



Baka själv

FYLLDA BRÖD ca 15 st.

Goda till soppa eller te och bra på utflykt.
 25 g jäst, 2 1/2 dl mjölk, 1/2 tsk salt,
 1 tsk socker, ca 7 dl vetemjöl,
 75 g margarin, uppvispat ägg

Fyllning:
 3 hårdkokta ägg + 1 okokt ägg
 1 burk tonfisk (185 g)
 1/2 dl finhackad gräslök

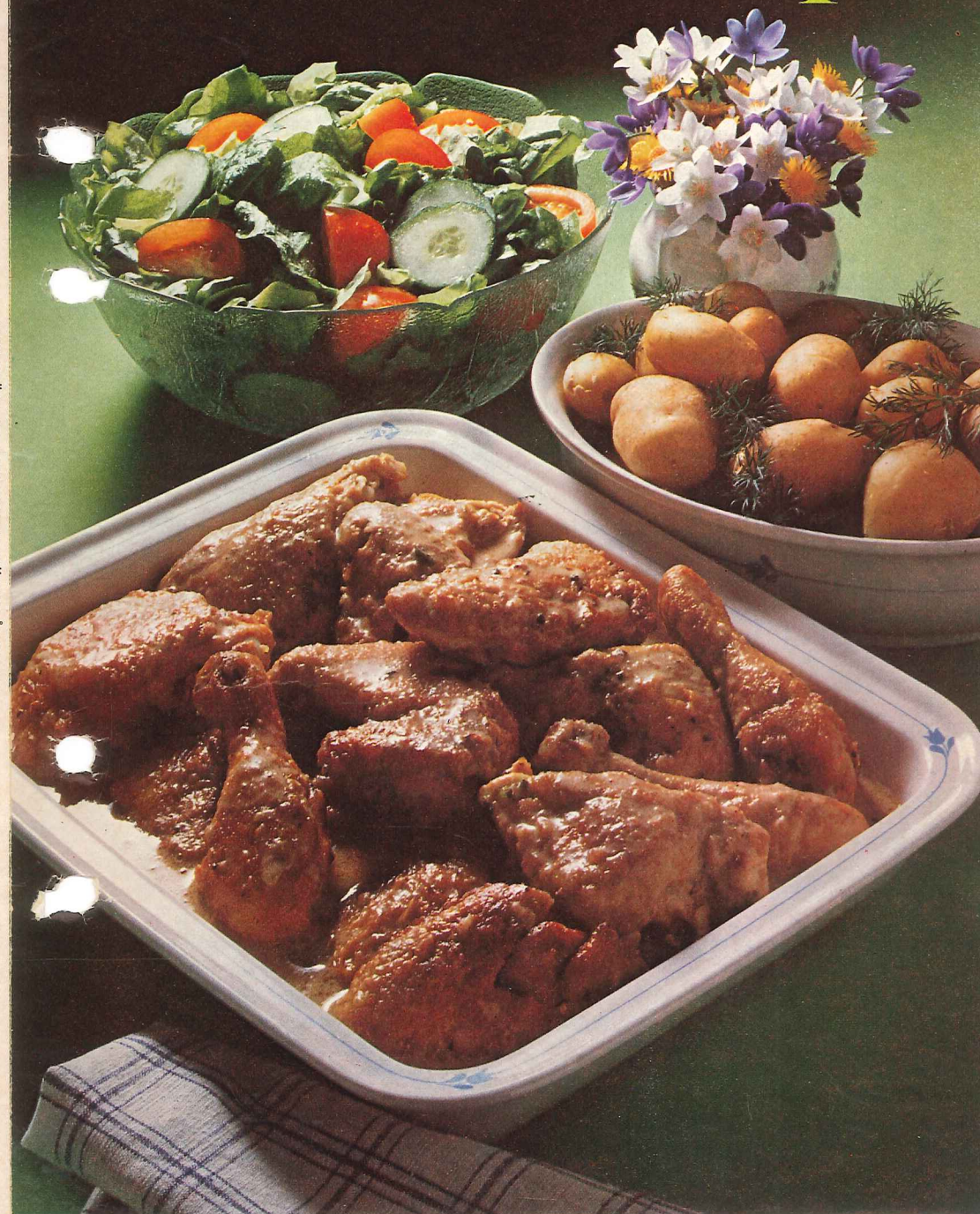
Smula sönder jätten i en bunke och rör ut den med lite av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, salt, socker och ca 6 dl av mjölet. Blanda samman till en deg, den ska vara ganska fast. Låt jäsa övertäckt 1 1/2–2 tim.

Hacka de kokta äggen och blanda samman alla ingredienser till fyllningen. Arbeta in det rumsvarma margarinet och resten av mjölet i degen. Kavla ut den till en ganska tunn platta. Skär i trekantar eller rundlar. Fördela fyllningen och forma gifflar eller pensla kanterna på rundlarna med vatten, vik över degen och tryck till kanterna. Pensla bröden med uppvispat ägg. Grädda i 200° ugnsvärme 10–15 min.

PROVKÖKET

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

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.



Mat för en

GRATINERADE BÖNOR I PAPRIKA

1/2 burk vita bönor i tomatås (å 400 g)
 1 grön paprika
 1 liten gul lök
 1/2 msk margarin
 1/2 tsk oregano
 riven ost

Dela paprikan i två halvor och ta bort kärnorna. Förväll paprikahalvorna i lättsaltat vatten ca 3 min. Ta upp och låt dem rinna av. Hacka löken och fräs den i margarinet. Blanda i bönorna och oregano. Fyll paprikahalvorna och strö över lite riven ost. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 15 min. Ät med bröd eller med korv eller skinka.

RÖD SOPPA

1/2 burk vita bönor i tomatås
 1/2 grönsaksbuljongtärning
 1 1/2 dl vatten
 1 msk tomatpuré
 vitlökspulver

Blanda bönorna med alla andra ingredienser i en kastrull. Låt soppan få ett uppkok. Ät med bröd.

RABARBER MED MANDELMASSEFÄCKE

4 port.
ca 500 g rabarber
1/2–1 dl socker
1 msk potatismjöl
100 g mandelmassa
2 ägg
2 msk margarin
Sköj och skär rabarberna i bitar. Varva rabarberna med socker och potatismjöl på ett ugnssäkert fat. Sätt in fatet i 200° ugnsvärme ca 10 min.
Riv mandelmassan. Skilj på äggulor och vitor. Blanda samman gulor, mandelmassa och margarin. Vispa vitorna till hårt skum och blanda det med mandelmassan. Bred blandningen över rabarberna. Sätt in i ugnen ytterligare ca 20 min. Låt svalna lite och servera med glass.



KOLASAS TILL GLASS OCH PÄRON

4 port.
1/2 dl visprädd
1/2 dl socker
1 dl strap
1/2–1 tsk ingefära
1 msk smör eller margarin
Blanda gräddde, socker och strap i en kastroll. Låt koka 5–7 min, tills säsen är kolasmakande och ljusbun. Blanda i ingefära och smör. Servera säsen varm till glass, tex päron, vanilj, och/eller konserverad frukt, tex päron.



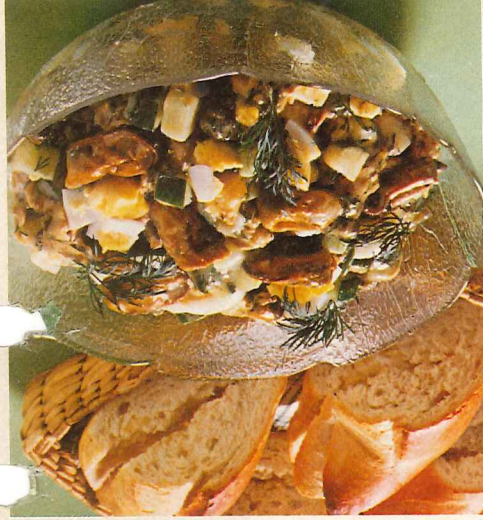
JÄTTERIFF 4 port.

300–400 g köttfärs, 1 tsk salt
1 kryddmätt svartpeppar
1/2–1 tsk oregano
1 msk råriven lök
2 mosade kokta potatisar
2 dl mjölk, 1 ägg
2 tomater, 1 dl riven ost
Blanda färsen, först med salt och kryddor, tillsätt sen potatis, mjölk och ägg. Bryn lite margarin i en stekpanna och plätra ut färsen i pannan till en stor biff. Stek på ganska svag värme 6–7 min. Vänd biffen och lägg på hakade tomater och strö över osten. Stek under lock 5–7 min. Servera med kokt potatis.

INKOKT LAX

(Se bild på broschyrens omslag.)
Koka ett spad av 1 l vatten, 3–4 tsk salt, 1 lagerblad, 3 vit- och 3 kryddpepparkorn, 1 gul lök och rikligt med dill. Lägg ner den rätt och jämnt tinade laxen i spadet, som precis bör täcka fisken. Sjud på svag värme ca 8 cm tjock fisk 30–40 min. Låt fisken kallna i spadet. Servera med kokt potatis, spartis eller ärtor och en kryddgrön sås, Sauce verte.
Sauce verte:
Tina 200 g djupfrysst hakad spenat och låt den rinna av. Blanda spenaten med 1 dl majonnäs och 1 dl gräddfil och smaksätt med hakad dill och gräslök.

Hacka nässlorna fint. Smält margarinet och rör ner mjölet. Späd med nässelspad och vatten och lägg i buljongtärning. Lite mjölk eller gräddde ger soppan en mild smak. Blanda i nässlorna och koka några min. Smaksätt med salt och ev gräslök. Servera med bröd. (I stället för nässlor gör man lätt en vägrön soppa med 400 g djupfrysst spenat eller grönkål, recept finns på förpackningarna.)



FÖRSTA MAJSALLAD

4 port.
1 burk musslor (265 g)
2–3 hårdkokta ägg
1/2 gurka
Gravläsäs:
3 msk senap (gärna 1 msk osötad)
1 msk socker
1 kryddmätt salt
1/2 kryddmätt peppar
1 msk vinäger
1 dl finhackad dill
1 dl olja
Gör först säsen. Blanda senapen med alla smaktillsatser. Tillsätt oljan, först droppvis, sen i en fin stråle under omrörning. Oppna musselburken och håll av spader. Grovhacka äggen och finhacka gurkan. Blanda allt i säsen. Servera med färsk potatis eller med sprödvärmt bröd med vitlökssmör.

VÄRRYCKLING

(På framsidans bild har vi dubbel sats.)

4 port.
1 kyckling (ca 1 kg)
2 msk vetemjöl
1/2 tsk salt
1 kryddmätt svartpeppar
2 msk margarin
2 msk pressad citron
1 dl vatten
1 dl gräddde
1 hönsbuljongtärning
1 tsk basilika
persilja

Tina kycklingen om den varit djupfrysst. Stycka kycklingen i mindre bitar. Blanda mjölet med salt och peppar och vänd kycklingbitarna i mjölblandningen. Bryn kycklingarna i en stekpanna. Lägg över margarin i en gryta och tillsätt citron, vatten, bitarna i en gryta och tillsätt citron, vatten, gräddde och buljongtärning. Koka under lock på svag värme ca 30 min. Tillsätt basilikan mot slutet av koktiden. Klipp persilja över. Servera med potatis, gärna färsk, och en sallad.



VÄGRÖN SOPPA

4 port.
1/2–2 liter nässlor
1/2 msk margarin
3 msk vetemjöl
1 liter vatska (nässelspad, vatten + buljongtärning, ev lite mjölk eller gräddde)
salt
Sköj nässlorna väl. Lägg dem i kokande saltat vatten (1 tsk salt till 1/2 l vatten) och koka (gräslök)
Gör först säsen. Blanda senapen med alla smaktillsatser. Tillsätt oljan, först droppvis, sen i en fin stråle under omrörning. Oppna musselburken och håll av spader. Grovhacka äggen och finhacka gurkan. Blanda allt i säsen. Servera med färsk potatis eller med sprödvärmt bröd med vitlökssmör.
Matjessill passas bra att använda på samma sätt i stället för musslorna.