

Råd & Recept

Mat för en

GRÖNSAKSBIFFAR

Ca 2 1/2 dl grovt rivna grönsaker t ex palsternacka, morot, rotselleri eller färsk rödbeta, 1/2 liten gul lök eller ca 1 dl finstrimlad purjolök, lite salt och peppar, 1 ägg.

Välj någon eller några av grönsakerna. Skala och riv dem grovt. Riv eller hacka gul lök eller strimla purjo. Blanda grönsaker och lök med salt, peppar och ägg. Hetta upp en stekpanna med lite margarin. Klicka ut "smeten" till 4 biffar eller bred ut hela "smeten" i pannan till en stor biff. Stek på ganska svag värme ca 3 min på varje sida. (Om du använder purjolök, stek gärna resten och servera till).

Lägg till från basen: kokt potatis eller potatismos.

Tips: potatismos är lätt lagat om man skär potatisen i små bitar som kokar fort. En liten mängd kokt potatis går lätt att mosa sönder med en spiralvisp.



Baka själv

TUNNBRÖD

22 kakor.
50 g jäst, 5 dl mjölk, 2 tsk salt,
3 1/2 dl rågsikt (ca 200 g),
3 1/2 dl kornmjöl (ca 175 g),
3 dl vetemjöl (ca 175 g).

Till utbakningen:
ca 4 dl vetemjöl.

Smula sönder jästen i en bunke. Ljumba mjölken till 37°. Rör ut jästen med lite av mjölken, tillsätt sen resten av mjölken, salt och mjöl. Arbeta degen smidig i bunken. Ta sen direkt upp degen på bakkbord och dela den i 22 delar. Forma till små runda bullar, täck över och låt dem jäsa till dubbel storlek, ca 30 min.

Mjöla bakkbordet ordentligt och kavla ut varje bulle (utan att knåda) några gånger och mjöla mellan varje. Vänd kakan gång. Kavla ut till ca 2 mm tjocklek. Ta sen en kruskavel och kavla fram och tillbaka så kakan blir ordentligt naggad.

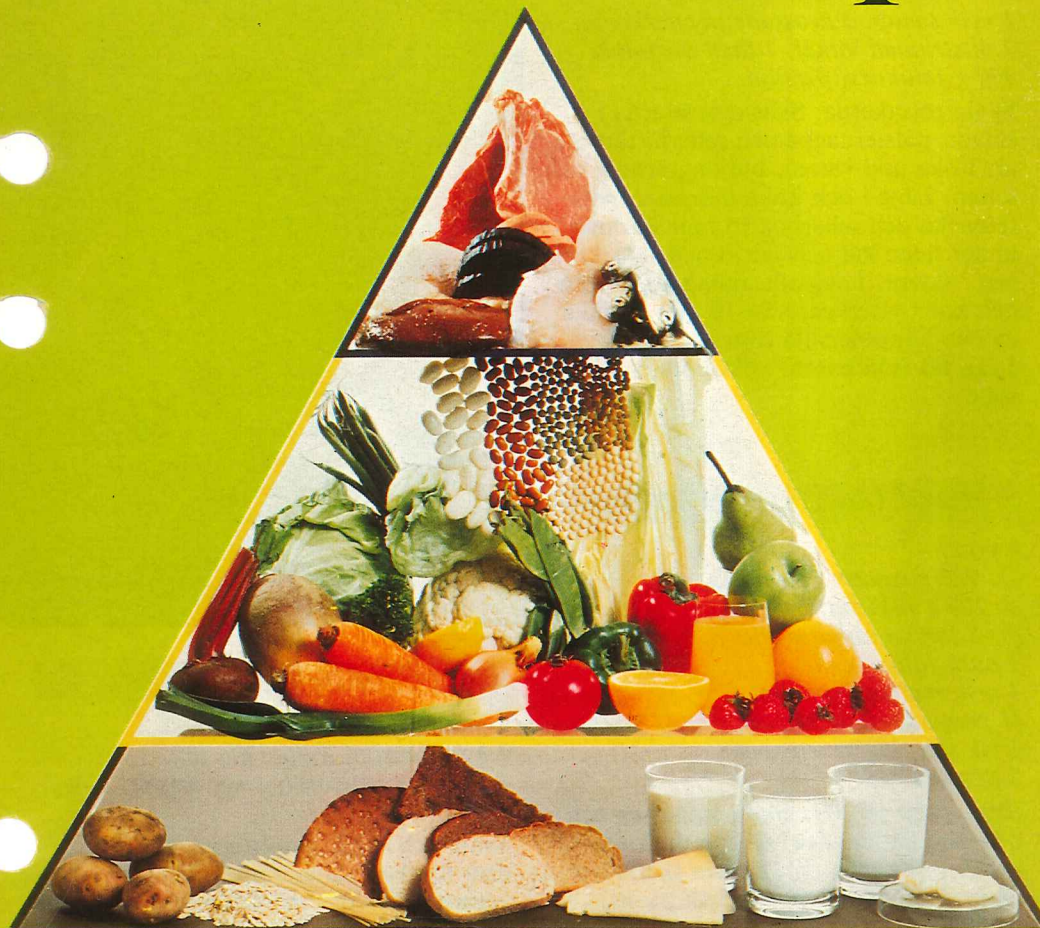
Lägg den på het plåt. Grädda i 275° ugnsvärme i mitten av ugnen 2—3 min.



PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200. 104 65 Stockholm. Ring: 08-743 10 00.

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.



MATPYRAMIDEN, EN BRA MODELL NÄR MAN SKA VÄLJA MAT. ÄT MINST FRÅN TOPPEN, MER FRÅN MITTEN OCH ALLT FRÅN BASEN.

Matpyramidens idé är lätt att förstå. I pyramidens bas finns en dags basmat, lagom för en vuxen person. Basmaten ger till ett lågt pris, ca 6:50, det mesta av vad vi behöver av nödvändiga näringsämnen. Men man blir inte mätt på bara basmaten. I pyramidens mitt och topp finns det många tillägg. Man kan välja fritt, det är en fråga om smak och pris och hur mycket energi man behöver.

Priset på en dags mat om du äter efter matpyramidens idé är 20—22 kr. I Råd & Recept finner du matförslag som följer matpyramiden. Livsmedel från *toppen* är alltid med, men i små mängder, för smakens och variationens skull. Från *mitten* grönsaker och frukt som just nu är aktuella och prisvärda. *Basmaten* finns både som ingrediens och komplettering.

SENSOMMARGRYTA

4 port.
3 morötter, 1 palsternacka, 1 bit roiselleri, 5 dl vatten + 1 buljongtärning, 1 msk senap, 5 krossade pepparkorn, 3 dl strimlad vitkål, 1 liten purjolök, 300 g falukorv, persilja.
Skala rotsakerna. Skär morötterna i skivor, palsternacka och selleri i tärningar. Koka upp vatten, buljongtärning och senap. Lägg i och koka morötter, palsternacka och selleri ca 15 min. Strimla vatten och selleri i grytan och koka ytterligare 5–10 min. Smaka av och klipp persilja över.
Lägg till från basen: kokt potatis och bröd.

TOMATGRATINERAD SQUASH

4 port.
Ca 750 g squash, 1 gul lök, ca 100 g rökt sidfäsk, 4–5 färska tomater eller 1 burk (utan späd), 1 msk matlagningsmjöl, (1 pressad vitlöksklyfta), 1 tsk salt, lite svartpeppar, 2 dl rivna ost.

Sätt ugnen på 200°. Skölj squashen och dela den på längden. Gröpa ur frukt-kötter och hacka det. Pensla skalhalvorna med lite olja och sätt dem på ett ugnssäkert fat i ugnen tills de blir nästan mjuka, ca 20 min. Hacka lök och skinka. Fräs skinka, lök och hackad squash i en panna. Tillsätt hackade tomater, salt, peppar, mjöl och ev pressad vitlök. Låt koka ca 5 min. Ta ut fatet från ugnen och fördela fyllningen i skalhalvorna. Strö över osten. Sätt in fatet ytterligare ca 15 min.

Lägg till från basen: kokt ris och bröd.

MOROTSLIMPA

4 port.
1 kg morötter, 1 liten gul lök, 1 1/2 msk vetemjöl, 1 tsk örtsalt, 3 ägg, 1 dl mjölk.

Skala och skiva morötterna. Koka dem mjuka i saltat vatten. Häll av vattnet och skiva morötterna med t ex potatisstöt. Hacka löken och blanda den med morötterna. Tillsätt mjöl, örtsalt och äggen upplandade med mjölken. Häll blandningen i en väl smord avlång bakform (1 1/2 l). Grädda i 200° ugnsvärme ca 40 min. Lossa morotslimpan i kanterna och stjälp upp den på ett fat. Servera som ”grönärt” med t ex spenat eller räris.

Eller lägg till från toppen: falukorv, köttbullar eller skinka.

Lägg till från basen: bröd.



SOPPA MED FÄNKÅL, PAPRIKA OCH FISK

4 port.
300 g djupfrysst torskfile, 2 medelstora potatisar, 1 l vatten, 3 fiskbuljongtärningar, 1 lagerblad, 1–2 fänkålsstånd, 1 grön paprika, ca 1 dl finstrimlad purjolök.

Skär fiskblocket i ca 2 cm stora tärningar. Skala och riv potatisen grovt. Koka upp vatten, buljongtärningar och lagerblad. Lägg i fisk och potatis och sjud 3–4 min. Skölj resten av grönsakerna och skär dem i strimlor.

Lägg dem i soppan och sjud ytterligare 3–4 min.
Tips: i stället för fisk är det gott att värma fiskbullar i soppan.

Lägg till från basen: bröd och ost.

KÄLRABBI

God att äta som ensamrätt — kokt, brynt eller gratinerad med ostås.
Kokt kälrabbi passar fint till både kött- och fiskrätter. Beräkna ca 3/4 kg till 4 port. Skala och skär den i cm-tjocka skivor och koka dem mjuka i saltat vatten 10–15 min.



SVARTROT

Kokt svartrot serverad med bordsmargarin eller smör och citron är en verklig delikates. Skala svartrotterna och lägg dem i vatten undan för undan så de inte mörknar. Koka dem sen mjuka i saltat vatten 10–12 min. Kokt svartrot är också god gratinerad, t ex med ost- eller citronsås över.



ROTSPELLERI

En rotsak som oftast bara används i liten mängd i soppa. Men den är faktiskt så god att den är värd ett ” eget liv”. Skala och skiva selleri och koka den mjuk i saltat vatten 10–12 min. Servera till kött- och fiskrätter. Eller gör selleri-biffar. Vänd då de kokta skivorna i ströbröd och stek dem gulbruna på svag värme. Servera med stekt lök, svamp- eller spenatstuvning.

