



5–6 portioner.

100 g rökt skinka eller sidfläsk	1 1/2 l buljong (tärning)
2 morötter	2–3 msk tomatpuré
1 palsternacka	1 pressad vitlöks- klyfta
1 bit rotselleri	3 tomater
2 gula lökar	1 tsk basilika eller mejram
2 potatisar	1 dl korta spaghetti
1/2 l finstrimlad vitkål	
2 msk margarin	

Skär det rökta i små bitar. Skala och skär alla grönsaker i små tärningar eller strimlor. Finstrimla kålen. Börja med att fräsa det rökta i margarin i en gryta. Lägg sen alla grönsaker i grytan allt eftersom de skärs. Fräs alltsammans. Tillsätt buljong, tomatpuré, vitlök, tomaterna skur-

na i tärningar och örtekrydda. Koka på svag värme under lock ca 15 min. Tillsätt spaghetten och koka ytterligare ca 10 min. Smaka av. Servera med riven Parmesanost och bröd.

Minestrone är en italiensk grönsaks-soppa som kan se ut på många olika sätt. Förutom grönsakerna här förekommer ofta tex gröna bönor och ärter. Ibland innehåller den ris i stället för spaghetti — men Parmesanosten finns alltid med.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

Nr 3 1983

AUGUSTIDSSERT



8–10 portioner.

2 1/2 dl visp- grädd	1/2 dl socker
3 ägg	1 tsk vanillinsocker
ca 100 g Phila- delphia ost	2–3 Digestive kex vindruvor eller kiwifrukt

Vispa grädden. Skilj på äggulor och vitor. Vispa vitorna till hårt skum. Rör sönder osten och blanda den först med gulor, socker och vanillinsocker. Tillsätt sen grädden och sist den vispade äggvitan. Håll blandningen i en rund bakform med

löstagbar botten. Ställ formen i frysen minst 4 tim. Ta ut den ca 30 min innan den ska serveras. Strö krossade kex över och garnera med vindruvor eller skivor av skalad kiwifrukt.



Augustidessert är en perfekt avslutning på en måltid med krafter eller surströmming. Dessutom är den praktisk eftersom den kan lagas till och frysas i god tid.

RISSALLAD MED MUSSLOR ELLER TONFISK



Häll av spadet från musslor eller tonfisk. Dela tonfisken i bitar. Skär äpple och tomater i tärningar, hacka dill. Blanda det kalla riset med musslor eller tonfisk, äpple, tomat och dill. Smaksätt gräddfilen och servera den och ett gott bröd till.

Om riset till en sallad blandas med dressing medan det ännu är varmt drar det lättare åt sig smaken och blir mustigare. När gräddfilssäsen görs, kom ihåg att blanda i alla smaktillsatser på en gång, inte lite i taget. Rör man för mycket i gräddfilen tunnar den sig.

4 portioner.

2 dl långkornigt ris
3 tomater
dill

1 msk vning
1 kryddmått salt

1 kryddmått svart-
peppar

2 dl gräddfil
1/2 tsk salt

1 msk vatten
2 msk olja

1 burk musslor i
vatten (425 g)
eller 2 burkar ton-
fisk (a 185 g)

1 äpple
1 tsk chilipulver

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda samman vning, salt, peppar, vatten och olja. Häll säsen över det varma kokta riset och låt det kallna.

FYLLD UGNSSTEKT STRÖMMING



4 portioner.

2 hardkokta ägg
eller 600 g rensad

1 msk ströbröd

1 1/2 tsk salt

1 gul lök

1 msk margarin

1 1/2 msk marga-

rin

dill

Rensa, bena och skölj strömmingen. Strö halften av saltet på köttsidorna. Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i margarinet. Hacka äggen. Blanda lök, ägghack och resten av saltet. Fordela det över strömmingarna och vik ihop dem så de ser hela ut. Lägg dem på smort ugns-säkert fat. Strö över ströbrödet och

klicka på margarin. Sätt in i 200° ugnsvärme 25–30 min. Klipp dill över. Servera med kokt potatis och tomater eller råttvna morötter med citronsaft.

Det här receptet är gjort för den som vill ha stekt strömming utan os och passning. Prova att fylla strömmingen med hackat ägg och kaviar, gärna dill-kaviar, en annan gång (men tänk på att kaviaren är salt så minska saltmängden). Fylld strömming är också god kall tex på hårt bröd.

INBAKAD FYLLD KASSLER



4–5 portioner.

ca 500 g kassler 4 msk senap
3 plattor djupfryst 1 1/2 msk sönder-
smördeg smulad dragon
4 msk finhackad 1 ägg
persilja

Ta fram smördegplattorna ur frysen och låt dem tina i rumstemperatur ca 15 min. Skär bort eventuella ben från kasslern. Skär sen en djup skåra längs med kasslern men inte ända ut. Blanda samman senap, persilja och dragon och fyll kasslern. Kavla ut smördegen enligt anvisning på förpackningen. Läg plattorna bredvid varandra, fukta kanterna och

tryck ihop dem så det blir en stor platta. Läg på kasslern och gör ett tätt paket av smördegen, fukta kanterna på degen innan de trycks ihop. Garnera eventuellt med överbliven deg. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i 225° ugnsvärme 20–25 min. Servera med en sallad eller stekta tomater.

Benfri eller nästan benfri kassler är en lätt saltad och rökt kotlettrad. Eftersom den är varmrökt kan den, precis som rökt skinka, ätas också utan tillagning.

FALUKORVSBURGARE



4 portioner.

ca 400 g falukorv 2–3 msk senap
2 syrliga äpplen ostskivor
1 dl finstrimlad margarin
purjolök

Dra skinnet av korven och skär den i skivor. Placera ut hälften av dem på ett ugnssäkert fat. Finhacka eller grovriv det ena äpplet. Blanda det med finstrimlad purjo och senap. Fördela blandningen över korvskivorna på fatet. Gör några snitt i kanterna på resten av korvskivorna, lägg dem ovanpå fyllningen. Täck med ostskivor. Skär det återstående äpplet i klyftor. Läg dem på fatet och pensla dem med lite smält margarin. Sätt in fa-

tet i 225° ugnsvärme, i mitten av ugnen, 20–25 min. Servera med kokt potatis och någon grönsak, tex broccoli eller gröna bönor.

Fyllningen mellan korvskivorna kan varieras på många sätt. Bred tex senap på korvskivorna och lägg en skiva av vardera tomat, ost och rökt skinka emellan. Eller en blandning av finhackad tomat och lök, tomatpuré, basilika, salt och peppar. Middagskorv – lättkorv av falutyp – passar naturligtvis lika bra till Faluburgare.

Beräkna en stor kronärtskocka per person. Bryt av stjälken och ta bort de allra yppersta bladen. Skölj skockorna väl. Lägg dem i kokande saltat vatten (2 tsk salt per l vatten) och koka tills det går lätt att dra loss ett blad, det tar 30–50 min eller vitlöksmajonnäs. Eller majonnäs smaksatt med lite senap och citron och eventuellt blandad med hackat ägg.

Kronärtskockor är de outslagna blomkorgarna av en tistelart. De kan variera i både färg och storlek. Holkfjällen kan vara gröna, brunaktiga eller violetta, spetsiga eller trubbiga. De stora kronärtskockorna som finns just nu kommer från Frankrike.



KOKTA KRONÄRTSKOCKOR

4 portioner.

2 gula lökar
1 msk olja
1 msk paprika-
pulver
1/2 kryddmätt
cayennepeppar
1 msk vetemjöl
(400 g)
1 burk tomater
1/2 blomkåls-
lövud (ca 250 g)
1 msk tomatpuré

Skala och skiva löken. Fräs skivorna nästan mjuka i oljan men utan att de tar färg. Strö över paprikapulver, cayennepeppar och mjöl och rör om. Tillsätt to-

mat med spad, tomatpuré, vatten och vatten.

2 dl vatten
1 1/2 tsk salt
3–4 morötter
4 potatisar
1 squash, zucchini
eller gurka
(ca 400 g)

Skala morötter och potatis, skär dem i ganska stora bitar och lägg dem i grytan att koka. Skär squash och paprika i stora bitar och bryt blomkålen i buketter. Blanda dem i grytan. Koka under lock på svag värme 30–40 min. Servera med naturell yoghurt och ris, gärna rå-

ris.

Den som tycker om vitlök låter en krossad vitlöksklyfta koka med.

En god gulaschsoppa blir det om man skär grönsakerna i mindre bitar och späder med grönsaksbuljong eller vatten.

7

7

7

7

7

7

GRÖNSAKSGULASCH

