



Två måltider med skivad fläskkarré (som ofta säljs i paket om ca 300 g och alltså räcker 2 gånger.)

Mat för en

LITE KINESISKT

Ca 150 g skivad fläskkarré, salt, peppar, margarin, 1 grovt riven morot, 1 dl finstrimlad vitkål, 1/2 dl vatten, 1 tsk äkta soja.

Sätt på och koka ris att äta till. Strimla köttet tvärs över skivorna. Fräs dem i margarin på ganska stark värme 4–5 min. Salta och peppra. Ta upp dem ur pannan. Fräs grönsakerna ett par min, tills de blir nästan mjuka. Tillsätt vatten och soja. Blanda i köttet. Koka under lock några min.

RULADER MED FRUKT

Ca 150 g skivad fläskkarré, salt, peppar, kärnfria katrinplommon, äppleklyftor, 2–3 msk vatten, 1 tsk äkta soja, 1/2 tsk buljongpulver, margarin, ev. grädde.

Salta och peppra på köttet. Lägg ett plommon och en äppleklyfta på varje skiva. Rulla ihop och fäst med tandpetare. Bryn ruladerna i en liten tjockbottnad gryta (eller i panna och lägg över i kastrull). Tillsätt vatten, soja och buljongpulver. Koka under lock på svag värme 15–20 min. Smaksätt ev. skyn med lite grädde. Ät med potatis och gärna någon kokt grönsak, t ex ärter eller brytböner.

Baka själva

GROVBRÖD

*2 st.
3 dl Grynblandning, 3 dl filmjolk, 50 g jäst, 2 dl vatten (37°), 50 g margarin, 2 tsk salt, ca 10 dl rågsikt.*

Blanda grynblandning och filmjolk och låt stå ca 1 tim. Smula sen sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av vattnet och blanda i fil- och grynblandning. Smält margarinet och häll i resten av vattnet och värm till drygt fingervarmt. Häll det i degbunken. Tillsätt salt och nästan allt mjöl. Arbeta ihop till en deg (den blir ganska fast). Låt jäsa övertäckt ca 45 min. Knåda sen degen på bakbord och forma till två runda bullar. Klappa gärna in lite gryn på ytan och skär några skårer. Täck över och jäs på plåten ca 30 min. Grädda i 175° ugnsvärme ca 45 min. Låt kallna under duk.

PROVKÖKET

*Skriv: KFs provkök. Box 15200.
104 65 Stockholm. Ring: 08-743 10 00.*

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

Råd & Recept

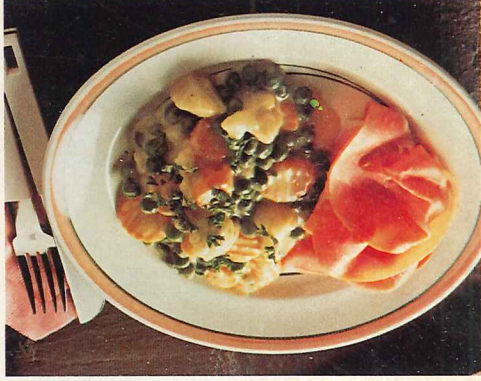
Nr 2 1982



MUSTIG KÖTTSOPPA

4-6 port.
Ca 500 g nötkött med ben av högrev eller mörghäls, 1 msk margarin, 1 1/2 l vatten, 2 morötter, 2 purjolökar, 1 klyfta vitkål (ca 300 g), 3-4 potatisar, 2-3 tsk salt, 8 pepparkorn.

Skär köttet i små bitar. Bryn margarinet i en gryta och bryn köttet. Späd med 5 dl av vatten och lägg i kötbene. Koka under lock 30-40 min. Skala under tiden morötterna och skär dem i bitar. Skölj och skär purjon i bitar. Strimla vitkålen. Blanda dem i grytan. Tillsätt resten av vattnet, salt och pepparkorn. Koka under lock tills allt är mjukt, ca 30 min. Skala och räiv potatisen direkt ner i grytan när ca 15 min återstår av koktiden. Smaka av. Servera med bröd. Plättar med apelsin-sås är en god efterrätt.



OSTSTUVADE LEGYMER

4 port.
2 dl vatten, 1 grönsaksbuljongtärning, 1 påse djupfryssta Legymer (500 g), 2 msk vetemjöl, 1/2 dl mjölk, 2-3 dl rivna ost, persilja.

Koka upp vatten och buljongtärning. Lägg i och koka grönsakerna 5 min. Rör ut mjölet i mjölken och red av såsen med det. Låt stuvningen koka några min. Stäng av värmen. Blanda ner osten och låt den smälta. Klipp persilja över. Servera till kassler, skinka, stekt grillkorv eller stekt fisk.

MUSSELRISOTTO

4 port.
1 påse djupfrysst Ris med grönsaker (500 g), 2 brk musslor (ca 265 g), 1/2 tsk salt, 1 tsk curry, 1/2 dl majonnäs.

Öppna musselburkarna och håll av och mät upp spadet. Fyll på med vatten så det blir 2 1/2 dl. Koka upp tillsammans med salt och curry. Lägg i ris och grönsaker och sjud under lock 4 min. Håll av spadet. Blanda ner musslorna och majonnäsen. Servera med bröd.



SNABBA KORVGRYTAN

4 port.
2 dl vatten, 1 buljongtärning, 2 msk senap, grönsaker (500 g), 6-8 grillkorvar, persilja.

Koka upp vatten, buljongtärning och senap. Skala och skär potatisen i skivor. Lägg i och koka potatis och grönsaker ca 8 min. Skär korven i bitar och lägg dem i grytan mot slutet av koktiden att bli genomvarma. Klipp persilja över.

LÄTTLAGAT MED OST OCH BRÖD

4 port.
8 skivor vitt bröd, 8 ganska tjocka skivor ost (ca 300 g), 3 ägg, 5 dl mjölk, 1/2-1 tsk salt, 1 kryddmät svartpeppar.

Rosta brödskiivorna lätt. Varva brödskiivor och ostskivor som tegeipannor på ett smort ugnssäkert fat. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar. Häll äggblandningen över ost och bröd. Grädda i 225° ugnsvärme 25-30 min. Servera med tomat sallad eller grön sallad.



PLÄTTAR MED APELSINSÅS

4 port.
1/2 pkt Pannkaksmix (ca 3 1/2 dl), 5 dl vatten, 1 tsk vanillinsocker. Apelsinsås:

2 msk margarin eller smör, ca 3/4 dl florsocker eller strösocker, rivet skal av 1 apelsin, saft av 2 apelsiner, (lite pressad citron).

Vispa ihop pannkaksmixen enligt anvisning på paketet. Smaksätt med vanillinsocker och grädda plättar. Håll dem varma, i ex på ett fat över en kastrull med koka vatten, buljongtärning och senap. Blanda alla ingredienser till apelsinsåsen i en kastrull. Sjud såsen några min så den blir simmig. Håll den över plättarna och servera genast.

PÖSIG APELSINMELETT



4 port.
4 ägg, rivet skal och saft (ca 4 msk) av 1 apelsin, 2 1/2 msk socker, 1 kryddmät salt, 1 msk margarin, 2-3 msk hackad mandel eller nötter.

Skilj på äggulor och vitor. Vispa ihop gulorna med rivet skal, apelsinsaft, socker och salt. Vispa vitorna till hårt skum. Vänd ner det i äggullesmeten. Smält margarin i en stekpanna och grädda på ganska svag värme under lock 7-8 min, utan omrörning. Strö över hackad mandel eller nötter mot slutet. Servera direkt ur pannan.