

Soppa som förrätt, som huvudrätt, som kvällsrätt. Soppa passar vid många tillfällen. Prova våra två redde soppor och en mustig soppa som blir färdig på drygt 5 min. Bröd är det självklara tillbehöret till soppa.

Varmt gratinerat bröd gör man enkelt så här: bred bordsmargarin på delad pain riche eller vita brödskivor. Strö över paprikapulver eller curry, ev också lite vitlökspulver. Gratinera i 250° 3–4 min. Likadant kan man göra med osötade skorpor.

Recepten är beräknade för 4.

Mild och len löksoppa

1/2 kg gul lök
2 vitlöksklyftor
2 medelstora potatisar
1 lit buljong (tärning)
1 dl grädde, 1 äggula
salt, peppar

3 msk finklippt gräslök eller purjo

Skär löken i tunna skivor och finhacka vitlöken. Skär den råskalade potatisen i tunna skivor. Koka lök och potatis i buljongen 20 min. Vispa sen med en stålvisp. Blanda grädde och äggula. Vispa i redningen. Smaksätt med salt, peppar och den gröna löken.



Mustig och röd vintersoppa

2 isterband (ca 2 hg)
1 gul lök, 1 buljongtärning
5 dl vatten, 1 tsk timjan
1 burk vita bönor i tomatsås (454 g)
1 burk krossade tomater (400 g)

Tag skinnet av isterbanden och smula sönder dem med en gaffel. Hacka löken. Fräs isterband och lök i en gryta. Tillsätt sedan alla övriga ingredienser. Låt soppan koka ca 5 min. Servera med mjuk eller hård rågrödsmörgås med kryddkrasse eller annat kryddgrönt på.

Rund och god ostsoppa

1 liten gul lök eller purjolök
2–3 dl riven ost, 1 1/2 msk margarin
3 msk vetemjöl, 1 1/4 lit buljong (tärning)
1 äggula, 1 dl mjölk eller grädde

Finhacka löken eller finstrimla purjon och riv osten. Fräs löken i margarin i en gryta. Strö över mjölet och rör om. Späd med buljong och koka soppan ett par min. Vispa samman äggula och mjölk eller grädde. Rör ner det och den rivna osten i soppan. Den får sen bara sjuda ett ögonblick. Servera soppan med kokt broccoli, brysselkål eller purjo i bitar.

Nästa Råd & Recept utkommer den 1 april
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

PROVKÖKET

Råd & Recept

Nr 2/1974



**Bakad potatis med några olika tillbehör, festligt, gott och billigt.
Mer om bakad potatis på nästa sida.**

Visste du?

Baka potatis i ugn är ett skonsamt och lätt tillagningssätt. Välj stor potatis, gärna en mjölig sort som Magnum Bonum eller King Edward. Lägg potatisen direkt på ugnsgallret. Saltbädd eller folie behövs inte. Är ugnstemperaturen 225° blir stor potatis färdig på 45 min. Man kan också baka potatis samtidigt som kött steks i 175°. Det tar ca 1 tim.

Bakad potatis med tillbehör är en billig och festlig huvudrätt att bjuda på. Beräkna minst 2 stora potatisar per person. Skär ett kryss i den färdiga potatisen och tryck så det blir en skåra. I skålarna på omslaget bjuds det hackad ansjovis eller matjessill och lite kapris; hackat hårdkokt ägg med dill; gräddfil blandad med kaviar och hackad rödlök; finstrimlad purjo.

1 pkt Partymix kan bakas ut till två stora pizzor, räcker till 6–8 personer. Beskrivning finns på förpackningen. Pizza är en praktisk bjudrätt. Kan förberedas och gräddas i sista stund.

Som efterrätt finns många olika sorters glass att välja på. Varför inte bjuda frukt till glassen.

Mango är en gulköttig frukt, saftig och fyllig i smaken. På bilden skuren i klyftor.

Papaya är en annan ovanlig frukt. Den ser ut som ett stort grönt päron, ibland lite åt orange. Fruktkötet är gulrosa och saftigt med fin arom.



Bräckta laxskivor med citron och grönt.

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.
4 skivor lax, 1 1/2–2 cm tjocka (6–7 hg)
1 1/2 msk margarin, 1/2 citron, 1 tsk salt,
dill eller persilja, 1 dl strimlad purjolök

Tina laxen om den är djupfryst. Bräck skivorna i margarinet i en stekpanna ca 2 min på varje sida. Pressa över citron och strö över salt, hackad dill eller persilja och purjon. Efterstek under lock ca 5 min. Till: spenat och kokt, gärna pressad, potatis.

Ca 3:50 kr/portion, ca 420 kalorier

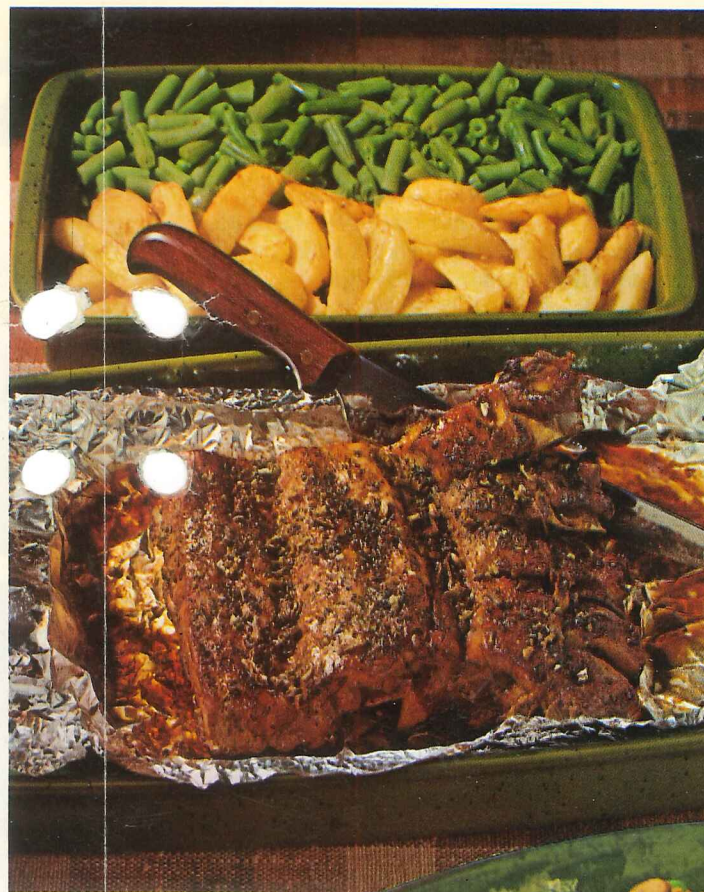


Paella med ris, kyckling, ärter, musslor.

För 8. Tillagningstid ca 1 tim.
1 djupfryst broiler (ca 1 kg)
4 msk margarin, 2 gula lökar
4 dl specialbehandlat ris
8 dl buljong (tärning), musselpad
1/2 pressade vitlöksklyftor
salt, svartpeppar, 1/2 g (1 pkt) saffran
1 pkt djupfrysta ärter (250 g)
1 burk musslor i vatten (425 g)

Dela den tinade kycklingen i mindre bitar. Bryn dem runtom i hälften av margarinet i en stekpanna. Efterstek under lock på svag värme utan spädning ca 15 min. Hacka och fräs löken tillsammans med riset i resten av margarinet i en rymlig gryta. Späd med buljong och musselpad, tillsätt vitlök, kryddor och söndersmulad saffran. Blanda sen ner kycklingbitarna. Koka under lock på svag värme 25 min. Låt ärterna koka med de sista 5 min. Häll upp på fat och lägg på musslorna. Till: vitt bröd.

Ca 2:50 kr/portion, ca 480 kalorier



Välkryddad stek i foliepaket med klyftpotatis.

För 4–5. Tillagningstid ca 1 1/2 tim.
ca 1 kg tjockskuret revbensspjäll, specialstyckad kotletterad eller bogbladsstek
1 msk äkta soya, 1 tsk salt
1/2 tsk svartpeppar
1–2 tsk salvia, 1–2 tsk mejram

Sätt ugnen på 200°. Lägg köttet på en stor bit aluminiumfolie. Pensla på soya. Blanda och strö över salt och kryddor. Vik ihop till ett paket. Lägg det på långpanna eller ugnsäkert fat och sätt in det i ugnen. Öppna folien efter 1 tim för revbensspjäll och kotletterad, bogbladsstek efter 1 tim 15 min. Stek ytterligare ca 30 min. *ca 2 tim*

Till: brytböner och klyftpotatis. Klyftpotatis: Skala 2–3 potatisar per person och skär dem i stora klyftor på längden. Koka klyftorna i lättsaltat vatten 5 min. Häll av vattnet. Lägg potatisen på ugnsäkert fat som kan placeras i ugnen bredvid köttet. Efter 15–20 min är potatisen färdig. Salta mot slutet.

Ca 5:00 kr/portion, ca 470 kalorier



Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, bröd och frukt. Ordinarie priser i Stockholm, nov 1973.