

Gottlammsgryta

För 4. Tillagningstid ca 40 minuter.

1/2–3/4 kg lammkött av rygg,
bog, stek och sadel

3 gula lökar, 1 1/2 msk margarin

1 pressad vitlöksklyfta
eller 1 kryddmått vitlökspulver

1 burk krossadé tomater (400 g)

1 1/2 tsk salt

1 kryddmått svartpeppar

1 kryddmått stött kardemumma

1 dl vatten

4 dl finstrimlad vitkål (ca 2 hg)

1/2 tsk stött oregano

Skala och hacka löken. Fräs den i

en gryta med margarin. Tillsätt
vitlök, tomater, salt, kryddor.

Koka under lock ca 10 min. Skär
under tiden köttet i portionsbitar
och bryn dem i en stekpanna.

Lägg över köttet i grytan. Späd i
pannan med vattnet, håll skyn i
grytan. Koka ytterligare ca 25

min. Tillsätt vitkål och oregano
när ca 10 min återstår av koktiden.

Till: Kokt ris eller potatis, ärter.

Kalorier ca 500/portion.

Pris ca 3:60 kr/portion.

Kryddiga rulader

på potatisbädd (Se omslagsbilden) →

För 4. Tillagningstid ca 1 tim 10 min.

10 skalade potatisar i tunna skivor

2 tsk salt, vitlökspulver

8 skivor fläskkött från bog
eller skinka (ca 4 hg)

8 kryddpepparkorn, 4 lagerblad

1/2 tsk rosmarin, 1 tsk ingefära

1 msk äkta soya, 4 äpplen

Sätt ugnen på 175°. Varva potatis med 1 tsk
salt, lite vitlökspulver på smort ugnsäkert

fat. Stek i ugn ca 15 min. Stöt kryddorna
med 1 tsk salt och krydda köttskivorna.

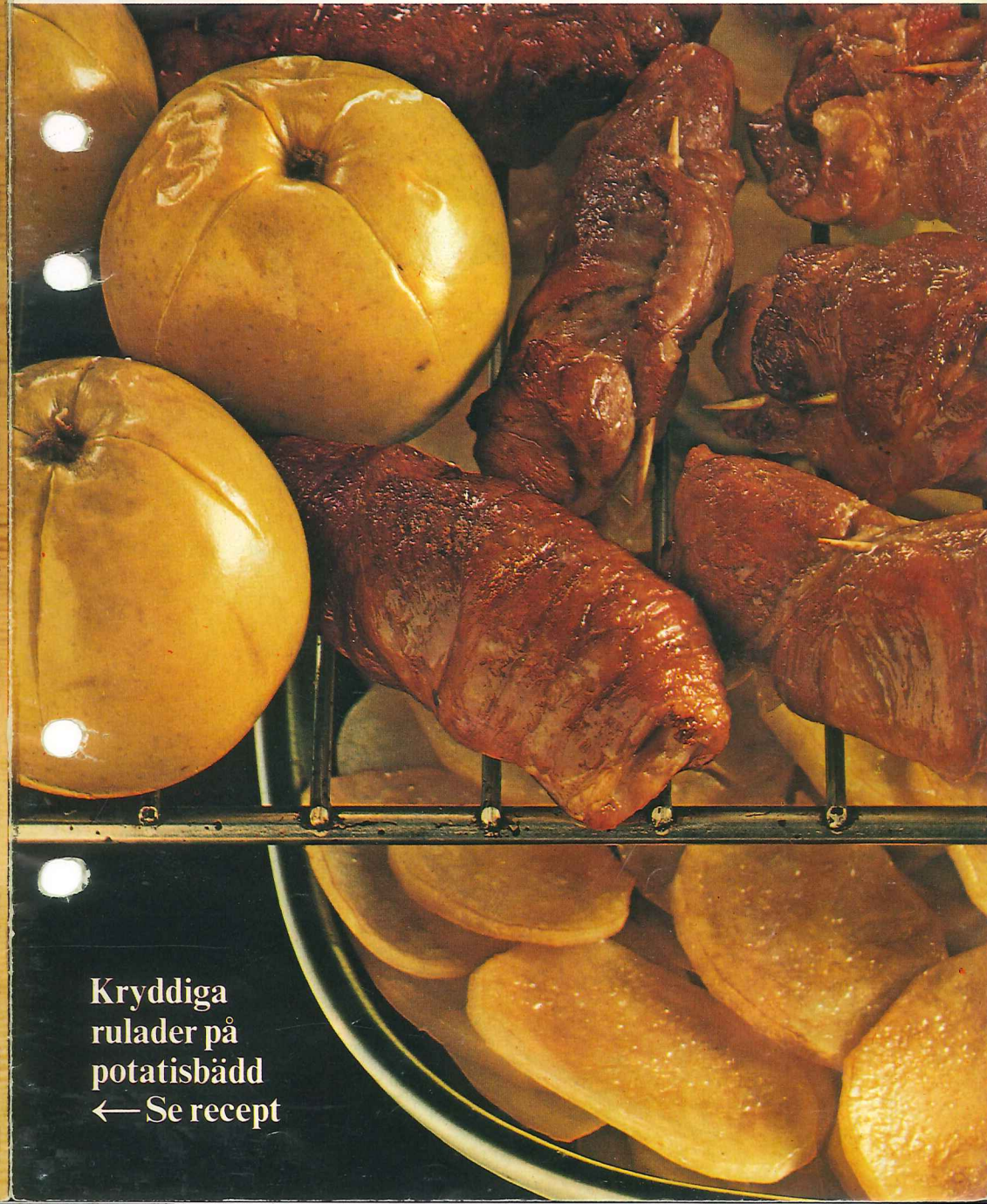
Rulla och fäst ihop dem med tandpetare.

Lägg ruladerna på stekgaller. Pensla
potatisen och köttet med soya. Placera
gallret på potatisen. Stek ca 45 min. Stek
äpplena de sista 25 min.

Till: Kålsallad eller rödkål.

Annat sätt: Stek kycklinghalvor som ovan
men med dragon, salvia eller rosmarin.

Kalorier ca 485/port. Pris ca 2:60 kr/port.



Kryddiga
rulader på
potatisbädd
← Se recept

Det är höst. Kanske grät och lite ruggigt ute. Extra uppskattat att samlas kring ett dukat bord och äta något riktigt gott.

Kring en soppa
Gör någon av våra färgglada soppor från receptsidan. Bjud sedan på en äppelpotatis och lägg ett par ansjovisfileer på varje smörgås. Strö riven ost över och gratinera i 250° ugnsvärme.

Isterbandspizza
Lägg på vita brödsckivor först tomat-puré eller tomatssckivor. Ta bort skinner på smörgåsarna med en gaffel. Till 4 smörgåsar är det lagom med 1 hg ister-band. Strö över oregano, basillika eller mejran. Täck med ostsckiva eller riven gratinera som ovan 7-8 min.

Kring en gryta
Grytor är bekväm bjudmat. Blir bara godare om de lagas i förväg och sedan värms. Välj någon av grytorna på receptsidan. Servera ris eller koki potatis till. Avsluta med ost, bröd och frukt.

Bjud på varm smörgås
Smörgåsarna kan göras i ordning i förväg och bara sättas in i ugnen för

gratinering strax före serveringen. Gör som skärs till smörgåsar vid bordet. Bjud tex på tre sorter och buljong eller te till.

Janssonsmörgås
Bred smör eller margarin på knäckebrödsckivor. Täck med kokt skivad brödsckivor. Täck med ostsckiva eller potatis och lägg ett par ansjovisfileer på varje smörgås. Strö riven ost över och gratinera i 250° ugnsvärme.

Champinjongäs
Blanda smör eller margarin med pressad vitlök eller vitlökspulver och hackad persilja. Bred en del på vita brödsckivor. Täck med skivade råa champinjoner. Klicka resten av arom-smöret över champinjoner och gratinera som ovan 7-8 min.

BUDTIPS

Före.....

En liten förrätt färdig på tallriken skapar fest och ger aptit.

Silcocktail för 4-6

Skär 2 urvattnade saltstillfiliteer eller matjeshälar i smala bitar. Varva i

portionsglas, på assiett eller i pappers-rödbetor och 3 msk kaptis. Placera en fnhackad lök, 1 dl hackade inlagda smörgåsar, på assiett eller i pappers-

Solöga på två sätt

Lägg hack av ansjovis, gul lök, kaptis, rödbeta och persilja i ringar på en assiett.

Lägg storkornig svart eller röd kavjar, fnhackad rödlök och persilja i ringar. Garnera med en citronklyfta.

Låt i båda fallen en rå äggula glida ner på mitten av varje "öga".

Melon och skinka

Placera en stor melonklyfta på en assiett. Lägg över en skiva kokt eller rökt mager skinka eller rökt renstek.

Litet smörgåsbord

Ordna lite smätt och gott på en assiett till var och en. Det kan vara salami-korv, sardin, en sillbit, oliver, en bit ost, ägg i klyftor, leverpastej, tomat, paprika, grönsallad. Bjud bröd till.

Efter.....

En efterrätt kan vara det, som gör fest av en vardagsmiddag.

Höstens äppelkaka

Sätt ugnen på 175°. Skala 4 äpplen, skär två i tärningar de andra två i skivor. Rör 100 g margarin och 2 dl socker porös. Tillsätt 2 ägg, ett i taget, under omrörning. Blanda äppeltärningar, fnhackad rödlök och persilja i ringar. 1-2 tsk stött kardemumma, 4 dl vetemjöl och 2 tsk bakpulver. Rör ner långpanna (25 x 35 cm). Täck med äppelskivorna och strö över kanel. Grädda ca 30 min. Skär kakorna i bitar när den kallnat. Servera med glass, kaffe.

