

## RÅD &amp; RECEPT



4 portioner.

ca 400 g lövbiff  
eller mycket tunt  
skivad entrecôte  
1 stor purjolök  
100 g färska  
champinjoner  
2 morötter  
½ huvud salladskål  
1 burk bambuskott

ca 5 dl buljong  
(tärning)  
1 dl japansk soja  
1 msk socker  
(½ dl sake, vitt vin  
eller sherry)  
4 ägg  
kokt ris, helst  
rundkornigt

Dela köttskivorna i mindre bitar. Skölj grönsakerna. Skär purjon i sneda bitar, champinjonerna i ganska tjocka skivor. Skala morötterna och skär dem i tunna slantar, strimla salladskålen ganska grovt och skär bambuskotten i tunna skivor. Lägg upp kött och grönsaker på fat.

Blanda buljong, soja, socker och eventuell dryck i en vid gryta. Koka upp och

ställ den sen helst på en värmekälla mitt på bordet. Lägg i lite grönsaker och kött i taget och låt dem koka helt hastigt, köttet ska precis bara ändra färg. Var och en fiskar upp kött och grönt och köttet doppas i uppvispat ägg. Lägg i en ny omgång allteftersom. Servera med ris.

Sukiyaki är en mycket populär japansk gryträtt som är lätt att åstadkomma också i ett svenskt kök. Köttet måste vara av bra kvalitet och skuret i mycket tunna skivor eftersom tillagningen ska gå snabbt.

**PROVKÖKET**

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



## AUBERGINEGRATÄNG

4 portioner.

2 auberginer  
salt  
vetemjöl  
olja eller margarin  
2 gula lökar  
1 burk tomater (400 g)  
3 msk tomatpuré  
eller chilisås

½ tsk salt  
1 kryddmått svartpeppar  
1 tsk basilika  
150–200 g rökt skinka  
2 dl riven ost

Skölj och skär auberginerna i ca 1½ cm tjocka skivor. Strö över lite salt och låt dem ligga en stund så lite av vätskan dras ut. Torka skivorna med hushållspapper. Vänd dem i vetemjöl och stek dem vackert bruna på båda sidor.

Skala och hacka löken. Fräs den mjuk i olja eller margarin i en kastrull. Tillsätt

tomater, tomatpuré eller chilisås, salt, peppar och basilika. Låt såsen koka på svag värme 15–20 min. Strimla skinkan och blanda i den. Täck botten på ett ugnssäkert fat med aubergineskivor, häll på såsen och lägg på resten av auberginen. Strö osten överst. Sätt in i 250° ugnsvärme ca 10 min. Servera med kokt ris eller bröd.

Aubergine eller äggplanta tillhör samma familj som potatis och tomat. Om man vill kan man skala auberginen, det går lätt med potatisskalare. Aubergine kan också fyllas med stuvning eller köttfärs eller varvas med köttfärs och vit sås – Moussaka.

Skölj den färska fisken eller tina den djupfryssta. Sätt ugnen på 200°. Rulla ihop fiskfilerna eller vik dem på mitten och lägg dem på ett smort ugns-säkert fat. Smula sönder buljongtär-

ningen över dem. Täck med aluminium-

ca 500 g färsk  
spättafile eller  
spättafile (400 g)  
1 pkt djupfrys-  
I fiskbuljong-  
tärning  
1 gul lök  
1-2 pressade  
vitlöksklyftor

4 portioner.

I msk margarin  
I burk tomater  
(400 g)  
1 tsk salt  
1 tsk smör  
1 kryddmätt svart-  
peppar  
1 tsk timjan  
1 burk ansjovis-  
fileer (100 g)

Gör under tiden en sås. Skala och hacka löken. Fräs lök och vitlök i margarin i en tjockbottnad kastrull. Häll i tomater (utan späd) och krydda. Låt koka ca 10 min. Häll av spadet från den kokta fis-såsen och blanda med tomatsåsen. Häll filerna på längden och lägg dem på fis-ken. Sätt in fatet i ugnen ca 10 min. Servera med ris eller potatis.

Rätten är god också kall. Lägg i så fall på ansjovisen efteråt vid serveringen. Servera med strimlad sallad och färsktomater.



SPÄTTA PROVENCALÉ

Tina räkorna om de är djupfryssta. Skala räkorna. Häll av spadet från musslorna. Skär champinjoner och tomater i skivor. Skiva också oliverna. Strimla salladen och lägg den i botten på en skål, i por-

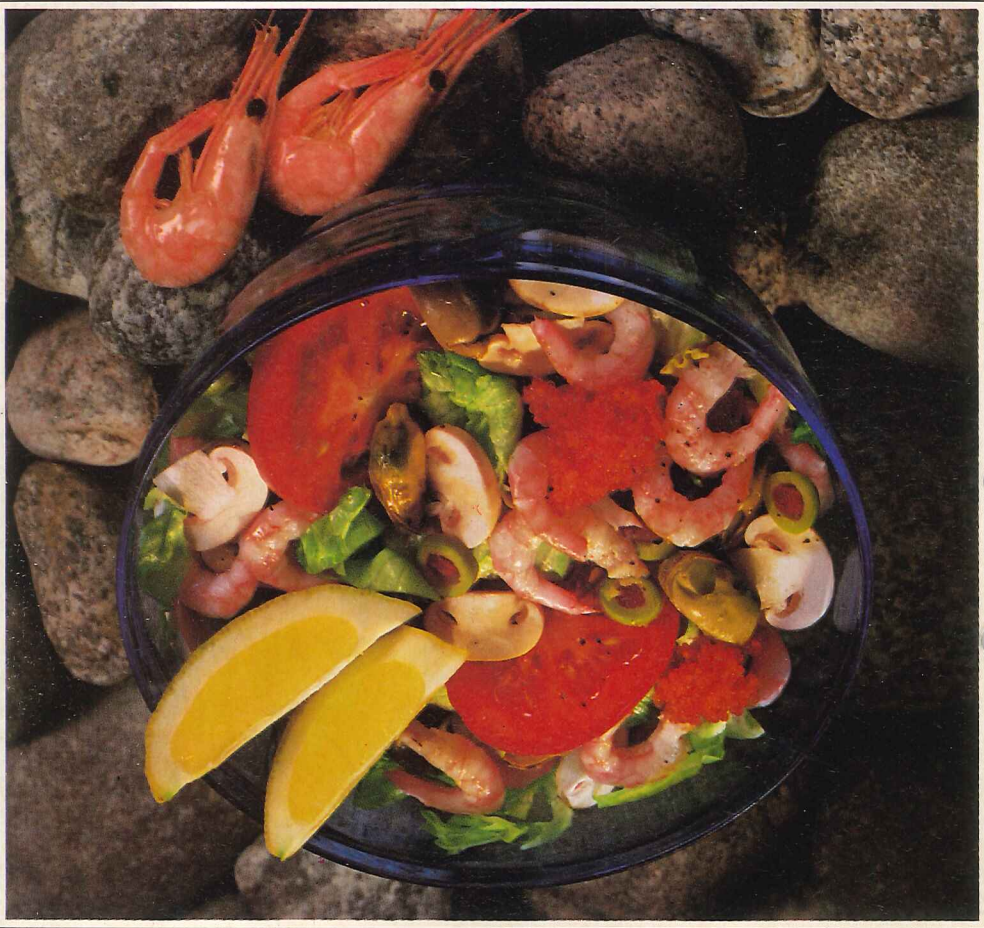
4 portioner.

Salladsås:  
I msk pressad citron  
3 msk olja  
I burk musslor  
ca 400 g räkor  
I burk musslor  
i vatten (265 g)  
100 g färsk  
sall, peppar  
champinjoner  
2 tomater  
klyfta eller  
I kryddmätt  
vitlökspulver  
I tsk osötad senap  
(storkornig kavlar)  
I citron  
tsbergssallad

tionsglas eller på ett fat. Varva ner de andra ingredienserna. Blanda samman såsen och håll den över salladen. Gar-nera med citronklyftor och eventuellt också storkornig kavlar när salladen ska serveras.

Servera med pain riche eller rostat bröd.

Vill man göra en lyxigare augustisallad kan räkorna bytas ut mot rensade kräftor eller krabba. Burkmusslorna kan bytas mot färska eller djupfryssta musslor. I stället för champinjoner är det också gott att blanda sparris i salladen.



AUGUSTISALLAD

## TUNNBRÖD



50 g jäst  
5 dl mjölk  
2 tsk salt  
3½ dl rågsikt  
(ca 200 g)  
3½ dl kornmjöl  
(ca 175 g)

22 kakor.

3 dl Bakvetemjöl  
special eller  
vetemjöl (ca 175 g)  
rågsikt till  
utbakningen

Smula sönder jästen i en bunke. Värm mjölken till 37° (fingervarmt). Rör ut jästen med litet av mjölken, tillsätt sen resten av mjölken, salt och mjöl. Arbeta degen smidig i bunken. Ta upp den på mjölat bakbord och dela den i 22 delar. Forma dem till runda bullar och låt dem jäsa övertäckta ca 10 min. Sätt ugnen på 275° och sätt in en tom plåt

att bli varm. Kavla ut en bulle i taget (utan att knåda) till en tunn rund kaka, vänd och mjöla under kavlingen. Kavla till sist kakan med en kruskavel så den blir ordentligt naggad. Lägg två kakor åt gången på het plåt och grädda omedelbart i mitten av ugnen 2–3 min. Låt tunnbrödet svalna på galler, förvara dem sedan i stor burk med lock.

Det går snabbt att grädda tunnbröd och därför behöver man nästan stå vid ugnen och passa det. Det går lättast om man är två som hjälps åt, en kavlar och den andra gräddar, då kan faktiskt samma plåt användas hela tiden.

## BLANCMANGER MED HALLON



4–6 portioner.  
½–¾ l färska hallon + 2–3 msk socker eller 1 pkt djupfrysta hallon (225 g)  
3 gelatinblad eller motsvarande mängd pulver  
2½–3 dl vispgräddad pressad citron

Spara några hallon till garnering, mosa resten med en gaffel eller sked. De djupfrysta hallonen ska vara nätt och jämnt upptinade. Lös upp gelatinblad eller -pulver enligt anvisning på förpackningen. Vispa grädden. Håll det avsvalnade gelatinet i en fin stråle ner i grädden under omrörning. Blanda i de mosade hallonen. Smaksätt

med lite pressad citron. Håll blandningen i skål eller portionsglas. Ställ den kallt ett par timmar för att stelna. Garnera med några hallon och gärna också lite rivet citronskal.

Blancmanger betyder »äta vit mat» på franska. Olika frukter och bär kan användas allt efter säsong. Det kan t ex vara hinnfria klyftor av apelsin, banan i tärningar, delade urkärnade druvor. Frukt från burk passar också bra, t ex ananas i bitar, mandarin-klyftor eller fruktcocktail.

## QUICHE MED ZUCCHINI OCH OST



GOD GRÖN MAT

ken mjuk i margarin i en panna. Stek zucchini i smör och låt på båda sidor. Tryck ut papdegen i en osmord ugnssäker form (ca 20 cm diameter). Nagga med en gaffel och låt stå kallt ca ½ tim. Grädda sen pajskalet i 200° ca 15 min. Lägg lök, zucchini och ost i pajskalet. Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar och håll det över. Grädda tills pajen fått fin färg, 30–35 min.

Zucchini eller squash kan ätas rå i salader, kokas eller stekas och serveras till kött och fisk. Den är också en fin ingrediens i Ratatouille – grönssaksröra, se Vår kokbok.

## VARM POTATISSALLAD



kött korv. Tomater och bröd, gärna hårt, är gott till.

ca ¼ kg färsk potatis, salt  
persilja, dill, gräslök, gärna blandat  
1/2 dl gräddfil  
1 kryddmätt svartpeppar  
2–3 msk hackad kryddgrön,  
1/2 dl majonnäs  
2–3 msk hackad saltgurka

Skrapa och skölj potatisen. Koka den nött och jämnt mjuk i saltat vatten. Häll av kokvattnet. Dela potatisen i halvor eller klyftor om den är stor, små potatisar kan vara hela. Blanda gräddfil, majonnäs, kryddgrönt och peppar med den varma potatisen. Servera till rött fisk, grillad, stekt eller Garna med hackad gurka.

Färsk potatis ska alltid läggas i kokande vatten. Beräkna 2 tsk salt/vatten och ta så mycket vatten att det nött och jämnt täcker potatisen. För-sök att få så jämnstora potatisar som möjligt i samma kok. Bäckling och annan rött fisk, t ex makrill, sik, regnbågslox, flundra är bekväm sommarmat som kan ätas utan någon tillagning. Rött fisk är lätt att kombinera med olika tillbehör, kokt ägg, äggöra, tomat, gurka, paprika, rädisor är några exempel.

4–6 portioner.  
3 dl vetmjöl  
125 g margarin  
4 msk vatten  
Fyllning:  
ca 350 g zucchini  
1 kryddmätt svartpeppar  
2 msk margarin  
1 ½ dl riven ost  
3 ägg  
2 ½ dl mjölk  
½ tsk salt

Gör först papdegen. Smula sönder margarinet i mjölet med fingertopparna så det blir en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt den ligga kallt minst ½ tim. Skölj och skär zucchini i ganska tunna skivor. Skala och hacka löken. Fräs lö-