



4 portioner.

500 g lax i bit
saft av ½ citron
1–2 purjolökar
1 bit rotselleri
1 msk margarin
3 dl fiskbuljong
(tärning)

1 vitlöksklyfta
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
½ tsk timjan
ca 10 gröna oliver

Droppa citronsaften över laxen (som ska vara tinad om den varit djupfryst). Skölj purjon och skär den i tunna skivor. Skala och skär sellerin i små tärningar eller strimlor. Fräs purjo och selleri i margarin i en gryta. Späd med buljongen och tillsätt pressad vitlök, tomatpuré och salt. Koka under lock ca 10 min. Skär laxen fri från skinn och ben och skär köttet i stora tärningar. Lägg dem i grytan och krydda med timjan. Sjud 5–7 min. Strö över skivade oliver.

Servera med kokt eller pressad potatis.

I påsknumret 1970 där det här receptet fanns första gången finns ett tips på att grytan kan lagas med kycklingbröst i stället för lax. Som efterrätt föreslår vi en annan idé från samma broschyr: Lägg konserverade päron på ugnssäkert fat. Droppa över citron. Täck varje päronhalva med en skiva mandelmassa. Sätt in i 200° ugnsvärme ca 15 min. Strö grovt hackad blockchoklad över och låt den smälta ner lite.

Ät, drick
och var glad!

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

PÅSKMAT



APRIKOSFYLLD LAMMBRINGA

4–5 portioner.

¼–1 kg tunnbringa
av lamm
1½ tsk salt
1 kryddmått
svartpeppar
100 g torkade
aprikoser

1 gul lök
½ dl hackad persilja
3 dl vatten +
1 buljongtärning
3 morötter
1–2 gula lökar

Lägg aprikoserna i vatten några timmar så de mjuknar. Ta bort benen ur bringan, skär med en vass kniv på båda sidor om varje revben och bryt sen loss dem. Krydda den sida där benen suttit med salt och peppar. Hacka aprikoserna grovt. Skala och hacka löken. Blanda aprikoser, lök och persilja och fördela det över köttet. Rulla ihop och bind om med bomulls-snöre.

Lägg köttet på ugnssäkert fat och sätt in i 225° ugnsvärme ca 15 min för att få lite färg. Skala under tiden morötter och lök. Skär morötterna i ganska små bitar, löken i klyftor. Lägg grönsakerna runt köttet och häll på buljongen. Sänk värmen till 175° och stek ytterligare ca 1 tim. Rör om grönsakerna någon gång under tiden. Ta bort snöret och skär köttet i skivor. Servera med grönsakerna och skyn och kokt potatis.

En lammbringa är inte speciellt stor så om det behövs mer än en bit bringa lägg styckena lite omlott så fyllningen inte faller ut under tillagningen.

Ät, drick
och var glad!



ca ¼ kg potatis
4 filer (urvattnade)
2 salta sillar eller
hackad dill och
fästrmlad purjolök
4 filer (urvattnade)
persilja
2 ägg
klyppt gräslök eller
margarin eller smör

Borsta potatisen väl och sätt på den att

koka i en vid gryta.
Hårdkoka äggen. Spola dem i kallt vat-

ten. Skala och hacka äggen grovt.
Riv av 4 stora bitar aluminiumfolie.

Lägg en sillfilé på varje. Strö hackat ägg
och kryddgrönt över sillen och lägg på
en kläck fett. Vik ihop till täta paket.
Lägg dem ovanpå potatisen och låt

dem koka med under lock de sista 10
min av potatisens koktid. Öppna pa-
keten på tallriken.
Ska man göra fler portioner så de inte
får plats i potatisgrytan går det bra att
lägga paketen i långpanna och koka i

Det går naturligtvis också bra att an-
vända den färdigurvattnade sillen
som finns att köpa. Annars när man
köper hel sill eller sillfiléer
maste de vattläggas innan de tillä-
gas. Det anses att sillens fina smak-
ämnen bevaras bäst om den hela
sillen bara rensas dvs man skär upp
buken och tar ut maginnehållet före
vattläggningen och fillear och filer-
ter. Men sillen kan också fileas och
fläs före vattläggningen eller köpas
filead. Skölj först av salttåken från
sillen och lägg den i en stor bunke.
Häll på rikligt med kallt vatten. Låt
hel sill ligga ca 1 dygn, filéer 10–12
tim. Till just det här receptet är det
kanske bäst att vattlägga filéer och
byta vatten ett par gånger, smaken
blir koncentrerad i de täta paketen.

4 portioner.

6 ägg

2 purjolökar

3 msk vetemjöl

4 dl mjölk

1 msk margarin

½ tsk salt

1 kryddmått
svartpeppar

persilja

Lägg purjon och vitorna på ett varmt
fat. Häll säsen över. Pressa gulorna ge-
nom silen över säsen på fatet. Garnera
med fint hackad persilja. Servera med
skivor av rökt eller kokt skinka eller
kassler och 1 ex tomat.



Koka äggen i 10 min. Kyl dem i kallt
vatten och skala dem.
Skölj purjon och skär den i ca 2 cm
länga bitar. Koka dem nätt och jämnt
mjuka i lättsaltat vatten 4–5 min. Låt
dem rinna av.
Gör en mjölksås. Vispa ut mjölet i lite
av mjölken i en kastull. Häll på resten
av mjölken och lägg i margarinet. Koka
upp säsen under omrörning och låt
den koka ett par min. Smaksätt med
salt och peppar. Häll säsen varm.
Skär varje ägg i fyra klyftor. Skrapa ur
gulorna och lägg dem i en sil.

Har man bara ägg hemma kan man
alltid hitta på något i matväg. Inget
annat livsmedel har väl så många
användningssätt. Kokt ägg, själv-
klart på påskbordet, stekt, pocherat,
till pannkaka, omelett, soufflé och
mycket annat.
Ägg säljs i olika storlekar som anges
genom färgen på förpackningen,
grönt för stora ägg, rött för medel-
stora, blått för mindre och rosa för
små ägg. Dessutom finns extrastora
s k frukostägg i rosa kartong eller vit
kartong med gul text.



4–5 portioner.

1 kyckling (ca 1 kg) 1½ msk vetemjöl
 8–10 små gula lökar 2 dl vitt vin eller
 200 g skivade buljong (tärning)
 champinjoner, 1 tsk salt
 färska, djupfrysta 1 kryddmått
 eller från burk svartpeppar
 1 burk tomater 1 vitlöksklyfta
 (400 g) (pressad citron)
 2 msk margarin

Dela kycklingen i bitar. Skala löken. Skölj och skiva den färska svampen eller håll av spadet från burksvampen. Bryn kycklingbitarna i lite av fett i en stekpanna. Lägg över dem i en gryta. Bryn sen löken och sist svampen i resten av fett. Lägg över i grytan. Strö mjölet över det brynta i grytan och rör om. Späd i stekpannan med lite vatten eller tomatspad och håll skyn i grytan.

Tillsätt vin eller buljong, tomater, salt, peppar och pressad vitlök. Koka under lock på svag värme 30 min. Smaksätt med pressad citron om inte vin används. Servera med kokt ris eller kokt potatis och en grönsallad.

Har man djupfryst kyckling måste den tina så den går att skära i bitar. När man styckar kyckling är det enklast att först lägga den med ryggen upp och skära längs ena sidan av ryggraden med en stadig kniv. Klipp eller skär bort ryggraden. Dela sen i halvor genom att skära itu bröstsidan. Följ därefter den naturliga delningen mellan bröst- och lårdel och skär i sin tur dessa i mindre bitar.



5–6 portioner.

Rulltårta:

3 ägg 1 tsk bakpulver
 1½ dl socker 1 msk vatten
 2 dl vetemjöl ca 2 dl sylt

Sätt ugnen på 250°. Täck en plåt med bakplåtspapper. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det tillsammans med vattnet. Bred ut smeten över papperet på plåten. Grädda i mitten av ugnen ca 5 min. Strö lite socker över kakan och stjälp upp den på ett annat papper. Dra av papperet. Bred ett lager sylt över och rulla ihop.

Citronfromage:

2½ tsk gelatinpulver 5 msk socker
 + ½ dl vatten 1 citron
 2 ägg 2 dl vispgrädd

Blanda gelatinpulver och vatten i en kopp och låt det svälla några min. Sätt sen koppen i en kastrull med hett vatten så pulvret löser sig. Knäck äggen och skilj på gulor och vitor. Vispa gulor och socker pösigt. Vispa grädden. Vispa vitorna till hårt skum. Blanda äggulesmeten med rivet citronskal och pressad saft och rör ner det avsvalnade gelatinet. Rör sen ner grädden och sist äggviteskummet. Skär rulltårtan i skivor och kläd en rund skål. Häll i citronfromagen. Ställ skålen kallt tills fromagen stelnat. Lossa efterrätten från kanten och stjälp upp den.

SPENATSUFFLE



4 portioner.

1 pkt djupfrys-
hackad spenat (200 g)
3 msk vetemjöl
3 dl mjölk
1/2 msk margarin
1 pressad
vittlökskyffia

Tina spenaten och pressa ut så mycket som möjligt av vätskan.
Smörj väl en hög rak ugnssäker form. Vispa ut mjölet i lite av mjölken i en kastrull. Häll i resten av mjölken och lägg i en kläck margarin. Koka upp under omrörning och låt säsen koka 4–5 min. Ta kastrullen från värmen.
Skilj på äggulor och vitor. Rör ner en äggula i taget i säsen. Smaka av med salt och pressad vitlök och blanda ner spenaten. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd försiktigt ner dem i

ägg- och spenatsmeten. Häll smeten i ägg- och spenatsmeten. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 50 min. Servera sufflen omedelbart. Den passar bra till alla slags rätter av lax, rök, gravad, bräckt och kokt. Också till kassler och skinka.

Det är äggen som har huvudrollen i sufflen. Gulorna ger fin konsistens och vacker färg och de vispade vitorna gör den lätt och pösig. Det är viktigt att suffle serveras alldeles nygräddad annars sjunker den ihop. Smeten kan förberedas i god tid och vitorna vispas och ställas i kylskåp men de bör inte blandas med smeten förän det är dags att hålla den i formen och grädda.



PÅSKTÅRTA

Vispa grädden och bred eller spritsa den över tårtan. Garnera med aprikoser och riv rikligt med blockchoklad över.

300 g mandelmassa
2 msk vatten
2 dl vispgräddade
apriskosmarmelad
(425 g)
1 burk aprikoser
2 ägg
1 tsk bakpulver
1 dl vetemjöl
mörk blockchoklad

Smörj och bröa en rund 2-liters bakform. Riv mandelmassan grovt på rivjärn. Blanda det rivna med vatten. Tillsätt äggen, ett i taget, och rör kraftigt så smeten blir slät. Tillsätt mjölet blandat med bakpulver.
Häll smeten i formen. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 30 min. Låt kakan stå några min innan den stjälpes upp. Låt den sen kalla under formen.
Dela kakan i två bottnar. Bred ett tunt lager apriskosmarmelad på den undre och lägg ihop dem.

Mandelmassa består av lika delar mald mandel och socker. Den är en populär ingrediens i många av päskens bakverk, främst naturligtvis som fyllning i semlor men också i kakor och efterrätter. Ett tips på efterrätt finns på sista sidan.

Rostad mandelmassa är gott att strö över frukt och kompotter ex ananas, persikor, päron, äpplen, rabarber. Riv mandelmassan grovt på en plåt täckt med bakplåtspapper. Rosta i 225° ugnsvärme ca 5 min.