



Påskhöna. Baka in ett ägg i en grahamsbulle. Ägget blir kokt när bullen gräddas. Ta en degbit lika stor som till 1 1/2 bulle. Tryck in ett mindre rums-tempererat ägg med tjocka änden inåt. Forma degen runt ägget, bara lite av ägget ska titta fram. Forma till ett huvud. Jäs och grädda som nedan.

Grahamsbröd. Smält 75 g margarin i en kastrull. Häll i 1/2 l mjölk eller vatten, ljumma till 37°. Smula sönder 50 g jäst i en bunke, rör ut den i lite av spadet. Tillsätt resten, 2 tsk salt, 6 1/2 dl grahamsmjöl och 7 dl vetemjöl. Arbeta ihop till en deg. Jäs den 15 min i bunken. Ta sen upp degen och knåda på mjölat bord. Gör längder och skär i ca 35 bitar, forma till bullar. Jäs på plåt ca 30 min. Grädda i 250° 12–15 min.

Nästa Råd & Recept utkommer den 24 april
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv eller ring: KF:s Provkök, Fack,
10465 Stockholm 15, tel. 449060, 08/449560

PROVKÖKET

Paj med djupfrysta bär. Smula sönder 125 g margarin med 3 dl vetemjöl i en skål, så det blir en grymig massa. Tillsätt 2 msk vatten och arbeta fort ihop till en deg. Låt den stå kallt minst 1 tim. Tryck ut degen så den täcker pajformens botten och kanter. Nagga degen med en gaffel (annars blir pajen blåsig). Låt den sen vila en kvart. Grädda i 225° ugnsvärme ca 20 min. Detta pajskal kan göras i förväg. Fyll det vid serveringen med nätt och jämnt tinade bär, hallon, hallon-blåbär, jordgubbar. Eller med väl avrunna burkpersikor.

Servera med glass som gärna fått börja smälta och blivit lite "såsig".

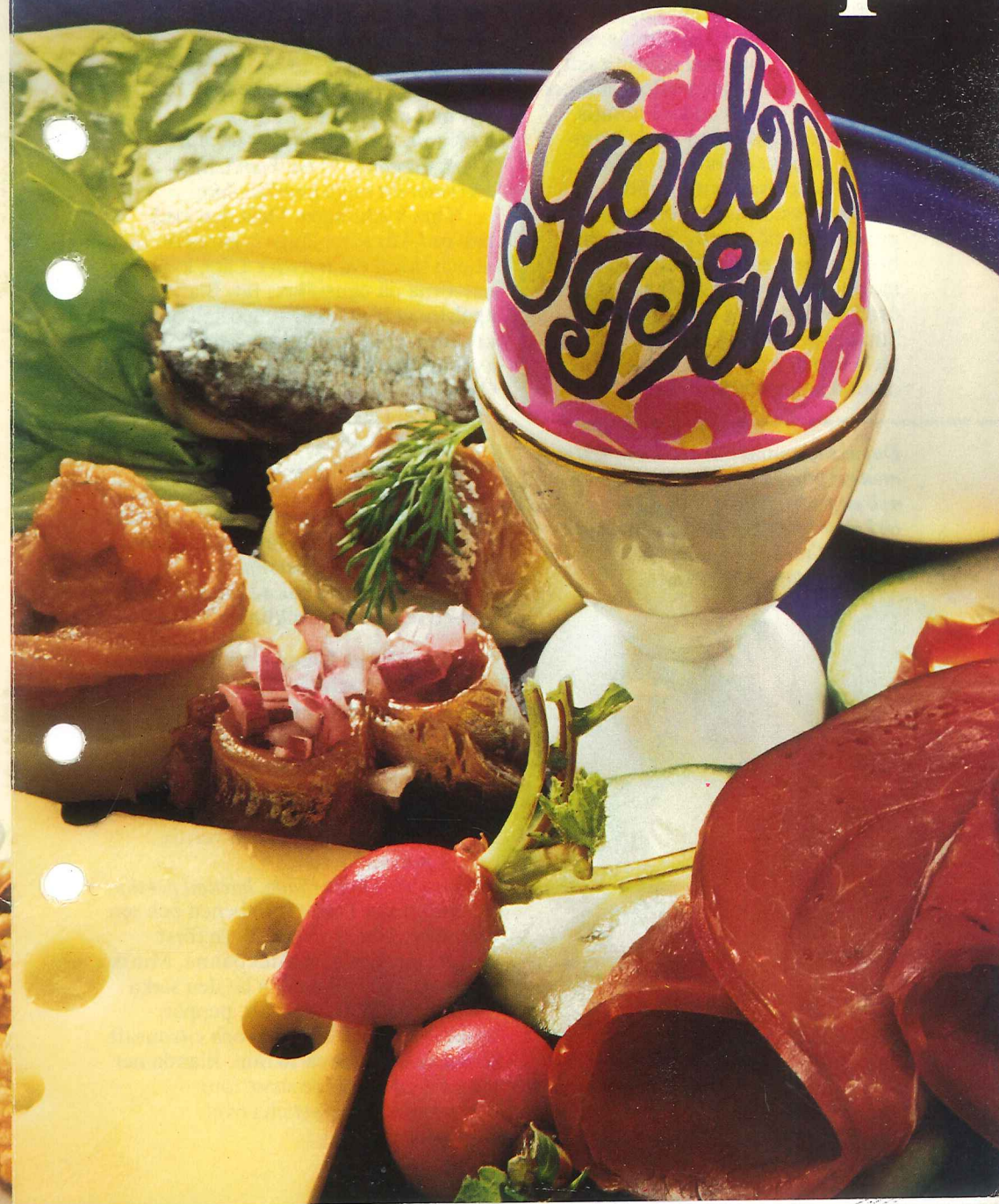
Paj som förrätt – kvällsrätt. Gör en paj som ovan. Lägg 1 hg strimlad rökt skinka i den ogräddade pajen. Grädda 10 min i 200°. Vispa ihop 3 ägg, 3 dl mjölk och 2 dl riven ost. Häll det i den halvgräddade pajen. Grädda ytterligare ca 20 min.

Mandelsinkakor, ca 45 st. Sätt ugnen på 150°. Riv 4 hg mandelmassa grovt på rivjärn. Blanda med 2 äggvitor och rivet skal av 1 apelsin. Klicka ut smeten på smord plåt. Tryck ner en bit blockchoklad eller mandel i kakorna. Grädda (gärna med underplåt) ca 25 min.



Råd & Recept

Nr 4/9 april 1973



Påskafton

På omslaget har vi dukat upp en påsksuppe. Med en suppetallrik till var och en. Lagom koka ägg förstås. Till äggen är det gott med nänting salt; ansjovis med hackad rödlök, sillbitar och kavlar på skivad kall potatis. Sardin på salladsblad med citron- klyfta. Någon skiva kött; rökt renkött eller hamburgerkött. Som avslutning en bit ost, gurka, råddor, päron. Smör och bröd, ett par sorter, både ljus och mörkt, tex kavring. Och något att dricka till, kanske ett glas lättöl. Suppen är färdig att servera. Hela suppen med smör, bröd o. öl, ca 4:50 kr, ca 650 kalorier.



Ca 2:75 kr per portion med potatis ca 400 kalorier

Citrusmarinerad

kyckling, annorlunda kryddad, kokt på fat

under folie. För 5.

1 djupfrysbit broiler (ca 1 kg) saft av 1 apelsin och 1 citron 2 tsk salt, 1 krossad vitlöksklyfta 1/2 tsk oregano, 1/2 tsk kumminfrö 1 kryddamätt mald kryddnejlika

Tina kycklingen. Dela den i två halvor (skär först längs ryggraden, fläk ut och skär i två halvor). Lägg kyckling-halvorna på ugnssäkert fat. Blanda apelsin- och citronsaft med salt och kryddor. Häll marinaden över kycklingen. Låt den stå ett par tim. Sätt in det i 200° ugnsvärme ca 1 tim. Os då och då. Täck fatet med al.folie.

Sås. Häll av skyn och späd den med vatten så det blir 3 dl. Häll det i en kastrull. Vispa ner 2 msk vetemjöl. Koka några min. Red av med en äggula utörd i 3 msk gräddde. Såsen får sen inte koka. Blanda ner hackad persilja. Servera gärna med bakad potatis (samma tid och temp som kycklingen).

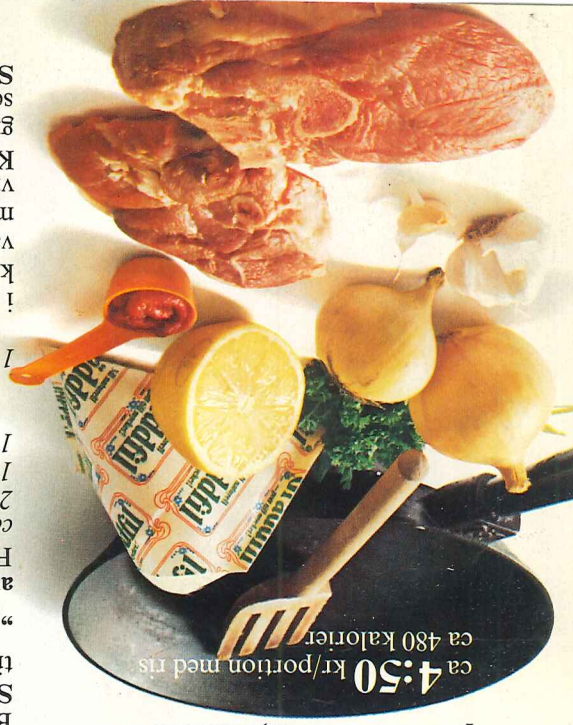
”Stroganoff” på lamm. — snabblagat

av lammstek i skivor.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

ca 5 hg lammstek i skivor 2 gula lökar, 1/2 msk margarin 1 tsk salt, svartpeppar 1 pressad vitlöksklyfta 1/2 msk tomatpuré, 1/2 dl vatten 2 tsk pressad citron

Skär först köttet från benen och sen i strimlor. Hacka löken. Bryn först köttet i margarin i en stekpanna. Minska värmen, lägg i löken och låt den steka med en stund. Tillsätt salt, peppar, vitlök, tomatpuré, vatten och citronsaft. Koka under lock ca 10 min. Blanda ner gräddfil eller gräddde strax före serveringen. Strö persilja över. Servera med ris.



ca 480 kalorier

4:50 kr/portion med ris

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kost-cvkeln blir en bra måltid. Ordinarie priser i Stockholm, nov. 1972

ca 3:75 kr/portion med bönor och potatis ca 430 kalorier

Bräcka kasslerskivor med

färgstark sås.

För 4. Tillagningstid ca 15 min.

4 hg benfri kassler 1 burk tomater (400 g) 1 msk senap 2 msk ketjup-chilisås 2 msk finstimlad purjo 2 msk finkhackad ättiksgurka salt, vit- eller svartpeppar 1/2 tsk dragon eller savia

Skär kasslern i skivor. Häll av spadet från tomaterna. Skär dem i tärningar som får rinna av i en sil. Blanda övriga ingredienser, också tomattärningarna, till en tjock sås. Bräck hastigt kassler-skivorna på båda sidor i lite margarin i en stekpanna. Fördela såsen på skivorna. Lägg lock på pannan ett par min.

Eller lägg ut råa kassler-skivor på ugnssäkert fat. Täck med såsen och sätt in i 225° ugnsvärme ca 10 min. Servera med bönor och potatis. Gör en sallad om det blir rester av kassler och kyckling (passar bra ihop). Strimla köttet, dessutom lite purjo eller blek-selleri. Häll över vinäger-sås med dragon. Servera med lex tomat, gurka, majs, ärtor.

ca 5:50 kr per portion med forell, sås, potatis ca 470 kalorier

Forell eller lax kokt på fat under folie.

Serverad med röd-grön-gul ”sås”. För 4–6.

Beräkna 1 forell (2–3 hg) per person, 1 kg lax (gärna djupfrys) räcker till 6. 2 hackade lökar, strimlat skal av 1 citron 1 msk pressad citron, 1 msk vatten 2 tsk salt, 1/2 tsk dragon

Sätt ugnen på 200°. Rensa och skölj forellerna eller dela laxbiten längs ryggbenet. Smörj ett ugnssäkert fat. Lägg lök och citron-skal på fatet. Lägg på fisken. Laxbitarna med skinet upp bredvid varann. Blanda citron, vatten, salt och dragon. Häll det över fisken. Täck fatet med al.folie. Koka i ugn ca 30 min. Till ”såsen”. Häll försiktigt av spadet i en kastrull. Tillsätt 2 msk margarin, 1 hackad hårdkokt ägg, 3 färska tomater i tärningar och 1 dl hackad persilja. Låt allt få ett uppkök. Smaka av med salt och citron om så behövs.

Ett kom-ihåg: Luftsk passar också till påsk!

