



UTLANDSK MAT

TIPPALEIVÄT —

Finska förstamajstruvor
ca 15 stycken.

2 msk ljumt vatten	1/2 tsk salt
1 tsk torrjäst	5 dl vetemjöl
2 1/2 dl ljum	kokosfett
mjök (37°)	(ca 3/4 kg) eller
2 ägg	olja (ca 3/4 l)
1 1/2 tsk socker	florsocker

Blanda vattnet och jästen och låt stå ca 5 min. Rör i mjölken. Vispa ihop ägg och socker i en skål. Blanda i jästblandningen och saltet. Tillsätt mjölet, lite i taget, under kraftig omrörning. Täck över och låt jäsa ca 1 tim. Hetta upp fett i en gryta till 175°.

Lägg smeten i en sprits med smal rak spets. Tryck ut smeten i smala ringar lite ovanpå varandra ner i fett. Friter struvorna vacket guldgula. Låt dem rinna av på hushållspapper. Sikta florsocker över. Servera till mjöd eller kaffe.

SIMA — Mjöd

1 citron	1 kryddmått
2 1/2 l vatten	torrjäst
2 dl socker	1 flaska öl
eller farinsocker	russin

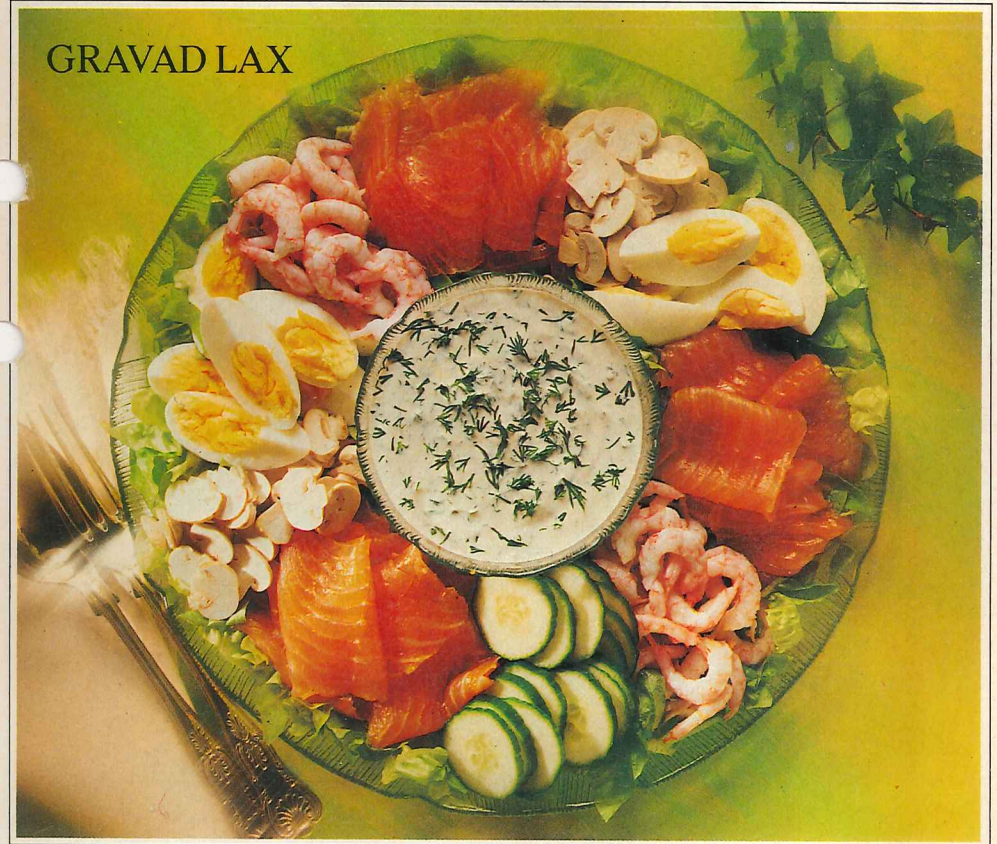
Tvätta citronen och skär den i tunna skivor. Koka upp vattnet och håll det över citronskivorna i en bunke. Rör i sockret och låt svalna. Blanda i jäst och öl. Låt stå i rumstemperatur ca 12 tim. Lägg några russin i varje flaska och håll i mjöden. Lägg över tex ett papper och låt stå i rumstemperatur ett par dagar tills russin flyter upp. Förvara och servera mjöden kall.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

GRAVAD LAX



1 kg lax, helst	4 msk salt
mellanbit	3 msk socker
2 tsk hel vitpeppar	riktigt med dill

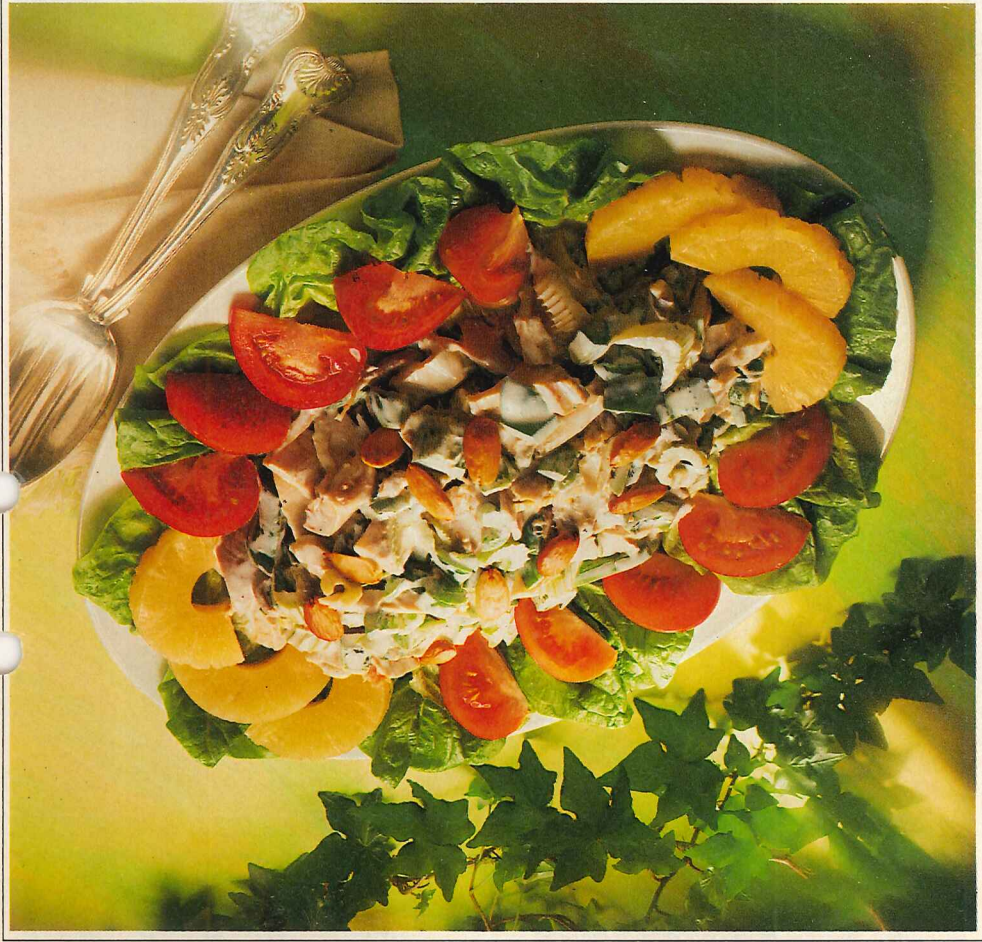
Tina laxen nätt och jämnt om den varit frusen. Skär bort ryggenet så det blir två befria filéer, skinnet ska vara kvar. Krossa pepparkornen grovt och blanda med salt och socker. Gnid in filéerna med lite av blandningen. Lägg resten och dillen emellan, lägg tjock del mot tunn del. Placera dem sen i en stor plastpåse och tillslut väl. Lägg den i kylskåp. Efter två dygn är laxen färdig, vänd påsen några gånger under tiden. Håll bort laken efter två dygn annars blir laxen för

salt. Skär den i tunna skivor på snedden eller i tjockare skivor rakt ner.

Till salladen på bilden har vi gjort en sås av 3 dl gräddfil, 2 msk senap, 1/2 tsk salt, 1 tsk socker, lite peppar, 2 tsk vinäger och 1 dl hackad dill. (6 port.)

Gravad lax är användbar sommarmat, kan serveras som huvudrätt (1 kg räcker till 6–8 port), förrätt eller på smörgås. Skrapa av dillen och kryddorna innan laxen skärs i befria skivor. Gravad lax går bra att frysa även om fisken varit fryst från början.

FESTSALLAD MED RIMMAD KYCKLING



5-6 portioner.
Lättrimmad kyckling:

Delat 1 kyckling (ca 1 kg) i halvor. Gnid in 2 msk salt på båda sidor. Lägg halvorna med insidan upp i en stor plastpåse och lägg den i kylskåp 1 dygn.

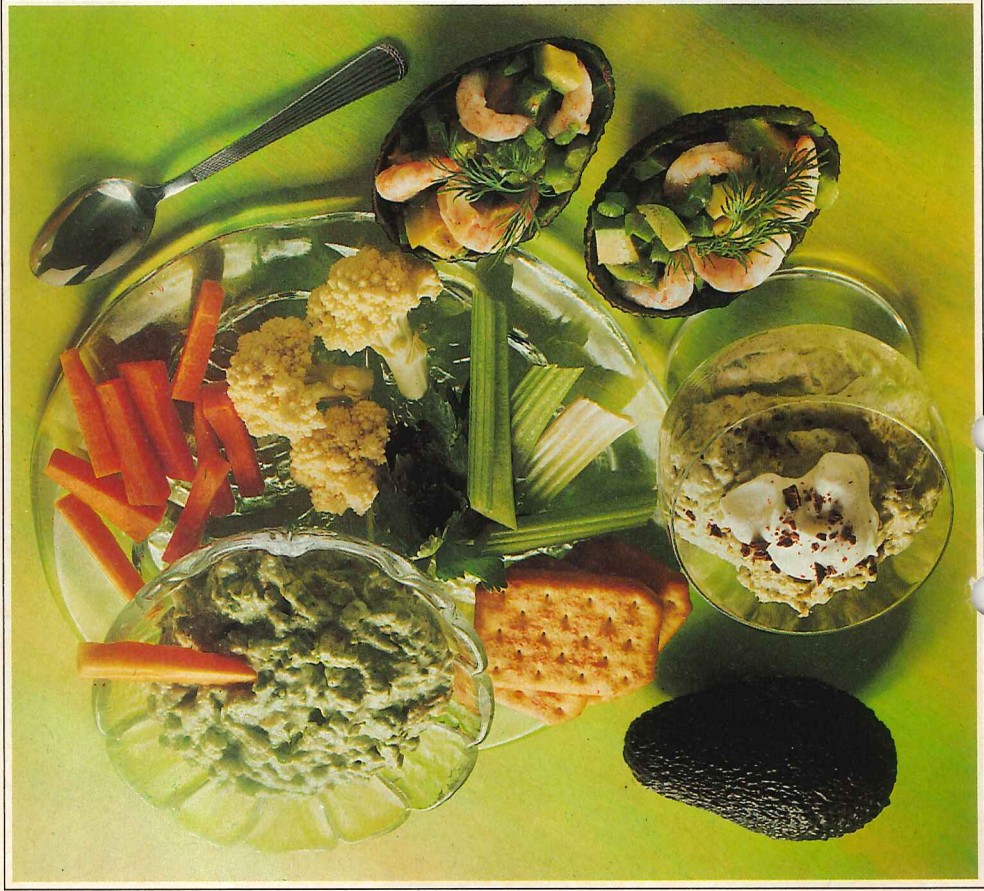
Koka upp så mycket vatten att det täcker halvorna. Lägg i dem och koka 10 min. Ta grytan från värmen och låt kycklingen ligga kvar i kokvattnet ca 2 tim, locket ska vara på.

Ta bort skinn och ben och skär köttet i bitar. Blanda det med 2 hackade gröna paprikor och 2-3 stjalakar blekselleri i skivor.
Gör en sås av 1/2 dl majonnäs, 2 dl grädd-

fil, 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt peppar, 2 tsk pressad citron eller 1 msk ananasspad. Rör samman såsen med salladen.
Lägg upp salladen på mitten av ett fat. Strö gärna rostad mandel eller nötter över. Lägg grön sallad runt om med tomater i klyftor och ananas i bitar. Servera med ett gott bröd.

Rimmad kyckling kan också serveras till.
Rimma kyckling kan också serveras till.
tis, koka morötter eller ärtor är gott till.

AVOCADO TILL BÅDE FÖR- OCH EFTERRÄTT



AVOCADODIP

4 portioner.

Klyv 2 mogna avocados, ta ur kärnorna, gröp ur fruktköttet och mosa det med en gattel. Blanda med 1 msk pressad citron, 1 liten finhackad lök, 1 tomat, flädd och finhackad, 1 dl gräddfil, 1/2 tsk salt, lite peppar och ev en droppe Tabasco.

Dippa grönsaker i moset, tex morotsstavar, blomkålsluketter, blekselleristjälkar eller salta kex.

FYLLED AVOCADO

4 portioner.

Klyv 2 mogna avocados och ta bort kärnorna. Gröp ur fruktköttet med en sked och skär det i tärningar. Pressa över 2 msk

citron. Skala ca 200 g räkor och finhacka 1/2 grön paprika. Blanda allt och håll över en vinägerås av 2 msk olja, 1 1/2 tsk vinäger, 1/2 tsk senap, lite salt och peppar.
Lägg upp salladen i de tomma avocado-skalen.

AVOCADOMOUSSE

4 portioner.

Vispa 1 dl gräddfil. Klyv 2 mogna avocados, ta bort kärnorna, gröp ur fruktköttet och tryck det genom en sil. Blanda genast med 2 msk pressad citron, 2 msk socker och grädden.
Servera moussen kall som dessert, gärna dekorerad med en bit mörk choklad.



SOMMARDRÖM

4–6 glas.

ca 2 dl färska jordgubbar + 2–3 msk socker eller ca 2 dl djupfrysta jordgubbar

6 dl mjölk
1/2 l vaniljglass
några hela jordgubbar

Mosa färska eller djupfrysta bär. Vispa dem tillsammans med mjölk och glass med elvisp eller i mixer tills det blir en skummig dryck. Häll upp i glas och toppa med en sked glass och ett par jordgubbar.

ISKAFFE

starkt kaffe
isbitar
vaniljglass
vispad grädde

mörkt blockchoklad eller kaffepulver

Brygg starkt kaffe, sockra efter smak och låt det kallna.

Häll upp kaffet i glas och lägg i lite krossad is. Toppa med någon sked glass och en klick vispad grädde. Riv blockchoklad eller strö lite kaffepulver över.

TIO FRUKTERS BÅL

Blir ca 1 1/4 l.

1 burk djupfryst tio fruktars juice
4 dl vatten
1 flaska cider (65 cl)

1 citron
1 bit gurka
isbitar

Späd juicen med vattnet. Blanda det med cidern i en stor skål. Tvätta citron och gurka och skär dem i skivor. Lägg dem och isbitar i bålen.



25 g jäst
75 g margarin eller smör
2 1/2 dl mjölk
2 kryddmått salt
1/2 dl socker
7–7 1/2 dl vetemjöl

Fyllning:
50 g mjukt matfett
200 g riven mandelmassa
1/2 msk kanel
1 ägg till pensling
strösocker

Kavla ut degen till en stor avlång kaka. Bred ut fyllningen över den. Rulla ihop. Skär i ca 20 bitar. Ställ dem bredvid varandra i smord rund bakform, inte alltför tätt. Täck över och jäs ca 30 min. Pensla med uppvispat ägg och strö över lite socker. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 30 min.

Smula sönder jästen i en bunke. Smält fettet, häll i mjölken och låt det bli fingervarmt (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt sen resten av spadet, salt, socker och det mesta av mjölet, spara lite till utbakningen. Arbeta samman till en smidig deg. Jäs den övertäckt i bunken 30–40 min. Rör samman fyllningen.

Kakan kan gräddas i rund bakform, i stekpanna med raka kanter eller i en engångsform av aluminium. Engångsformen har matt utsida som ger brödet fin färg i botten och på kanter, formen kan också användas om man vill frysa in brödet.

MAKRILL MED ÄPPELFYLNING



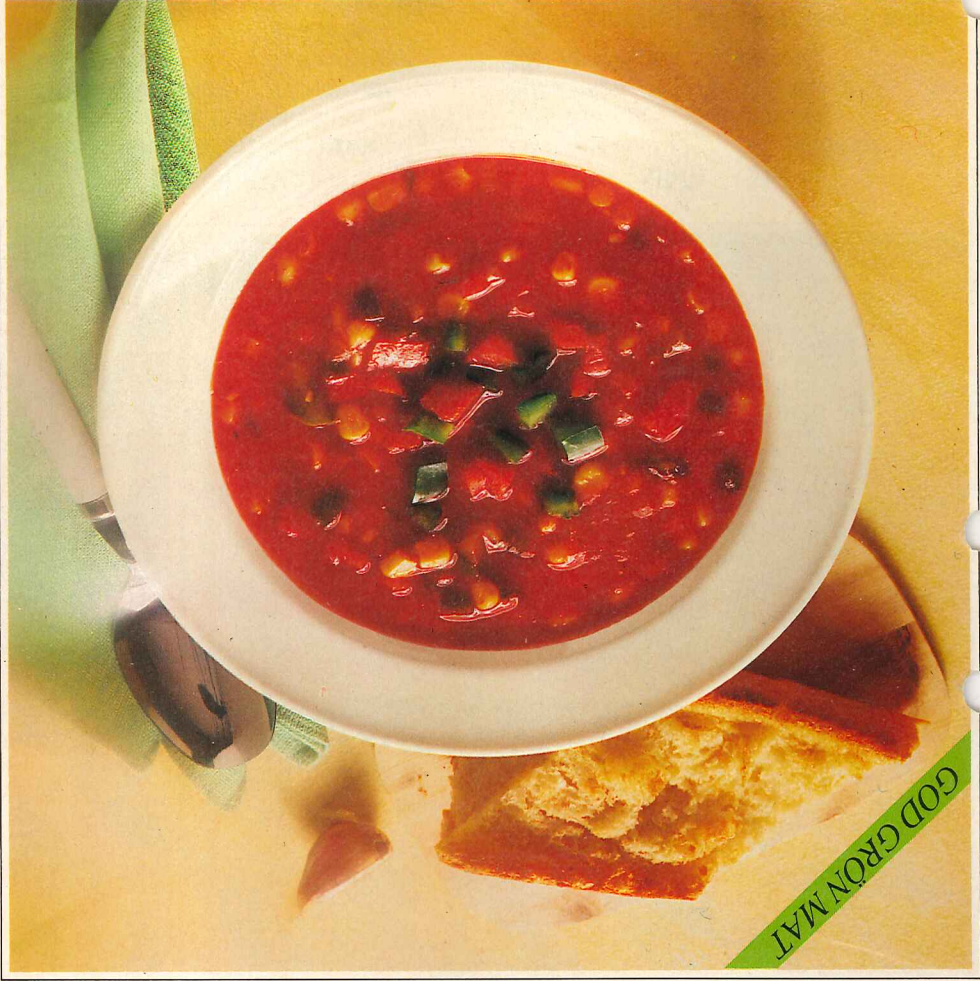
Lägg fiskarna på smort ugnssäkert fat. Sätt in det i 200° ugnsvärme ca 40 min, tills fisken är färdigstekt. Skär resten av äpplena i skivor och stek dem lätt. Servera makrillen med kokt potatis och äppleskivorna.

4 portioner:
ca 1 1/4 kg makrill
1 msk hackad persilja
1 tsk basilika
1 tsk salt
3–4 syltiga äpplen
2 msk margarin
1/2 dl ströbröd
rivet skal av citron

Rensa makrillen och ta av stjärt och huvud. Skala och hacka löken, hacka 2 av äpplena. Stek lök och äpplen i margarin i en stekpanna. Tillsätt ströbröd, citronskal, persilja, basilika, salt och peppar. Fyll makrillarna och fäst ihop med tandpetare.

6

MEXIKANSK SOPPA



4 portioner:

2 gula lökar
1 vitlöksklyfta
margarin
8 dl grönsaks-
tomatjuice
1 burk djupfrys-
buljong (tärning)
svartpeppar
1 röd paprika
1 grönn paprika
1 burk majs-korn
(salt)

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs hakket i margarin i en gryta utan att det tar färg. Skölj och kärna ur paprikorna, skär dem i tärningar. Låt dem frasa med späd med tomatjuice (outspäd) och buljong. Koka soppan ca 5 min. Servera

med bröd, gärna varm vitlöksbröd: dela paim riche på längden och skära det i portionsbitar. Bred på bordsmargarin och strö över vitlökspulver. Gratinerar i 250° ugnsvärme ca 5 min. Bryt brödet i bitar.

Paprikafamiljen är stor med många olika sorter, alla är från början gröna men blir senare röda, gula eller violetta beroende på sort. Den gröna är kraftigast i smaken, den röda är mildare och lite sötkärlig, den gula mildast.

7