



6–8 portioner.

- | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 kyckling
(ca 1 kg) | 1 vitlöksklyfta |
| 4 msk olja | 1/2 g saffran
(1 paket) |
| 12–15 musslor
med skal (finns
djupfrysta) | 1 kryddmått svart-
peppar |
| eller 1 burk
musslor (265 g) | ca 2 dl djupfrysta
ärter |
| 1 gul lök | 1 strimlad paprika |
| 3 dl långkornigt ris | ca 75 g strimlad
korv med vitlöks-
smak |
| 6–7 dl mussel-
spad och buljong
(tärning) | ca 200 g räkor
med skal |

Dela kycklingen i bitar. Hetta upp lite av oljan i en stekpanna och bryn kycklingbitarna runt om. Lägg över dem i en gryta och efterstek under lock på svag värme ca 15 min. Koka musslorna under tiden (se anvisning på förpackningen). Skala och hacka löken. Fräs den och riset i resten av oljan i pannen. Blanda ner det i

grytan. Tillsätt musselspad, buljong, pressad vitlök, söndersmulad saffran och peppar. Koka under lock på svag värme ca 20 min. Låt ärter, paprika och korvstrimlor koka med de sista 5 minuterna. Garnera paellan med musslor och räkor.

En spansk paella kan se annorlunda ut än här, ofta innehåller den tex kronärtskocksbottnar, bläckfisk, hummer. Fritt fram för variationer alltså. Det går också bra att använda stekt eller grillad kyckling, dela den i bitar och värm dem i riset mot slutet av koktiden. 1 tsk gurkmeja kan ersätta saffran för färgens skull.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

FÖRSOMMARSALLAD



4 portioner.

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 litet grönsallads-
huvad | Salladssås: |
| 2–3 tomater | gulorna från 2
hårdkokta ägg |
| ca 1/2 gurka | 1 msk vinäger
eller vatten |
| 1 grön eller röd
paprika | 1/2 tsk salt |
| 4–6 kokta pota-
tisar, gärna färska | 1 kryddmått
cayennepeppar |
| 150–200 g rökt
skinka | 2 dl gräddfil eller
Crème Fraiche |

Skölj grönsakerna. Strimla salladen, skär tomaterna i klyftor eller skivor, skiva gurkan och strimla paprikan. Skiva po-

tatisen. Strimla eventuellt skinkan. Mosa äggulorna med vinäger eller vatten. Blanda moset med salt, peppar och gräddfil eller Crème Fraiche. Lägg upp grönsakerna och skinkan i grupper eller blandade på ett fat. Strö gärna de hackade vitorna över. Servera med såsen och ett gott bröd.

Skinkan kan också strimlas eller hackas och blandas i salladssåsen. Salladssåsen passar utmärkt också till bla potatissallad, kall kyckling eller rökt fisk.



BÖCKLING OCH SVAMP PÅ PURJOBÄDD

Rensa och filta böcklingen. Skölj och strimla purjon. Lägg den på ett ugnssäkert fat. Lägg böcklingfilterna ovanpå. Strö över hackad dill. Skiva de färska champinjonerna eller håll av spadet från de konserverade. Fräs svampen. Bred ut den över fisken. Smaksätt grädden med salt och peppar och håll den över

- ca 600 g böckling
- 1 purjolök
- 1 knippa dill
- 200 g färska champinjoner eller salt, peppar
- 1 burk (200 g) margarin
- 1 1/2 msk
- 1 dl grädd

4 portioner.

alltsammans. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme ca 15 min. Servera med kokt potatis och en grönsallad.

Böckling (och annan rökt fisk, tex makrill, sik forell, flundra) är bekvämsommarmat som lätt kan kombineras med olika tillbehör, tex kokt ägg, tomater, gurka, rädisor, paprikarimgar. Vill man ha varm fisk sveper man in den i aluminiumfolie och värmer den i 225° ugn ca 10 min. Till den är det gott med äggöra eller spenat och färsk potatis.



SKINKGRATINERADE GRÖNSAKER

4 portioner.
1 blomkålshuvud 4 msk gräddfil
eller 2 fänkålssänd 4 msk majonnäs
eller 2-3 kalrabbii 3 dl rivn ost
ca 150 g rökt skinka

Bryt blomkålen i buketter. Eller dela fänkålen i mindre bitar eller skala och skär kalrabbii i skivor. Koka grönsaker-na natt och jämnt mjuka i lättsaltat vatten, blomkålen tar bara ca 5 min, fär-rinna av väl. Lägg dem sen på ugnssäkert fat. Skär skinkan i små tärningar. Blanda den med gräddfil, majonnäs och rivn-ost. Fördela blandningen över grönsa-

Fänkål är den uppsvällda nederdelen av växtstammen. Smaken är sötketig och påminner om brödkryddan fänkål. Kan ätas rå i sallader, kokt som tillbehör till kött och fisk, gratinerad eller i soppor och grytor.
Kalrabbii (ej på bild) är också en uppsvälld stamdel. Den har vitt kött med mild fin smak. Kalrabbiiin måste skolas, sen kan den kokas i skivor eller strimlor, gratineras eller stuvas.



4 portioner.

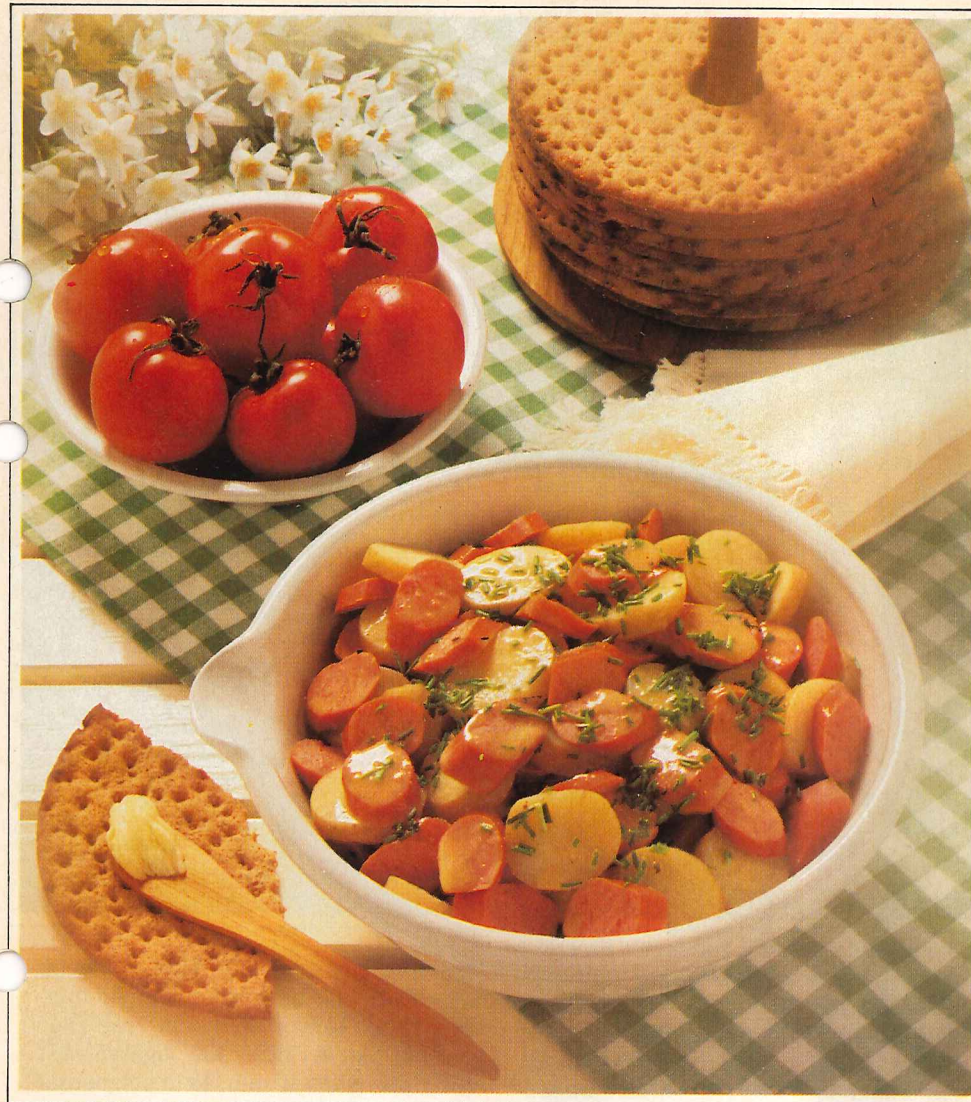
1 gurka
(400–500 g)
1 l buljong
(tärning)
1 msk margarin

2 msk vetemjöl
1/2 tsk körvel
1/2 dl grädde
1 äggula
persilja

Skär drygt hälften av gurkan i mindre bitar eller riv den på rivjärn. Koka den mjuk i buljongen. Passera gurkbitarna genom en sil eller finfördela dem i mixer. Häll dem sen tillbaka i buljongen. Blanda margarin och mjöl till en "smörkula" och låt den smälta i soppan. Smaka av med körvel och eventuellt salt och peppar.

Skär resten av gurkan i stavar eller halva skivor. Koka dem i soppan ca 5 min. Vispa samman grädde och äggula. Ta grytan från värmen och rör ner blandningen. Klipp persilja över. Servera med bröd, gärna med pålägg av ost eller skinka.

Buljongen i den här soppan kan vara antingen höns- eller grönsaksbuljong. De är båda ljusa och passar bäst till en soppa med mild smak och svag färg. Tänk på att smaka av innan mer salt tillsätts, buljongtärningen innehåller nämligen salt.



4 portioner.

300–400 g korv,
tex grillkorv
8–10 kokta kalla
potatisar (gärna
färska)
gräslök

1 äggula
salt, svartpeppar
1–2 tsk senap
1 1/2 msk vinäger
1 msk vatten
4 msk olja

Skär korven i skivor. Skiva potatisen. Lägg korv och potatis på ett fat och klipp gräslök över. Blanda samman äggulan

med senap, vinäger, vatten och olja. Ringla såsen över fatet. Servera med tomat och bröd, gärna hårt.

Korven i salladen kan varieras. Både falukorv i strimlor och grillkorv, tex Festgrillare, passar bra. Festgrillare är en grillkorv med mer kött och mustigare smak.



PAIN RICHE MED KORLANDER

3 stycken.

25 g jäst
5 dl vatten (37°)
1 msk olja eller
bordsmargarin
2 tsk salt

2–3 tsk mald
koriander
2 dl grahamsmjöl
ca 10 dl vetemjöl

Delat sönder jästen i en bunke. Rör ut den i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, olja eller margarin, salt, koriander, grahamsmjöl och nästan allt vetemjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Låt den jäsa överträckt i bunken i ca 1 tim. Knåda sen degen smidig på mjölat bakbord. Dela den i tre delar. Kavla ut varje del till en avlång kaka, lika lång som plåten. Rulla ihop

Koriander är små runda gulbruna torrade frukter. Den används både hel och mald och ingår som en krydda i curry. Smaken påminner lite om både salvia och citron. I matlagning passar den bra speciellt till lamm- och fläskkött och fisk.

den från långsidan och lägg rullen på smord plåt. Jäs utan bakduk ca 45 min. Skär sneda skivor med vass kniv eller rakblad. Sätt in i 275–300° ugnsvärme i mitten av ugnen 10 min. Ta ut och pensla bröden med kallt vatten. Stäng av ugnen och grädda färdigt på eftervärmen ca 10 min. Låt kallna utan bakduk.



RABARBERKAKA

ca 12 bitar.

Rabarbertäcke:
ca 500 g rabarber
2 dl socker
4 äggvitor
flagd mandel

Kakbotten:
75 g margarin
1 dl socker
4 äggvitor
1 1/2 dl vetemjöl
1 1/2 tsk bakpulver
2 msk mjölk

Börja med att koka rabarber. Skölj och skär den i 2–3 cm långa bitar. Lägg dem i en gryta tillsammans med 1 dl av socker. Sjud utan lock 5–10 min. Låt den svalna. Gör sen kakan. Sätt ugnen på 150°. Täck botnen i en långpanna (30×40 cm) med bakplåtspapper. Rör margarin och socker, gärna med el-visp. Tillsätt en gula i taget och rör till en porös smet. Blanda sen i mjölet blandat med bakpulver och sist mjölken. Bred

ut smeten i långpannan. Grädda i mitten av ugnen 15 min. Vispa under tiden vitorna till hårt skum. Vänd ner 1 dl socker och den avsvalnade rabarbern. Bred massan över kakan. Strö över mandeln. Sätt in plåten högre upp i ugnen och grädda ytterligare ca 20 min. Skär kakan i bitar och servera med kall lättvispad grädde.

Rabarbersoppa är en lättlagad efterrätt. Koka upp 7 dl vatten och 1–1 1/2 dl socker. Lägg i 500 g rabarber skuren i bitar. Koka dem mjuka. Rör ut 1 msk potatismjöl i lite kallt vatten. Häll det i soppan i en fin stråle under omrörning. Låt soppan få ett uppkok. Servera den avsvalnad eller kall.