

Mat för en

TVÅ MIDDAGAR MED FRUKOSTKORV

Potatis- och korvgryta.

Skala och skär 2–3 potatisar i klyftor. Skär 1/2 lök i skivor. Fräs löken i lite margarin i en gryta. Blanda i potatisen, 1/2 buljongtärning, 1 dl vatten och lite svartpeppar. Koka under lock ca 15 min, tills potatisen är mjuk. Dela 1 frukostkorv på längden och lägg den överst i grytan. Koka under lock tills korven är varm, potatisen får gärna bli lite mosig. Grönsallad och tomat är gott till.

Pyttipanna med korv och äpple.

Skär 2 kokta potatisar och 1 litet äpple i tärningar. Skär 1 frukostkorv i skivor. Bryn korvskivorna i lite margarin i en stekpanna. Ta upp skivorna. Fräs sen ca 1/2 tsk curry i lite margarin i pannan. Lägg i och bryn potatis och äpple. Blanda sen i korven och smaka av med salt om det behövs. Tomatsallad är gott till: skär 1 tomat i skivor. Strö över lite hackad lök (rest från förra måltiden) och droppa över vinäger och olja.



Baka själv

SOMMARTÅRTA

Se bild på Råd & Recept 1:a sida.

Tårtbotten: 2 ägg, 2 dl socker, 1 1/2 dl vetemjöl, 1 dl potatismjöl, 2 tsk bakpulver, 1 dl varmt vatten.

Fromage: 1 förpackning färskost — Keso (250 g), 5 blad gelatin, 1 citron, 2 dl vispgrädd, 4 msk socker, 1 tsk vanillsocker, (jordgubbar, ananas eller annan frukt).

Smörj och bröa en 1 1/2 l rund bakform. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i smeten. Tillsätt vattnet. Häll smeten i formen. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen 30–35 min. Låt kakan kallna, dela den sen i två bottenar.

Till fromagen, lös upp gelatinbladen enligt anvisning på paketet. Riv av det gula på citronen och pressa ur saften.

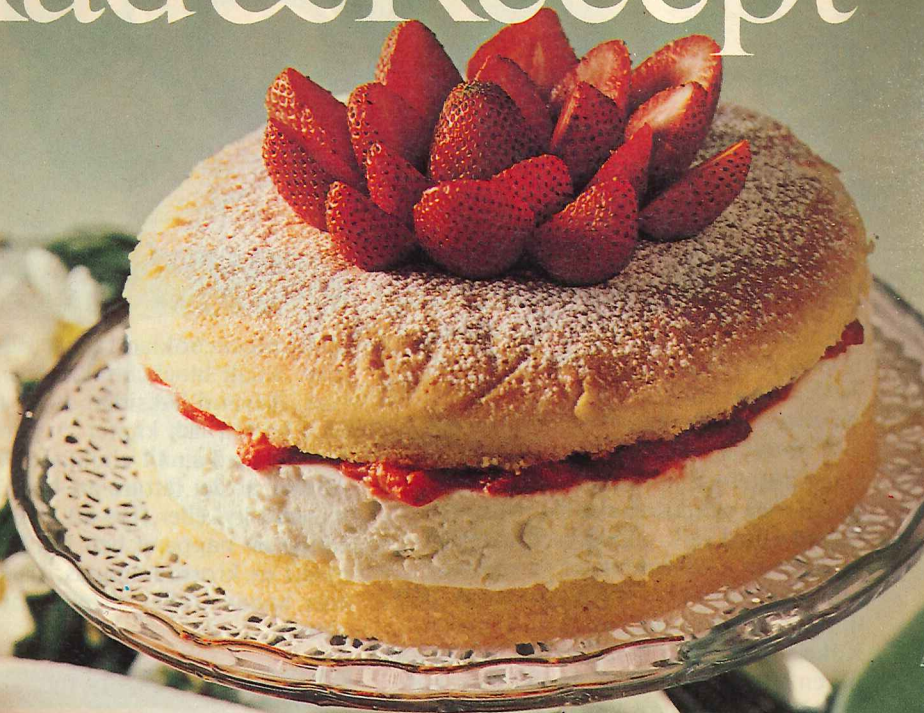
Vispa grädden. Blanda keso och alla ingredienser till fromagen. Fukta bakformen med vatten och häll i fromagen.

Täck över och ställ kallt tills den stannat. Lägg ena tårtbotten på fromagen och stjälp upp den på ett fat. Lägg på frukt eller bär och täck med andra botten. Garnera med frukt eller bär.

Nya

Råd & Recept

Nr 3 1981



PROVKÖKET

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

FLÅSKSTEK MED ANANAS OCH SENAP

4-5 port. Ca 1 kg flåskkarne eller färska skinka (eller ca 3/4 kg befrysit kött), 1 isk sall, 2 kryddmätt ingefära, lite peppar, 1 burk krossad ananas (376 g), 1 dl senap.

Lägg köttet på stekgaller i långpanna. (Svälten på skinkstek ska skaras bort). Krydda med salt, peppar och ingefära. Stick in en kötttermometer så spetsen kommer mitt i den köttigaste delen. Sätt in i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen. Koka under tiden ihop ananas och senap till en simmig säs. Bred en del över köttet när termometern visar ca 77°. Fortsätt att steka tills termometern visar 80-85°. Ungerfärlig stektid närmare 2 tim. Skär köttet i skivor och servera med resten av säsen, kokt potatis och en grön-sallad eller i ex kokt purjolök eller morötter.

SALLAD TILL DET MESTA

Se bild på broschyrens omslag.

4-5 port. 2 morötter, 1 isbergssallad, 1 paprika, 1 knippa rädisor, 1 liten purjolök, 4 tomater.

Salladssås: 1 msk vinäger, 1 kryddmätt sall, 1 kryddmätt svartpeppar, 2 msk olja, 1 msk vatten.

Skala och grovriv morötterna. Strimla sallad och paprika. Skiva rädisor och purjo. Skär tomaterna i tärningar. Blanda alla grönsaker. Rör ihop salladssåsen och håll den över. Låt salladen stå kallt.

CHOKLADFORMAR MED FRUKT OCH GLASS

100 g blockchoklad räcker till 7-8 formar. Smält blockchoklad över vatten-bad. Använd baksidan av en tesked och täck botten och kanter av pappersbak-formar med smält choklad. (Med dubbla formar är det lättare att hålla). Sträll formar i kyl eller frys att stelna. Dra för-marna i kyl eller frys att stelna. Dra för-siktigt av papperet och fyll formarna med i ex krossad ananas, fruktcocktail eller annan frukt och/eller mjukfrys glass.

TOMATGRATINERAD FISK

Se bild på föregående sida.

4 port. 1 pkt djupfrysst torsk, kolja eller rödspätta (400 g), 2 gula lökar, 1 1/2 msk margarin, 200 g färska champinjoner, 1/2 isk citronpeppar, 1 isk dragon eller timjan, 4 små tomater, 1 msk pressad citron, ca 1 dl rivna ost.

Tina fisken så filéerna kan skiljas åt. Skär löken i tunna skivor. Låt dem bli mjuka och få färg i margarinet i en stekpanna. Skiva champinjonerna och låt dem fräsa med. Lägg hälften av fräna ovanpå och strö över hälften av kryddorna. Lägg på resten av lök-svampfräset och tomaterna skurna i klyffor. Droppa över citron och strö över resten av kryddorna och osten. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 20 min. Servera med kokt ris och en grönsallad.

BÖCKLINGMIDDAG

4 port. Hacka 3 gula lökar och fräs dem i margarin i en stekpanna. Rensa och filéa 6-8 böcklingar och lägg dem ovanpå löken. Strö över 1/2 isk sall och lite svartpeppar. Blanda 1 dl grädd och 3 msk kaviar och håll över. Koka under lock på svag värme ca 5 min. Klipp dill över. Servera med potatis och tomat.

GURKSALLAD TILL "RÖKT"

4 port. Skölj och skär 1 gurka i tärningar. Strö över 1/2 isk sall och låt stå ca 1 tim. Skölj sen gurkan i durkslag och låt den rinna av. Blanda 1/2 förpackning Keso (a 250 g), 1 msk pressad citron, lite svartpeppar och gurkan, ev också lite hackad gräslök eller purjo. Låt salladen stå kallt före serveringen. Passar bra till rökt fisk, skinka, korv.

SALLADSFAT MED SKINKA

4 port. Strimla ca 200 g rökt skinka. Blanda med 1 dl gräddfil, 1-2 msk majonnäs och 1 knippa hackad dill. Lägg upp i mitten på ett fat. Skiva 1 knippa rädisor och en bit gurka. Skär 4 tomater och 2 hårdkokta ägg i klyffor. Lägg upp allt i grupper på fatet. Servera med bröd.

SILL PÅ FAT

Lägg strimlad sallad på ett fat. Lägg på skivad kokt kall potatis och sillfiléer (in-skrivad kokt kall potatis och sillfiléer (in-lagd sill, dill- eller lökfiléer à 330 g). Strö över hackad rödlök, hackad gurka och hårdkokt ägg. Servera med en gräddfilssås smaksatt med senap, salt och peppar.

