



BJUD PÅ ETT BLANDAT GRÖNSAKSFAT...

Ett grönsaksfat kan komponeras på olika sätt, alltefter säsong och tillgång.

- 1 litet blomkålshuvud
- 1 knippa små morötter eller 3–4 stora morötter
- 1 knippa små rödbetor
- 2–3 hg bönor
- 3 purjolökar eller 5 gula lökar

Beräkna ca 1 kg grönsaker till 4 personer. Välj t ex 3–4 sorter av de föreslagna. Ansa de olika grönsakerna (men koka rödbetorna med skalen på). Koka dem nätt och jämt mjuka i lättsaltat vatten (2 tsk salt per 1 vatten), eventuellt var för sig. Lägg upp de kokta grönsakerna i grupper på ett varmt fat. Servera grönsaksfatet som ensam rätt med smör eller margarin och citronklyftor.

... ELLER EN ANNORLUNDA GRÖNSAKS-STUVNING

Välj ett par, tre sorter av de grönsaker som föreslagits till grönsaksfatet och koka dem knappt mjuka. Gör en ganska tunn stuvning av grönsaksspudet och håll den över grönsakerna i serveringsögonblicket.

STUVNING

- 1½ msk margarin
- 2 msk vetemjöl — Idealmjöl
- 3 dl vätska (grönsaksspud + mjölk el. grädde)
- pressad citron
- persilja

Till stuvningen: Smält margarin i en kastrull, rör ner mjölet och späd med ljum eller kall vätska, allt på en gång. Koka upp under omrörning. Koka sedan stuvningen 3 minuter. Smaksätt med pressad citron och eventuellt mera salt.

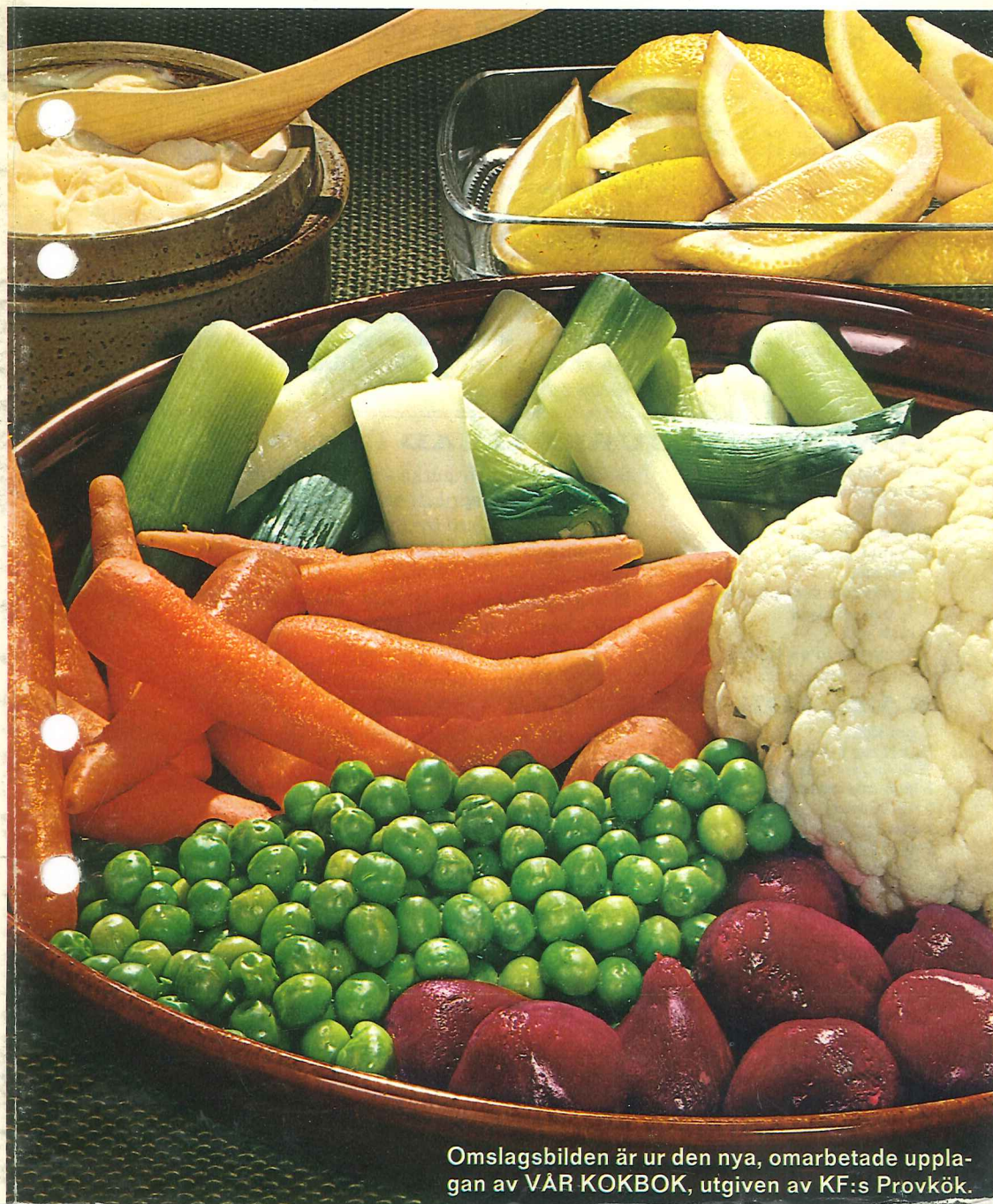
Lägg upp de kokta grönsakerna i grupper på ett djupt fat. Håll över stuvningen och klipp över rikligt med persilja. Servera med stekt kory, skinka eller pannbiff-hamburgare.

Kokta kronärtskockor

Beräkna 1 stor kronärtskocka eller 2 små, s k kardborrar, per person. Skär av stjälkarna. Tag bort de yttre grövsta bladen och klipp av de vassa bladspetsarna. Skölj skockorna väl. Lägg dem i kokande saltat vatten (2 tsk salt per 1 vatten), som skall täcka dem. Koka skockorna under lock, stora 30–45 minuter, små 20–30 minuter. De är färdiga då det går lätt att dra loss bladen. Tag upp dem och låt dem rinna av. När man äter kronärtskockor lossar man bladen med fingrarna och äter den nedre köttiga delen, med lite smör till. Innan man till sist äter botten, som är köttigast, skär man bort det s k skägget.

Kokta majscolvar

Beräkna 1 majscolv per person. Tag bort bladhöljet, om det är kvar. Skölj colvarna. Lägg dem i kokande saltat vatten (2 tsk salt per 1 vatten), som skall täcka colvarna. Koka dem mjuka under lock 10–20 minuter. Lossa ett korn och känn om det är färdigkokt. Tag upp colvarna och låt dem rinna av. När man äter majscolvar brer man först lite smör eller margarin på dem, saltar och mal lite vit- eller svartpeppar över. Sedan håller man kolven med fingrarna eller med en gaffel i var kortända och äter direkt.



Omslagsbilden är ur den nya, omarbetade upplagan av VÅR KOKBOK, utgiven av KF:s Provkök.

September bringar sommarens ljoften till fullbordan.

Nu slösar naturen.

Det finns gott om fisk. Grönssaksortimentet är

större än någonsin. Frukten frestande härlig.

Aldrig har vi så mycket att välja på som just nu.

STUSARDELES MARRILL 4 PERSONER

Rensa och filå fisken. Blanda ströbröd, mjöl och hälften av saltet. Vänd filåerna i blandningen. Stek dem i hälften av margarinet i en stekpanna. Ansa under tiden purjolökarna och skär dem i tunna skivor. Skala äpplena och skär dem i små tärningar. Lägg upp filåerna och håll dem varma. Fräs i pannan purjon med curryn i resten av margarinet. Tillsätt äppeltärningarna. Strö över resten av saltet. Lägg ett lock på stekpannan några minuter så att fräset blir mjukt. Blanda sist i dillen. Fordela fräset på de stekta filåerna.

- 2 stora makrillar (ca 3/4 kg) eller 3/4-1 kg färsk sill (fladensill)
- 5 msk ströbröd
- 5 msk vetemjöl — Idealmjöl
- 2 tsk salt
- 2-3 msk margarin
- 2 medelstora purjolökar (ca 250 g)
- 2 äpplen
- 1/2-2 tsk curry
- 4 msk hackad dill
- Tillagningstid ca 35 min.

TOMAT- OCH GURKSALLAD 4 PERSONER

Skär tomater och gurka i skivor. Finhacka löken, kärna ur och strimla paprikorn och hacka persiljan. Lägg alltsammans i en skål. Strö över salt och peppar och rör om. Tillsätt vinäger och oljan i nämnd ordning och blanda allt väl. Servera salladen riktigt kall. Den passar både till fisk-, kött-, korv- och äggrätter.

- 6-8 tomater
- 2 hg gurka
- 1 gul lök
- 1 liten grön paprika
- 1 knippa persilja
- 1 tsk salt
- 1 kryddmått svartpeppar
- 1 1/2 msk vingäger
- 3 msk olja
- Tillagningstid ca 15 min.

KARL-JOHANS GRYTA 4 PERSONER

Skala och hacka löken. Fräs den och den rensade färsk svampen eller den konserverade i margarin i en stekpanna. Tillsätt köttfärsen och bryn alltsammans en stund. Strö över vetemjöl, rör om och späd med vätskan. Låt köttsåsen koka ett par minuter. Smaka av den med hälften av saltet, vitpeppar och äkta soya. Lägg hälften av den strimlade vitkålen i en gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Häll köttfärssåsen över och täck med resten av vitkålen. Strö över resten av saltet. Låt grytan koka under lock ca 10 minuter.

- 1 gul lök
- 1/2 l färsk svamp (200 g) eller 1 burk svamp
- 2 msk margarin
- 3 hg köttfärs
- 1 msk vetemjöl
- 2 dl mjölk + ev. svampspad
- 1 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- 1 msk äkta soya
- ca 1 1/2 l strimlad vitkål (6 hg)
- Tillagningstid ca 30 min.

DRUV- OCH ANANASSALLAD 4 PERSONER

Häll upp ananassen i en sikt och låt lagen rinna av. Skölj, klyv och kärna ur druvorna. Blanda druvor och ananas i en skål. Smaksätt med rivet citronskal och pressad citron. Servera salladen kall.

- 1 burk krossad ananas (ca 385 g)
- 4 hg gröna druvor
- rivet skal och saft av 1/2 citron
- Tillagningstid ca 15 min.

Nästa nummer av Konsums Råd & Receipt heter "Bordets fröjder" och utkommer 4 oktober.

KOKT RIMMAD BROILER 4 PERSONER

Lägg broilern otnad eller tinad med bröstet upp i en gryta. Häll på kallt vatten så att det täcker den. Koka upp och skumma. Tillsätt pepparkornen. Koka under lock på svag värme, tinad broiler ca 40 minuter, otnad ca 45 minuter. Broilern kan serveras varm eller kall. Låt den då kallna i spadet så snabbt som möjligt. (Insvapt i aluminiumfolie kan den koka broilern förvaras i kylskåp ett par dagar.) Skär upp fågeln och tag eventuellt bort skinnnet. Servera broilern varm med kokt ris, ärtor, sparris, tomater och en sas, gjord på buljongen och gräddde, smaksatt med t ex kapris eller citron. Servera den kall med kokt potatis, grönsaker och en gräddfilssä eller med en sallad t ex Blomkål Mimosa.



- 1 rimmad djupfr. broiler (ca 1 kg)
- 8-10 vitpepparkorn
- Tillagningstid ca 50 min.

BLOMKÅL MIMOSA 4 PERSONER

Bryt blomkåls huvudet i buketter. Koka dem nattet och jämt mjuka i lättsaltat vatten (2 tsk salt per l vatten). Tag upp dem och låt dem kallna. Skölj och strimla salladen och bred ut den på ett fat. Lägg blomkålen äpplet och äggvitan från de hårdkokta äggen. Blanda det med majonnäs och gräddfil. Smaksätt eventuellt med lite rivna pepparot. Ringla såsen över blomkålen. Tryck de hårdkokta äggulorna genom en sikt över med tomatklyftor. Servera blomkålen till kalla kött- eller fågelrätter eller rikt fisk.

- 1 stort blomkåls huvud (ca 6 hg) eller 1 stort grönsalladshuvud
- 1 isbergssalladshuvud
- SALLADSSAS:
- 1 äpple
- 2 hårdkokta ägg
- 1 dl (1 hg) majonnäs
- 1/2 dl gräddfil
- riven pepparot
- GARNERING:
- tomater
- Tillagningstid ca 15 min.

APPELKAKA I ALL ENKELHET 4 PERSONER

Skala äpplena och skär dem i tunna klyftor. Lägg dem i en smord ugnssäker form. Strö över grovt rivna mandelmassa eller 2 msk socker eller 1 tsk kanel eller 2 msk socker rivet skal av 1/2 citron- 2 msk margarin
- Tillagningstid ca 30 min.

tills äpplena blir mjuka, ca 15 minuter. Servera med glass eller gräddde.

FRSTA MED EN RÅKOSTTALLRIK

Skrapa eller skala rotsakerna och riv dem. Strimla vitkålen fint. Lägg de olika sorterna var för sig i grupper på en tallrik, gärna på några salladsblad. Placera tomat-, äppel-, apelsinklyftor, gurkskivor eller lökringar mellan grupperna. Klipp rikligt med persilja över. Pressa citron över t ex morot och kålröt. Råkosttallriken kan serveras som en förrätt till en middag eller som huvudrätt, då kompletterad med t ex varm skalpotatis och smörigas med ägg, böckling, korv eller skinka.

- Till en råkosttallrik kan man välja
- t ex följande sorter:
- 1 morot, 1 rödbeta
- 1 bit kålröt, 1 bit vitkål
- Klyftor av t ex: tomat, äpple, apelsin
- skivor av färsk gurka
- lökringar
- rikligt med klipp persilja
- pressad citron
- Tillagningstid ca 15 min.