

**4 portioner.**

3 dl lingonsylt  
1½ dl vatten  
1 bit hel kanel  
4 päron

*Moriancrème:*  
3 dl riven kavring  
1 dl riven mörk  
blockchoklad  
1 msk socker  
2 dl vispgräddde

Mät upp lingonsylt och vatten i en liten kastrull. Lägg i en bit kanel. Rör om och koka ca 5 min under lock.

Skala under tiden päronen men låt skaften sitta kvar. Lägg ner dem i kastrullen och koka på svag värme under lock tills de är nätt och jämnt mjuka, känn med en provnål. Vänd päronen några gånger under kokningen. Låt päronen kallna i lagen.

Riv kavring och blockchoklad på rivjärn och blanda med sockret. Vispa grädden halvhård.

Varva det rivna och grädden på ett fat, två omgångar blir lagom. Placera lingonpäronen ovanpå.

1974 firade KF 75-årsjubileum och provköket gjorde ett jubileumsnummer av Råd & Recept där vi berättade om maten vid sekelskiftet. Ett av recepten som fanns i det numret var Lingonpäron med moriancrème som vi hade funnit i en kokbok från 1800-talet. Krämen är ju densamma som i Slättbosnus där brödet och grädden varvas med äppelmos.

När det är tid för gråpäron passar de bra att laga lingonpäron av, ta då 2 päron per portion.

Äpplen kan också kokas på samma sätt.

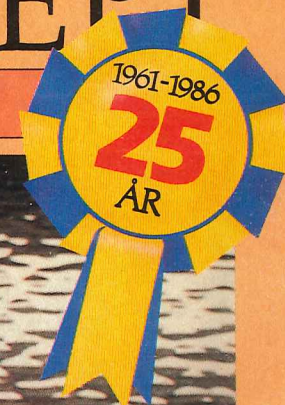
**PROVKÖKET**

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

NF 3 1986 Svar # / ESSEITE WEZATA

# RÅD & RECEPT

## EFTERRÄTTER



### FRUKTSALLADER

**Mest i grönt 4-5 portioner.**

1 dl outspädd apelsinsaft  
1 msk pressad citron  
ca 400 g honungsmelon  
1 banan  
2 päron eller persikor  
ca 200 g gröna druvor  
(vispgräddde, flagad mandel)

Häll apelsinsaft och citron i en skål. Skala melon och banan och skär i bitar och skivor. Skär päron eller persikor i bitar. Skölj druvorna, dela dem och ta ur kärnorna. Lägg frukten i skålen allt eftersom den skärs och blanda den med saften. Servera salladen kyld, ev med en klick vispad gräddde och mandel.

**Mer exotiskt 4-6 portioner.**

2 kiwifrukt  
1 mango  
1 liten burk ananaspassionsfrukter  
ringar (227 g)  
ca ¼ l jordgubbar  
1 carambole eller 2 passionsfrukter

Skala och skär kiwifrukterna i skivor. Skala mangon och skär fruktköttet runt den stora kärnan i bitar. Låt ananasringarna rinna av och skär dem i bitar. Skölj, rensa och dela jordgubbarna. Varva frukten i portionsglas. Skär carambole i skivor och garnera med dem eller dela passionsfrukterna och fördela fruktköttet över salladen.

Ät, drick och var glad!





4 portioner.  
4-6 syrliga äpplen

Sköj äpplena väl och torka dem. Ta ur kärnhusen. Skär gärna en skära runt äpplena, då spricker inte skalet så lätt. Ställ äpplena i en smord ugns-säker form. Välj någon av fyllningarna: \*

- 1/2 dl hackade nötter eller mandel
- 1/2 dl russin
- strap eller honung att ringla över

Äpplena kan skalas innan de steks, pensla dem då med smält fett innan de sätts i ugnen. Mandeln får mer smak om skalet är kvar på den hackade mandeln. Skalade äpplen kan täckas med marängsmet mot slutet av stekningen. Strö över flagad mandel och låt marängen få lite färg.

Servera äpplena ljumma med kall gräde, vaniljsås eller halvtinad vaniljglass.

Fyll kärnhälen och ringla över strap eller honung eller lägg en klick mar-

\* 1 dl hackad mandel  
2 msk socker  
1/2-1 tsk kanel  
margarin att klicka på

\* mandelmassa  
margarin att klicka på



6 portioner.

2 burkar aprikoser 3 ägg  
(ca 425 g) 4-5 msk socker  
2 msk pressad citron 2 dl vispgräddade  
1 msk gelatinpulver chokladströssel

med en gaffel. Blanda i citron. Sätt koppen med gelatin i en kastrull med hett vatten tills gelatinet är löst. Blanda det med aprikosmoset. Dela äggen i vitor och gulor. Vispa gulor och socker poröst. Blanda ner svält. Vispa grädden och vispa vitorna för sig till hårt skum. Vänd ner grädden i aprikosmoset och vänd till sist försiktigt ner äggviteskummet. Häll smeten i formen. Ställ den i kylskåp några timmar tills det stelnar. Ta försiktigt bort papperet runt formen. Garnera med aprikoser och ev lite vispad gräde. Tryck fast chokladströsmosa resten i food processor eller remsa runt ytterkanten på en rak form (ca 8 dl) så att papperet står minst 5 cm över kanten. Tejpa eller bind fast det väl. Vik smörgåspapper eller tjock aluminiumpfölie dubbelt och linda en bred niumfolie dubbelt och linda en bred remsa runt ytterkanten på en rak form (ca 8 dl) så att papperet står minst 5 cm över kanten. Tejpa eller bind fast det väl. Låt aprikoserna rinna av. Låt gelatinpulvret svälla i t ex en tekopp i 1 dl av Garnera med aprikoser och ev lite vispad gräde. Tryck fast chokladströsmosa resten i food processor eller

**4-5 portioner.**

ca ¾ kg rabarber  
(5-6 stjälkar)  
1 dl socker  
2 äggulor

2 msk socker  
2 dl vispgrädde  
½ dl skalad hackad  
eller flagad mandel

Skölj rabarbern och skala den om den är grov. Skär den i 2-3 cm långa bitar. Lägg rabarber och socker i en kastrull och sjud på mycket svag värme 5-10 min.

Vispa äggulor och socker pösigt. Vispa grädden. Vänd ner grädden i äggsmeten.

Fördela rabarberkompotten, helst lite ljummen, i portionsskålar och håll krämen över. Garnera med hackad mandel eller mandelspån.

**4-5 portioner.**

300 g späd rabarber  
1½ dl vatten  
¾ dl socker

3 äggvitor  
3 msk socker

Skölj rabarbern och skär den i ca 2 cm långa bitar. Koka upp vatten och socker och lägg i och koka rabarbern mjuk. Låt svalna. Häll upp i t ex plastskål, täck med folie och sätt in i fryscapp ca 1 tim, så den blir halvfrusen.

Vispa vitorna till hårt skum, blanda i sockret under kraftig vispning. Blanda den halvfrusna rabarbern med vitorna, ställ in i frysen och frys färdigt, ca 2 tim. Rör om ett par gånger under tiden. Skeda upp sorbeten i portionsglas precis före serveringen.

**ca 10 bitar.**

¾ dl mandel (ca 50 g)  
1½ dl kokosflingor  
1 dl socker  
75 g margarin  
1 msk mjölk  
1 msk vetemjöl

Till fyllning:  
½ l glass eller sorbet

Täck två plåtar med bakplåtspapper. Rita upp en rundel på varje papper med en stor tallrik som mall.

Finhacka mandeln. Blanda hacket med alla övriga ingredienser i en kast-rull. Hetta upp under omrörning. Bred ut smeten i de uppritade rundlarna.

Grädda en plåt i taget i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen 8-10 min. Låt botten svalna lite på plåten. Lossa dem sen med en stekspade.

Lägg ihop botten med skivad glass

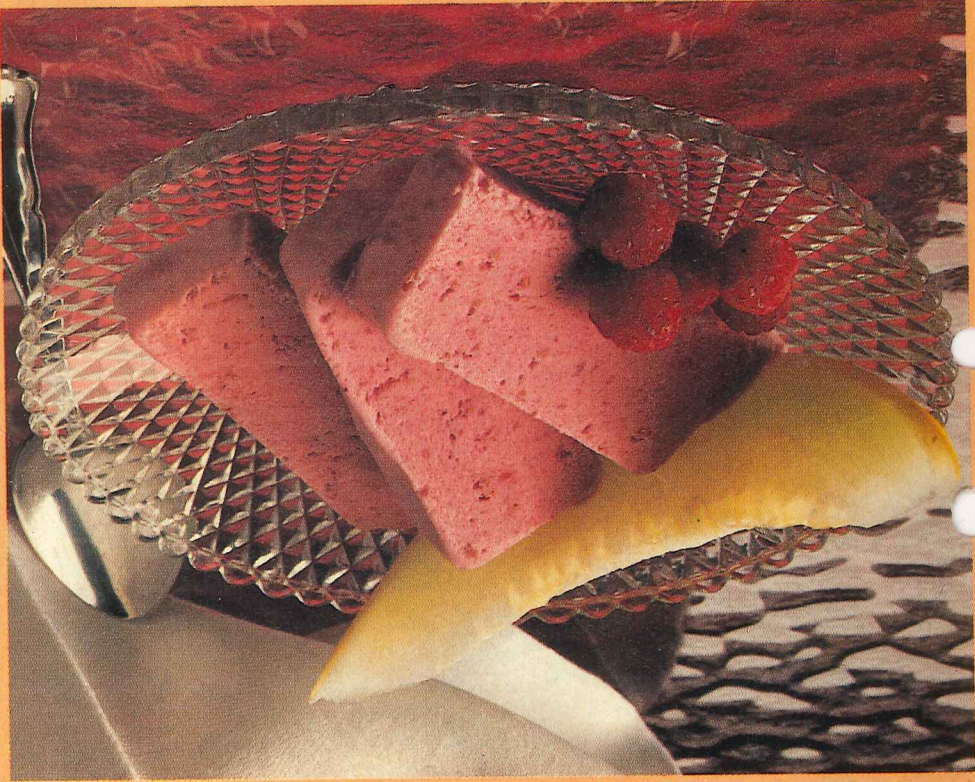
eller sorbet precis innan tårtan ska serveras.

Pröva gärna en alldeles ny glassorbet - Apple, den passar utmärkt till flarnbotten. Sorbet, t ex svartvinbärssorbet, är också mycket gott.

Bottenarna kan gräddas i förväg och sparas några dagar insvepta i aluminiumfolie.

Vill man ha annorlunda smak på bottenarna kan man strö ca 100 g hackad blockchoklad över de färdiggräddade bottenarna genast de tas ut ur ugnen. Bred ut chokladen när den smält.

Fyllningen kan också bestå av fromage eller vispad grädde. Eller också kan en botten användas som lock ovanpå fromage eller glass.



Om man har en food processor går det lätt att mosa de frusna hallonen i den. I food processor kan man också göra mjukglass på ett enkelt sätt. När man utgår från frusna bär eller frukt får glassen perfekt konsistens och kan serveras genast utan att frysas. Mjukglass med hallon: Lägg djupfryssta hallon (225 g) i blandarskålen och tillsätt 2-3 msk florsocker och 1 ägg. Starta maskinen och häll  $\frac{1}{2}$ -1 dl visprädd genom mataröret medan maskinen finfördelar och blandar till en slät massa. (Är-vänd metallkniven.) Servera genast. På samma sätt kan man göra ananasglass. Låt ananasringar rinna av (567 g burk). Dela i bitar och frys. Blanda sen på samma sätt som hallonmjukglassen.

**4-5 portioner.**  
 1 pkt djupfryssta hallon (225 g)  
 5 msk vatten  
 1 dl socker  
 2 dl visprädd

Tina hallonen och mosa dem genom en sil. Värm upp vatten och socker i en kastrull och rör tills sockret löst sig. Koka upp och låt koka 3-4 min. Blanda sockerlagen med de mosade hallonen. Vispa grädden halvård. Blanda den med bärmosen. Häll upp i t ex en avlång bakform och ställ i frysen tills blandningen börjar stelna, det tar  $\frac{1}{2}$ -2 tim. Ta ut och rör om ordenligt. Sätt tillbaka i frysen och frys färdigt. Ta ut glassen en stund innan den ska serveras. Servera gärna med t ex skivor av melon eller mandelkakor.



**4-5 portioner.**

**Citronkräm:**  
 2 citroner  
 $\frac{1}{2}$  dl vetemjöl  
 1 kryddmått salt  
 3 dl mjölk  
 2 ägg  
 Till grätning: 2 msk margarin  
 1 tsb vatten  
 2-3 msk hackade nötter

Börja med att göra citronkrämen. Borsta och torka citronerna väl. Riv av det gula på skalen och pressa ur saften. Blanda saft, socker och margarin i en kastrull och värm och rör tills sockret smälter. Vispa upp äggen, tillsätt dem och sjud under omrörning tills krämen tjocknar. Blanda i citronskalet. Låt krämen svalna. Gör pannkakorna. Blanda mjöl och salt med hälften av mjölken och vispa också frysas.

ihop till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken och vispa till sist i äggen. Tillsätt ev smält margarin, då behövs inget extra fett vid gräddningen. Grädda ca 10 små pannkakor på båda sidor. Bred ett lager citronkräm på varje och rulla ihop. Lägg rullarna på ugnssäkert fat. Rör ut florsockeret med vatten och ringla det över pannkakorna. Strö nötter över. Sätt in i 275° ugnsvärme eller under grill några min. Servera genast, gärna med en klick crème fraîche eller vispad grädde.

**Citronkrämen som blir över passar bra på rostat bröd eller skorpor. Blandad med vispad gräddde blir det god tårtyllning. Krämen häller sig i kytskåp någon vecka. Kan också frysas.**