



4 portioner.

|                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| ca 400 g ungnötlever               | 2–3 msk margarin             |
| 2–3 gula lökar                     | 1 tsk salt                   |
| 1 klyfta vitkål<br>(ca 300 g)      | 1 kryddmått svart-<br>peppar |
| 1 burk krossade<br>tomater (400 g) | 1 tsk basilika<br>(persilja) |

Skär levern i strimlor eller tärningar. Skala och hacka löken. Finstrimla kålen, det går bra med en osthyvel. Öppna tomatburken.

Bryn en del av margarinet i en stekpanna. Lägg i levern och bryn den runtom på medelstark värme, ev i två omgångar. Krydda med salt och peppar. Tag upp levern.

Fräs löken mjuk i resten av margarinet i stekpannan. Lägg över löken i en gryta och blanda i kål och tomater. Koka upp och koka under lock på svag värme ca 5 min.

Lägg i den brynta levern och basilika och koka ytterligare ca 5 min. Smaka av och klipp ev persilja över. Servera med kokt potatis.

Ungnötlever är vanligast i butikerna. Den säljs ofta djupfryst och i så fall bör den halvtinas innan den tillagas. Passar bra till gryträtter och leverpastej, kan också helstekas och stekas i skivor.

Kalvlever och lammlever har mild smak och mör konsistens. Passar utmärkt att steka hel eller i skivor.

Nötlever har mörkare färg och starkare smak. Passar till leverbiff, korvkaka, leverpastej.

Ät, drick  
och var glad!

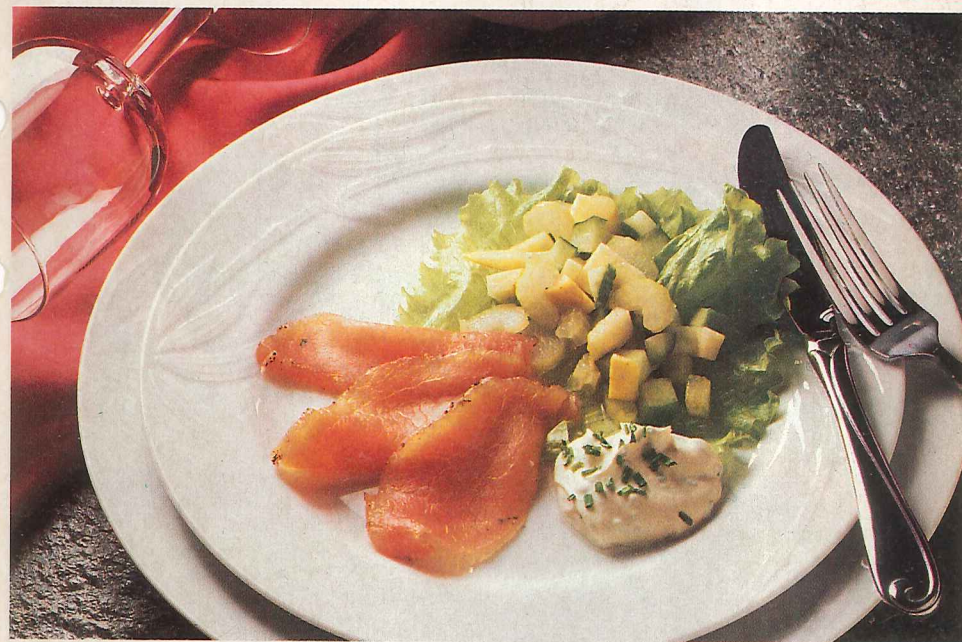


**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

KÖTT, CHARK, KYCKLING



## CITRUSGRAVAD KOTLETTRAD

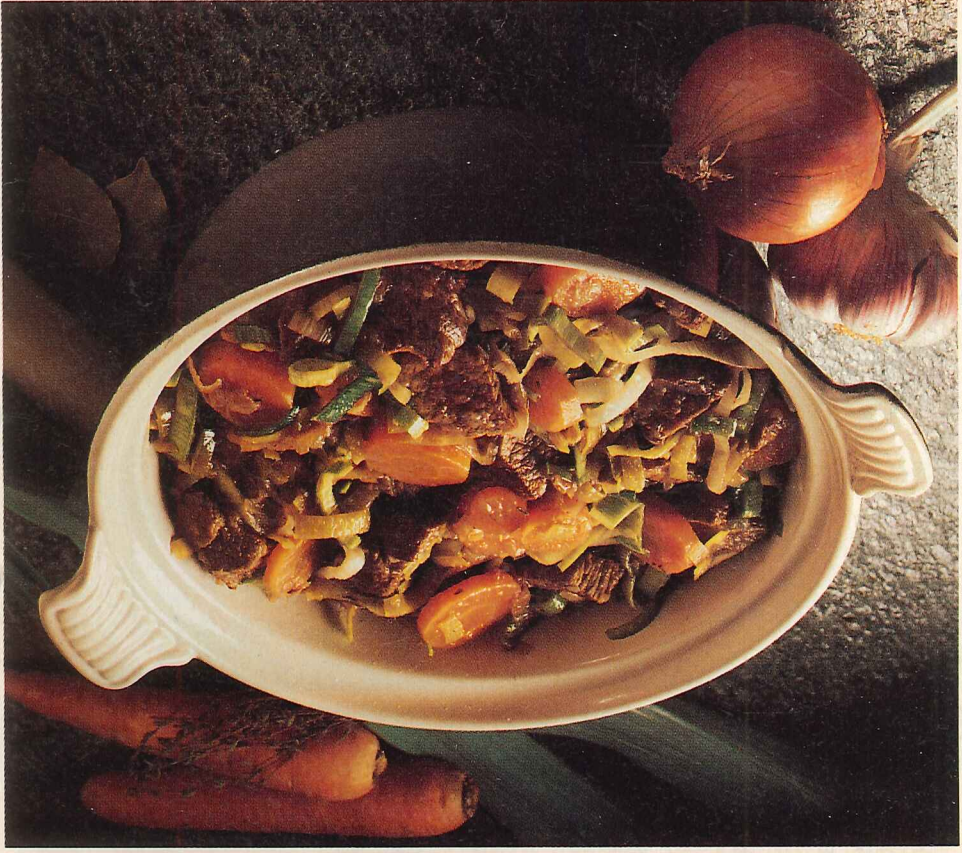
|                        |   |
|------------------------|---|
| 1 kg befri kottlettrad | 1–1½ msk grovmalen<br>svartpeppar       |
| ½ dl socker            | rivet skal av 1 citron<br>eller apelsin |
| ½ dl salt              |   |

Blanda socker, salt, peppar och rivet skal från en väl tvättad och torkad citron eller apelsin. Gnid in köttet med kryddblandningen. Lägg det i en plastpåse på ett fat och låt den ligga i kylskåp 4 dygn. Vänd på påsen några gånger under tiden så blir köttet jämnare gravat.

Tag köttet ur påsen och skrapa av pepparn. Skär köttet i lövtunna skivor med en tunn vass kniv, t ex en filékniv. Servera det gravade köttet som förrätt med t ex en sallad med strimlad grön-sallad, finhackad gurka, äpple och

strimlad stjälselleri och en sås av crème fraiche eller gräddfil och lite majonnäs smaksatt med osötad senap, lite salt och hackad gräslök eller dill. Servera som huvudrätt med t ex potatis-sallad eller potatisgratäng och en grön-sallad.

Gravning är ett gammalt sätt att konservera livsmedel. Man grävde helt enkelt gropar i jorden för det man ville bevara. Numera gravar vi för att ge köttet eller fisken en anorlunda och spännande smak. Köttet ska vara magert och mörkt och inte tjockare än 5 cm. Större bitar måste delas.



4 portioner.

ca 400 g benfritt nötkött, Marinad.

t ex bog, grytbitar

1 msk tomatpuré

eller chilisås

2 morötter

2 gula lökar

1 purjolök

1-2 msk margarin

½ tsk timjan

1 lagerblad

ca 1 tsk salt

ca 2 dl vatten

Skär köttet i ca 2 cm stora tärningar. Lägg dem i en rymlig plastpåse, gärna fryspåse. Blanda marinaden av olja, vinäger, peppar, lök eller vitlök och tomatpuré eller chilisås. Häll den i påsen, knyt ihop den och lägg den på ett fat.

Låt den ligga i kylskåp 1 dygn. Vänd på påsen några gånger under tiden.

Häll påsens innehåll i en sil över en bunke. Tag upp och torka av köttet. Skala morötter och lök, skölj purjon. Skär allt i skivor. Bryn köttet i margarin i en gryta. Bryn den gula löken. Lägg den i grytan. Tillsätt timjan, lagerblad och salt. Vispa ur pannan med vattenet och häll den och den silade marinaden i grytan.

Koka under lock på svag värme ca 45 min. Lägg sen först i morötterna, purjon en stund senare, och koka ytterligare 15-20 min tills köttet är mjört och morötterna nätt och jämnt mjuka. Smaka av. Servera med kokt potatis eller ris och gärna en grönsallad.



4 portioner.

ca 500 g fläskfile

1 burk champigno-

peppar

½ dl finhackad persilja

ca ½ kryddmått riven

muskotnöt

1 tsk salt

2 msk margarin

ner i bitar (ca 200 g)

Dela fläskfilen i fyra lika stora bitar.

Smörj ett ark smörgåspapper (ca 25 x 35 cm). Häll av spadet från svampen. Smält margarinet och blanda med svampen, hälften av saltet och pepparn, persilja och muskotnöt. Strö inte helt igenom. Lägg köttet på mitten av de smorda papperen och fördela

svampfylningen i skårona. Vik över papperet och sno ihop ändarna till täta paket. Lägg dem på ugnssäkert fat eller i långpanna. Sätt in i 200° ugnsvärme ca 35 min. Öppna paketen på tallriken. Servera med kokt eller pressad potatis och någon grönsak, t ex bönor, morötter eller majs.

Det går också bra att laga filen i paker av aluminiumfolie. Folie behövs inte smörjas men räkna med att det behöver ca 10 min längre tid i ugnen för att bli färdigt. Bakplåts-papper blir skört och passar inte så bra i detta sammanhang.



4 portioner.

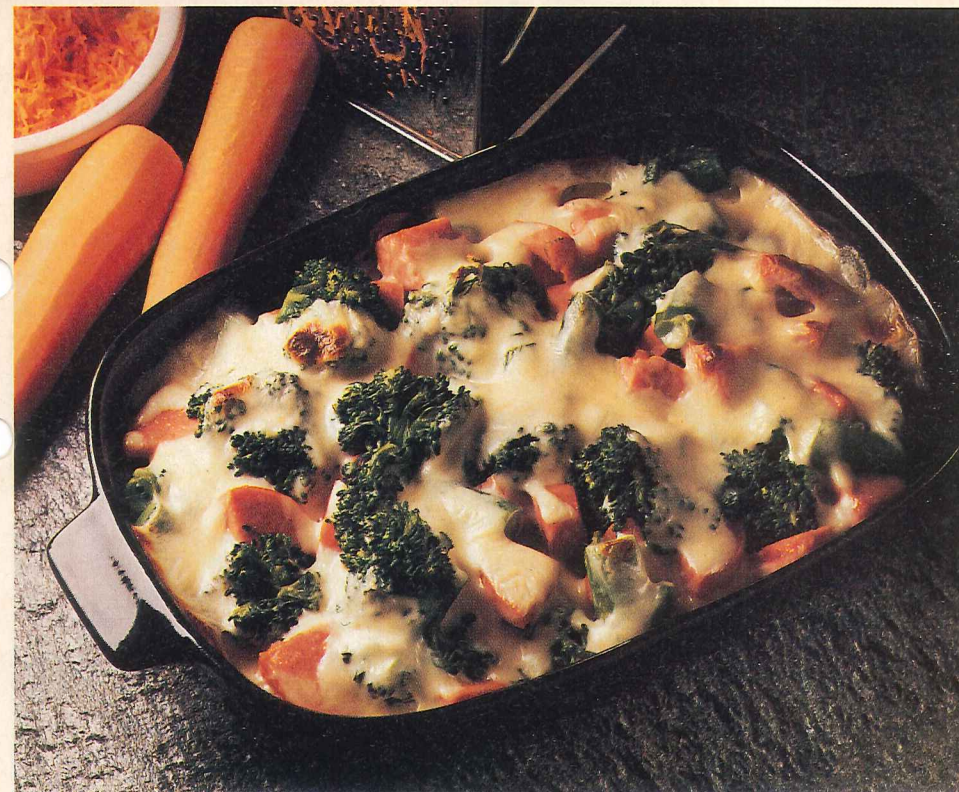
400 g blandfärs  
1 gul lök  
1 vitlöksklyfta  
2 msk margarin  
ca 1 msk curry  
½ tsk salt  
1 kryddmått svartpeppar

½ tsk ingefära  
½ tsk chilipulver  
1 msk tomatpuré  
1 burk tomat  
(400 g)  
1 dl vatten +  
½ buljongtärning

Skala och finhacka lök och vitlök. Fräs löken i margarin i en gryta tillsammans med curryn. Lägg i köttfärsen och bryn den under omrörning tills den blir jämnt grynig och mist sin rosa färg. Tillsätt salt, kryddor, tomat, vatten och buljongtärning. Rör om och koka

under lock på svag värme ca 20 min. Servera med pasta eller kokt ris, gärna en grönsallad, ev en klick yoghurt och mango chutney.

Blandfärs består av nö- och fläskkött. Proportionerna kan variera, i södra Sverige föredrar man lika delar nö- och fläskkött, i övriga delar är 70 procent nötkött och 30 procent fläskkött vanligast. Blandfärs är billigare än nöfärs och passar bra till köttbullar, köttfärs i ugn, såser och gryträtter.



4 portioner.

ca 400 g falukorv,  
gärna M-falu  
1 pkt djupfryst  
broccoli (250 g)

Ostsås:  
2 msk vetemjöl  
3 dl mjölk  
1 msk margarin  
2-3 msk senap  
2-3 dl rivna lagrad ost

Koka broccolin nätt och jämnt mjuk enligt anvisning på paketet. Låt den rinna av och dela den i mindre bitar. Dra skinnet av korven, skär den i skivor och dela skivorna i fyra delar. Blanda broccoli och korv på ett ugnssäkert fat. Gör såsen. Vispa ut mjölet i lite av mjölken i en kastrull. Häll i resten av mjölken, lägg i margarin och koka upp under omrörning. Koka såsen 3-5 min. Rör i senapen och blanda ner den rivna osten, såsen får sedan inte koka, då blir osten seg. Häll såsen över korv och broccoli på fa-

tet. Gratinera i 250° ugnsvärme i övre delen av ugnen ca 10 min. Servera med kokt potatis, rårivna morötter eller tomatklyftor.

Det finns flera falukorvar att välja på – M-falu är en mager korv med högst 18 procent fett. Mästerfalu har lite mer och annorlunda kryddning. Norrlandsfalu innehåller mer nö- och mindre fläskkött vilket gör den en aning mörkare och fastare i konsistensen. Guldfalu innehåller mer kött än vanlig falukorv och har också lite grövre struktur. I juli införs nya regler för bl a falukorv, den måste innehålla minst 40 procent kött, endast potatismjöl får användas som bindemedel och svål får inte ingå.



ca 6 portioner.

1 kyckling (ca 1 kg)  
 2 gula lökar  
 1 tsk curry  
 1 1/2 l vatten  
 3 hönsbuljong-  
 tärningar  
 2 medelstora morötter  
 2-3 potatisar  
 1 bit (ca 100 g)  
 rotselleri eller  
 1/2 tsk salt  
 (persilja)  
 2-3 ställkar selleri  
 2 msk margarin

Tina kycklingen om den är frys-  
 Skala och hacka löken. Skölj och skär  
 purjon i skivor. Skala morötter, potatis  
 och rotselleri. Skär dem i skivor, tär-  
 ningar eller strimlor eller skiva stjälk-  
 sellerin.  
 Fräs lök, purjo och curry i margarin i en  
 gryta. Häll på vattnet och tillsätt bul-

jongtärningar, kryddor, salt och resten  
 av rotsakerna.  
 Rör om och koka upp. Låt koka på svag  
 värme under lock ca 10 min.  
 Stycka kycklingen först i halvor och se-  
 dan i mindre bitar, ca 12 st. Ta bort  
 skinet från kycklingbitarna. Lägg i  
 kycklingbitarna och koka ytterligare ca  
 20 min under lock på svag värme.  
 Smaka av och klipp persilja över.

Servera med ett gott bröd.  
 Man kan antingen ta upp och bea-  
 ur kycklingen innan soppan serve-  
 ras eller också duka med assiett,  
 kniv och gaffel vid sidan om att äta  
 kycklingen på.

4 portioner.

1 kyckling (ca 1 kg)  
 2 kryddmått svart-  
 peppar  
 4-5 gula lökar  
 1 vittlöksklyfta  
 2-3 msk margarin  
 1 dl vatten  
 1 msk paprikapulver  
 1-1 1/2 dl gräddfil

Tina kycklingen om den är frys-  
 Dela kycklingen i fyra delar.  
 Skala och hacka lök och vitlök. Fräs lö-  
 skan mjuk i margarin i en gryta. Strö  
 över paprikapulveret och häll på 1/2 dl  
 vatten. Rör om och låt vattnet koka in.  
 Tillsätt söndersmulad buljongtärning  
 och vatten.  
 Lägg i kycklingdelarna med skinnsi-  
 dan ner. Strö över salt och peppar och  
 vänd dem.



Koka under lock på svag värme tills  
 köttet känns mört, ca 30 min.  
 Tag upp kycklingen och lägg den på  
 varmt fat. Rör ut gräddfilen i löksåsen  
 och häll den över kycklingen.  
 Servera med strimlad paprika, eller med  
 någon kokt grönsak, t ex bönor eller  
 broccoli.

Kyckling blir bäst om den tinas  
 långsamt, antingen ca 1 dygn i kyl-  
 skåp eller ca 6 tim i rumstempera-  
 tur. Skärbräda, kniv och sax som  
 används när kycklingen delas  
 måste alltid diskas ordentligt i hett  
 vatten innan de används på nytt.  
 Det är viktigt att kycklingkött serve-  
 ras helt genomstekt eller -kokt.