



### VÄFFELGÅS

Lägg fyllning mellan vita brödsivor. Bred lite margarin på båda yttersidorna. Grädda i varmt väffeljärn ca 1 min.

Två förslag till fyllning:

- Bred kaviar på båda brödsivorna. Strö hackad lök, purjo eller gräslök på den ena. Lägg en ostskiva på den andra. Lägg ihop och grädda.

- Lägg en tunn skiva kassler eller rökt skinka på en brödskiva. Bred på lite senap. Täck med en eller två tomat-skivor. Lägg en ostskiva på den andra brödskivan. Lägg ihop och grädda.

### FRASIGA VÄFFLOR ca 10 laggar.

4 dl mjölk, 10 g (2 tsk) färsk jäst, 3 dl vetemjöl, 100 g margarin, smält Ljumma mjölken (37°). Lös upp jästen i hälften av mjölken. Blanda i mjölet och rör till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken. Jäs smeten ca 30 min. Tillsätt margarin. Hetta upp ett väffeljärn. Pensla lagan med lite margarin första gången. Håll ut ca 3/4 dl smet och grädda väfflorna gulbruna. Lägg dem var för sig på galler.

Servera väfflorna **som efterrätt** med tex vispad grädde blandad med lingonsylt eller **som liten kvällsrätt** med tex gräddfil, kaviar eller hackad ansjovis och hackad lök eller med gräddfil, rökta skinktärningar och riven pepparrot.

**Obs!** Med Väffelmix eller Lantpannkaksmix blir det också frasiga väfflor.

### KNAPRIGT BRÖD TILL SOPPA 3 st.

25 g jäst, 5 dl vatten, 1 msk olja eller bordsmargarin, 2 tsk salt, 2 tsk koriander 3 dl grahamsmjöl, 1 l vete- eller lantvetemjöl

Smula jästen i en bunke och rör ut den i lite av det ljumma vattnet (37°). Tillsätt resten av vattnet och alla övriga ingredienser, spara lite vetemjöl till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt ca 1 tim. Knåda sen degen smidig på bakbord. Forma 3 smala längder och lägg dem på smord plåt. Skåra på några ställen med vass kniv. Jäs utan bakduk 30–40 min. Pensla dem med kallt vatten. Grädda i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min. Låt kallna utan bakduk.

Ansvärg utgivare: Anna-Britt Agnsäter. KFs provkök. Skriv: KFs provkök. Box 15200, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00. Nästa Råd & Recept utkommer den 5 maj 1980.

**Handla konsumentägt – en fin idé!**

# Råd & Recept

Nr 3 1980



Det är påsk och vi går mot våren. Vi längtar efter lite lättare och färggladare mat. Äggen i påsk kan serveras som här på bilden, många fler varianter finns. En äggkakaka med stekt rimmat fläsk och stekta äppelringar är en skånsk rätt med gamla anor. Den gravade eller lenrimmade laxen är festlig vårmatt tex med ägg och spenat, liksom en grön soppa eller fisksoppa med gott bröd och en efterrätt tex väfflor med lingongrädde. Recepten finns här.





1 1/2 dl vetemjöl, drygt 1/2 tsk salt  
5 dl mjölk, 5 ägg

Vispa samman mjöl, salt och lite av mjöl-  
ken till en klimpfri smet. Tillsätt sen under  
vispning resten av mjölken och äggen.

Finstrimla 300–400 g rimmad fläsk. Tag  
bort kärnhuset i 2–3 äpplen, men inte ska-

let. Skär dem i skivor. Stek först fläsket i  
het stekpanna. Ta upp och håll det varmt.

Stek sen äppelskivorna i stekflottet och ta  
också upp dem. Har det fastnat något i stek-

pannans botten så ta bort det. Det bör vara  
lagom med stekett kvar i pannan. Häll

äggkakemeseten i pannan och grädda på  
medelstark värme. Stick med en gaffel i

smeten tills den stannat. Lagg ett lock eller  
stor tallrik på pannan och vänd kakan.

Lägg ev i lite mera fett och låt kakan glida  
ner för att grädda tills andra sidan fått fin

färg. Styalp upp kakan på ett stort fat. Lagg  
fläsket i mitten och äppelskivorna runt om.

### ÖRTKRYPDAD KASSLER PÅ POTATISGRÄTÅNG

10 medelstora potatisar, 1 purjolök  
2 dl riven ost, 1/2 tsk salt, 2 kryddmätt  
svartpeppar, 2 dl mjölk, 400–500 g benfri  
kassler, 3 msk senap, 3 msk finhackad  
persilja, 1 msk smulad dragon,  
1 msk bordsmargarin

Cör först potatisgrätången. Skala och ski-

va potatisen tunn. Strimla purjolöken.  
och grovtriv osten. Lägg hälften av potati-

sen på ett stort smort ugnssäkert fat. Lagg  
på lök, salt, peppar och ost. Bred sen ut

resten av potatisen. Häll på mjölken. Sätt  
in fatet i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen

ca 25 min. Skär under tiden kasslern i tun-  
na skivor. Blanda samman senap, persilja,

dragon och margarin. Förde la fyllningen  
på hälften av skivorna och täck med res-

ten. Lagg de dubbla kasslerskivorna i en  
rad på potatisgrätången. Strö lite riven ost  
över det hela och sätt in fatet ytterligare ca

20 min. Servera med sallad tex av sallad-  
kal eller dj fr arter, majs, paprika.

**Obs!** I gröna artpure är det gott att servera  
en kläck gräddfil smaksatt med riven pep-  
parrot eller mosad ädelost.  
**Avocado** smaksätts gärna med  
sherry. Räksmörgås är gott till.

### AGGAKAKA



Recepten beräknade för 4.

### GRÖN ARTPURE

Passera *huskällsärter* (1 brk 800 g eller  
2 brk å 400 g) — tryck dem genom en sil  
ner i en kastrull. Blanda moset med ärt-  
spad, 1/2 l vatten, 1 buljongtårning, 1 msk  
riven lök, 1/2 tsk salt. Rör ut 1/2 msk  
vetemjöl i 1/2 dl grädd. Blanda i soppan  
och koka ett par min.

### LJUSGRÖN AVCADOSOPPA

Vispa i dl grädd. Klyv och kärna ur  
2 mogna avocado. Gropa ur fruktkötter  
och pressa det genom en sil direkt ner i  
grädden, annars mörknar det lätt. Koka  
upp i l vatten och 2 hönsbuljongtårningar.  
Ta grytan från värmen och vispa ner avoca-  
domoset precis före serveringen.

### RÖDLÄTT FISKSOPPA

1 pkt dj fr torsk (400 g), 4–5 potatisar  
2 gula lökar, 1 l vatten, 1 burk tomat-  
(400 g), 2 fiskbuljongtårningar, 1 tsk salt,  
1 kryddmätt vitpeppar, 1 tsk timjan,  
1 tsk fänkål, 1–2 vitlöksklyftor, saft av  
1/2–1 apelsin, persilja  
Skala potatis och lök och skär i tårningar.  
Lägg dem i en gryta. Tillsätt vatten, toma-  
ter med spad, buljongtårningar, salt,  
peppar, timjan och stött fänkål. Koka  
under lock ca 20 min. Skär under tiden  
fiskblocket i sockerbitss stora bitar. Lägg  
när dem i soppan tillsammans med pressad  
vitlök och sjud 4 min. Smaka av med apel-  
sinsaft. Klipp persilja över. Servera med  
bröd.

### LAXPUDDING

ca 250 g lenrimmad lax, 10 medelstora  
potatisar, råa eller kokta, 2 gula lökar  
3 ägg, 4 dl mjölk, 1 kryddmätt vitpeppar  
dill, ströbröd, 2 msk margarin.  
Strimla den rimmade laxen. Skala och skär  
potatis och lök i skivor. Smörj en ugnssäker  
form och varva i formen potatis, lök och  
lax, sluta med potatis. Vispa ihop ägg,  
mjölk, lite peppar och klippt dill. Häll ägg-  
blandningen i formen. Strö över lite strö-  
bröd och lägg på några margarinflikar.  
Grädda i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen,  
med rå potatis 45–60 min, med kokt pota-  
tis ca 30 min. **Obs!** Silpudding görs på  
samma sätt med 3 medelstora (ca 300 g)  
väl urvattnade sillfilletter.

### LENRIMMAD LAX

1 kg lax (helst mellanbit), 2 tsk hel vit-  
peppar, 4 msk salt, 3–4 msk socker, dill  
Tina djupfrysst lax nätt och jämnt. Skär  
bort ryggbenet så det blir två filletter och ta  
bort småben. Krossa pepparkornen grovt  
och blanda med salt och socker. Cnid in  
filleterna med en del av blandningen och  
ihop dem med resten av blandningen och  
rikligt med dill emellan. Lägg kötsida mot  
köttsida och tunn del mot tjock. Lägg  
laxen i en plastpåse. Tillsit ut och lägg i kyl-  
skåp. Tunna filletter är färdiggravad efter 1  
dygn, tjockare behöver 2 dygn. Vänd på-  
sen några gånger under tiden. Häll sedan  
bort laken som bildats. Crav lax kan förva-  
ras upp till en vecka i kylskåp.

Behandla laxen som ovan. Cnid in den  
med 4 msk salt och 1 msk socker och lägg  
den i plastpåse i kylskåp 1 dygn. Blanda  
sen en lake av 1/2 dl salt och 1 l vatten. Låt  
filleterna ligga i laken 2 dygn i kylskåp. Häll  
sen av laken. Laxen kan förvaras mer än  
1 vecka i kylskåp.

**Både gravad och lenrimmad lax** passar som  
smörgåspålägg, i sallad med tex gravlax-  
sås. Som huvudrätt med dillstuvad potatis,  
eller med stuvad spenat och kokta ägg. Lenrim-  
mad lax passar också till laxpudding.