



ca 10 bitar.

Chokladbotten:

2 ägg  
1 dl socker  
3 msk potatismjöl

Nougat:

1 dl socker  
½ dl mandel

1 msk vetemjöl

Garnering:

2 msk kakao  
½ tsk bakpulver

2 dl vispgrädda

1 burk aprikoser (425 g)

Sätt ugnen på 200°. Smörj och bröa en vid rund bakform (ca 25 cm diameter). Vispa ägg och socker pösigt. Sikta kakaon tillsammans med potatismjöl, vetemjöl och bakpulver. Rör försiktigt ner det i smeten. Bred ut den i bakformen. Grädda i mitten av ugnen ca 12 min. Låt botten svalna innan den stjälpes upp.

Till nougaten, hacka mandeln fint. Häll sockret i en ren stekpanna och smält det på svag värme under omrörning. Tillsätt mandeln när sockret är ljusbrunt och klimpfritt. Häll upp massan på bakplåtspapper och låt det kallna. Vik papperet dubbelt, lägg det i en

plastpåse och krossa nougaten med en mortelstöt.

Täck kakan med vispad grädda och garnera med aprikoser och nougat.

Vill man ha vackra bitar av nougat i något annat sammanhang kan man göra en större sats än här. Häll upp nougaten och låt den svalna lite. Skära bitar med en kniv och bryt isär dem när nougaten kallnat. Stött nougat kan också blandas i smörkräm, glass eller grädda.

*Glad Påsk*

**PROVKÖKET**

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

Nr 3 1987 Svec® / © ESSEITE WEZANA

# RÅD & RECEPT

## PÅSKMATEN



### INKOKT LAX MED KRONÄRTSKOCKOR

4 portioner.

4 skivor lax,  
1½–2 cm tjocka  
(500–600 g)  
3–4 dl vatten  
½–1 tsk salt  
2 tsk gelatinpulver  
1 burk kronärtskocks-  
bottnar (425 g)

4 kokta potatisar  
2 kokta morötter  
1 citron  
1–1½ dl majonnäs  
salt, svartpeppar  
gröna eller svarta  
oliver  
dill

Skölj laxskivorna hastigt och lägg dem i en låg vid kastrull. Koka upp vatten och salt och häll det över fisken. Sjud under lock på svag värme tills fisken är färdigkokt, 6–8 min. Tag försiktigt upp den och låt den kallna. Koka ihop spadet till ca 1½ dl. Blanda gelatinpulvret

med 2 msk vatten i en kopp och blanda det sedan i spadet så det löser sig. Låt det svalna tills det blir tjockflytande och ös det över laxskivorna. Ställ dem kallt.

Tag undan 4 kronärtskocksbottnar (spara spadet) och skär resten, potatis och morötter i tärningar. Skär halva citronen i skivor, pressa resten. Blanda majonnäsen med ½ dl kronärtskocksspäd, grönsakerna och citron till en sallad. Smaka av med salt och peppar. Lägg upp laxen på sallatsblad och en del av salladen på kronärtskocksbottnarna, servera resten till. Garnera med citron och oliver.





4 portioner.

1 kyckling (ca 1 kg) eller svartpeppar  
2 medelstora morötter  
2 msk olja  
2 tsk äkta soja  
ca 200 g rotselleri  
1 msk margarin  
2 kryddmätt vitt-  
kryddkrasse

Pensla skinnsidorna med det kryddade fettet. Stek yttre tillagare 30–40 min. Skär halvorna i portionsbitar. Lägg till baka dem på fatet och klipp kryddkrasse över. Servera med kokt ris eller kokt potatis och gärna en grön sallad.

Om man utgår från fryst kyckling är det lättast att dela den innan den är helt upptinad. Skär längs ryggraden med en kraftig vass kniv, fläk ut sidorna och skär itu kycklingen från insidan.

Det är viktigt att kycklingkött är genomsiktigt och det blir det lättare om man vänder halvorna som i receptet ovan. Det sättet passar också till stekta halvor utan fyllning.

Tina fryst kyckling. Sätt ugnen på 175°. Dela kycklingen i halv, skölj och torka av dem.

Lägg halvorna med insidan upp på ett ugnssäkert fat. Blanda olja, soja, salt och peppar och pensla halvorna på insidan. Sätt in fatet i mitten av ugnen och stek ca 15 min.

Skala under tiden morötter och selleri. Riv dem grovt eller skär dem i strimlor. Fräs dem i margarin. Vänd halvorna och lägg grönsakerna under dem.



4 portioner.

1 tsk timjan  
1 tsk mynta  
1/2 tsk paprikapulver  
3 msk riven  
Parmesanost  
1 tsk salt  
1 kryddmätt svart-  
peppar

färdigt, ca 30 min, vänd kotletterna efter halva tiden.

Servera med kokt potatis eller ris och en tomatås. Fräs 2 hackade gula lökar. Blanda i 1 burk krossade tomater och 1/2 buljongtärning. Koka på svag värme utan lock ca 10 min. Smaksätt med 1 tsk timjan och gärna lite vitlök.

De kryddiga lammkotletterna är också mycket goda kalla, t ex som picknick-mat på sommaren. Vartera gärna kryddblandningen, andra örtkryddor som passsar utmärkt till lamm är mejram, oregano, rosmarin och salvia.

Blanda ströbrödet med salt, kryddor och ost på en tallrik. Vispa sönder ägget på en djup tallrik. Vänd kotletterna först i ägget sedan i ströbrödets blandningen.

Lägg kotletterna på ett smort ugnssäkert fat. Sätt in det i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen och stek tills köttet är





4–6 portioner.

**Pajdeg:**  
3 dl vetemjöl  
125 g margarin  
3 msk kallt vatten

**Fyllning:**  
500 g räkor med skal  
ca 1 dl hackad dill  
3 ägg  
250 g keso  
ca 2 dl riven lagrad ost  
ägg att pensla med

Gör först pajdegen. Mät upp mjölet i en skål. Finfördela margarinet i mjölet med en gaffel eller med fingertopparna så det blir en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Forma den till en tjock rundel. Svep om folie och låt den ligga i kylskåp ca 30 min.

Skala räkorna och hacka dillen. Vispa sönder äggen med en gaffel. Blanda dem med keso, riven ost, räkor och dill.

Lägg fyllningen i en ugnssäker form, ca 25 cm i diameter.

Kavla ut degen till ett lock och täck formen med det. Garnera gärna med utkavlad deg. Pensla med uppvispat ägg och klipp några jack i degen.

Grädda i 200–225° ugnsvärme i mitten av ugnen 15–20 min.

Servera med en sallad.

När pajfyllningen är lite fuktig som här kan det vara bättre att lägga degen som ett frasigt lock i stället för en botten som ofta är svår att få genomgräddad.

Byt en annan gång ut räkor och dill mot 2 purjolökar som skivas och kokas nätt och jämnt mjuka innan de blandas med resten av fyllningen och gräddas som ovan.



3–4 portioner.

200 g färska eller  
frysta champinjoner  
eller 1 burk (200 g)  
champinjoner i skivor  
eller bitar  
2 gula lökar  
½ pkt bacon

1 burk ansjovisfiléer  
(100 g)  
2 msk margarin  
1 dl vispgrädd  
hackad persilja  
(skivade oliver,  
riven Parmesanost)

Skär den färska svampen i skivor. Skala och hacka löken. Skär bacon i strimlor eller tärningar och hacka ansjovisen grovt.

Lägg den färska eller frysta svampen i en tjockbottnad gryta och låt det mesta av spadet koka in. Eller häll av spadet från den konserverade svampen. Fräs sen svampen i margarin i grytan tillsammans med lök och bacon ca 10 min. Rör om då och då. Blanda i ansjovis och grädd och låt det koka upp.

Blanda ner rikligt med hackad persilja. Strö gärna oliver och/eller Parmesanost över. Servera med spaghetti eller annan pasta t ex Gomiti, Pennette eller Stortelli.

Använd alltid en rymlig kastrull eller gryta att koka pasta i. Koka upp rikligt med vatten och tillsätt 1 tsk salt per liter. Någon matsked olja i vattnet gör pastan glansigare och kan förhindra att det kokar över. Lägg i pastan under omrörning och låt den koka livligt, rör om med en trägaffel då och då. Prova lite före rekommenderad koktid hur mjuk den är, den ska ge lite tuggmotstånd. När den är lagom mjuk häller man den i ett durkslag, skakar av vattnet och serverar genast.





24 st.

*Deig 1:*

50 g jäst

2 dl vatten

1/2 tsk salt  
4 dl vetemjöl

och rulla ut dem till längder. Dela varje  
längd i 12 bitar och forma dem till släta  
bullar. Lägg dem i små aluminium-  
folieformar.

Rulla ut den sparade degen till en smal  
längd och dela den i 24 bitar. Rulla dem  
till kulor. Gör en fördjupning i varje  
bulle och tryck fast dem.  
Fänsla med uppvispat ägg och grädda  
i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca  
7 min. Låt briocherna svalna på galler  
utan bakduk.

Briocher är allra godast när de är  
färska, gärna lite ljuvma, utan eller  
med bara lite smör på till te eller  
kaffe. Gör bra att frysa. Tina i 175°  
ugnsvärme eller i mikrovågsugn.



4 portioner.

2 gula lökar

2 syrliga äpplen

2 msk margarin

1-2 tsk curry

2 tomater

1 tsk salt

4 ägg

strimla 1 purjolök. Kärna ur och hacka  
2 gröna paprikor, skär 2 tomater i tär-  
ningar. Fräs lök och paprika nästan  
mjuka i margarin i en panna. Blanda i  
tomaterna och krydda. Gör fördjup-  
ningar, knäck och lägg i 4 ägg och låt  
dem stelna under lock på svag värme,  
ca 5 min.

Förlorade eller pocherade ägg inne-  
bär att äggvitan stelnat och mer eller  
mindre täcker äggulan.

Vanligaste sättet är att mäta upp  
vatten i en låg vid kastull så det står  
ca 5 cm från botten. Tillsätt 1 tsk salt  
och 1/2 tsk ättikspirit per liter vatten.  
Koka upp och sänk värmen. Knäck  
ett ägg i taget i en kopp och låt det  
försiktigt glida ner i vattnet. Tag  
upp med halslev när äggvitan stel-

nat runt gulan, det tar 2-3 min.

Skala och hacka löken. Skölj och skär  
äpplena i tärningar. Fräs lök och äpple  
i margarin i en vid panna. Strö över  
curryn och låt den fräsa med tills löken  
är nästan mjuk.

Skär tomaterna i tärningar och blanda  
ner dem. Salta. Gör fyra fördjupningar  
i grönsakerna och knäck ett ägg ner i  
varje. Lägg lock på pannan och låt  
äggan nött och jämnt stelna på svag  
värme, ca 5 min.

Servera med bröd, gärna också salta  
jordnötter.

Ett annat sätt att »förlorea» ägg i grön-  
sakspanna: Hacka 2 gula lökar eller