

4 portioner.

ca 1 kg regnbåge (forell)
2 tsk salt
1/2–1 dl vetemjöl
2 kryddmått vitpeppar
2–3 msk smör eller margarin
1–2 dl crème fraiche

Rensa fisken om den är färsk, låt den tina om den är djupfryst. Skär av huvud och klipp bort fenorna på fisken. Gnid in lite salt i buken på varje fisk. Blanda mjöl, peppar och resten av saltet. Vänd fisken i mjölblandningen.

Hetta upp en stekpanna med smör eller margarin. Stek fisken på ganska stark värme, ca 5 min på varje sida, tills ytan blivit gyllenbrun och fiskköttet är genomstekt.

Lägg upp fisken på varmt fat. Vispa ur pannan med crème fraiche och håll skyn runt fisken. Servera med kokt potatis, örter och citron.

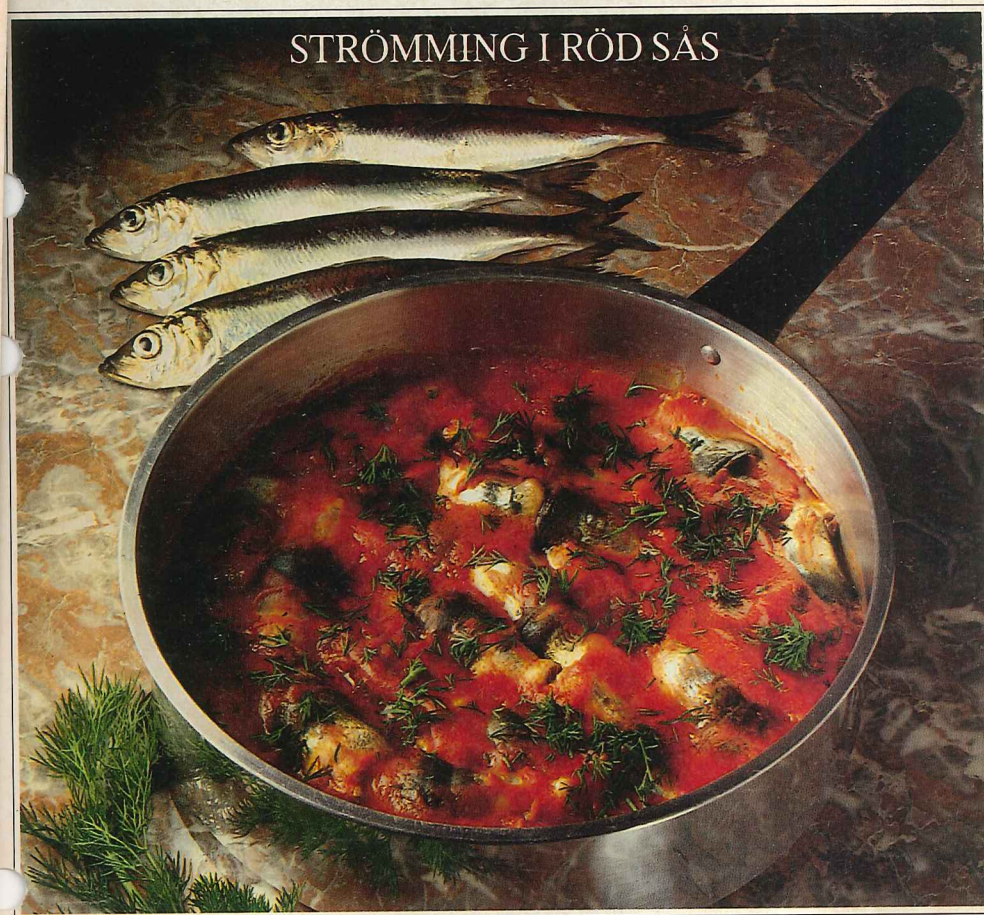
Det här receptet kommer från Norge. Där använder man rømme att vispa ur pannan med. Vi får ta crème fraiche som liknar den mest. I annat fall går det bra med gräddfil eller vispgrädde med lite pressad citron i.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

STRÖMMING I RÖD SÅS



4 portioner.

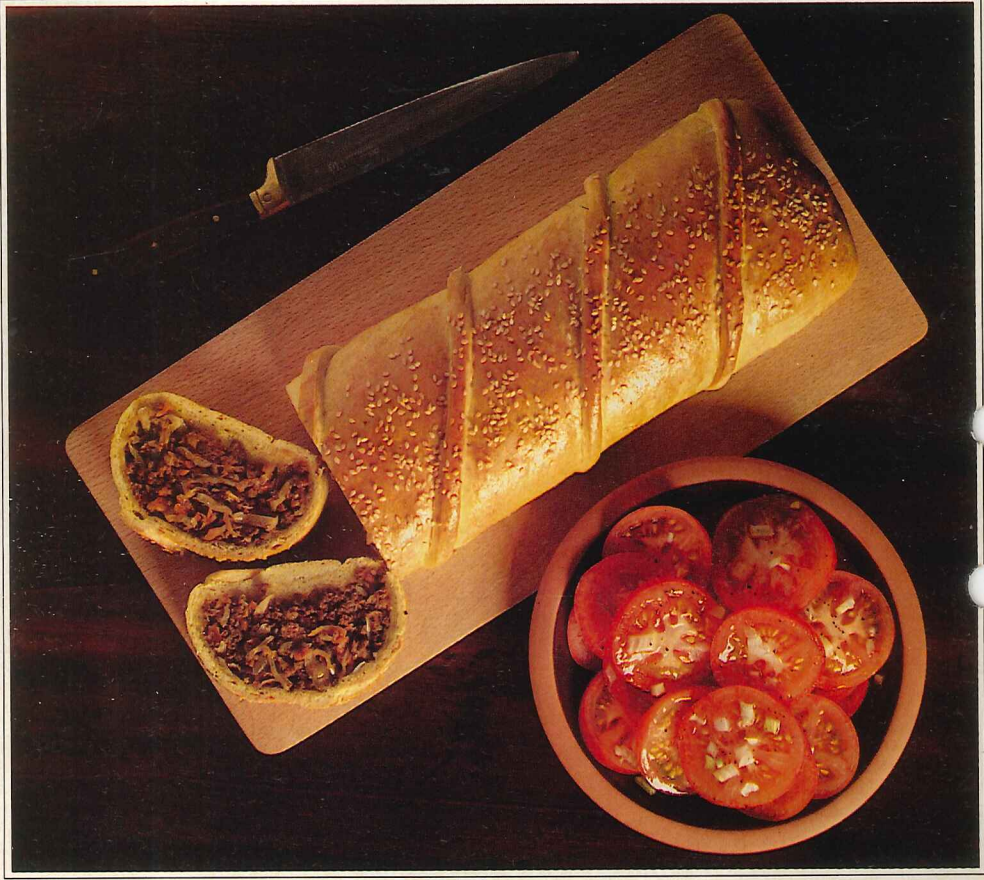
1 kg orensad strömming eller ca 600 g rensad
1 tsk salt
1–2 msk riven pepparrot
1 msk vetemjöl
1 kryddmått svartpeppar
1 burk djupfryst tomatjuice + 1/2 burk vatten
hackad dill

Rensa och skölj strömmingen. Strö hälften av saltet över fiskarnas köttssidor och lägg på riven pepparrot. Rulla ihop dem och lägg dem i en låg vid gryta. Blanda

mjöl, peppar och resten av saltet i tomatjuicen och vattnet. Håll det över strömmingen. Koka under lock på svag värme 10–12 min. Strö rikligt med hackad dill över. Servera med kokt potatis.

Strömming är alltid prisvärd och kan varieras på många sätt. Prova tex Strömmingsburgare en annan gång. Det och många andra strömmingsrecept finns i Matboken, den senaste kokboken från KFs provkök.

KÖTTFÄRSRULL



omrörning. Tillsätt övriga ingredienser

och koka under lock på svag värme ca 10 min. Gör degen. Blanda mjöl, bakpulver och curry. Tillsätt olja och så mycket vatten att det blir en lättanterlig

deg. Kavla ut den till en kaka ca 25x35 cm. Lägg fyllningen på mitten och tryck ihop de fuktade kanterna över fyllningen. Lägg rullen med skarven ner på smord plåt. Garnera ev med överbliven

deg. Pensla med uppvispat ägg och strö på sesamfrö. Grädda i 200° ugnsvärme ca 20 min. Servera med tomater.

Fyllningen kan också läggas i pajskal, prögrer eller pannkakor eller serveras med ris.

4 portioner.

250 g köttfärs

1 gul lök eller

1 buljongtärning

1 msk senap

ca 1 dl vatten

hackad

2 grovt rivna

morötter

2 msk margarin

4 dl finstrimlad

vitkål

1 kryddadmat svart-

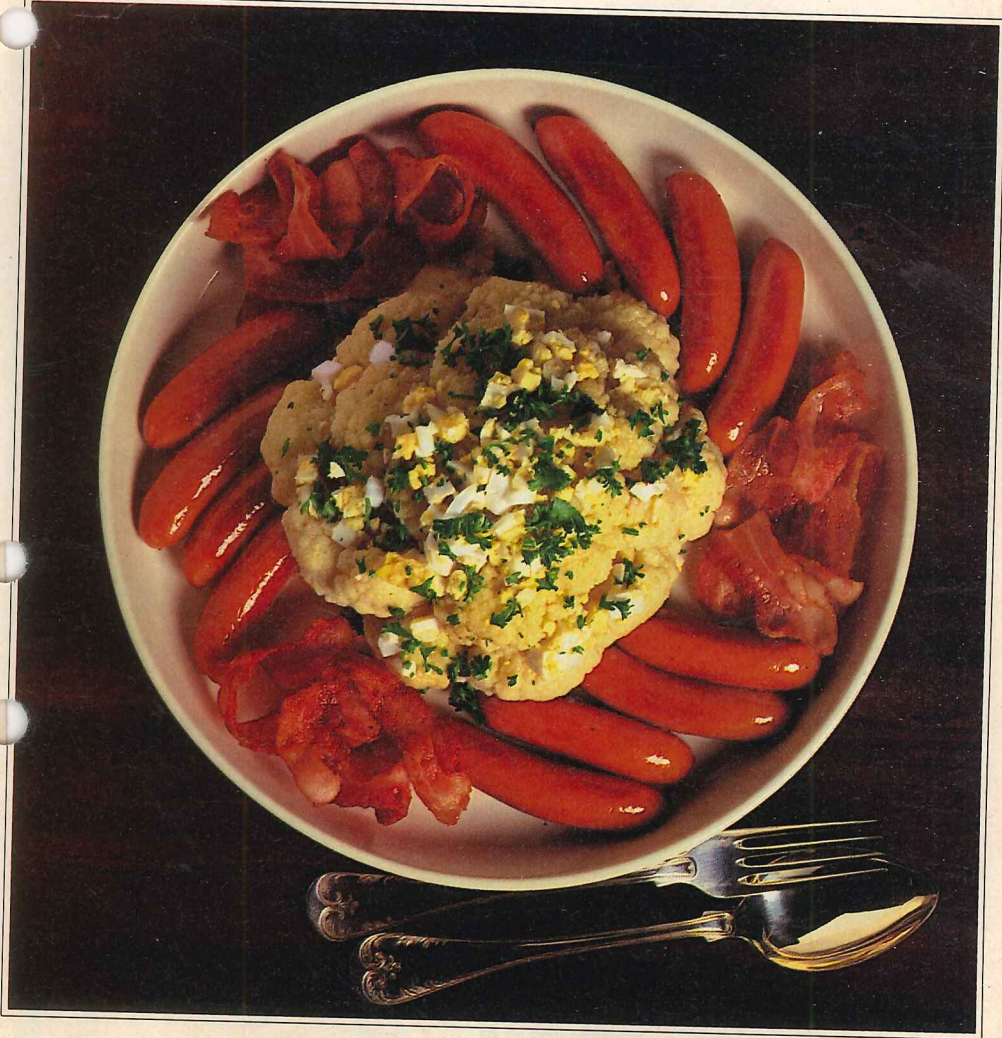
ca 1 1/2 dl vatten

1 ägg

sesamfrö

Börja med fyllningen. Bryn margarin i en stekpanna. Lägg först i köttfärsen, sen löken och morötterna och fräs under

BLOMKAL POLONAISE



4 portioner.

1 blomkålshuvud

2 tsk ströbröd

2 hårdkokta

hackade ägg

ca 3 msk smör

1/2 l vatten

eller margarin

persilja

Skölj blomkålen. Koka upp vatten och jämnt mjuk under lock, 10–15 min. Fräs salt. Lägg i och koka blomkålen nätt och fetter i en kastrull. Tillsätt ströbröd, hackat ägg och persilja. Lägg upp blomkålen

på ett fat. Häll fräset över. Servera med skinka, bacon eller korv eller med tomater.

Blomkål är en mycket gammal kulturväxt och är en av våra mest C-vitaminrika grönsaker. Blåsten och stocken innehåller mer än själva huvudet så skär inte bort mer än nödvändigt. Koka inte blomkål längre tid än att den förtärande är lite fast och "krasig".



4 portioner.

1 gul lök
1 dl långkornigt ris
1 l buljong (tärning)
1 burk skivade champinjoner (ca 200 g)

1 kryddmått svartpeppar
1 1/2 msk margarin
2 msk vetemjöl
gräslök

Skala och hacka löken. Lägg den i en gryta tillsammans med riset. Häll på buljongen och spadet från svampen. Tillsätt peppar. Koka under lock på svag värme, tid se risförpackningen. Fräs svampen i margarinet några min. Strö

över mjölet och rör om. För över svampen till soppgrutan under omrörning. Låt koka ytterligare några min. Klipp gräslök över. Servera med varm ostsmörgås.

Varm ostsmörgås kan göras på enkelt sätt. Täck brödet med tjocka ostskivor av tex Herrgårdsost eller Grevé. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 5 min. Eller blanda 3 msk bordsmargarin, 1 dl riven ost och 1 uppvispad äggvita. Bred blandningen på 4 vita brödskivor och gratinera 7–8 min.



ca 20 bitar.

Vetedeg:	Fyllning:
75 g margarin	150 g mandelmassa
2 1/2 dl mjölk	1–1 1/2 dl mjölk
25 g jäst	+ grädde
1 kryddmått salt	1 1/2 dl vispgrädde
1/2 dl socker	florsocker
7–7 1/2 dl vetemjöl (ca 425 g)	

Smält margarinet i en kastrull. Häll i mjölken och värm till 37° (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, salt, socker och nästan allt mjöl. Arbeta degen smidig. Täck över och jäs degen ca 30 min. Knå-

da sen degen på mjölat bakbord och forma den till en stor rund bulle. Jäs den på plåt under bakduk ca 30 min. Grädda i 200° ugnsvärme ca 25 min. Låt kallna under bakduk.

Skär av ett lock på semlan. Ta ur en del av inkråmet med en gaffel och smula sönder det. Blanda med grovt riven mandelmassa och mjölk/grädde. Lägg fyllningen i bullen. Lägg vispad grädde ovanpå. Lägg på locket och sikta florsocker över.

Vill man göra normalstora semlor räcker degen till 16–20 st. Grädda dem i 225–250° ca 10 min.

SPENATFYLLD CANNELLONI

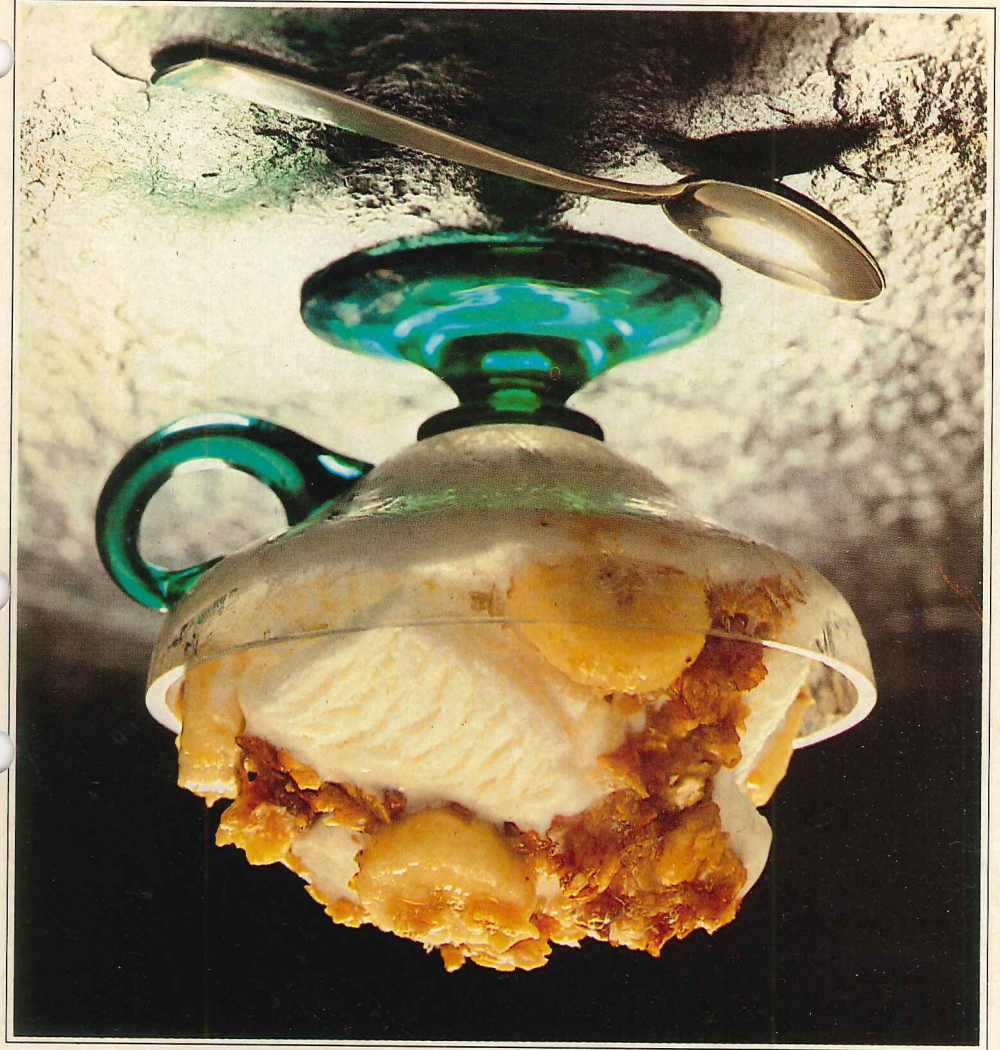


Tina spenaten i en kastrull. Pressa ut så mycket vätska som möjligt. Smaksätt och blanda med Keson.

Gör tomatsåsen. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en kastrull. Tillsätt tomater, tomatpuré, salt, peppar och basillika. Koka ihop såsen ca 10 min. För dela spenatblandningen på lasagneplattor och rulla ihop dem på längden. Läg dem tätt på smort ugnssäkert fat. Häll över tomatsåsen och strö på osten. Grädda i 200° ugnsvärme ca 20 min.

Cannelloni är pastarör eller pastaplattor som fylls med olika blandningar. Fyllningen kan också rullas in i tunna pannkakor.

KNÄCKRIGA VARMMA BANANER



4 portioner.
 2 bananer
 3 msk margarin
 3 msk sirap
 1 dl Flingor med frukt
 1 tsk pressad citron

Skala och skär bananerna i skivor. Mät upp margarin och sirap i en kastrull och låt det koka upp. Blanda i flingorna och citronsaften. Läg i bananskivorna och vänd runt dem i smeten. Värm alltsammans någon min. Skeda upp vaniljglass i skål eller portionsglas och lägg upp bananerna ovanpå. Servera genast.

Visste ni att banan innehåller mera fiber än morot! Bananen är godast när den är fullmogen, då är skalet helt gult med små bruna prickar. Den kan användas i många rätter, i frukt-sallad förstås men också i sallader till-sammans med tex rökt skinka, räkor eller tonfisk, grönsaker. Hel banan med skal kan ugnsbakas, delad banan kan stekas i panna. Servera gärna glass till varm banan.

4 portioner.

- 10 lasagneplattor
 vatten, salt,
 lite matolja
 2 msk margarin
 1 burk krossade tomater (400 g)
 2 msk tomatpuré
 1/2 tsk salt
 1 kryddmätt svart-peppar
 1 kryddmätt svart-peppar
 1 krossad vitlöks-klyfta
 250 g Keso

Koka lasagneplattorna enligt anvisning på förpackningen. Spola dem sen i kallt vatten.