

# Mat för en

## FRANSK RÅRAKA

2—3 potatisar, 1 klyfta gul lök,  
1—2 ägg, salt, lite peppar, margarin.

Skala och riv potatisen på rivjärnets grövsta skiva. Hacka löken. Blanda potatis, lök och ägg och krydda med salt och peppar.

Bryn lite margarin i en stekpanna.

Grädda 6 små rårakor, två åt gången. Klicka ut smeten och bred ut den lite med stekspaden. Stek rårakorna gulbruna och frasiga på båda sidor, värmen ska inte vara för stark. Ät rårakorna med tomat t ex.

(I stället för potatis kan det vara råreven morot, rotselleri, palsternacka eller färska rödbetor.)



# Baka själv

## PÄRONFLAN

Till degen: 1 1/2 dl vetemjöl, 1 1/2 dl havregryn, 1 msk socker, 100 g margarin, 1 msk vatten.

Fyllning: ca 50 g mörk blockchoklad, 1 burk päronhalvor (822 g).

Lägg mjöl, havregryn och socker i en skål. Smula sönder margarin i mjölblandningen med fingertopparna så det blir en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Platta ut den i en rund pajform eller stekpanna. Grädda i 225° ugnsvärme ca 15 min. Hacka blockchokladen och strö den över medan pajen ännu är varm så chokladen smälter och kan bredas ut. Låt kallna. Skär päronen i tunna klyftor och lägg på dem. Servera gärna med halvtinad vaniljglass.

vispat ägg, margarin och mjölk och smaka av.

Koka grönsakerna enligt anvisning på påsen. Lägg köttfärssåsen i botten på en smord ugnssäker form, sen grönsakerna och överst moset. Sätt in i 250° ugnsvärme i övre delen av ugnen ca 10 min för att den skall få färg.

## GRATÄNG MED KÖTTFÄRS, GRÖNT OCH MOS

4 port. 400 g köttfärs, gärna grovmald, 1 gul lök, 1 1/2 msk margarin, 1 1/2 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar, 2 msk tomatpuré, 1 msk senap, (1 kryddmått vitlökspulver), 1 1/2 dl vatten, ca 1/2 påse dj fr grönsaksblandning (å 500 g) t ex ärter, majs, paprika, 6—8 potatisar, 1 ägg, 1 msk margarin, 1/2 dl mjölk.

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en panna. Lägg i och stek köttfärsen under omrörning så den smulas sönder och får fin färg. Tillsätt salt, kryddor och vatten. Koka under lock på svag värme 15—20 min.

Gör potatismoset under tiden. Skala och skär potatisen i små bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Håll av vattnet och mosa potatisen. Blanda ner upp-

# Råd & Recept

Nr 2 1981

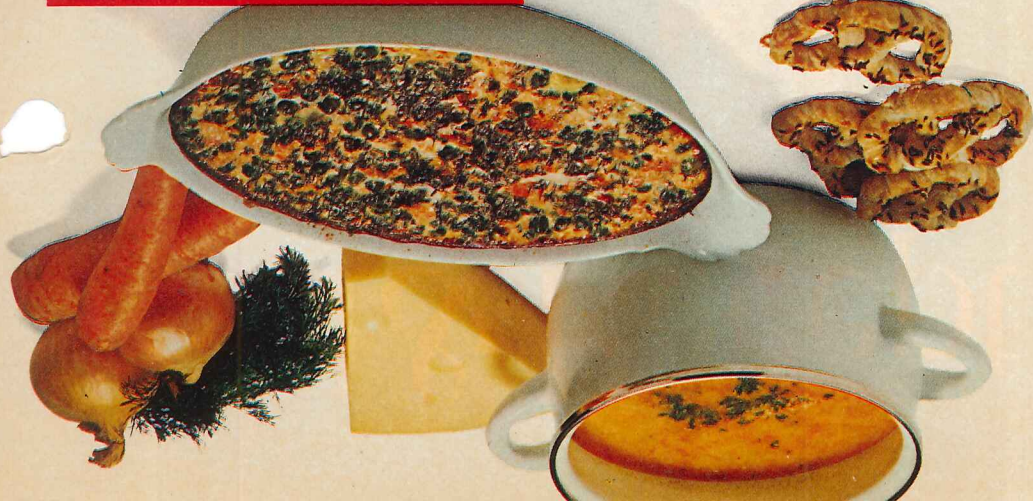


# PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200. 104 65 Stockholm. Ring: 08-743 1000.



*Sportlovsavgott*



**OSTSOPPA MED RIVEN MOROT**

4 port. 1 gul lök, 1 morot, 1 msk marin, 3 msk vetemjöl, 1 tsk senap, 1 tsk paprikapulver, 1 l ljus buljong (tärning), ca 4 dl riven ost, typ Herrgårds, (salt), persilja eller riven morot.

Skala och hacka löken, skala och grov riv moroten. Fräs lök och morot i marin utan att de tar färg. Blanda i mjöl, senap, paprikapulver, tillsätt vatten och buljongtärningar. Koka 3-4 min. Rör sen i osten och låt soppan bara få ett uppkok, den får inte koka. Smaka av med salt om det behövs. Strö över hackad persilja eller riven morot. Servera med smördegskringlor eller ljusbröd.

**SMÖRDEGSKRINGLOR**

Kavla ut plattor av *djupfrysst smördeg* som det står på förpackningen. (Av varje platta blir det fem kringlor.) Skär varje platta i fem remsor på längden. Tvåna remsorna och forma kringlor (eller andra former). Pensla dem med uppvispat ägg och strö över kummin, sesam- eller vallmofrö. Grädda i 225° ugnsvärme ca 10 min.

**UGNSRÄTT MED TONFISK OCH GRÖNSAKER**

4 port. 6-8 kokta potatisar, 1-2 burk tonfisk i vatten (a 200 g), ca 1/2 påse djupfryssta ärtor eller brytbönor (a 500 g), ca 1/2 dl hackad dill eller 1-2 tsk curry, 4 ägg, 4 dl mjölk, 1 tsk salt, lite peppar.

Skär potatisen i skivor och lägg ut dem på ett smort ugnssäkert fat. Dela tonfisken i bitar. Tina ärtorna eller koka bönorna. Lägg tonfisk och ärtor eller bönor ovanpå potatisen. Strö över dill eller curry. Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar och häll det över. Grädda i 200° ugnsvärme ca 30 min.

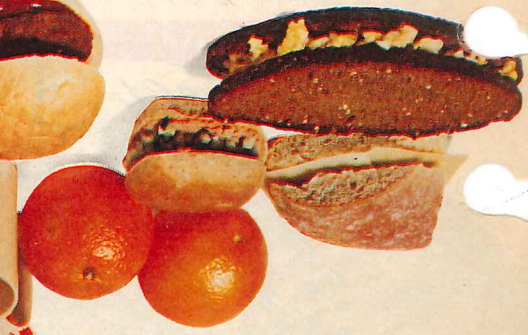
Tonfisk är bekväm mat som passar i många sammanhang.

**I sallad.** Blanda tonfisken med tärningar av kokt potatis och kokta grönsaker, t ex ärtor, majs, paprika eller brytbönor. Häll över en sallads-sås av gräddfil och garnera med äggskiivor.

**Till ris.** Gör en currysås av tonfiskspad, buljong och lite grädde. Lägg tonfisk och djupfryssta ärtor i såsen. Servera med ris.

**På varm smörgås.** Lägg hackad tonfisk på ljusa brödskiivor. Strö över lite salt, peppar och hackad dill. Täck med riven ost. Gratiner i 250° ugnsvärme 7-8 min.

**SPORTLOVSMACKOR**



Dubbelmackor är lätta att ta med sig och lätta att äta utomhus. Bred lite marin på både ljusa och mörka brödskiivor. Lägg pålägg på hälften och täck med resten. Bra pålägg är: ost förstas • hårdkokt ägg, mosat och blandat med kaviar eller lite gräddfil och curry • bredbar leverpastej och hackad gurka eller hamburgare (som fått kallna) och ketchup • tunna falukorvsskiivor med senap och ketchup.

**VARMT ATT DRICKA**

En termos med något varmt att dricka behövs när man är hungrig och känner sig frusen. Gott att variera med ärtopkvik — drickchoklad, te, buljong. Varm svartvinberrsaft och nyponosoppa passar också bra. En tunn soppa som kan drickas är mättande.

**FRUKT**

Apelsiner är uppfrysande och goda — men svåra att skala om man är kall och stel i fingrarna. Då är det lättare att skala apelsinerna hemma, dela dem i klyftor och lägga i plastpåse att ta med.

**GRILLKÖR**



Med Partymix kan man lätt göra inbakade grillkorvar eller korvbröd. I paket Partymix räcker till ca 20 korvar eller ca 15 korvbröd. Blanda mixen med 2 dl vatten till en deg. **Till korvarna:** dela degen i ca 20 delar. Rulla ut dem till fingertjocka längder och linda dem runt korven (bred gärna senap och ketchup på först). **Till korvbröd:** dela degen i ca 15 delar och forma till avlånga bullar. Grädda i 225° ugnsvärme ca 10 min. Stekt eller grillad korv är också god inrullad i mjukt tunnbröd.

