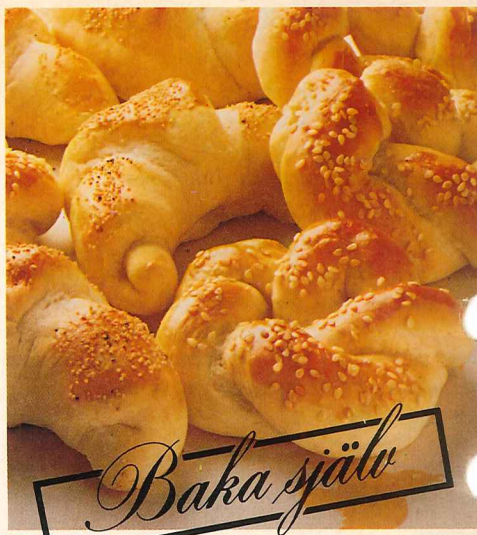


# Mat för en

## CITRONKRYDDAT LAMMKÖTT

1 skiva lammkött, 1—1 1/2 kryddmått salt, svartpeppar, oregano eller mejram, rivet citronskal, 1 tsk citronsaft.

Börja med att borsta potatis och lägg dem i en kastrull med vatten. Smörj en bit aluminiumfolie. Lägg på lammskivan. Strö över salt och kryddor och droppa över citron. Vik ihop till ett tätt paket. Lägg det ovanpå potatisen i kastrullen. Lägg på lock och koka på svag värme tills potatisen är färdig. Ta upp och öppna foliepaketet. Red eventuellt av skyn som bildats i paketet. Servera med en sallad eller t ex kokta gröna bönor.



## SESAMGIFFLAR ELLER -KRANSAR

ca 24 giffelar eller 32 kransar.

50 g jäst, 50 g margarin, 5 dl mjölk, 1 tsk salt, 1 msk socker, 1,3 l (800 g) vete- eller lantvetemjöl, uppvispat ägg, sesam- eller vallmofrö.

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet, häll i mjölken och värm till fingervarmt (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet, tillsätt sen resten, salt, socker och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Täck över och jäs i bunken ca 30 min.

Ta upp och knåda degen på bakkbord. Giffelar: Dela degen i fyra delar och kavla ut till runda kakor. Skär varje i sex delar och rulla ihop mot mitten till giffelar.

Kransar: Dela degen först i 4 delar, sen varje del i 8 delar. Rulla ut varje till ca 40 cm längd. Sno ihop dem dubbla och forma till kransar.

Jäs bröden övertäckta på plåten ca 30 min. Pensla med ägg och strö över sesam- eller vallmofrö. Grädda i 225° ugnsvärme ca 10 min. Låt kallna under duk.

## PROVKÖKET

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



VIK HÄR! PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

# Råd & Recept

Nr 3 1982



## FESTLIG LÄTTLAGAD LAXGRYTA

4 port.  
500 g lax (djupfrysst i bit), saften av 1/2 citron, 2 morötter, 1 bit rotselleri, 1 purjolök, 1 msk margarin, 2 1/2–3 dl fiskbuljong (tärning), 1 krossad vitlöksklyfta eller 1 kryddmät vitlökspulver, 1/2 tsk salt, 2 msk tomatpuré, 2 kryddmätt timjan, (10–15 oliver).  
Droppa citronsaft över den tinade laxen. Skala och skär morötterna i bitar, sellerin och purjon i strimlor. Fräs grönsakerna i margarin i en gryta. Tillsätt buljong, vitlök, salt, tomatpuré och timjan. Koka under lock ca 10 min. Skär laxen i stora tärningar. Lägg dem i grytan och sjud ytterligare 5–7 min. Strö ev över skivade oliver. Servera med en klick gräddfil, vitt bröd och ev också ris.



## SALLAD TILL SKINKAN

4–5 port.  
1 påse djupfryssta ärtor, majs, paprika (500 g), 1 msk vinäger, 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 3 msk olja, 1 msk riven pepparrot, persilja.  
Koka de djupfryssta grönsakerna enligt anvisning. Blanda vinäger, salt, pepparrot och olja. Lägg de avrunna varna grönsakerna i en skål och häll säsen över. Låt kallna. Strö pepparrot och persilja över och vänd ner vid serveringen. Salladen passar bra till festskinka, kassler, rökt fisk.

## SALLAD MED SELLERI OCH ÄPPLA

4 port.  
3–4 blekselleristjälkar eller ca 2 dl finstrimlad rotselleri, 2 äpplen, 1 dl gräddfil, 3 msk majonnäs, 1 tsk pressad citron.  
Strimla blekselleristjälkarna eller strimla rotsellerin i låtsaltat vatten ca 5 min. Skär äpplena i tärningar. Blanda det skurna i en skål med övriga ingredienser.  
Denna sallad är god till skinka, kassler, rökt fisk, korv.



Lägg champinjoner med marinad, böckling, ägg och gurka i rader på fat. Gör ytterligare en omgång salladssås och klipp gräslök över.

## PÅSKSKINKA

Baka eller koka *Festskinka* enligt anvisning på förpackningen. Låt skinkan kallna. Öppna 1 burk ananas i egen juice (567 g), häll av och spara spadet. Lägg ananasskivorna på och runt skinkan och sätt ett *kartrimpommon* i varje ring. Koka upp spadet (2 dl) med 3 msk vinäger, 10–15 hela kryddnejlikor och en bit hel kanel. Sila ifrån kryddorna. Lös upp 1 msk *gelatinpulver* i det heta spadet. Låt blandningen svalna och bli halvfärdig. Häll sen lite i taget över skinka och ananas.  
Servera med kokt potatis och en sallad.



## PÅSKSILL

1 burk inläggnings sill (420 g) eller 4 matessillfilfiter, 2 hårdkokta ägg, 3 msk olja, 2 tsk senap, 1 tsk socker, 1 kryddmätt svartpeppar, 1 1/2 tsk pressad citron, 1/2 dl gräde, 100 g färsk gurka, gräslök.

Lägg inläggnings sillen i kallt vatten ca 30 min. Låt den rinna av. Skär sillen i smala sneda bitar och lägg upp dem på ett fat. Mosa äggulorna tillsammans med 1 msk olja, senap, socker och peppar. Tillsätt resten av oljan omväxlande med citronsaft och sist grädden. Häll säsen över sillen. Hacka vitorna och skär gurkan i tärningar. Hacka lite gräslök. Lägg äggvita, gurka och gräslök i rader på sillen. Servera med kokt potatis på smörgäsbordet.

## ÄGG- OCH ANSJOVISSALLAD

3 kokta kalla potatisar, 4 hårdkokta ägg, 1 gul lök, 1 burk ansjovisfiliter (100 g), dill.

Skär potatisen i små tärningar. Mosa tre av äggen med en gaffel. Skala och finhacka löken. Hacka ansjovisen. Varva alltsammans, fukta med lite ansjovisspad, och packa hårt i en skål. Låt salladen stå kallt ett par timmar eller över en natt. Stjälp upp den på fat. Skär det återstående ägget i skivor och garnera med det och dill.

## BÖCKLINGSALLAD

1 msk vinäger, 1 kryddmätt salt, lite svartpeppar, (1/2 kryddmätt vitlökspulver), 1 msk olja, 2 msk vatten, 100 g färsk champinjoner, 4 böcklingar, 2 hårdkokta ägg, 1/3 färsk gurka, gräslök.

Blanda en sås av vinäger, kryddor, olja och vatten. Skiva champinjoner direkt ner i såsen. Rensa och filca böcklingen. Hacka äggen och skär gurkan i tärningar.