

## ROMFYLLD BAKAD POTATIS (Sverige) 4 PERSONER

4 stora potatisar  
4 msk gräddfil  
1 hg löjrom  
eller 1 burk storkornig kaviar  
eller 2 msk kaviar  
2 msk finhackad rödlök  
Tillagningstid ca 50 min

Bjud den romfyllda potatisen som entrérett eller kvällsgott. Borsta potatisarna väl och låt dem rinna av. Placera dem på gallret i ugn med medelstark värme (225°). Baka dem mjuka ca 45 minuter. Skär en skåra längs med den färdigbakade potatisen och tryck till från kortsidorna. Gröpa ur skåran med en sked och fyll hålet med gräddfil. Toppa med en stor klick löjrom eller storkornig kaviar ev. blandad med finhackad rödlök. Eller blanda gräddfil, kaviar och lök och fyll hålet med detta.

## L'OKSOPPA (Frankrike) 4 PERSONER

1/2—3/4 kg gul lök  
(7—9 medelstora)  
2 msk margarin  
1—1 1/4 l buljong (tärning)  
1 lagerblad  
några vitpepparkorn  
salt  
4—6 skivor formfranska  
1 dl riven ost  
Tillagningstid ca 45 min

Skala och skär löken i skivor. Bryn dem i margarin i en gryta. Tillsätt buljong, lagerblad och vitpepparkorn. Låt soppan koka ca 15 minuter. Smaka av med salt. Skär brödsnivorna i tärningar, rosta dem och lägg dem i soppan. Strö på den rivna osten och lägg på lock. Låt soppan stå 5 minuter så att osten smälter. Soppan kan också gratineras i mycket stark ugnsvärme (275°) ca 10 minuter.

## KYCKLINGGULASCH (Ungern) 4 PERSONER

1 djupfryst broiler (ca 1 kg)  
5—6 gula lökar  
1/2—1 msk paprikapulver  
2 tsk salt  
1 kryddmått vitlökspulver  
2 msk tomatpuré  
1 dl vatten  
1 dl gräddfil  
Tillagningstid ca 1 tim 20 min

Tina broilern. Skala och finhacka löken. Bryn den i margarin i en tjockbottnad gryta. Lägg på lock och låt löken puttra ca 30 minuter. Skär den tinade broilern i små portionsbitar. Lägg ner dem och paprikapulvret i grytan. Låt alltsammans fräsa en stund. Tillsätt salt, vitlökspulver, tomatpuré och vatten. Låt gulaschen koka under lock ca 45 minuter. Rör ner gräddfilen strax innan serveringen. Bjud ris eller makaroner till.

## SENAPSGRAVAD STRÖMMING (Skåne) 4—6 PERSONER

1—1 1/4 kg strömming  
(i Skåne benämnd liten sill)  
1/2 l vatten  
1 dl ättikssprit  
SENAPSSÅS: 1 dl färdiglagad senap  
2 tsk salt  
3—4 msk socker  
2 tsk ättikssprit  
5 msk vatten  
1 dl olja  
rikligt med dill  
Tillagningstid ca 20 min

Rensa, bena ur och skölj strömmingen. Lägg filéerna i vatten, blandat med ättikssprit, och låt dem ligga 3—4 timmar.

Till senapssåsen: Blanda senap, salt, socker, ättikssprit och vatten. Rör sedan ner oljan. Tag upp strömmingsfiléerna och låt dem rinna av ordentligt. Varva dem i en skål eller kruka med senapssåsen och klipp rikligt med dill mellan varven. Ställ strömmingen på kall plats ett dygn.

Servera den som smörgåsrett eller med nykokt färsk potatis.

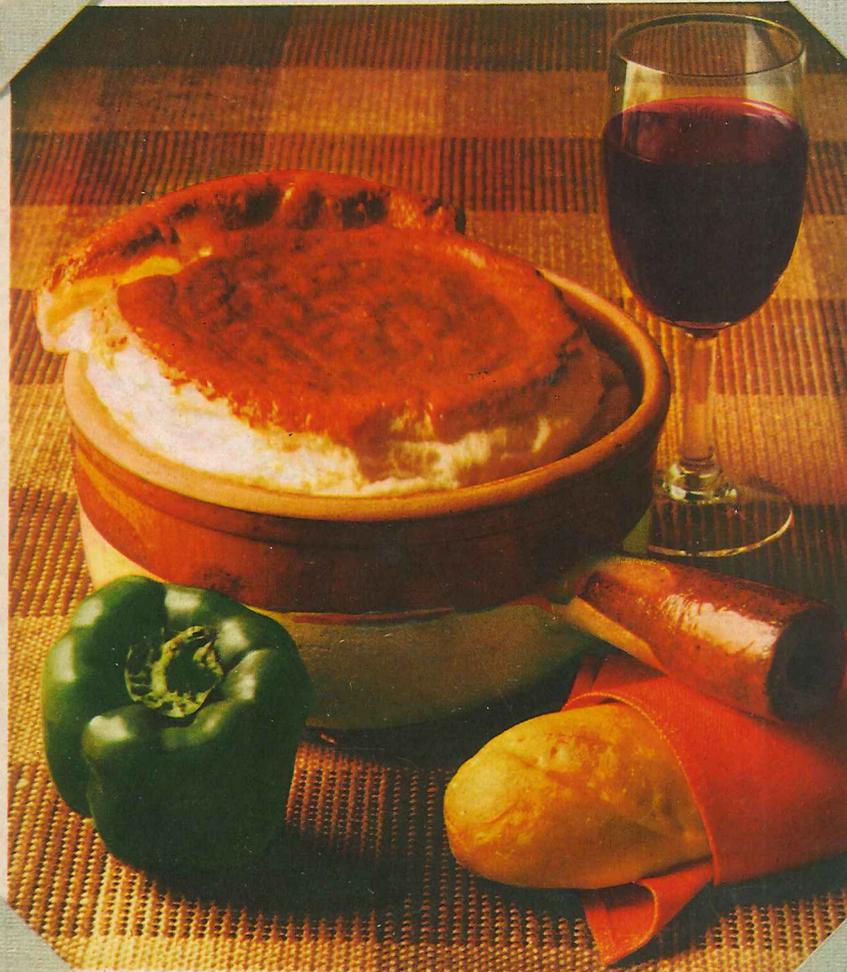
I kylskåp håller sig strömmingen mer än en vecka.



KONSUMS RÅD & RECEPT 1966

# mat att minnas

# 11



*Soufflé au fromage*



# KONSUM

