar och ringla såsen över grönsakerna. Servera salladen till stekt fisk, kött eller korv.

## GRÖNSAKSBURGARE 4 PERSONER

4 palsternackor (ca 8 hg)  
eller 2 rotselleri (ca 8 hg)  
vatten, salt  
4 hg malet kött  
1 1/2 tsk salt  
1 kryddmått vitpeppar  
2 msk potatismjöl  
2 dl gräddmjöl  
1 liten riven lök  
2 msk margarin

Skala och skär palsternackorna eller sellerin i 1 cm tjocka skivor. Förväll dem 5-7 minuter i lättsaltat vatten, sellerin den längre tiden. Arbeta färsen smidig med salt och vitpeppar. Tillsätt potatismjöl och späd med gräddmjöl. Smaksätt med riven lök. Bred färsen på palsternacks- eller selleriskivorna. Stek dem vackert bruna i margarin på båda sidor. Köttsidan behöver ca 5 minuter, grönsaksidan kortare tid. Servera grönsaksburgarna med grönsallad och tomater som lunch- eller supérett.

## MANDELPÄPPEL 4 PERSONER

6 päron eller äpplen  
eller hälften av varje sort  
1 1/2-2 hg mandelmassa

Skala och skär päron och/eller äpplen i klyftor. Lägg dem på ett ugnsfast fat. Riv mandelmassan direkt över frukten. Grädda i medelvarm ugn (200°) ca 15 minuter. Servera med grädde eller vaniljsås.

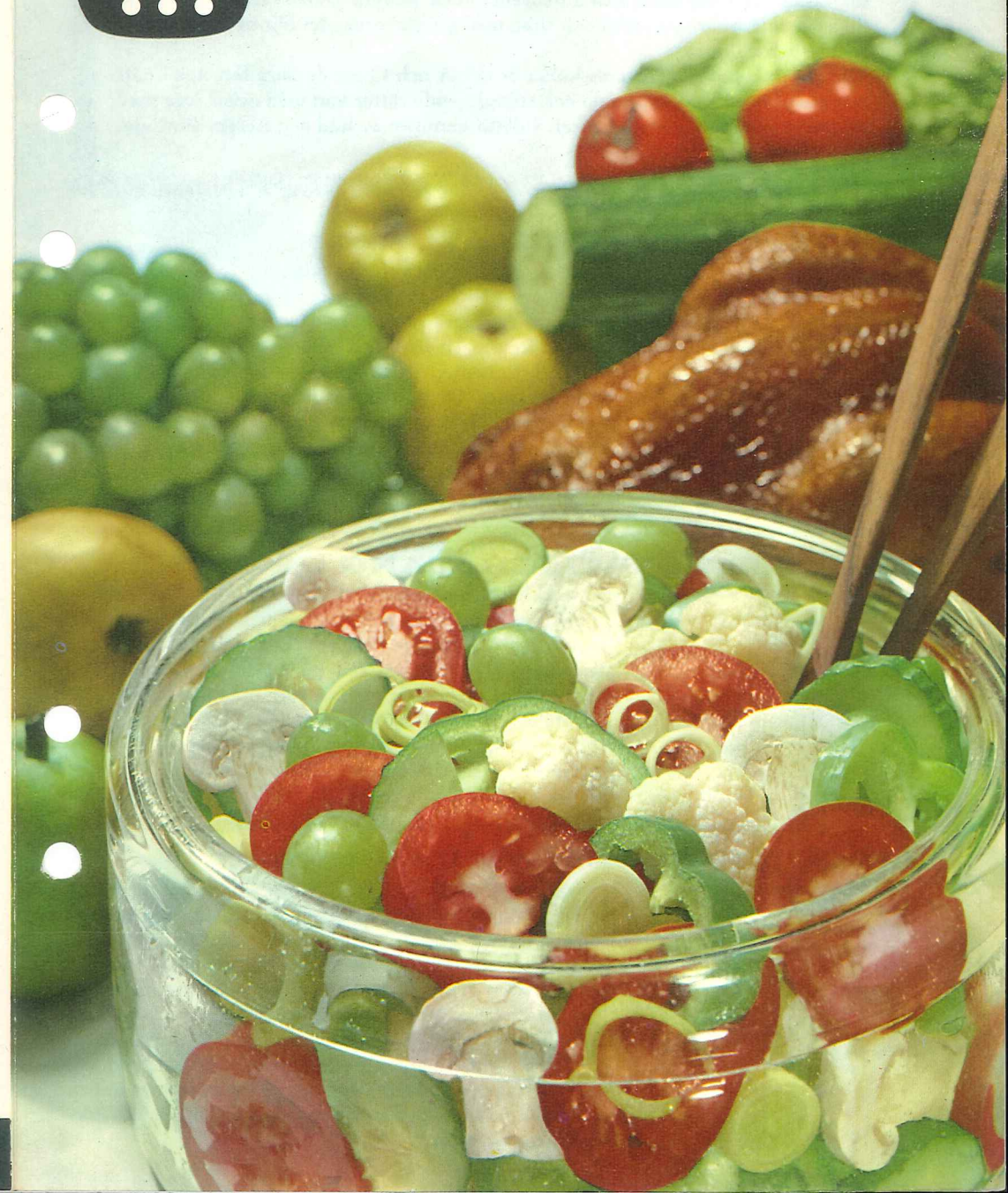
## FRUKT COUPE 4-5 PERSONER

2 päron  
2 persikor  
1 skiva melon (1 1/2 hg)  
1/4 l vaniljglass  
vindruvor  
1 flaska sockerdricka  
eller annan kolsyrad läskedryck

Skala frukten. Skär päron och persikor i klyftor, melonen i kuber. Lägg frukten vid ena sidan i coupeglas och en skiva vaniljglass vid den andra. Garnera med vindruvor. Häll på sockerdricka eller annan kolsyrad läskedryck i serveringsögonblicket.

RECEPT FRÅN 

ANNONS-STA. 1022 HESB-IB ALLCOPRA 1964



## SKORDEFEST MED FRUKT OCH GRÖNT

Skordefest har kanske inte samma klang nu som förr, då man firade skörde- resultatet med speciella ritualer. Numera kan vi ju njuta av färska grönsaker och frukter året om. Men hösten är likväl ymnighetens tid med vällyllda grönsaksdstskar. Låt det sätta spår i matsedeln och servera grönsaker i någon form till varje mål. Spara på sovlet och slösa med grönsakerna, det blir både nyttigare, godare och billigare.

När grönsakerna ska serveras koka är det A och O att de bara fått koka nätt och jämnt mjuka. Många goda och stimulerande rätter kan man också laga med grönsaker som huvudingredienser. I detta nummer av Råd och Recept finns det flera förslag på sådana rätter.

3 purjolökar  
2 msk margarin  
2 tsk salt  
vitpeppar  
1 1/2 färsk svamp  
eller 2 burkar svamp (200 g)  
6 skalade tomater  
1 dl rivnen ost

**HÖSTENS GRATÄNGFAT** 4 PERSONER

Skölj purjolöken väl och skär den i 1 cm tjocka skivor. Fräs dem i hälften av margarinet i en gryta. Lagg purjolöken på ett ugnsfast fat och strö på litet salt och vitpeppar. Rensa och skölj den färska svampen och skär den i bitar. Fräs den eller den konserverade svampen i resten av margarinet. Lagg svampen på purjolökssådden, salta och peppra. Dela tomaterna i halvor och placera dessa ovanpå svampen. Strö över rivnen ost och sätt in fatet i mycket varm ugn (275°) ca 10 minuter. Servera grätängen som ensam rätt eller till stekt kött, korv eller fisk.

8-10 medelstora potatisar  
4 tomater  
2 gröna paprikor  
2 dl rivnen ost  
2 msk margarin  
1-1/2 tsk salt  
150 g bacon  
eller rökt sidfläsk

**UNGERSK POTATISGRÄTÄNG** 4 PERSONER

Skala och skär potatisen i tunna skivor. Skälla, dra av skinnnet på tomaterna och skär dem i skivor. Kärna ur paprikorna och strimla dem. Varva potatis, tomatskivor, paprikasstrimlor, ost och salt på ett smort ugnsfast fat. Understa och översta lagret bör vara potatis. Ställ in fatet med folie över i medelvarm ugn (225°) ca 20 minuter. Tag sedan av foliet och täck potatisen med skivor av bacon eller rökt sidfläsk. Grädda ytterligare 20 minuter eller tills potatisen är mjuk. Servera gränsallad till.

## PURJO I FLÄSKKORVSRING

4 PERSONER

Smöj en stor bit folie med margarin. Klipp upp ena änden på korven och tryck ut smeten till en rund ring på foliet. Skär äpplena i klyftor och tryck ner dem i ringen. Svep foliet om det hela så att det blir ett paket. Placera paketet i en potatiskastull ovanpå potatisen. Lagg på locket och låt potatisen koka färdig, då också korven är klar. Skölj under tiden purjolökarna och strimla dem fint. Fräs dem i margarin och krydda med salt och vitpeppar. Tag upp paketet, lägg det på ett serveringsfat och veckla upp foliet. Fyll purjofraset i korvingen och servera med potatisen.

4 lökar  
2 paprikor  
2 msk margarin  
4-6 tomater  
1 burk tonfisk  
1 tsk salt  
vitpeppar

**SEPTEMBERGRYTA MED TONFISK** 4 PERSONER

Skala löken och tag bort kärnhusen ur paprikorna. Skär lök och paprika i skivor och fräs dem i margarin i en gryta. Skälla och drag av skinnnet på tomaterna och skär dem i klyftor. Dela tonfiskskötet i mindre bitar. Blanda ner tomatklyftor och tonfisk i grytan, då löken är mjuk. Smaksätt med salt och vitpeppar och låt alltsammans bli genomvarmt. Servera ris till.

2 lökar  
3/4 l färsk svamp  
2 msk margarin  
3 hg nötlever  
2 msk vetemjöl  
1 1/2 tsk salt, vitpeppar  
2 dl vatten  
2 msk tomatur  
6 gröna paprikor

**FYLDA PARIKAHALVOR** 4 PERSONER

Skala och hacka löken. Rensa och skölj svampen och skär den i bitar. Fräs den sedan tillsammans med löken i margarin i en stekpanna. Lagg därefter över lök och svamp i en gryta. Skär levern i strimlor och rulla dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn levern i stekpannan och blanda den sedan med lök och svamp. Vispa ur stekpannan med vatten, håll det i grytan och låt det hela koka 10 minuter. Smaksätt med tomatpuré. Dela paprikorna på längden, kärna ur dem och förväll dem 3-4 minuter i lätsaltat vatten. Fyll paprikorna med leverstuvningen. Servera dem på en bädd av kokt ris.

**FISKFÄRS MED TOMAT- OCH PURJOSÅS** 4-5 PERS

2 pkt djupfrysst fiskfärs à 300 g  
4 dl vatten, 1 tsk salt

**MARINERADE GRÖNSAKER** 4 PERSONER

Koka upp vatten och salt. Lagg i fiskfärsen fryst eller tinad, hel eller skuren i tjocka skivor och varm den. Frys hel blir varm på ca 25 min., i skivor på ca 10 min., tinad hel på ca 15 min., i skivor på ca 5 min.

Till såsen: Skär tomaterna i tärningar och purjolöken i skivor, fräs dessa försiktigt i drygt hälften av margarinet, tag upp grönsakerna. Fräs resten av margarinet med mjölet, späd med fiskspad. Koka såsen 5 min. och blanda sedan ned de frästa grönsakerna och den vispade grädden. Smaka omsorgsfullt av såsen med salt och paprika.

1/2 l koka grönsaker  
tex ärter, bönor, blomkål  
kylfitor, rödbetor i skivor  
1 1/2 msk vinäger  
5 msk olja  
salt, vitpeppar  
(2 msk hackad lök)

**KINAKRYCKLING** 4 PERSONER

1 djupfrysst gödkryckling  
eller 3-4 dl rester av stekt kryckling, skuren i strimlor  
2 lökar  
1 hg champinjoner  
2 gröna paprikor  
3 dl strimlad vitkål  
2 msk margarin  
1-2 msk kinesisk soya

Tina krycklingen och stek den hel eller i halvor i ugn eller ovanpå spisen. Se anvisningar på förpackningen. Skala lök och skär löken i ringar, skiva champinjoner, kärna ur paprikorna och strimla dem och vitkålen. Fräs grönsakerna i margarin i en gryta ca 10 minuter. Smaksätt med kinesisk soya. Servera den mystekta krycklingen på en bädd av grönsakerna eller blanda dem med kryckling-kött, skuret i strimlor. Kokt ris är gott att servera till.