

4 portioner

4 paprikor
1 gul lök
100 g färsk
champinjoner
4 stjälkar selleri
2 msk margarin eller olja
½ dl ströbröd
1 ½ dl riven ost
½ tsk salt
½ krm svartpeppar
1 tsk basilika

Skölj paprikorna. Skär av ett lock och spara det. Skrapa ur kärnorna.

Ställ paprikorna i en form.

Skala och hacka löken. Skölj och skär svampen i skivor. Hacka selleristjälkarna.

Hetta upp fett i en övertäckt skål på full effekt ca 1 min.

Blanda i löken och tillaga under lock på full effekt 3 min. Tillsätt svamp och selleri och tillaga ytterligare 2 min under lock.

Blanda i ströbröd, ost, salt och kryddor. Fördela fyllningen i paprikorna. Lägg på locken.

Lägg lock över formen och tillaga på full effekt ca 10 min. Vrid paprikorna en gång under tiden.

Servera med bröd eller med t ex rökt skinka.

4 portioner

1 kyckling (ca 1 kg),
färsk eller fryst
1 stor gul lök
2 msk olja
1 ½ msk vetemjöl
3 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
½ tsk salt
½ krm svartpeppar
2 msk tomatpuré
1 burk krossade tomater
1 lagerblad
rivet skal av 1 citron eller
liten apelsin
1 grön paprika

Tina djupfryst kyckling; klipp upp påsen och ta bort ev metallklämma. Tid ca 20 min på upptiningsläge. Vänd den någon gång.

Stycka kycklingen i ca 8 bitar. Dra av skinnet.

Skala och skiva löken tunt.

Blanda olja och lök i en vid form (kycklingen ska få plats i ett lager). Tillaga under lock på full effekt 3 min.

Strö över mjölet, rör om och tillsätt vatten, söndersmulad buljongtärning, salt, peppar, tomat,

lagerblad och rivet skal.

Lägg i kycklingbitarna med de tjockare delarna utåt. Täck och tillaga på full effekt 15 min.

Strimla paprikan och blanda i den. Fortsätt tillagningen under lock på full effekt ytterligare ca 5 min. Pröva om kycklingen är klar genom att sticka med en provnål i låret, kötsaften ska vara helt ofärgad.

Låt rätten stå några min före serveringen.

Servera med kokt potatis eller ris och en sallad.

RÅD & RECEPT

Nr 3 • 1990

Mikrolagat



PROVKÖKET

Box 15200, 104 65 Stockholm
Tel 08-743 10 00

Broccoli

4 portioner

ca 500 g broccoli,
färsk eller fryst
2 1/2 msk vetemjöl
4 dl mjölk
1 msk margarin
1 tsk osötad senap
1/2 krm cayennepeppar
ca 2 dl rivna lagrad ost
(salt)
8 skivor kokt skinka

Tina djupfrost broccoli i öppnade förpackningar 12–13 min.
Lägg broccoli i en ring sönder köttet i smältbar med stjälkarna utåt på ett runt fat. Häll på 1/2 dl vatten. Tillaga under lock på full effekt ca 10 min. Häll av vattnet.
Rör ut mjölet i lite av mjölk i en skål.
Tillsätt resten av mjölk och margarin. Tillaga under lock på full effekt 7–8 min, rör om flera gånger under tiden. Vispa i senap, cayennepeppar och ost, smaka av. Dela broccoli i 8 delar. Rulla in varje del i en skinkskiva. Lägg rullarna på ett fat och håll över säsen.
Värm på full effekt 3 min.
Servera med bröd och 1 ex tomat sallad.

Mousse på rökt fisk

4 portioner

ca 2 dl gräddfil
1 snyggt äpple
salt, svartpeppar
1 burk (50 g) röd eller svart storkornig kavlar

Rensa fisken och dela 12–13 min.
Lägg broccoli i en ring sönder köttet i smältbar med stjälkarna utåt på ett Blanda det med peppar, pepparrot och dill. Vispa vitorna och blanda dem med fisken. Fördela blandningen av vattnet.
Rör ut mjölet i lite av mjölk i en skål.
Tillsätt resten av mjölk och margarin. Tillaga under lock på full effekt ca 10 min, rör om flera gånger under tiden. Vispa i senap, cayennepeppar och ost, smaka av. Dela broccoli i 8 delar. Rulla in varje del i en skinkskiva. Lägg rullarna på ett fat och håll över säsen.
Värm på full effekt 3 min.
Servera med bröd och 1 ex tomat sallad.

Mar. Sätt formarna i ring i ugnen och tillaga på full effekt utan att täcka över 3 min.

4 portioner

ca 500 g rökt fisk
1/2 krm svartpeppar
2 msk rivna pepparrot
3 msk hackad dill
3 äggvitor

Mar. Sätt formarna i ring i ugnen och tillaga på full effekt utan att täcka över 3 min.
Låt formarna stå 3 min innan de stjäps upp. Smaksätt gräddfilen med rårivet äpple, lite salt och peppar.
Servera moussen varm med gräddfilssås, kavlar och vitt bröd som förrätt eller liten lunch- eller kvällsrätt.

Grölld bakad potatis

4 portioner

4 stora potatisar
(ca 150 g)
1/2 liten gul lök
1 liten tomat
ca 50 g rökt korv,
gärna med vitlökssmak
1 msk hackad persilja
salt, svartpeppar
ca 1 dl rivna ost

Baka på full effekt utan i ugnen).
Stick med t ex en provnål på flera ställen i potatisen (annars kan den explodera 2–3 portioner
påtta med kaprissås

Borsta potatisarna. Stick med t ex en provnål på flera ställen i potatisen (annars kan den explodera 2–3 portioner

4 portioner

300 g djupfrost eller färsk spättarfle
2 msk pressad citron
2 äggulor
1/4 dl gräddade
1 msk kapris

Tina fisken om den är djupfrost i öppnad förpackning på upplättningsläge ca 5 min.
Salta filerna. Rulla ihop dem och lägg dem på ett fat. Droppa över citronen. Tillaga under lock på full effekt 4–5 min. Låt stå över täckt.
Blanda samman gulor na med gräddade, kapris och ev spad från fisken i en liten form. Tillaga under lock på full effekt 2–2 1/2 min. Rör om varje halvminut. Häll säsen över fisken.
Servera med kokt, gårpressad potatis och en grön sallad.

Påtta med kaprissås

2–3 portioner

300 g djupfrost eller färsk spättarfle
2 msk pressad citron
2 äggulor
1/4 dl gräddade
1 msk kapris

Fisk lämpar sig utmärkt för mikrolagning. Tänk på att tillagningstiden kan variera beroende på bl a utgångstemperaturen. Det är viktigt att röra om flitigt medan säsen lagas, annars stelnar gulan.

