



6 portioner.

3 auberginer (ca 750 g)	2 kryddmått svartpeppar
<u>Köttfärssås:</u>	2 kryddmått kanel
2 gula lökar	<u>Mjölksås:</u>
1 vitlöksklyfta	3 dl mjölk
400 g kött- eller lammfärs	2 1/2 msk vetemjöl
2 msk olja	1/2 tsk salt
1 burk krossade tomater (400 g)	1 kryddmått riven muskotnöt
2 msk tomatpuré	1 dl riven lagrad ost
1 tsk salt	2 ägg

Skär auberginerna i cm-tjocka skivor. Strö lite salt över dem och låt dem ligga medan såserna lagas. Hacka lök och vitlök. Fräs lök och färs i en stekpanna under omrörning. Tillsätt alla övriga ingredienser och låt det koka ihop till en

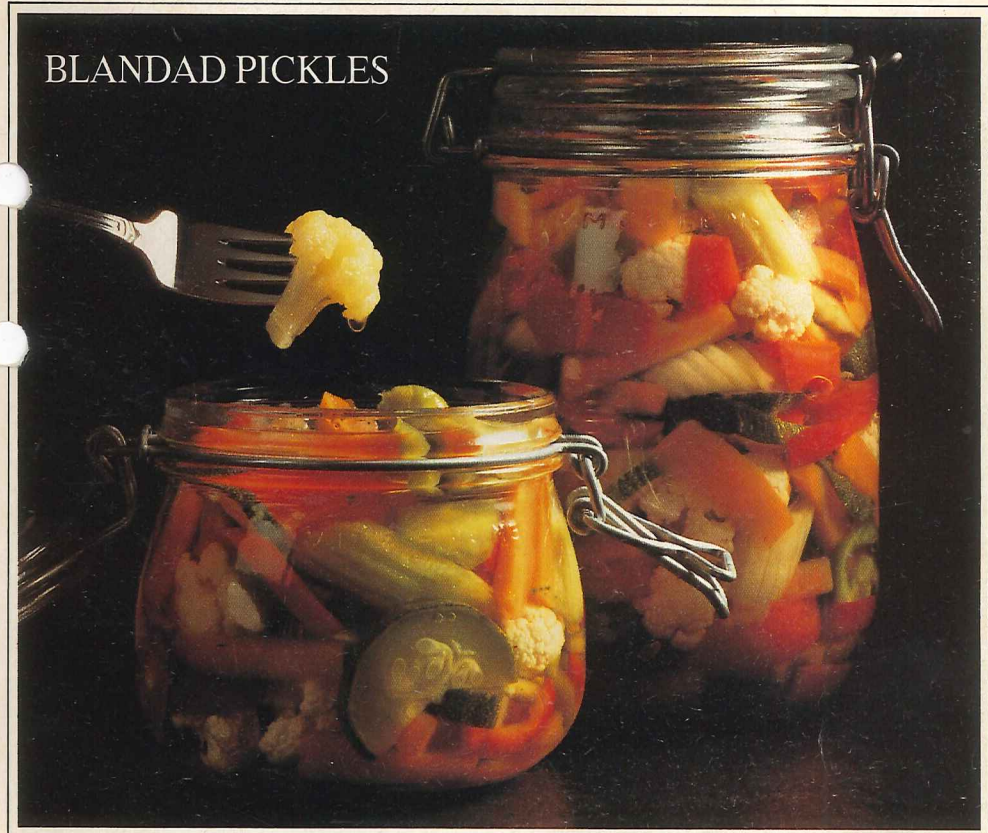
tjock röra. Gör mjölksåsen. Vispa ut mjölet i mjölken i en kastrull. Sjud några min under omrörning. Ta kastrullen från värmen. Rör i salt, muskot, 1/2 dl ost och de uppvispade äggen. Torka aubergineskivorna med hushållspapper. Stek dem i olja på båda sidor. Täck botten på ugnssäkert fat eller form med aubergine. Lägg på hälften av köttfärssåsen, ett nytt lager aubergine, resten av köttfärssåsen och sista lagret aubergine. Bred mjölksåsen överst och strö över osten. Grädda i 200° ugnsvärme ca 45 min. Låt gärna moussakan stå ca 10 min innan den serveras med en sallad.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

BLANDAD PICKLES



ca 1 1/2 liter.

1 l vatten.	1 grön paprika
1 dl salt	dillkvistar
1 kg blandade grönsaker tex	vitlöksklyftor
2 morötter	<u>Lag:</u>
1/2 blomkålshuvud	3 dl vatten
1 zucchini(squash)	2 dl ättiksprit
2 stjälkar blad-selleri	4 dl socker
2 tomater, gärna gröna	1/2 msk kryddpepparkorn
1 röd paprika	3 kryddnejlikor
	1/2 tsk vitpepparkorn
	2 lagerblad

Koka upp vatten och salt och låt kallna. Skala och skär morötterna i tunna strimlor, bryt blomkålen i små buketter. Koka dem var för sig i lättsaltat vatten ca 4 min. Låt dem rinna av. Skär zucchini och selleri i skivor, tomaterna i klyftor och paprikorna i strimlor. Blanda alla grönsaker och håll den kalla saltlagen över. Låt stå kallt ett dygn. Låt grönsakerna rinna av. Fördela dem i burkar och lägg en dillkvist och en vitlöksklyfta i varje. Koka upp ingredienserna till lagen och låt sjudas 5 min. Sila och håll den över grönsakerna i burkarna. Sätt på lock. Låt stå svalt ca 3 veckor. Servera till köttretter, vilt, paté.

Skala och hacka löken. Fräs lökhacket i margarin i en gryta. Tillsätt ris, salt och vatten. Koka upp, rör om och låt studa på svag värme 20 min. Skär äpplena i klyftor och lägg dem i riset efter 10 min och låt dem koka med resten av kokt-

den.
 4 portioner:
 1 gul lök
 1 msk margarin
 2 dl långkornigt ris
 1 tsk salt
 4 dl vatten
 2 syrliga äpplen
 400 g ungtölever
 i skivor
 11/2 msk vetemjöl
 1 tsk salt
 1 kryddmätt svart-
 peppar
 2 msk margarin

Stek leveren under tiden. Blanda mjöl, salt och peppar. Vänd skivorna i blandningen. Bryn margarin i en stekpanna och stek leverskivorna på båda sidor tills de fått vacker färg, 3–4 min på varje sida. Lägg upp riset med leverskivorna ovanpå. Servera med ärtor eller gröna bönor.

Paneringen som man vänder leverskivorna i binder fuktighet vid stekningen och ger en fin stekskorpa. Tänk på att leveren ska stekas i ej för het panna precis bara genomstekt. För länge stekt lever blir lätt torr.



STEKT LEVER MED ÄPPELRIS

Smält margarin i en kastrull. Häll i mjölken och värn till 37° (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen med degspadet. Tillsätt det skäl-

25 g margarin
 11/2 dl mjölk
 25 g jäst
 11/2 tsk salt
 3 msk sirap
 Special
 Bakvetemjöl
 ca 8 dl (ca 475 g)
 frö
 1 dl skalat solros-

2 formbröd.
 3 dl krossat vete
 3 dl vatten
 Mät upp krosset i en bunke. Koka upp vattnet och håll det över krosset. Rör om och låt blandningen svalna till 37° eller låt den stå övertäckt i rumstemperatur 10–12 tim.

lade krosset, salt, sirap, solrosfrö och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg och jäs den övertäckt i bunken 45–60 min. Knåda degen på mjölat bakbord och baka ut till två släta längder. Lägg dem i smorda formar (1,5 l). Jäs dem övertäckta ca 30 min. Grädda i nedre delen av ugnen i 200° ugnsvärme ca 30 min.



SKÄLLADE LIMPOR MED SOLROSFRÖ

Bakvetemjöl Special är en ny sorts vetemjöl. När man använder det kan man öka fibermängden till ungfärdet dubbla i hembakat vitt matbröd.

POTATISGRATÄNG MED PIZZASMAK



4 portioner.

ca 10 medelstora potatisar	2 dl mjölk
2 gula lökar eller 1 purjolök	2 msk margarin
ca 3 dl riven ost	3 tomater
1–1 1/2 tsk salt	1 burk ansjovis-filéer (100 g)
2 kryddmått svartpeppar	1 tsk oregano eller basilika

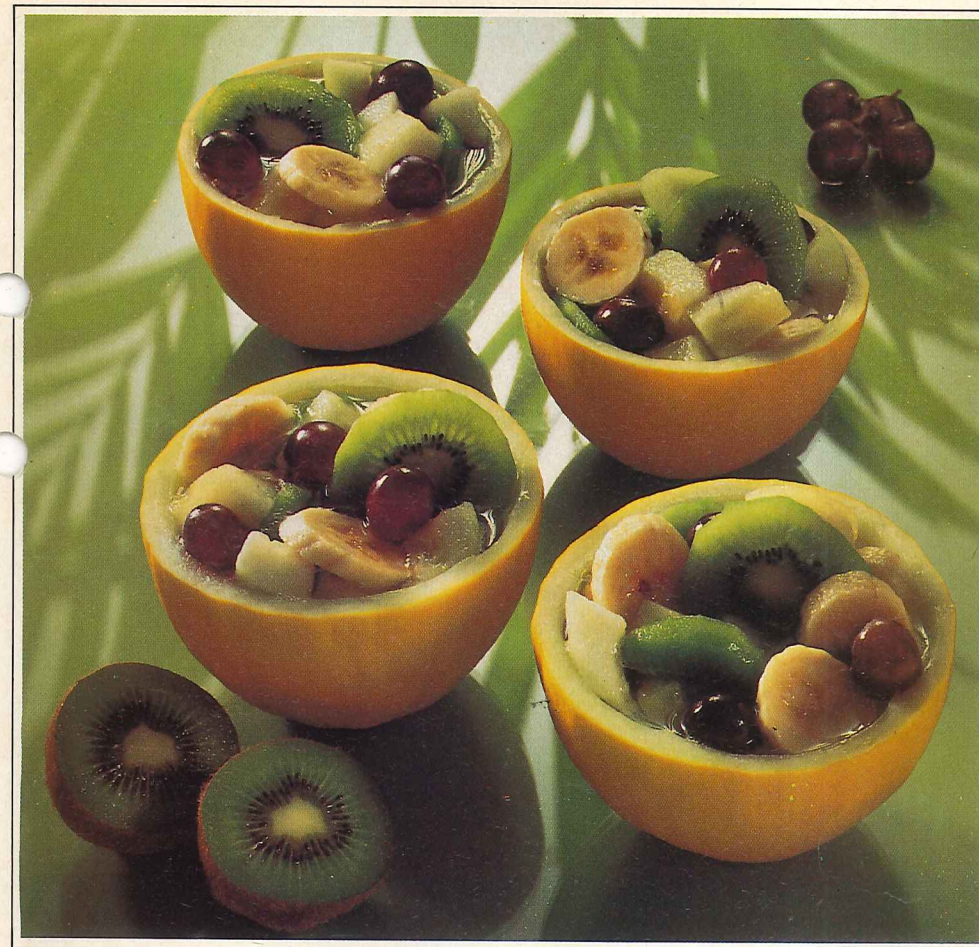
Skala och skiva potatisen tunt. Skala och strimla löken och grovriv osten. Varva på ett smort ugnssäkert fat först hälften av potatisen, sen lök, salt, peppar och det mesta av osten och sist resten av potatisen. Häll på mjölken och klicka över margarin. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme ca 35 min. Ta sen ut det. Täck med skivade tomater och lägg på ansjo-

visfiléerna. Strö över örtekrydda och resten av osten. Grädda ytterligare ca 10 min.

Så här års, närmare bestämt 1 oktober, börjar potatisen som säljs kallas matpotatis, före detta datum säljs färskpotatis.

Vi har många sorters höst- och vinterpotatis att välja mellan, alla har de något olika egenskaper. Bintje tex kokar inte så lätt sönder och passar därför bra till bla gratänger och råstekning. King Edward och Magnum Bonum har däremot båda lite mjöligare konsistens och passar utmärkt till mos tex.

EXOTISK FRUKTSALLAD



4 portioner.

2 honungs- eller Ogenmeloner	1 banan
2 kiwifrukt	(1 carambole)
	ca 200 g vindruvor
	ca 2 dl cider

Dela melonerna. Jämna eventuellt till i botten så de står stadigt. Kärna ur dem och ta bort det mesta av fruktköttet med en sked. Skär fruktköttet i bitar. Skala och skiva kiwifrukterna. Skiva banan och ev carambole. Dela och kärna ur druvorna. Blanda all frukt och fördela i melonhalvorna. Ställ dem kallt. Häll cider över vid serveringen.

Kiwifrukt är egentligen ett bär. Den har en friskt syrlig smak som påminner om krusbär. Äts, delad i halvor, med sked eller används som fyllning eller garnering i bakverk.

Carambole (ej i bild) är en bärfrukt som passar bra i fruktsallad. Den är lång som en liten gurka och har 5–6 skarpkantade ribbor på längden. Frukten är mogen när fruktköttet är bärnstensfärgat. Skär man frukten på tvären får man mycket dekorativa stjärnor som kan blandas med annan frukt eller användas som garnering till efterrätter eller kakor.

Man kan naturligtvis också blanda mo-
stekt fisk.
persilja. Servera till köttbullar, korv,
5 min. Smaksätt med salt och hackad
under omrörning. Koka stuvningen ca
om. Späd med mjölk och koka upp
blivit glansiga. Stro över mjölet och rör
margarin i en gryta eller panna tills de
Fras de tunna skivorna eller strimlorna i

2 portioner.
1 msk margarin
1 msk vete mjöl
eller
2 dl mjölk
ca 4 dl skalad och
finstrimlad rotsel-
2-3 msk hackad
persilja
nacka

Receptet är hämtat ur *Matboken* som
utkommer i höst från KF:s provkok.
Den är inte bara en kokbok utan inne-
håller också aktuell varukunskap om
svar på många frågor som alltid in-
finner sig när man ska handla och laga
mat. Vi har sparat på bilder och ut-
styrel i boken men slösat med värde-
full information och goda tips.

Rötter med selleri eller palsternacka.
De snabbstuvade rötterna kan också bre-
das ut på ugnssäkert fat, täckas med ri-
ven ost och gratineras i 250° ugnsvärme
5-10 min.



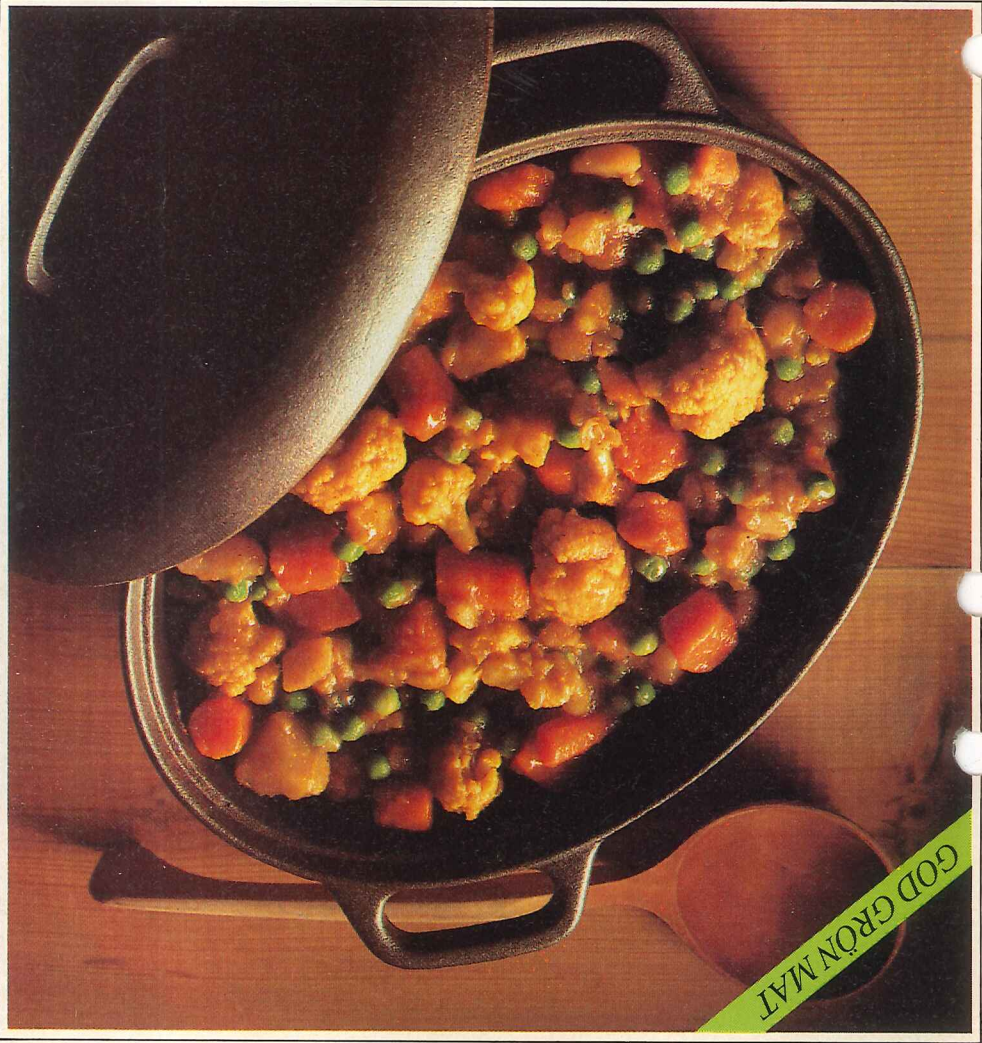
SNABBSTUVADE RÖTTER

Skala och hacka löken. Fräs den i olja i
en gryta. Blanda ner kryddorna och låt
dem fräsa med en stund. Skala och skär
potatis och morötter i bitar. Lägg dem i

4 portioner.
1 gul lök
1 msk olja
2 sk curry
1/2 tsk chilipulver
1 tsk paprika-
pulver
3-4 potatisar
ärter
2 dl djupfrys-
tärter
2 dl vatten
1 1/2 tsk salt
1/2 blomkåls-
huvud
2 dl djuvfrys-
tärter

grytan, späd med vattnet, salta och koka
under lock på svag värme ca 15 min.
Bryt blomkålen i små buketter. Lägg
dem i grytan och koka ytterligare ca 10
min. Ärtorna behöver bara koka med
några minuter mot slutet.
Servera med ris, gärna räts.

En klick yoghurt på grönsakscurryn
är gott. Den kan också serveras som
grön rätt tex till kyckling, då räcker
den till 6-8 portioner.



GRÖNSAKSCURRY