

## BJUDA PÅ STEK

Det är rejält och festligt att bjuda på en stek och tillagningen är mycket enkel när man steker i ugn och tar en kötttermometer till hjälp. 1 kg stek med ben räcker till 5 personer. Är steken benfri räcker 1 kg till 8–10 personer.

Gör så här: placera steken på ett köttgaller i en långpanna. Stick in en kötttermometer så att spetsen kommer mitt i den tjockaste muskeln. Stek i 160°–175° ugnsvärme. Tag ut steken när kötttermometern visar att den är färdig. Lös upp all sky i pannan med litet varmt vatten.

## TILL NÖTSTEK

VALJ  
fransyska,  
rostbiff,  
dubbelbiff,  
entrecôte eller  
innanlår

KRYDDA MED  
salt  
nymald svart- eller vitpeppar

SERVERA MED  
sky eller sås, kokt eller råstekt potatis, ärter, bönor eller brysselkål, någon ättiksinläggning, gelé eller en grönsallad.

Köttet bör helst vara av ungnöt, med fett insprängt i muskulaturen. För att steken ska garanteras mör bör köttet vara hängt. Fråga i butiken efter hängtt kött. Det kännetecknas av en mörkt röd färg. Om man inte önskar köttet helt genomstekt, avbryter man stekningen när termometern visar 65°–71°, då är köttet rosafärgat inuti. Täck gärna steken med en bit folie och låt den ligga en stund före uppskarningen.

## TILL LAMMSTEK

VALJ  
lårstek,  
fransyska eller  
korthuggen sadel

KRYDDA MED  
salt  
nymald svart- eller vitpeppar  
vitlök

SERVERA MED  
sky eller sås, råstekt eller bakad potatis, ärter, bönor, broccoli, helstekt lök eller stekt svamp, någon gurkinläggning eller syltlök, gelé — mintgelé.

Om steken är fryst kan den stekas direkt utan upptining eller nätt och jämnt tinad. Sätt in den frysta steken i svag ugnsvärme (150°–160°). Efter ca 1 timme har köttet tinat, sätt då in kötttermometern och fortsätt stekningen. Med korthuggen sadel menas de bägge kotlettraderna + 10–12 cm av revbenen på båda sidor. Sadeln placeras som ett valv direkt i långpannan. Det feta på översidan kan skäras i rutor.

## TILL VILTSTEK

VALJ  
stek av ren,  
älg eller rådjur  
KRYDDA OCH SERVERA  
som nötstek

Om steken är fryst kan den stekas direkt utan upptining, se lammstek. Om steken är mager, täck den med späck- eller baconskivor.

## BJUDA PÅ EN GOD BIT KÖTT

En stekt eller grillad bit nötkött – en biff alltså, har många namn, som kan härledas till styckningsdel eller till garnityret. Chateaubriand t ex är en ca 2 cm tjock skiva filé, som efter stekning eller grillning garneras med persiljesmör.

VALJ  
skiva av entrecôte,  
utskuren biff,  
filé eller  
innanlår

FORSLAG TILL GARNITYR  
persiljesmör, vitlökssmör,  
pepparrotssmör, stekt lök,  
fräs av lök, paprika  
och tomat,  
svampstuvning

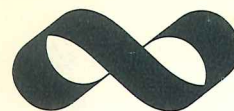
Välj garnityr och gör först iordning det.

Stek köttskivorna i het panna i sparsamt med fett 2–3 minuter på varje sida. Stektiden beror på skivans tjocklek och på hur välstekt man vill ha köttet.

Eller

Grilla köttskivorna. Pensla dem med smält fett eller olja. Grilla 3–4 minuter på varje sida i strålningsgrill eller 1–2 minuter på varje sida i kontaktgrill.

Krydda med salt och peppar efter stekning eller grillning



KONSUMS  
RÅD & RECEPT

# Bordets fröjder

12 1967



Kärt besvär att bjuda på fest. Bordets frojder kan bestå av så mycket. Kanske en apptiterande förrätt eller enbart en huvudrätt — en vällagad fiskrätt eller en saftig stek.

### SVARTOGA 1 PERSON

1 skiva vitt eller mörkt bröd  
smör eller margarin  
2 msk finhackad röd lök  
2 msk storkornig svart kavlar  
(1/4 burk à 50 g)  
1—2 msk hackad persilja  
1 rå äggula  
(citron)  
Bred smör eller margarin på brödet. Hacka lök och persilja var för sig. Lägg rödlöken mitt på smörgåsen, kavlar runt löken och ytterst en ring av persilja. För löken något åt sidorna och lägg gulan i mitten. Fukta gärna persiljan med lite pressad citron eller garnera med en tunn citronklyfta.  
Tillagningstid för 4 smörgåsar ca 15 min.

### FLÅSKFILE à L'ORANGE 4 PERSONER

- FLÅSKFILE à L'ORANGE
- KOKT RIS (1/2 dl okokt)
- 1 TOMAT
- 1 GLAS LÄTTL
- ÖST (20 g) OCH DRUVOR (1 hg)

Bryn den hela flåskfilen runtom i margarin i en stekpanna. Skala under tiden av det gula på en apelsin med en potatisskalare. Skär skalbitarna i tunna strimlor. Pressa två apelsiner. Krydda den brynta flåskfilen med salt och vitpeppar och tag upp den. Fräs mjölet i stekfettet, som finns i pannan. Späd med vatten och pressad apelsin. Smaksätt med salt, peppar och soya och tillsätt skalstrimlor. Lägg tillbaka filen i säsen och efterstek under lock på svag värme ca 20 minuter.  
Tag upp filen och skär den i skivor. Lägg dem på ett djupt fat och häll säsen över köttet. Garnera med apelsinklyftor.  
Tillagningstid ca 40 min.

### KASTANJEPARTY

- ROSTADE KASTANJER
- OL ELLER RÖVIN — ALKOHOLFRETT
- LITEN ÖSTRIBICA MED HÄRDOST, DESSERTOST, PAPIKARINGAR, BLEKSELLERI ELLER ENDIVE
- VITT OSOTAT ELLER MÖRKT BRÖD OCH SMÖR
- DRUVOR

### Rostade kastanjer

Beräkna 1/2—3/4 kg kastanjer till 4 personer.

Lägg ett ganska tjockt lager (ca 2 cm) grovt salt i en stekpanna eller på ett ugnssäkert fat. Saltet kan användas flera gånger. Skär ett kryss i toppen på varje kastanj. Tryck ner kastanjer, med krysssett upp, så att de står stadigt i saltet. Rosta dem i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 min. De är färdiga då skalet lossnar lätt och kastanjeköttet är mjukt. Servera kastanjer direkt från fatet.

När man äter rostade kastanjer skalar man dem med kniv eller bryter bort skalet med fingrarna så att man kommer åt den mjuka, gula innernoten, som man äter med lite smör.

EN NÄRINGSBERÄKNAD MÄLTID ger 1/3 (ca 700) av de kalorier och drygt 1/3 av de näringsämnen (proteiner, vitaminer, mineraler) man behöver för en dag.



### FINA FISKEN 4 PERSONER

- FINA FISKEN
- KOKT POTATIS (3 st)
- GRONSALLAD
- 1 GLAS LÄTTL ELLER SKUMMJÖLK
- ÄPPELKAKA OCH VANILJGLASS (1 dl)

ca 5 hg färsk fiskfile  
eller 1 pkt djupfr. fiskfile (450 g)  
(orsk, kolja, rödspätta)  
2 msk margarin  
3 tomater  
1 dl vatten  
1 dl torr vitt vin  
1 tsk salt  
1/2 kryddmätt vitpeppar  
klipp persilja  
1 dl grädd  
2 äggulor  
1 tsk pressad citron  
Tillagningstid ca 30 min.

Skala och finhacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Skalla och flå tomaterna. Skär dem i tärningar. Blanda ner tomater, vatten, vin, salt och peppar i grytan. Koka alltsammans 5 minuter.  
Skölj de färska fiskfileerna, dela dem ev. eller skär det djupfryssta fiskblocket i ca 2 cm tjocka skivor. Lägg ner fisken i grytan. Stud den på svag värme under lock, färska filer 2—3 minuter, frysta fiskskivor 10—12 minuter. Tag upp fisken och lägg den på ett fat. Koka "såsen" på stark värme utan lock ett par minuter. Blanda i persiljan och hälften av grädden. Vispa upp gulorna med resten av grädden och tillsätt det under omrörning. Såsen får sedan inte koka. Smaka av med citronsaft. Häll såsen över fisken. Rätten kan göras i ordning i förväg och gratineras före serveringen i stark ugnsvärme (250°) 5—10 minuter.



- ALLT PÅ ETT FAT
- GRONSALLAD
- 1 GLAS MJÖLK ELLER LÄTTL
- 1 PÄRON

4—5 PERSONER

Skala potatisen och skär den i tunna skivor. Skala löken och hacka den fint. Lägg potatis och lök varvis på ett smort ugnssäkert fat. Salta mellan varven och lägg på några margarinkläckar. Blanda under tiden fräsen med salt, värme (175°—200°). Blanda under tiden fräsen med salt, vitpeppar, ägg och potatismjöl. Späd med spadet (2 dl) från tomaterna och ev. vatten. Arbeta fräsen smidig. Tag ut fatet och klidka med sked ut färsen till avlänga ganska stora köttbullar. Lägg en halv baconskiva på varje köttbulle. Fortsätt stekningen ca 35 minuter. Täck då varje köttbulle med en ostskiva och placera tomaterna emellan. Sätt in fatet ytterligare ca 10 min. eller tills osten smält.

- 4 päron (ca 5 hg)
- 1 hg färdigköpt mandelmassa
- pressad citron
- Tillagningstid ca 20 min.

### PÄRON MED MANDELMASSEKRAKE 4 PERSONER

Skala päronen (låt skriften vara kvar). Päronen ska helst vara väl mogna, annars bör man koka dem ett par minuter i sockerlag. Ställ sedan de hela päronen på ett ugnssäkert fat. Droppa över litet pressad citron. Skär mandelmassan i tunna skivor. Träd skivorna över skriften på päronen. Grädda i medelstark ugnsvärme (200°) 10—15 minuter. Servera päronen ljuvma eller kalla med färska eller djupfryssta bär, t ex hallon, jordgubbar.