

Mikromaränger



48 små maränger eller
24 maränger och 1 botten

1 äggvita
4–5 dl florsocker

Häll äggvitan i en skål. Blanda i florsocker, lite i taget, och rör in det med en sked eller gaffel. Det ska bli en "deg" som inte kladdar, mängden florsocker beror på äggvitans storlek. Forma 12 små bollar och ställ dem i 3 rader med 4 bollar i varje på bakplåts- eller smörgåspapper.

Lägg in ett papper i taget i mikrovågsugnen och tillaga på högsta effekt 1 ½ min. Dra ut papperet och fortsätt med nästa. Eller gör små maränger av halva satsen och en marängbotten av resten.

Platta ut smeten på bakplåtspapper till en jämntjock kaka ca 15 cm i diameter. Sätt in den i ugnen på högsta effekt 2 min. Låt den kallna.

Vid serveringen: Bred ut 1 ½ dl vispad grädde över marängbotten. Garnera med tex skivor av kiwi och banan (vänd bananskivorna i citronsaft så mörknar de inte). Eller lägg på bitar av ananas eller mango, låt gärna frukten ligga i lite pressad apelsin tillsammans med rivet skal en stund före garneringen.

 **PROVKÖKET**

RÅD & RECEPT

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

Hembakat



Fyllt matbröd

1 brytbröd

½ sats formbrödsdeg (se nästa sida)

Fyllning 1:

1 burk ansjovisfiléer (100 g)

75 g rumsvarmt margarin

2 hårdkokta ägg

lite svartpeppar

½ dl hackad dill

Fyllning 2:

smältost (utan smaksättning)

ca 100 g rökt skinka

½ dl hackad persilja

Förbered en av fyllningarna medan degen jäser i bunken. Skölj ansjovisen. Mosa den med en gaffel och blanda med margarin, peppar och dill. Hacka äggen.

Eller finhacka skinkan och persiljan. Kavla ut degen på mjölat bakbord till en fyrkant (ca 30×30 cm). Bred ut "ansjovismöret" över degen och strö över äggen. Eller bred över ett tunt lager smältost och strö över skinka och persilja. Rulla ihop degen från två sidor så att rullarna möts i mitten. Skär rullen i 8 delar. Ställ dem med en skuren sida ner i en smord bakform (ca 20 cm i diameter). Täck över och låt jäsa 20–30 min. Värm ugnen till 225°. Sätt in formen och sänk till 200°. Grädda ca 30 min.

Stjälp upp brödet på en plåt och grädda undersidan ca 5 min.

Servera som brytbröd till buljong eller te eller som utflyktsbröd.

Grovre formbröd



2 st

50 g margarin
5 dl vatten
50 g jäst
1 ½ tsk salt
1 msk socker
13–14 dl rågsikt
eller lantvetemjöl

Smält margarinet i en kastrull. Häll i vatt-

net och låt det bli fingervarmt (37°). Smu-

la sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen

med lite av degspadet. Tillsett sen resten

av spadet, salt, socker och nästan allt

mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta

ihop till en smidig deg. Täck över och låt

den jäsa i bunken ca 45 min.

Ta upp degen på bakbord och knåda den

(1 ½ l). Jäs bröden overtäckta ca 30 min.

Sätt ugnen på 225°.

Sätt in formarna i nedre delen av ugnen.

Sänk värmen till 200° och grädda ca 30

min.

Ta bröden ur formarna och låt dem sval-

na under bakduk.

Baka gärna två sorters bröd av de-

gen, ett formbröd och ett bröd med

fyllning (se omslaget) som får plats

ligger kaviar och strö över ägg och dill.

Finskt bröd



2 runda bröd eller 20 portionsbröd

50 g jäst (2–3 tsk färdigblandad

brödkrydda)

5 dl filmjöl

1 ½ tsk salt

12–13 dl lantvågsmjöl eller

1/2 dl strap

fyra sädeslag

Smula sönder jästen i en bunke. Ljuma

filmjölen (37°). Rör ut jästen i lite av

filmjölen. Tillsett resten av flen, salt,

strap, ev kryddor och nästan allt mjöl.

Arbeta samman till en smidig deg. Jäs

deggen under bakduk 45–60 min.

Ta upp degen på mjölat bakbord och

knåda den lätt.

Till runda bröd: Dela degen i 2 delar och

forma till runda bullar. Pensla dem med

vatten och rulla dem i mjöl. Lägg dem på

smord plåt och jäs dem under bakduk ca

30 min. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre

del av ugnen ca 40 min. (Vill man göra

ett bröd av hela degen tar det ca 50 min

Till portionsbröd: Dela degen i 2 delar och

rulla dem till långder. Skär varje långd i

10 bitar. Rulla dem till bullar och lägg

dem på 2 smorda plåtar. Platta ut bullarna

med mjölad hand och nagga dem. Jäs

dem overtäckta ca 30 min.

Grädda i 225° ugnsvärme i mitten av

ugnen ca 10 min.

Låt bröden svalna under bakduk.

Finskt bröd förknippas ofta med

surdeg och tar flera dagar att baka.

Det har brödet får liknande konsi-

stens men går snabbt att baka. De

båda utbakningarna har helt olika

karakterär.

Brödkrydda består av mald ans,

Lyxscones



16 st

½ paket saffran (½ krm) 75 g margarin
2 msk kokande vatten 1 ägg
5 dl vetemjöl 1 dl filmjöl
2 tsk bakpulver 1 ½ dl russin
3 msk socker 1 msk socker
1 krm salt + 1 krm kanel

Lägg saffranet i en liten skål och håll på vattnet.

Blanda mjöl, bakpulver, socker och salt i en bunke. Fördela margarinet i mjölet med fingertopparna eller en kniv så det blir en smulig massa. Knäck ägget och skilj på gula och vita. Blanda gulan och filmjölken med saffranet och håll det i mjölblandningen. Lägg i russinen. Rör ihop till en deg. Eller blanda allt i matberedare monterad med plastkniv. Dela de-

gen i 4 delar. Plattar ut dem till runda kakor, ca 10 cm i diameter, på plåt med bakplåtspapper. Skära varje kaka korsvis i fyra delar med en mjölad kniv. Pensla med äggvita och strö över socker- och kanelblandningen.

Grädda i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 10 min.

Bryt isär kakorna och servera dem nygräddade till kaffe eller te.

Bakpulverbröd blir snabbt "gam-malt" så frys in överblivna scones. Det går bra att snabbtina dem i 175–200° ugnsvärme eller i mikrovågs-ugn vid ett annat tillfälle.

2 sorters kex



Ostkex
ca 40 st

50 g margarin ½ dl mjölk
2 dl vete- eller lant- 2 dl riven ost, helst
vetemjöl lagrad

Finfördela margarinet i mjölet med en kniv eller med fingertopparna så det blir en smulig massa.

Tillsätt mjölk och riven ost och blanda samman till en deg. Kavla ut den tunt på mjölat bakbord. Ta ut runda kex med mått (ca 6 cm i diameter) eller skär fyrkanter. Lägg kexen på smorda plåtar.

Nagga dem. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 10 min.

Låt kexen svalna på galler utan bakduk. Ostkexen passar bra till te eller som tilltugg till en drink.

Knapriga havrekakor
ca 30 st

100 g margarin 1 dl farinsocker
3 dl havregryn 1 ägg
1 dl lanträgmjöl

Smält margarinet i en kastrull. Blanda i havregryn, mjöl och farinsocker och låt blandningen stå 1 timme.

Vispa samman ägget och rör ner det i grynblandningen.

Lägg teskedsstora klickar på smord plåt och tryck ut dem lite, det går bra med en sköljd gaffel.

Grädda i 175° ugnsvärme 20–25 min.

Låt kexen svalna någon minut på plåten, låt dem sen kallna på bakgaller utan bakduk.

Servera till kaffe eller te.

Banankaka



Glasyr:

2 msk margarin
2 msk mjölk
2 msk socker
2 dl florsocker
1 msk kakao
1 msk kakao
(flagad mandel,
1 banan)

min. Låt kakan stå kvar i formen några min innan den stjälpas upp och får kallna under bakduk.
Gör glassyren. Smält margarinet och blanda med mjölken. Blanda i siktat florsocker och kakao och rör till en blank slät smet. Häll den över kakan och bred ut så det rinner ner lite över kanten.
Garnera ev med flagad mandel och bannaskivor.

Kakao i glassyren kan bytas ut mot 1 msk snabbkaffepulver. Kakan går bra att frysa utan glassyr.
Det är viktigt att bananerna är mogna, det är först då de har en söt och fyllig smak.

Smörj och bröa en rund bakform, ca 2 l. Rör margarin och socker poröst, gärna med elvisp. Tillsätt ett ägg i taget under omrörning. Mosa bananerna med en gaffel och blanda ner dem, citronskal och -saff och sist mjölet blandat med bakpulver.
Häll smeten i formen. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 50 min.

150 g rumsvarmt

margarin

2 dl socker

2 ägg

2 mogna bananer

rivet skal av 1/2 citron

1 msk pressad citron

3 dl vetemjöl

1 1/2 tsk bakpulver

Mandeläpplebakelser



15 st

Deg:

100 g margarin

3 dl vetemjöl

2 msk socker

3 msk kallt vatten

Fyllning:

ca 75 g mandelmassa

2 syrliga äpplen

2 ägg

riwet skal av 1/2 citron

och citron. Ta fram degen och ta undan ca 1/5 till gärningen. Tryck ut resten av degen i bakelseformar av aluminium. Fördela fyllningen i formarna. Kavla ut den sparade degen och sporta eller skär ut ca 1/2 cm breda remsor. Läg dem i kors över fyllningen. Pensla dem med ägg. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 25 min.

Om kakorna gräddas i engångsformar behövs de inte stjälpas upp. Formen skyddar bra om man vill frysa in kakorna.

Gör först degen. Smula sönder margarinet i mjölet med fingertopparna eller en kniv. Blanda i socker och vatten och arbeta ihop till en deg. (Den kan också blandas i matberedare.) Låt degen ligga kallt minst 30 min.
Rör mandelmassan grovt. Skala och grov riv äpplena. Vispa samman äggen och ta undan lite till pensling. Riv citronskalet. Blanda mandelmassa, äpple, ägg