



**4 portioner.**

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| 3-4 purjolökar (ca 500 g)    | 4 dl mjölk                         |
| 1 tsk salt                   | ½-1 kryddmått ri-<br>ven muskotnöt |
| 1 kryddmått svart-<br>peppar | 4 tomater                          |
| 1 msk Idealmjöl              | 100-150 g ost i<br>skivor          |
| 4 ägg                        | (persilja)                         |

Snitta och skölj purjolöken. Skär den i strimlor. Lägg dem på ett smort ugns-säkert fat. Strö över salt, peppar och mjöl.

Vispa ihop ägg och mjölk och riv muskot direkt ner i äggsmeten. Håll den över purjon och sätt in fatet i 200° ugnsvärme ca 20 min.

Doppa tomaterna i kokande vatten, drag av skalerna och skär tomaterna i skivor.

Tag ut fatet, lägg på tomatskivor och täck med osten.

Sätt in fatet i ugnen igen ca 15 min så osten smälter och får lite färg. Strö ev persilja över. Servera med skinka, bacon eller korv eller som ensamrätt med ris eller bröd.

Den här purjo- och tomatgratäng-  
en fanns i ett grönsaksnummer av  
Råd & Recept 1969.

Mjölet som man strör över purjon  
drar åt sig den fuktighet som bildas  
och förhindrar att äggstanningen  
skär sig.

Ät, drick  
och var glad! 

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

## GRÖNSAKSRÄTTER



### FYLLDA PAPRIKOR

**4 portioner.**

- |   |                                |
|---|--------------------------------|
| 4 stora gröna papri-<br>kor                         | 10-12 gröna oli-<br>ver        |
| 1 dl långkornigt ris<br>(vatten, salt)              | ½ tsk salt                     |
| 1 burk tonfisk i<br>vatten eller olja<br>(ca 200 g) | 1 kryddmått svart-<br>peppar   |
| 1 gul lök   | 1 burk majs-korn<br>(ca 350 g) |
| 2 tomater   | chilisås                       |

Börja med att koka riset. Dela tonfisken i mindre bitar. Skala och hacka löken och fräs den i lite olja från tonfisken eller i margarin. Doppa tomaterna i hett vatten och drag av skalerna. Skär tomaterna i tärningar. Skiva oliverna. Dela paprikorna på längden eller skär av ett lock på varje. Tag ur kärnorna. Förväll paprikorna i lättsal-

tat vatten 4-5 min. Låt dem rinna av väl.

Värm majs-kornen.

Blanda det varma riset med tonfisk, lök, tomater och oliver och smaka av med salt och peppar.

Lägg majs-en på ett varmt upplägg-  
ningsfat. Placera ut paprikorna och  
fyll dem med risblandningen. Ringla  
lite chilisås över. Servera med bröd.

Förvällda paprikahalvor kan också  
fyllas med t ex väl smaksatt kött-  
färs eller köttfärs blandad med ris,  
med ris blandat med strimlad pur-  
jo och skinka eller med en svamp-  
stuvning. Vill man laga i förväg  
kan de fyllda paprikorna gratine-  
ras med ost strax före serveringen.



**4–5 portioner.**

2 gula lökar	ca 300 g gurka
1 grön paprika	eller squash
1 röd eller gul paprika	2 msk margarin
ka	1 tsk salt
6–7 tomater	svartpeppar
2–3 stjälkar blad-	1 tsk söndersmu-
selleri	lad basilika eller
	timjan

Skala löken och skär den i tunna skivor. Kärna ur och strimla paprikorna. Doppa tomaterna i kokande vatten och dra av skinnen. Skär tomaterna i bitar. Strimla bladsellerin. Skär gurka eller squash i tjocka skivor eller bitar. Smält margarin i en gryta och fräs löken några min. Tillsätt alla övriga grönsaker, salt och kryddor. Koka under lock på svag värme ca 20 min.

Smaka av.  
Servera till spaghetti eller ris, till stekta kött- och fiskrätter.

I länder där man äter mer grönsaker än hos oss kokar man ofta ihop olika sorter till en röra, i t ex Frankrike gör man Ratatouille, i Italien Peperonata.

Det är praktiskt att laga större satsar, grönsaksröran går bra att frysa.

Grönsaksröran kan gratineras. Bred ut den på en bädd av kokt ris och riv rikligt med ost över. Gratinera i 225° ugnsvärme ca 15 min. Det är också gott att blanda brynt köttfärs i grönsakerna.

**2 portioner.**

ca 300 g färsk broccoli eller 1 pkt djupfryst (250 g) gräddmjölk	1 kryddmått svartpeppar
1 ½ dl riven lagrad ost, gärna mer än en sort	1 kryddmått vitlökspulver
	salt
	150–200 g pasta, t ex Gomiti eller Pennette

Börja med att koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Ansa den färska broccolin och koka den i saltat vatten (½ tsk salt/½ l vatten) tills den är nätt och jämnt mjuk. Låt den rinna av väl. Skär den i mindre bitar. Koka upp grädde eller gräddmjölk i en kastrull. Rör i osten och låt den smälta men inte koka. Smaksätt med peppar, vitlök och salt om det

behövs. Lägg upp den nykokta pastan i varma djupa tallrikar och häll ostsåsen över. Fördela broccolin i tallrikarna.

Det behöver inte alltid vara köttfärsås till pastan, många såser med grönsaker passar fint. Prova en sås med tomat som får koka ihop med lök, vitlök, oregano eller basilika. Eller hackad paprika som får fräsa mjuk och smaksätts med vitlök och rikligt med riven ost. Hackad lök och skivade champinjoner smaksatta med tomatpuré och vitlök och med riven parmesanost över är inte heller dumt. Pasta kallnar snabbt så servera den alltid på värmda tallrikar.



## 4 portioner.

4 potatisar  
1-2 fänkällsständ  
1 purjolök  
2 gröna paprikor  
2 msk margarin  
1 g rönssaksbul-  
jong (tärning)  
1 kryddmätt svart-  
peppar  
1 kryddmätt svart-  
salt  
hackad persilja

min, tills allt är nått och jämnt mjukt.  
Smaka av.  
Servera med ostsmörögås.

En god fisksoppa får man lätt med 1 pkt djupfrys fisk, t ex torsk, som skärs i tärningar och får koka med. Byt i så fall gärna ut grönsaksbuljongen mot fiskbuljong. Det går också fint att lägga fiskbullar i soppan, en del av buljongen kan då ersättas av fiskbullsspad. Fiskbul-larna kan eventuellt delas. De be-höver inte koka utan bara läggas i att bli genomvarma några minuter mot slutet av grönsakernas koktid.



## 4-6 portioner.

400 g morötter  
1 blomkålshuvud (ca 1 kryddmätt svart-  
peppar  
2 tsk potatismjöl  
1 tsk pressad cit-  
ron  
4 ägg  
1 dl vispgräddade  
lökspulver

med vitlöks. Smörj en avläng bakform (1½ l) väl, använd gärna typ tefalform. Bred ut morotspuren i botten på för-men. Dela broccolin i mindre bitar och lägg dem ovanpå. Bred ut blom-kålspuren överst.  
Grädda i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 45 min, tills paten stelnat. Låt den stå en stund.  
Stjälp upp den försiktigt och skär i skivor.  
Servera som lunch- eller förrätt med vitt bröd eller till rök skinka, kassler, rök fisk.

Paten är också god kall. Låt den då kallna i formen innan den stjälp-s upp och skärs i skivor.  
Det är också gott att byta hälften av morötterna mot palsternacka eller rotselleri.

Mosa morötter och blomkål var för sig i food processor eller mixer tillsam-mans med hälften var av ägg, gräddade, salt, peppar och mjöl. Smaksätt gärna morötterna med citron, blomkålen