



3 djupfrysta smördegsplattor  
1 pkt petitschoux-mix

Citronkräm:  
2 äggulor  
2 msk socker  
½ msk maizena  
2 dl grädde  
rivet skal av ½ citron  
färska jordgubbar

Låt smördegen tina enligt beskrivningen på paketet. Kavla ut plattorna, fukta kanterna och tryck ihop skarvarna. Skär en rundel ca 25 cm i diameter. Lägg den på bakplåtspapper på en plåt och nagga botten.

Blanda petitschoux-mixen enligt anvisning på paketet. Spritsa smeten runt kanten på smördegen. Grädda i 200° ugnsvärme 25–30 min. Låt botten kallna. Gör citronkrämen. Vispa samman ägg-

gular, socker, maizena och grädde i en tjockbottnad kastrull. Sjud under vispning tills det blir en tjock och porös kräm. Låt den kallna, rör någon gång under tiden. Smaksätt med citronskal. Bred ut krämen på tårtbotten. Lägg på hela eller skivade jordgubbar.

Tårtbotten och krämen passar naturligtvis lika bra till hallon eller andra bär.

Vill man ha en ännu festligare tårta kan man lösa upp gelatin i lite saft och ösa det över bären.

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

## GRÖNSAKSRÄTTER



### BROCCOLI MED CURRYÄGG

4 portioner.

ca 750 g färsk broccoli	ca 2 tsk curry
eller 2 pkt djupfryst	2 msk margarin
6 ägg	2½ msk vetemjöl
2 msk mango chutney	3 dl mjölk
salt, peppar	1 dl gräddfil
2 gula lökar	(rostad mandel eller
½ tsk salt	hackad persilja)

Koka äggen 7 min. Spola dem i kallt vatten och skala dem. Skölj broccolin. Skär av det mesta av stjälkarna. Koka stjälkarna nätt och jämnt mjuka i saltat vatten (2 tsk salt/l vatten), ca 15 min. Låt dem rinna av och hacka dem fint. Dela äggen på längden. Ta ur gulorna

och mosa dem. Blanda dem med broccolihacket, hackad mango chutney, lite salt och peppar. Fyll ägghalvorna med blandningen.

Skala och hacka löken. Fräs den tillsammans med curryn i margarin i en gryta. Rör i mjölet och späd med mjölken. Låt såsen koka 4–5 min. Ta den från värmen och blanda i gräddfilen, smaka av. Koka broccolihuvudena nätt och jämnt mjuka i saltat vatten. Låt dem rinna av väl. Lägg upp dem och äggen på fat och håll såsen över äggen. Garnera ev med mandel eller persilja. Servera som ensamrätt. Tillsammans med rökt fisk eller skinka räcker rätten till fler.



ca 5 min. Klipp persilja över. Servera med kokt potatis.

4 portioner.

1 kryddmått  
1 grön eller röd  
svartpeppar  
1-2 purjolökar  
2 msk margarin  
2 msk tomatpuré  
2 tsk paprikapulver  
1/2 dl vatten  
1 tsk salt

Sköj och strimla kal och purjo. Smält margarinet i en gryta och lägg i det strimlade. Rör ut tomatpuré och paprikpulver med vattnet och håll det i grytan på svag värme ca 10 min. Sköj och strimla paprikan. Blanda den i grytan. Dela frukostkorven på längden eller skär falukorven i skivor. Lägg korven överst i grytan. Koka ytterligare



4 portioner.

1 litet blomkålshuvud  
1 grön och 1 röd paprika  
1 syrligt äpple  
2-3 salladslökar eller  
1 liten purjolök  
ca 150 g rökt skinka  
eller kassler

Delat blomkålen i små buketter. Koka dem nån timme och jämnt mjuka i saltat vatten. Låt dem rinna av och kallna. Skär paprika och äpple i tärningar, salladslöken i tunna skivor. Skär skinkan i strimlor eller tärningar. Blanda allt i en skål. Blanda samman salladssåsen och håll den över. Servera med bröd.

4 portioner.

1 gurka  
1 kryddmått  
ca 250 kesö - färskost  
vittlökspulver  
1 msk pressad citron  
1 kryddmått  
hackad gräslök  
svartpeppar  
eller salladslök

Sköj och skär gurkan i tärningar. Blanda samman kesö, salt, peppar, vitlök och citron. Blanda sen ner gurkan och strö över lök. Låt salladen stå kallt före serveringen.



4 portioner.

2 st fänkål  
4 skivor lax  
(ca 2 cm tjocka)  
1 tsk salt  
1 kryddmått  
svartpeppar

1 dl fiskbuljong +  
1 dl torrt vitt vin  
eller  
2 dl fiskbuljong +  
1 msk pressad citron  
1 msk vetemjöl  
2–3 msk grädde

Putsa fänkålen, ta av de gröna bladen och stjälkarna och skär av rotskivan. Skär varje fänkål i två ganska tjocka skivor uppifrån och ner. Koka dem halvmjuka i saltat vatten (2 tsk salt/1 vatten) ca 15 min. Låt dem rinna av väl. Lägg dem på ugnssäkert fat. Salta och peppra på laxskivorna och lägg dem ovanpå fänkålen. Häll på buljong och vin eller citronsaft. Täck fatet med alu-

miniumfolie och sätt in det i 200° ugnsvärme ca 20 min, tills laxen känns färdig. Lägg över fänkål och lax på serveringsfat. Häll buljongen i en kastrull och red av den med mjölet utrört i lite kallt vatten. Låt såsen sjuda några min. Smaka av med grädde. Servera med kokt eller pressad potatis eller kokt ris.

Fänkål är en uppsvällad stambas. Den har en söttaktig lite kryddig smak som mycket liknar brödkryddan fänkål. Den är god rå i sallader eller till ost, kokt som tillbehör till kött- och fiskrätter, i soppor och grytor eller gratinerad, gärna med en ostsås.



4 portioner.

2 auberginer (ca 750 g)  
4 tomater  
1 gul lök  
1 msk margarin  
1 kryddmått vitlökspulver  
2 msk tomatpuré  
1 tsk timjan

½ tsk salt  
1 kryddmått  
svartpeppar  
1 burk tonfisk  
(ca 200 g)  
2 dl riven ost

Dela auberginerna på längden. Gröp ur det mesta av fruktköttet. Skär det i småbitar. Strö lite salt över bitarna och låt dem stå ca 15 min. Klappa dem sen torra med hushållspapper. Skär ett kryss i tomaterna, doppa dem i kokande vatten och dra av skalerna. Skär tomaterna i bitar. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en stekpanna. Lägg i aubergine- och tomat-

hack, vitlök, tomatpuré, timjan, salt och peppar. Rör om och låt sjuda under lock ca 15 min. Rör någon gång under tiden. Blanda ner tonfisken i bitar. Sätt auberginehalvorna på ugnssäkert fat. Fyll dem med tonfiskblandningen. Strö över osten. Sätt in i 200° ugnsvärme i övre delen av ugnen ca 25 min. Servera med kokt ris eller bröd.

Squash kan lagas på samma sätt. Gröp ur fruktköttet och blanda det med resten av fyllningen. Pensla skalhalvorna med olja och låt dem stå i ugnen att mjukna 10–15 min innan de fylls och gratineras.



4 portioner.

2 mogna avocados  
buljongtärning)  
1 kryddmätt  
svartpeppar  
1 msktomatpure  
1 msktomatkryddpulver  
1 kryddmätt salt  
2 dl gräddfil  
1 kryddmätt  
buljongtärning)

4 portioner.

2 mogna avocados  
1 mango  
1 grapefrukt  
Dressning:  
3 mskgörnmögelost  
2 dl gräddfil  
1 kryddmätt salt  
lite svartpeppar

Klyv och kärna ur avocadon. Gröp ur fruktköttet, också det som sitter närmast skalet, det har vackrast färg. Skär mellan fruktkött och skal när avocadon är mogen). Skär skivor eller bitar. Skala mango och grapefrukt. Skär mangon i bitar eller skivor och grapefrukten i grovt. Lägg dem i grytan tillsammans med buljong och peppar. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Sila soppan och mosa grönsakerna i food processor eller mixer. Häll upp det i en skål och blanda med resten av himnfräa klyftor. Droppa lite grapefruktssaft över avocadon så den inte mörknar. Blanda frukten i portionsglas. Rör ihop dressingen och häll den över.



4 portioner.

2 gula lökar  
3-4 stjälkar  
bladselleri  
2 mskmargarin  
6 tomater  
8 dl buljong

Skala och hacka löken. Hacka selleri- och pämniner om den i smak. Bladselleri är nära släkt med rotselleri och selleri är god både rå och kokt. Skalden ätas rå blir den bäst om den får ligga en stund i iskallt vatten innan den serveras. Råa stjälkar kan fyllas med t ex ostkräm eller serveras på ett att dra av skalet. Hacka tomaterna grovt. Lägg dem i grytan tillsammans med buljong och peppar. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Sila soppan och mosa grönsakerna i food processor eller mixer. Häll upp det i en skål och blanda med resten av himnfräa klyftor. Droppa lite grapefruktssaft över avocadon så den inte mörknar. Blanda frukten i portionsglas. Rör ihop dressingen och häll den över.

cessor eller mixer. Häll allt tillbaka i grytan. Smaka av med tomatpure, ev salt och vitlök. Låt soppan koka upp. Servera med rostade brödtärningar.

Den här soppan är god också kall. Bladselleri är nära släkt med rotselleri och pämniner om den i smak. Bladselleri är god både rå och kokt. Skalden ätas rå blir den bäst om den får ligga en stund i iskallt vatten innan den serveras. Råa stjälkar kan fyllas med t ex ostkräm eller serveras på ett att dra av skalet. Hacka tomaterna grovt. Lägg dem i grytan tillsammans med buljong och peppar. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Sila soppan och mosa grönsakerna i food processor eller mixer. Häll upp det i en skål och blanda med resten av himnfräa klyftor. Droppa lite grapefruktssaft över avocadon så den inte mörknar. Blanda frukten i portionsglas. Rör ihop dressingen och häll den över.