

4 portioner

1 påse (225 g) torkad
blandad frukt
2 dl koncentrerad äppel-
juice
6 dl vatten
1 ½ msk potatismjöl

Skär frukten i lite mindre bitar. Lägg den i en skål och häll på äppeljuicen och 5 dl av vattnet. Täck över och tillaga på full effekt 10 min.

Rör ut potatismjölet i resten av vattnet. Rör ner redningen i fruktblandningen. Tillaga under lock ytterligare ½ min.

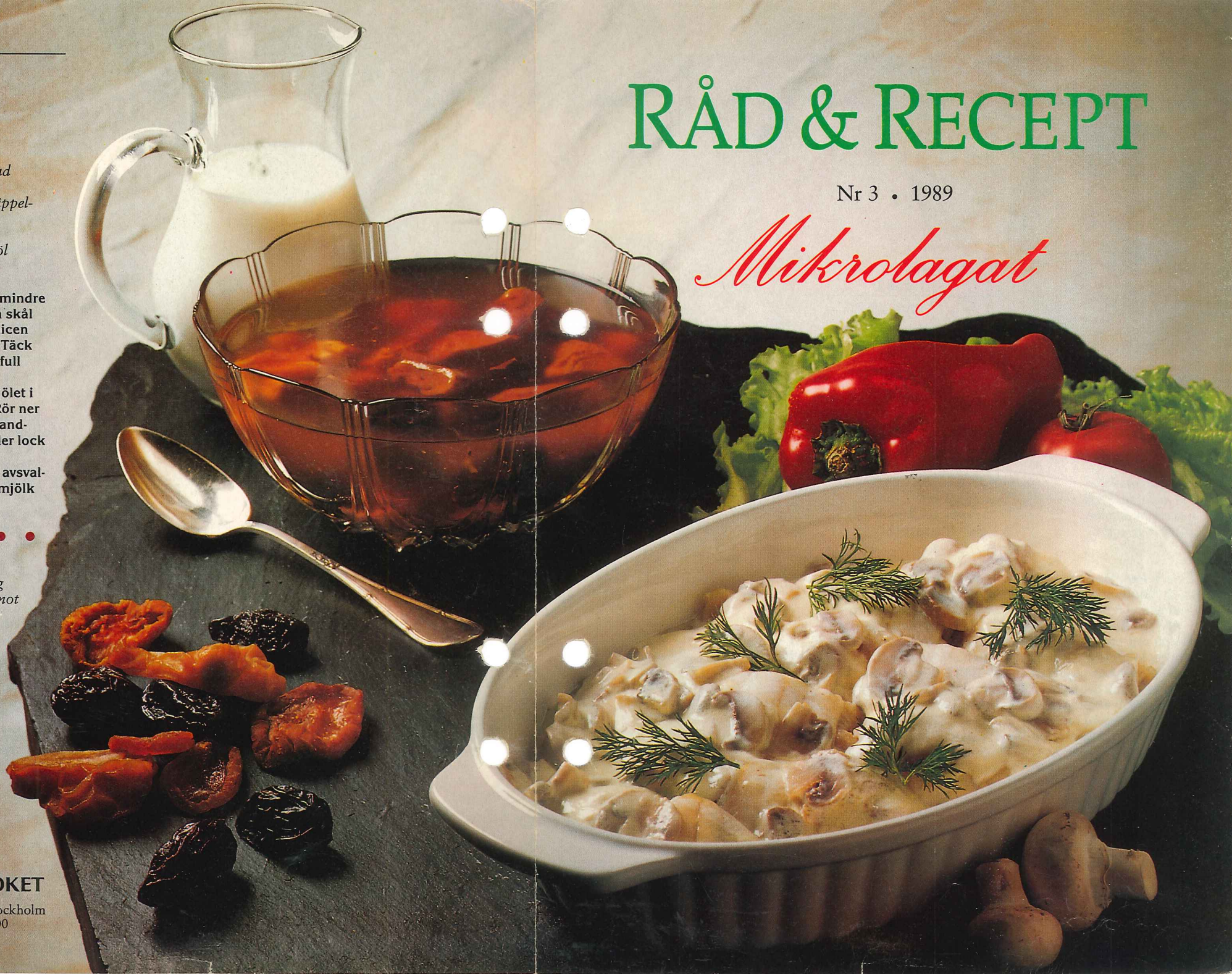
Servera krämen avsvadnad eller kall med mjölk eller grädde.

• • • • •
Äppeljuicen gör krämen friskt syrlig men kan bytas ut mot vatten och lite pressad citron.

RÅD & RECEPT

Nr 3 • 1989

Mikrolagat





3-4 portioner

Tina fisken; lägg paketet på ett fat och tina på upp-tiningsläge 6 min.
Skilj på filerna och strö på salt och peppar. Droppa över citron. Rulla kålen stå övertäckt.
Häll 2 dl av mjölkens i en stor skål, täck över och tillaga på full effekt 2 min.
Skiva svampen under tiden. Smält margarin i resten av mjölkens. Blanda Rör ut mjölet och senapen 1 min. Lägg i svampen och tillaga under lock 3 min. Blanda i crème fraîche och spadet från fisken. Häll säsen över fisken. Täck över och sätt in på Träck över och sätt in på full effekt 2 min. Strö dill eller persilja över. Servera med kokt, gärna pressad potatis eller ris och en grönsallad.

1 pkt djupfrysst spättafile (400 g)
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 tsk pressad citron
100 g färska champinjoner
1 1/2 msk margarin
1 dl crème fraîche
dill eller persilja

Lomkål
med ostsås

4 portioner

1 blomkålsbunda
(ca 600 g)
2 msk vatten
3 dl mjölk
2 msk vetemjöl
1 tsk senap
1 dl riven lagrad ost
ca 1/2 tsk salt
1/2 krm svartpeppar
1 liten röd paprika

Dela blomkålen i jämn-stora buketter. Lägg dem i en skål och tillsätt vattnet. Täck över och tillaga på full effekt ca 8 min. Låt kålen stå övertäckt.
Häll 2 dl av mjölkens i en stor skål, täck över och tillaga på full effekt 2 min.
Skiva svampen under tiden. Smält margarin i resten av mjölkens. Blanda Rör ut mjölet och senapen 1 min. Lägg i svampen och tillaga under lock 3 min. Blanda i crème fraîche och spadet från fisken. Häll säsen över fisken. Täck över och sätt in på full effekt 2 min. Strö dill eller persilja över. Servera med t ex rökt skinka, stekt korv eller bacon.



4 st

1 pkt djupfrysst broccoli (250 g)
2 ägg
1/2 dl crème fraîche eller vispgräddade 2 krm salt
1/2 krm svartpeppar (1 krm vittöspulver)

Lägg den otinade broccoli på ett fat. Täck över colin på ett fat. Täck över och tillaga på full effekt ca 5 min.
Lägg broccoli och alla övriga ingredienser i matberedare och blanda till en puré.

Socoli-
timbaler

Fördela blandningen i fyra väl smorda små portionsformar (ca 2 dl) eller tekoppar.
Sätt in formarna i en ring i ugnen och täck över. Tillaga på full effekt 4-5 min.
Låt dem stå ett par min innan de stjälpas upp. Servera till kött eller fisk eller som förrätt med tex fräst svamp.

-
-
-
-
-
-

Broccolin kan bytas ut mot 2 morötter och 1 palsternacka som skivas tunt och kokas på full effekt 6-7 min.
Smaksätt med 1 tsk citron, gör i övrigt som ovan.



4 portioner

Sever-
gulasch

400 g ungnölever
2 gula lökar
25 g margarin
1 msk paprikapulver
2 msk tomatpuré
1 tsk salt
1/2 tsk stött fänkål,
mejram eller salvia
1 köttbuljongtärning
2 1/2 dl vatten
3-4 msk gräddfil
persilja

Skär levern i jämna stora strimlor, 3-4 cm långa, ca 1/2 cm tjocka.
Skala och skiva löken. Smält margarin i en stor övertäckt skål på full effekt ca 1 min.
Blanda i lök, paprika-pulver och tomatpuré. Tillaga under lock på full effekt 3 min.
Strö över mjöl, salt, någon krydda och smulad buljongtärning. Häll i vattnet och lägg i leverstrimlor och rör om. Täck över och tillaga på full effekt 7-8 min, rör om 2-3 gånger under tiden. Blanda i eller servera gräddfil till. Strö över persilja. Servera med kokt ris och en grönsallad.