

Ostrulle med sallad



ca 6 portioner

riven Parmesanost
4 skivor vitt formbröd
150 g riven ost, t ex
lagrad Grevé eller
Herrgårds (ca 4 dl riven)
4 ägg
1 1/2 dl grädde
1/2 krm cayennepeppar

Fyllning:
2-3 tomater
finstrimlad isbergs-
sallad
4-5 msk majonnäs
(smörgåskrasse eller
hackad gräslök)
lite salt och peppar

Klä en långpanna (25 x 35 cm) med bakplåtspapper. Strö lite Parmesanost över botten. Skär bort kanterna på brödet. Smula sönder brödet och blanda det med riven ost i en skål. Skilj på äggulor och vitor. Blanda gulorna med brödet, blanda också i grädde och peppar. Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner det i skålen. Fukta med 1 msk vatten om det verkar torrt. Bred ut smeten i långpannan. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen tills ytan stelnat och fått fin färg, 10-15 min.

Strö lite Parmesanost över och stjälp upp den på ett smörgås- eller bakplåts-papper. Dra av papperet som kakan gräddats på och låt den svalna lite. Täck sen med ett lager fuktat hushålls-papper, då går det lättare att rulla ihop den senare. Låt kallna. Skär tomaterna i tunna klyftor, strimla salladen. Bred ett tunt lager majonnäs över kakan, lägg på grönsakerna, strö på lite salt och mal över peppar. Rulla ihop löst från långsidan. Skär i skivor som en rulltårta och servera som lätt lunch- eller kvällsrätt.

 **PROVKÖKET**

RÅD & RECEPT

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

Sommarmat



Äggpanna

4 portioner

2 gula lökar eller
1 purjolök
2 paprikor
2 bananer
1 1/2-2 msk margarin

1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk curry
4 ägg

Skala och skär löken i tunna skivor eller hacka den. Eller skölj purjon och skär den i tunna skivor.

Kärna ur och strimla paprikorna. Skala och skär bananerna i ganska tunna skivor.

Fräs löken halvmjuk i margarin i en stor stekpanna. Lägg i och låt paprikan fräsa med en eller ett par min. Blanda ner bananerna. Strö över salt, peppar och curry. Gör fyra fördjupningar i grönsakerna. Knäck ett ägg ner i varje fördjupning. Lägg lock på pannan och låt den stå på svag värme ca 5 min, tills äggvitorna stelnat men inte gulorna. Servera direkt ur pannan med skinka, korv och/eller bröd till.



Med rökt fisk

Makrillsallad

4 portioner

- 2 rökta makrill-
- Salladsås:
- 3 dl gräddfil
- fileer
- 100 g små färska
- 2 tsk osötad senap
- 1 msk hackad dill
- championer
- 1 liten gul lök
- 2-3 färska
- 1/2 krm riven muskotnöt
- 2 krm salt
- 1 salladshuvud
- 1/2 krm svartpeppar

Böcklingpäte

4-6 portioner

- 2-3 böcklingar
- 1 pressad vitlöks-
- 3 msk smält margarin
- 1/2 dl gräddfil
- 1/2 tsk osötad senap
- många citronskivor
- 2 tsk pressad citron
- 2-3 böcklingar
- och försök att ta bort
- sa många småben som möjligt. Dela
- böcklingen i mindre bitar.
- Lägg böckling och alla övriga ingre-
- denser i mixer eller matberedare mon-
- terad med ställkniv. Blanda till en slät

massa.
Packa den i en skål, täck över och ställ
den kallt att stelna.
Carnera med citron.
Servera med bröd, gärna rostat, och
t ex gurka eller oliver.
Skrapa morötterna och skär dem i tunna
stavlar eller skivor.
Smaksätt gräddfilen. Blanda den försök-
tigt med salladen eller servera den till.
Lägg upp salladen på en bädd av sallads-
blad och servera med bröd.



Fisk Pilaki

4 portioner

- 500-600 g färsk eller
- djupfrysst färskfile
- 2 gula lökar
- 1 grön paprika
- 1 röd paprika
- 2 msk olja eller
- margarin
- 3 mogna tomater
- 1 pressad vitlöks-
- kljfta
- 1/2 dl hackad
- persilja
- 1-1 1/2 tsk salt
- Strö ev över lite hackad persilja och
- ta av folien och låt fisken kallna.
- mitten av ugnen 25-30 min. Ta ut fatet,
- och sätt in formen i 200° ugnsvärme i
- över fisken. Täck med aluminiumfolie
- (Naturligtvis kan rätten också serveras
- varm.)
- Servera med bröd.
- garnera med citron.

I mikrovågsugn

Blanda alla grönsaker på ett fat med

fetter.

Täck över och låt dem mjukna lite på

full effekt, ca 5 min. Krydda fisken

och "göm" den under grönsakerna.

Salta och peppra. Täck över och

tillaga på full effekt ca 10 min.

Tina fisken om den är djupfrys-
Skölj av fiskfileerna och lägg dem i en
ugnssäker form.
Skala och skär löken i tunna skivor.
Skölj, kärna ur och strimla paprikorna.
Fras lök och paprika i fett i en panna
tills de är nästan mjuka utan att ta färg.
Doppa tomaterna i hett vatten och dra
av skalen. Hacka tomaterna.
Blanda tomater, vitlök, persilja, salt och
peppar i panna. Häll grönsaksröran

Varma grönsaker



Grönsakspasta

4 portioner

1 gul lök
1 gul eller röd paprika
1 zucchini eller liten squash
200 g färska champinjoner eller 1 burk skivade (200 g)
1 burk krossade tomater (400 g)
1 msk olja eller margarin
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk oregano
(1 pressad vitlöksklyfta)
ca 300 g pasta, t ex snäckformad

Skala och hacka löken. Strimla paprikan. Skär zucchini i skivor. Skiva den färska svampen eller häll av spadet från burk-svampen.

Fräs löken i fettet i en gryta. Lägg i paprika, zucchini, svamp, krossade tomater och kryddor. Koka på svag värme under lock ca 15 min.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Smaka av grönsakerna och blanda dem med pastan.

Gratinerade tomater

4 portioner

4 stora tomater – biftomater
100 g färska champinjoner
2 krm salt
½ krm svartpeppar
2 msk finhackat färskt kryddgrönt, dragon, gräslök eller persilja
(1 pressad vitlöksklyfta)
ca ½ dl riven Parmesanost eller annan ost

Skär av ett lock på tomaterna och gröp ur kärnorna. Hacka tomatlocken. Hacka svampen fint. Blanda den med tomathack, salt, peppar, kryddgrönt och ev vitlök.

Fyll tomaterna och strö över osten. Ställ dem på ett ugnssäkert fat och sätt in det i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min.

Servera tomaterna varma med bröd som förrätt eller liten kvällsrätt.

Ostfyllda köttbullar på spenatbädd



4 portioner

ca 400 g nötkött eller blandfärs
4 msk ströbröd
1 msk potatismjöl
1 ½ dl vatten
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 tsk oregano
1 tsk paprikapulver
ca 50 g lagrad ost, t ex Grevé eller Emmenthaler
margarin
500 g färsk spenat eller 2 pkt djupfryst bladspenat (à 250 g)
1 msk margarin
salt, peppar

Blanda ströbröd, potatismjöl och vatten och låt det svälla minst 10 min. Rör sen ner salt, peppar, oregano och paprikapulver. Lägg i köttfärsen och arbeta samman tills det är väl blandat. Skär osten i ca 24 bitar.

Forma färsen till lika många bullar med en ostbit mitt i varje. Skölj händerna i vatten emellanåt så går det lättare att rulla. Bryn margarin i en stekpanna.

Lägg i köttbullarna, inte för många åt gången, och skaka pannen så de får färg runt om.

Efterstek dem utan lock 3–4 min. Skölj den färska spenaten. Koka upp 2 dl vatten och 2 krm salt och koka spenaten ca 5 min. Eller koka den frysta enligt paketet. Låt spenaten rinna av. Fräs den med margarin och smaksätt. Lägg upp köttbullarna på spenaten och servera med kokt färsk potatis.

I mikrovågsugn

Lägg hälften av köttbullarna åt gången på osmort fat. Stek på full effekt 6–7 min, vänd dem efter halva tiden.

Sallader



Sommarsallad

4 portioner

4 tomater
ca 100 g färost – feta
1 ½–2 dl gräddfil
lite svartpeppar
2–3 dl färska
sojabönsgröddar eller
svarta oliver

Skölj och skär tomaterna i klyftor eller skivor. Skär gurkan i tunna skivor. Låt böngroddarna rinna av om de är från burk. Smula sönder osten och blanda den med gräddfilen. Smaka av med lite peppar. Fordela ostsåsen på 4 assietter. Lägga på tomater, gurka, groddar och oliver. Droppa ev över citron eller strö över lite rivet citronskal.

Servera med bröd.

Äggsallad

4 portioner

Salladssås:
1 msk vinnäger
1 krm salt
½ krm svartpeppar
2 tomater
3 ställkar selleri
1–2 salladslökar
eller 1 liten purjolök
1 msk vatten

Knaperstek baconskivorna och låt dem rinna av på hushållspapper. Skär tomater och ägg i klyftor, selleri och salladslök i tunna skivor. Bryt sönder baconskivorna. Blanda alla ingredienser i en salladsskal. Blanda såsen och håll den över.

Servera med bröd.

Avocadoskum

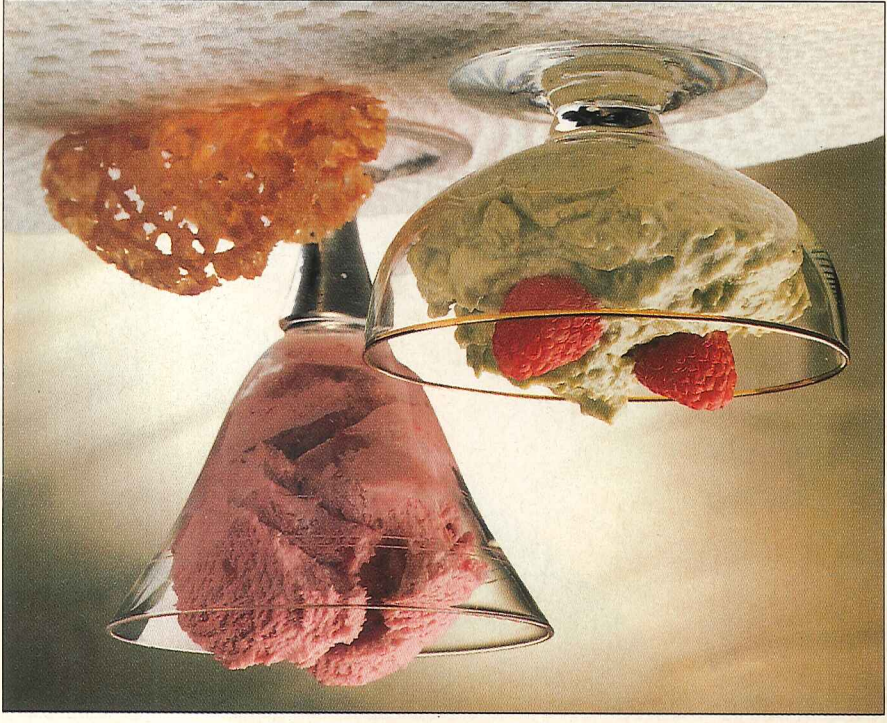
4 portioner

2 mogna avocado-
frukter
1 äggvita
3 msk pressad citron
(1 citron)
2 ½ msk socker
hallon till garnering

Dela avocadon i halvor. Ta bort kärnorna och gröp ur fruktköttet. Mosa det i matberedare eller mixer eller pressa det genom sil. Blanda moset med citron och socker. Blanda moset med citron och vispa grädden och äggvitan var för sig. Blanda ner grädden och vänd till sist ner äggviteskummet. Fordela skummet i portionsglas och ställ dem kallt minst 30 min. Garnera med hallon.

(Avocadoskummet mäste göras samma dag som det ska ätas, får det stå för länge mörknar det.)

Sommardesserter



Svart vinnärsglass-sorbet

4–5 portioner

½ dl vatten
2 dl visprädade
1 tsk gelatinpulver
½ dl florsocker
2 dl svart vinnärsaft
(outspädd)

Blanda vatten och gelatinpulver i en liten kastrull. Låt stå ca 5 min. "Smält" sen gelatinet på svag värme. Blanda i florsocker och saft. Häll blandningen i en form och ställ den i frysen 1–1 ½ tim, tills vätskan frusit till en halvfäst massa. Vispa grädden och äggvitorna var för sig. Vänd först ner grädden, sen äggviteskummet i formen. Frys blandningen färdig, ca 3 tim. Rör om efter ca 1 tim. Skeda upp glass-sorbeten i skal eller portionsglas. Servera med en kaka.