



Varm musselsmörgås

För 4.

Blanda ca 3 msk margarin, 2 kryddmått vitlökpulver och 2 msk hackad persilja. Bred först ett tunt lager av blandningen på en stor vit brödskiva eller fyra små. Fördela en burk avrunna musslor på brödet. Klicka över resten av det kryddade margarinet. Gratinera i 250° ugnsvärme 7–8 min.

Ägg och musslor i currysås

För 4.

4–6 kokta skalade ägg, 1 burk musslor (175 g), 1 rivet äpple, 1 msk riven lök, 1 msk margarin, 2 tsk curry, 3 msk vetemjöl, 4 dl musselspad och buljong (tärning), 1/2 dl grädda, hackad persilja. Fräs äpple och lök i margarin i en gryta. Strö över curryn och låt den fräsa med. Rör ner mjölet, späd med musselspad och buljong.

Koka såsen några min.

Späd med grädden och smaka av.

Lägg i såsen de skalade äggen, musslorna och rikligt med hackad persilja.

Låt allt bli varmt under lock.

Servera med kokt ris.

5 mattips när man är många runt bordet

● En stor Janssons frestelse

Beräkna per person: 2 potatisar, 1/2 lök, 2 ansjovisar och 2 msk grädda.

Grädda i långpanna i 200° ugnsvärme.

Kan göras i förväg och värmas.

● En stor Potatisgratäng med skinka

Beräkna per person: 2 stora potatisar, 1/4 purjolök, 25 g rökt skinka eller kassler, 1/2 dl riven ost, 1/2 dl mjölk eller grädda och lite salt och peppar.

Varva i en smord långpanna potatis i tunna skivor, strimlad purjo och skinka. Ost, salt och peppar mellan varven. Häll på mjölk eller grädda. Grädda i 225° ugnsvärme tills potatisen är mjuk.

● Marinerad stekt strömming till den färska potatisen.

Beräkna per person: 2 stekta strömmingsflundror, gärna med dill emellan. Täck ett stort fat med tomatskivor och lite finhackad lök. Lägg kalla strömmingsflundror ovanpå. Häll över en marinad av lika delar vinäger, olja och vatten, krydda med lite salt och peppar. Garnera med hackad lök och dill.

● En grön och god soppa.

Gör en spenatsoppa av djupfryst spenat. Recept för 4 finns på förpackningen. Nässlor, förvällda och hackade, kan ersätta spenaten eller också blandas med spenat. Smaksätt med finhackad gräslök, ev lite vitlök. Lägg små stekta köttbullar i soppan. Servera med varmt bröd.

● En god och mustig gryta

Beräkna per person: ca 50 g köttfärs (gärna grovmald), 1/2 hackad lök, 1 klyfta strimlad vitkål, lite strimlad paprika, svamp efter råd och lägenhet. Stek kött, lök och svamp i omgångar. Blanda i en gryta. Späd till en tjock sås med buljong (tärning) och svampspad. Krydda med soja, senap och peppar. Koka under lock ca 10 min. Lägg i kål och paprika. Koka 10 min till. Servera med kokt ris eller potatis.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring: 08-743 1000.

Handla konsumentägt – en fin idé!



Råd & Recept

Nr 4 1978



Matglädje i väntan på våren

Medan vi väntar på grönskan i naturen kan vi fröjda oss åt mycket "grönt" på matbordet. Det finns nu en hel del importerade primörer i grönsaksdisken och i frysdysken många olika grönsaker att välja på.

Bjud på en vårmiddag, se våra recept. Avsluta med en god ostbit och krasigt grönt eller kanske glass.

Skinkgrätinerad blomkål

För 4.

1 blomkåls huvud, 4-5 skivor rökt skinka (ca 100 g), 4 msk gräddfil, 4 msk majonnäs, 3 dl rivna ost.

Bryt blomkålen i buketter.

Koka dem nött och jämnt mjuka i lättsaltat vatten 5 min.

Låt dem rinna av.

Lägg blomkålen på smort ugnssäkert fat.

Skär skinkan i små tärningar.

Blanda skinka, gräddfil, majonnäs och rivna ost.

Fördela blandningen över blomkålen.

Grätinera i 250° ugnsvärme 10-15 min.

Festligt med glass i portionsglas

Skiva med en sked upp glassen.

Variera den så här.

Lägg ovanpå glassen en konserverad påron- eller persikohalva eller kiiven banan, (en fjärdedels banan per portion).

Täck truken med djupfryssta skivade jordgubbar eller mosade bär, jordgubbar eller hallon.

Kassler på fat med spenat och blomkål

För 4.

400-500 g befri kassler, 1 pkt hel djupfrost spenat, salt, peppar, 1/2 tsk korriander eller rivna muskotnöt, 1 blomkåls huvud, rivna ost.

Skär kasslern i centimetertycka skivor.

Lägg ut dem på ugnssäkert fat.

Tina spenaten i en kastrull, krama ur all vätska och klipp sönder den lite med sax.

Smaksätt spenaten med salt, peppar, korriander eller muskot.

Fördela den över kasslerskivorna.

Bryt blomkålen i små buketter och koka dem nött och jämnt mjuka i lättsaltat vatten 5 min.

Låt blomkålen rinna av och lägg den sen på fatet bredvid kasslern.

Strö rivna ost över kassler och blomkål.

Grätinera i 250° ugnsvärme ca 15 min.

Servera med kokt potatis.

I stället för blomkål kan man lägga förvällad salladskål i bitar på fatet.

Köttfärspanna med svamp och "krasigt grönt"

För 4.

300 g köttfärs, 1 burk svamp eller färska champinjoner (200 g), 1 msk margarin, 1 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar, 1 msk äkta soja, 3 dl finsrmlad blekselleri, 3 dl finsrmlad salladskål, 1/2 dl gräddfil.

Häll av och spara svamppadet.

Fräs svampen i margarin i en stekpanna, blanda i köttfärsen och stek svamp och färs tillsammans en stund.

Krydda med salt, peppar och soja.

Späd med svamppad eller buljong och koka under lock 5 min.

Blanda sen i den strimlade sellerin och salladskålen och låt grönsakerna bli varma, men de ska ha kvar sin spänst.

Rör ner gräddfilen strax före serveringen.

Servera med kokt potatis eller ris.

Potatisallad med tomat, lök, gröddar

För 4.

Passar till kassler och skinka. För 4. Skär i skivor 8 koka potatisar. 1 liten gul lök och 3 tomat.

Gör en salladssås av 2 msk vinäger, 4 msk olja, 1/2 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar och 1 pressad vitlöksklyfta.

Varva på ett fat potatis-, lök- och tomat skivor och 1 burk skojda och avrunna böngröddar. (Böngröddarna kan man odla själv, se Råd & Receipt nr 3).

Häll salladssåsen över det varvade.

Blanda 1 dl Keso (färskost) och 1/2 dl rivna ost av Sveciatyp och strö det överst.

Potatisallad med äpple, purjo.

För 4.

Skär i tärningar 8 koka potatisar och 3 äpplen.

Lägg tärningarna i en skål tillsammans med 1 dl finsrmlad purjolök, 2 dl gräddfil, 1 tsk salt och 1 msk rivna pepparrot.

Blanda alltsammans.

Täck salladen med skivor av korv, 1 ex Kölnervurst eller Bockwurst.

Eller med bitar av rökt makrill, böckling eller matjessill.

Sallad med blekselleri, äpple

För 4.

Passar till kyckling, kassler och korv.

Skär 3-4 styckar blekselleri i stimlor och 2 äpplen i tärningar.

Blanda det skurna i en skål med 1 dl gräddfil, 3 msk majonnäs och 1 tsk pressad citron.

Strö över saltia jordnötter.

