

# Råd & Recept



**Färdiglagad mat** kan köpas i många former. I frysdysken och kyldysken finns många sorter att välja på. Korv och charkvaror hör också till det färdiglagade.

**Mäster** är samlingsnamnet för Goman charkvaror med litet kryddstarkare och mustigare smak – **Mäster Falukorv**, **Hushållsmedvurst**, **Grillkorv** och **Leverpastej**. Falukorven är kryddad med bl a muskot och paprika, grillkorven med svartpeppar, paprika och senap, passar både att grilla och steka. Skivor eller

bitar av korv går fint att värma ovanpå **Peperonata** – recept på förra sidan. **Winner** har flera djupfrysade köttträtter med sås. Såsen fungerar som skyddande hölje vid frysning av stekta köttträtter. Välj mellan **Leverstuvning**, **Pannbiff**, **Biff à la Lindström**, **Köttbullar i sås**, **Köttgryta**, också **Pytt i panna**. Det är bekvämt och går fort att utan upptining lägga rätterna i panna eller gryta så de tinar och värms samtidigt. Servera med kokt potatis och färska grönsaker, t ex grönsallad, tomat, gurka, paprika.



**Vad är det för skillnad på röd och grön paprika?**

Det finns olika paprikasorter, som mogna kan de vara gröna, röda, gula eller violetta. Innan de når mognadsstadiet är alla

gröna. Den gröna paprikan som är vanligast passar särskilt bra i matlagningen. Alla kan ätas råa och är mycket C-vitaminrika. Förvaras bäst i plastpåse i "svaltemperatur", inte för kallt.

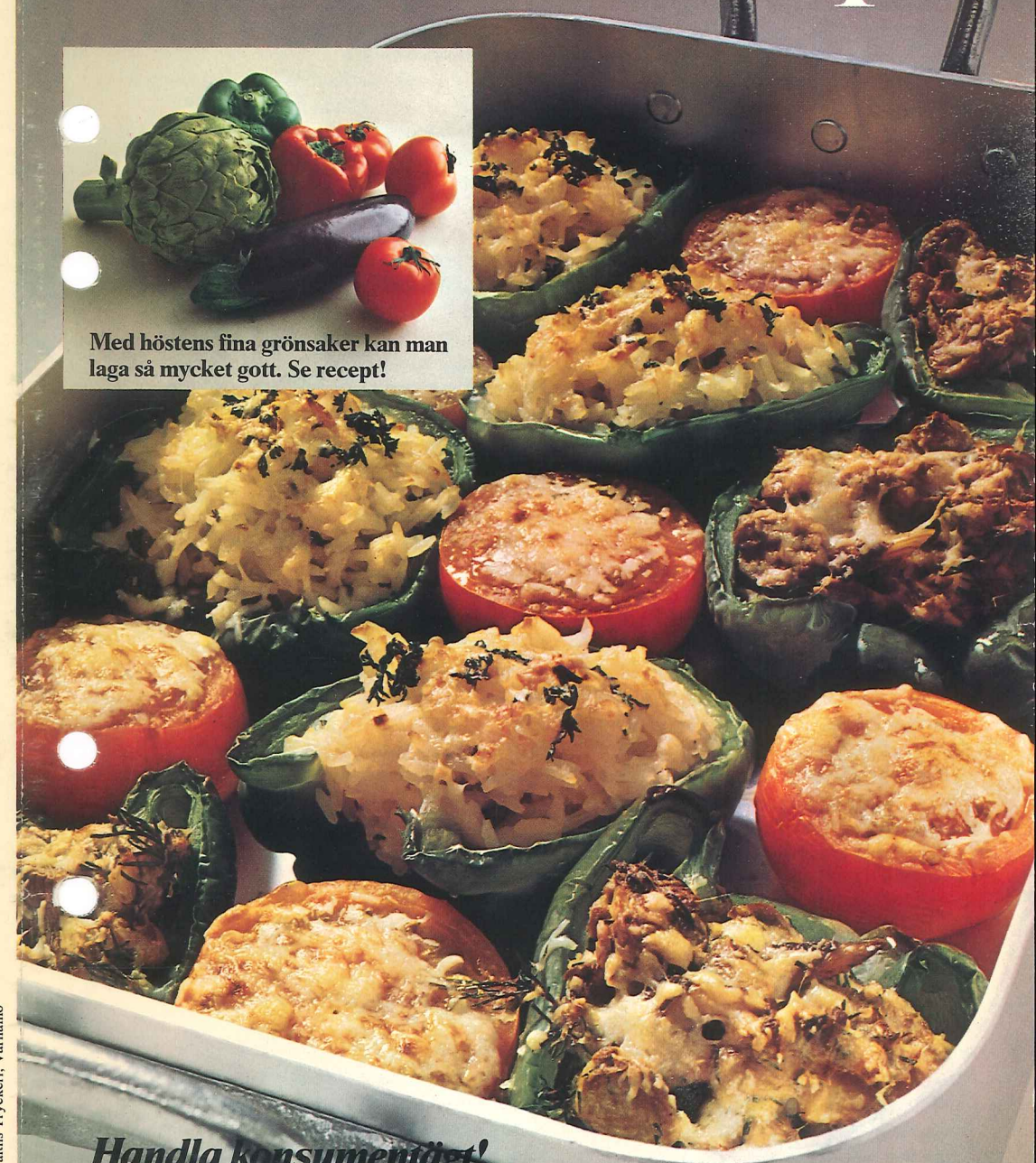
**Varför är räkor så olika i storlek, smak och pris?**

Räkor fångas året om i olika vatten. Fångstplatsen sätter sin prägel både på storlek och smak. De importerade djupfrysade räkorna dominerar marknaden. De kan vara norska, grönländska, nordamerikanska eller sk ishavsräkor fångade vid t ex Spetsbergen. De djupfrysade räkorna är 10–12 cm långa. De sk tångräkorna som sommardag fångas på Västkusten är betydligt mindre, säljs färska. Skalade djupfrysade räkor finns också. Efter skalningen återstår som ätbar del ca 1/3 av räkans vikt.

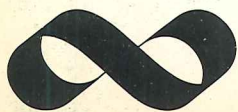
Nästa Råd & Recept utkommer omkr. 20 sept.  
 Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter. KF:s Provkök.  
 Skriv: KF:s Provkök, Fack 104 65 Stockholm 15  
 Ring: 08-743 10 00



Med höstens fina grönsaker kan man laga så mycket gott. Se recept!



**Handla konsumentidag!**



# HÖSTENS GRÖNSAKER I OLIKA SÄLTSKAP

## ATT BJUDA PÅ

**SENSOMARENS GODA UGNSRÄTT**  
Kan bottnas med aubergine, paprika eller potatis. För 4.

Sätt ugnen på 225°.

Gör först en köttfärsås.

Skala och hacka 2 gula lökar och 1 vitlöksklyfta.

Fräs löken och 300 g köttfärs i lite margarin i en stekpanna.

Tillsätt 1 burk tomater (400 g), 1 msk tomatpuré, 1 buljongtärning, ½ tsk salt, lite svartpeppar och 1 tsk basilika.

Koka under lock 15–20 min.

Valj som botten antingen 3 auberginer (ca ¾ kg) eller 3–4 gröna paprikor eller 10 medelstora potatisar.

Skala auberginerna och skär dem i cm-tjocka skivor eller skär paprikorna i tisar i tunna skivor.

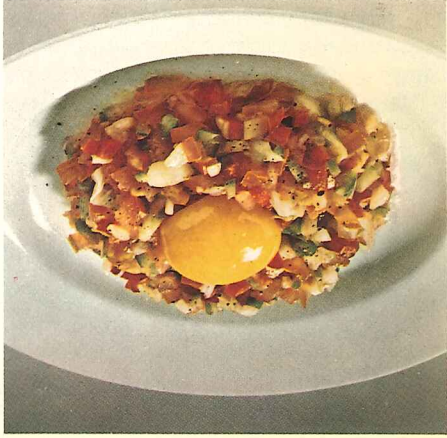
Lägg ut skivor eller strimlor på smort ugnssäkert fat.

Strö över 1 tsk salt och pensla med lite smält margarin.

Sätt in fatet i ugnen tills grönsakerna är nästan mjuka, för aubergine och paprika ca 20 min, för potatis ca 30 min.

Bred sen över köttfärssåsen och strö över rikligt med riven ost, ca 2 dl.

Sätt in fatet i övre delen av ugnen att gratineras ca 15 min.



### SOLÖGA PÅ ANNAT SÄTT För 4.

Skala 2 gula lökar.

Skölj och kärna ur 2 paprikor, gärna Finhacka löken, paprikorna och 4 tomat-er.

Blanda hacket med 1–2 pressade vitlöksklyftor. 1½ tsk salt och 1 msk olja.

Ställ det kallt någon timma.

Fördela det sen på fyra assietter.

Stjälp upp 1 äggula på mitten av varje portion. (Spara äggvitorna tex till ost-mackorna, se recept.)

Mal lite svartpeppar över.

Servera som förrätt med bröd eller som sallad till grillkorv tex.

### RÅKOR I KRYDDIG TOMATSÅS

För 4.

Skala, hacka och fräs 1 stor gul lök i margarin i en gryta.

Tillsätt 1 burk krossade tomater (400 g) 1½ tsk salt, ½ tsk socker och lite svart-peppar.

Koka såsen ca 15 min.

Smaksätt med 2 msk riven pepparrot och rikligt med hackad dill.

Späd med lite vatten om såsen verkar tjock.

Lägg i och värm ca 150 g skalade räkor (400–500 g räkor med skal) i såsen. Servera med kokt ris och bröd.



Smaka av med salt och peppar, ev också lite vitlök.

Finhacka 1 röd paprika och blanda ner den och 1 dl grädd- eller soppan.

Varm ostsmacka 4 st.

Blanda 1½ msk bordsmargarin, 1 dl riven ost och 1–2 uppvispade äggvitor.

Bred massan över 4 vita brödskivor.

Gratinera i 250° ugnsvärme 7–8 min.

### PEPERONATA – EN MUSTIG GRÖNSAKSRÖRA

Gör gärna en större sats, passar bra att frysa in. För 4–5.

Kärna ur 4 paprikor och strimla dem.

Grovhacka 2 gula lökar.

Finhacka 2 vitlöksklyftor.

Doppa 6 tomater i kokande vatten, dra av skalet och skär dem i skivor.

Fräs paprika och lök i margarin i en gryta några min.

Blanda ner vitlök och tomater, 1½ tsk salt, lite svartpeppar, 1 lagerblad och 1 tsk örkrödd, timjan, rosmarin eller oregano.

Koka under lock på svag värme ca 20 min.

Smaksätt med 1 msk pressad citron.

Om man vill kan också stora tärningar av gurka eller squash koka med.

Färska tomater kan bytas ut mot hela eller som tillbehör till kött- och fiskrätter.

Servera som ensamtätt med vitt bröd eller som tillbehör till kött- och fiskrätter.

### KRONÄRTSKOCKOR

Skär av stjälken och skölj skockorna väl.

Koka i lätt saltat vatten som står över, beräkna 2 tsk salt/liter vatten. Koktid 25–40 min beroende på storlek. När bladen går lätt att dra loss är skockan färdig.

Servera skockan hel på tallriken.

Dra loss ett blad i taget, börja underifrån, och ät det "kötliga" på varje blad ned smör eller bordsmargarin.

Skär sist bort "skägget" och ät den goda bottnen.

### GRATINERADE FYLLDA PAPIKAHALVOR För 4.

Dela 4 gröna paprikor på längden och ta ur kärnorna.

Förväll dem i lättsaltat vatten (2 tsk salt/liter vatten) tills de är nästan mjuka,

ca 5 min.

Ställ de avrunna paprikahalvorna på ett ugnssäkert fat.

Gör fyllningarna.

Med böckling och svamp

Rensa och filéa 4 böcklingar, dela dem i små bitar.

Fräs 1 burk skivade champinjoner (200 g) i lite margarin i en kastull.

Pudra över 1 tsk vetemjöl och lyft sen kastullen från värmen.

Vispa samman 1 ägg och ½ dl grädd- och blanda det med svampen.

Blanda också ner böcklingen och rikligt med hackad dill.

Smaka av med salt och svartpeppar.

Med ris, ost och citron

Skala, hacka och fräs 1 gul lök i lite margarin i en kastull.

Tillsätt 1 dl långkornigt ris och 2½ dl buljong (tärning).

Koka under lock på svag värme ca 20 min.

Blanda det färdigkokta riset med 1 dl riven ost, 1 msk pressad citron, ½ dl

hackad persilja och lite svartpeppar.

Fyll fyra av paprikahalvorna med böck-ling och svamp, de andra fyra med ris,

ost och citron.

Strö över lite riven ost.

Gratinera i 250° ugnsvärme ca 10 min.

### PAPRIKASOPPA MED VARM OSTMACCA För 4.

Hacka 3 gröna paprikor och 1 gul lök

ganska fint.

Fräs hacket i margarin i en gryta tills det mjuknar.

Strö över 2 msk vetemjöl, rör om och späd med 1 liter buljong (tärning).

Koka under lock ca 15 min.

Vispa sen soppan så slät som möjligt med en stälvisp.