



ca 6 portioner.

6 gelatinblad
1 grönsaksbuljong-
tärning
4 dl vatten

ca 500 g gurka
1 liten gul lök
2 msk hackad dill
1 msk hackad gräslök

Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 min. Lös upp buljongtärningen i kokande vatten. Sila ev buljongen genom kaffefilter om den inte ser klar ut. Låt buljongen svalna lite. Lägg i de urkrämade gelatinbladen och rör om.

Skölj och skär gurkan i små tärningar. Skala och finhacka löken. Blanda gurka och lök och lägg dem i en kranform (ca 1,2 l). Strö över dill och gräslök och håll på buljongen. Ställ formen i kylskåp att stelna, det tar 4–5 tim.

Lossa försiktigt runt kanten med en vass kniv och doppa formen i hett vatten. Stjälp upp kransen. Servera till kal-

la kött- och fiskrätter eller fyll hålet med räkor och servera med en gräddfils-sås: Smaksätt 3 dl gräddfil med 1 msk senap, 2 krm salt, 1 tsk socker, 2 tsk pressad citron och lite hackad dill.

Att servera gurkan så här ser festligt och fräscht ut, är lätt att göra och kan lagas i förväg. Kranzen kan stå 1–2 dygn i kylskåp utan att vattna sig.

Ät, drick
och var glad!

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

GRÖNSAKSRÄTTER



MARINERADE GRÖNSAKER

4–6 portioner.

4–5 smala purjolökar
3 medelstora morötter
4 stjälkar selleri
1 liten gul lök
2 msk olja
1 tsk oregano

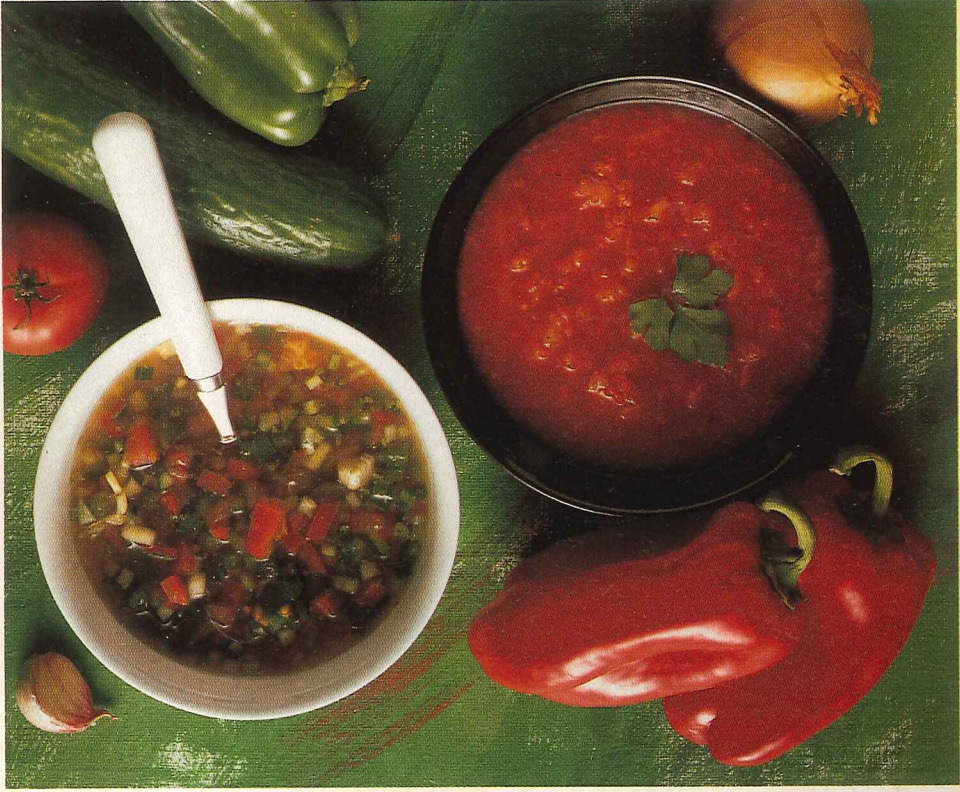
1 lagerblad
1 pressad vitlöks-
klyfta
2 msk tomatpuré
½ tsk salt
½ krm svartpeppar

Skölj purjon och dela den i ca 5 cm långa bitar. Skala morötterna. Skär dem och selleristjälkarna i smala strimlor. Koka upp lite vatten och lägg i och koka grönsakerna på svag värme ca 5 min. Låt grönsakerna rinna av, spara spadet. Lägg grönsakerna i en skål. Skala och finhacka löken. Håll tillbaka ½ dl av kokspadet i grytan och tillsätt lök, olja, söndersmulad oregano, lager-

blad, vitlök och tomatpuré. Koka upp och smaka av med salt och peppar. Håll den heta såsen över grönsakerna i skålen och låt dem kallna. Servera som entrésallad med bröd eller som tillbehör till kött- och fiskrätter.

När purjon är större räcker det med ett par lökar, skär dem då i kortare bitar.

Kokt purjolök är god som grönsak till kött- och fiskrätter, i soppor, grytor och gratänger. Rensa inte bort mer än nödvändigt av det gröna på purjon, det är där det finns tillskott av järn, A- och C-vitamin.



4 portioner.

4 röda paprikor
1 gul lök
1 msk margarin
(salt, peppar)
några blad färsk
örtkrydda, t ex
basilika eller
persilja

4-6 tomater
2 msk olja
1 msk vinäger eller
pressad citron
1 kall buljong
salt, peppar
1 vitlöksklyfta

Skär grönsaker och lök i mycket små tärningar eller hacka dem i matberedare eller mixer. Tillsätt olja, vinäger och buljong. Smaksätt med salt och peppar. Låt soppan stå kallt någon timme innan den serveras. Lägg i några isbitar och servera med vitt bröd.



4 portioner.

1 blomkåls huvud
(ca 600 g)
1 gul lök
1 msk margarin
1 vatten
2 hönsbuljongtärningar
kryddkrasse

den och buljongen i grytan. Rör ut mjölet i grädden och vispa ner det i grytan. Låt koka på svag värme ca 3 min.
Smaka av med salt, peppar och lite muskotnöt. Garnera med skivade rådisor eller kryddkrasse. Servera med bröd.

Sellersoppa kan man göra på precis samma sätt. Skölj 1 stånd stjälkselleri. Skär stjälkarna i tunna skivor. Fräs lök, späd, koka och finfördela som ovan. Smaka av med salt och peppar och garnera gärna med vackra selleriblad.

Skär av blasten på blomkålen och skär ev de spädare bladen i bitar. Bryt blomkålen i buketter.
Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Häll på vatten och lägg i buljongtärningar och blomkål. Koka tills kålen är mjuk, ca 5 min. Låt blomkålen rinna av och finfördela den i matberedare eller mixer. Häll tillbaka



4 portioner.

1 gul lök
1 aubergine (ca 200 g)
ca 300 g zucchini
eller squash
1 röd paprika
4 tomater

1 msk margarin
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1½ tsk basilika
½ dl vatten

Skala och hacka löken. Skölj och skär aubergine och zucchini i skivor. Dela och kärna ur paprikan, skär den i strimlor eller bitar. Doppa ev tomaterna i hett vatten och dra av skalerna, skär tomaterna i skivor eller klyftor.

Fräs löken nästan mjuk i margarin i en panna. Varva grönsakerna i pannan med aubergine i botten, sen paprika,

zucchini och tomater. Strö salt, peppar och basilika mellan varven. Häll på vattnet. Koka på svag värme under lock utan omrörning ca 10 min. Servera till stekt kyckling, lamm, stekt eller rökt fisk.

Eller lägg på strimlad ansjovis och servera som ensamrätt med bröd till.

Grönsaker ska som regel bara koka nått och jämnt mjuka för att behålla sin färg och sina näringsämnen. Ett undantag är aubergine som ska vara välkokt och kokas tills den är mjuk och mörk, lägg därför aubergineskivorna i botten på pannan.



4 portioner.

1 blomkålshuvud
5 msk lättmajonnäs
1 msk osötad senap
rivet skal av ½ citron

3 ägg
2 dl rivna ost
½ tsk salt
½ krm svartpeppar

Bryt blomkålen i buketter. Koka dem nått och jämnt mjuka i lättsaltat vatten, ca 5 min. Låt blomkålen rinna av och lägg den sen i en ugnssäker form eller på fat med kant.

Blanda majonnäsen med senap, rivet citronskalet, äggulor, hälften av osten, salt och peppar. Vispa äggvitorna för sig till hårt skum och vänd ner det i äggulesmeten. Bred den över blomkålen och strö över resten av osten. Sätt in i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen och grädda tills ytan höjt sig och fått fin färg, ca 20 min. Servera som lunch-

eller kvällsrätt med bröd, rökt skinka eller rökt fisk.

Det här är en lättlagad soufflé som inte sjunker ihop när den kommit ur ugnen. Vill man ha en hel rätt på samma fat passar det bra att strimla ca 200 g rökt skinka och fördela strimlorna över blomkålen innan soufflésmeten bredds över.

Den här rätten är också utmärkt att laga med nått och jämnt kokt broccoli delad i mindre bitar. Soufflésmeten kan smaksättas med curry i stället för senap.

Både lättkokt blomkål och broccoli är goda som ensamrätter serverade med ost- eller skinksås.



2 morötter
1 isbergssalladshuvud
1 grönpaprika
1 knippa rädisor
1 liten purjolök
3-4 tomater

Salladsås:
1 msk vniäger
1 krm salt
1 krm svartpeppar
2 msk olja
1 msk vatten

2 dl långkornigt ris
2-3 tomater
100-150 g rökt skinka
ca 100 g ost
2 avocadofruktar
1 krm riven muskotböt

4 portioner.

Skala och grov riv morötterna. Strimla sallat och paprika. Skiva rädisor och purjo. Skär tomaterna i tärningar. Blanda alla grönsaker. Rör ihop salladsåsen och håll den över. Låt salladen stå kallt en stund innan den serveras.

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda vniäger, salt, peppar, olja och muskotböt och håll såsen över det varma riset.

Skär tomater (ta gärna bort kärnorna), skinka, ost och era avocadon i tärning-ar. Droppa citron över avocadon. Blandad andra avocadon.



5-6 portioner.

1/2 dl vetemjöl
1/2 dl grämsmjöl
125 g margarin
3 msk vatten
1 dl hackad salladsök
eller finstrimlad purjolök

4-6 tomater
2 ägg
1/2 dl gräddfil
1 tsd dragon
1/2 tsd salt
1/2 krm svartpeppar

Grädda pajskalet i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 20 min.

Gör ett kryss i skalet på tomaterna, doppa dem i kokande vatten och dra av skalen. Skär dem i skivor. Lägg dem i det förgräddade pajskalet och strö över löken. Rör samman ägg, gräddfil och kryddor och håll det över.

Grädda i mitten av ugnen ytterligare ca 20 min. Servera med en grön sallad.

Salladsök ser ut som en liten purjolök även om den är närmare släkt med vanlig gul lök. Den har mild löksmak och hela växten används. Passar bra i sallader.