

Gör er egen dessertost – färskost av Boursintyp

Blanda 1 liter filmjolk och 3 dl gräddfil i en kastrull. Värm blandningen till 50°, mät helst temperaturen med en termometer. Placera en kaffebyggtratt med filter över tex en tillbringare. Håll blandningen genom filtret och låt vasslan rinna av, det tar ca 3 tim. Blanda ostmassan med 1 tsk-salt. Gör gärna två eller flera sorters ostar. Smaksättning till hälften av ostmassan:

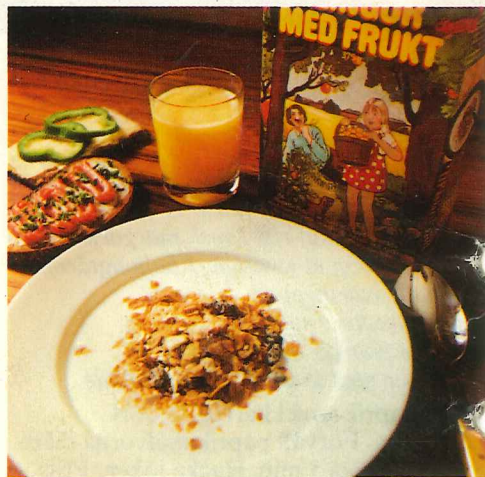
Vitlöksost 1–2 pressade vitlöksklyftor,
1–2 msk finhackad persilja

Pepparost 1/2 tsk grovmalen svartpeppar
+ lite extra att strö utanpå
eller 2 tsk mosad grönpeppar

Kumminost 2 tsk kummin

Paprikaost ca 1 msk paprikapulver + lite
extra att strö utanpå

Forma den smaksatta ostmassan till små runda platta ostar (4 st blir lagom av 1 sats). Svep in dem i folie. Osten kan ätas omedelbart, men håller sig ett par veckor i kylskåp. Kan också frysas.

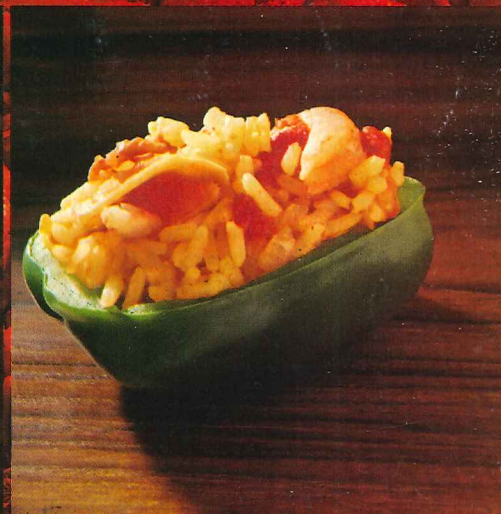


En bra frukost behövs för att ge dagen en bra start. Nu finns nya frukostflingor som passar bra till fil, yoghurt och mjölk.

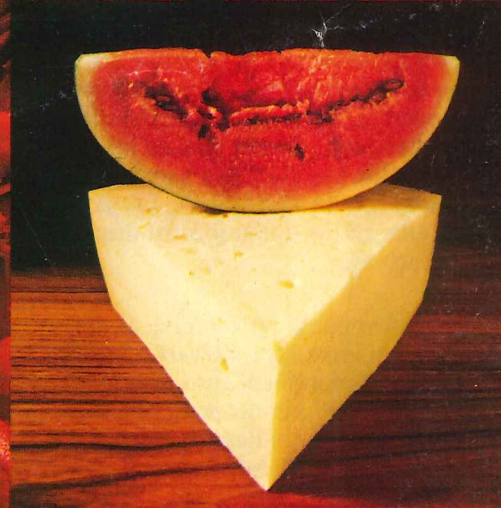
Flingor med frukt består av rostade majs- och kornflingor, dessutom havreflingor, äppelbitar, russin och nötter. Sojaprotein gör flingorna extra proteinrika.

Råd & Recept

Nr 5 1974



I kräfttider kan man bjuda på mycket gott. Se recept på Inkokt sill från Österlen och Paprikahalvor med tomatris, skinka och räkor. En bit god ost som avslutning och någon frukt, tex melon.



Nästa Råd & Recept utkommer den 2 september.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08-449560

PROVKÖKET

Handla konsumentägt!

Visste du?

Kräftor

Det äts en hel del kräftor varje år. De importerade kräftorna är vanligast och säljs mest djupfryssta. De har blivit bättre med åren därför att exportländerna lärt sig koka dem efter svenskt recept med dill. Från Turkiet kommer bergskräftorna som är ganska stora och har smala klor. Djupfryssta kräftor skall alltid tinas i obruten förpackning. I rumstemperatur tar det ca 12 tim, i kylskåp ca 24 tim, snabbtining i kallt vatten 1 – 1 1/2 tim. 8 – 10 kräftor per person är lagom tycker många. Men visst kan man minska antalet och börja med tex en varm skink- eller svampsmörgås. Melon och bär smakar bra efter kräftorna.

Surstömning

I år säljs den första surstömningen den 16 augusti. Surstömningen är en delikates som finner allt längre söderut för varje år. Den är enkelt att servera. — Öppna burken, sätt den direkt på bordet, också en gryta med nykokt skalpotatis, en skål med hackad lök, gärna rödlök blandad med hackad dill, dessutom tunnbröd och smör. Öl, gärna lättöl, eller rikligt kall mjölk att dricka till. Ät och njut.

Ost
Efter kräftor och surstömning är det gott med en lagrad ost. **Klöverkronan** är ett samlingsnamn för Konsums märkes-ostar. Under det namnet finns svenska hardostar som speciallagrats och har en garanterat jämn och hög kvalitet.



Inköpt sill från Österlen

För 4 – 5.

1 kg småsill eller stömning

2 dl vatten, 1/2 dl ättiksprit

1 msk salt, 4 msk socker

2 tsk grovt stött kryddpeppar

2 lagerblad, 1 skivad gul lök

några persiljekvistar

Rensa sillen – stömningen men låt ryggen sitta kvar. Skölj den. Lägg den med ryggen upp i en låg, vid kastrull. Blanda ättiksprit, vatten, salt och socker. häll det över fisken. Lägg i kryddor, lök och persiljekvistar. Koka upp och sjud ca 6 min. Låt kallna i spadet.

Till: Kokt potatis.

Paprikahalvor med tomatis, skinka och räkor

För 4.

4 gröna paprikor

1 gul lök, ev 1 vitlöksklyfta

1/2 dl långkornigt ris, 1 msk margarin

3 dl tomatispad + vatten, 1 buljongtärning

1 tsk salt, svartpeppar

1 burk tomater (400 g)

1 hg rökt skinka, bog eller kassler

2 hg räkor med skal eller 75 g skalade kärnorna. Förväll paprikahalvorna i lätsaltat vatten ca 5 min. Hacka löken. Fräs den och riset i margarin i en gryta tills det fatt lite färg. Tillsätt tomatpad, vatten, buljongtärning, salt och peppar. Koktid se rispaketet. Skär tomaterna i mindre bitar, låt dem koka med de sista 5 min. Stimla det röta köttet och rensa räkor. Blanda med det kokta riset. Fyll paprika-

halvorna.

Kyckling kokt i lök- och vinägersås

För 4.

1 djupfrysst gödkyckling (ca 1 kg)

1 gul lök, 4 vitlöksklyftor

1/2 msk margarin

1 tsk timjan, 1 lagerblad

1 dl rödvinsvåger

2 tsk vetemjöl, persilja

Tina den djupfryssta kycklingen (snabbtining i varmt vatten tar ca 30 min). Dela den i fyra delar. Grovhacka löken och skala vitlöksklyftorna. Fräs lök och vitlök i margarin i en vid kastrull. Lägg i och fräs kycklingdelarna. Tillsätt vinäger och kryddor. Koka under lock ca 25 min. Ta upp kycklingen och ta bort vitlöken. Red skyn med lite vetemjöl och blanda i klippi persilja.

Till: Ris eller potatis, tomat sallad (tomat-skivor varvade med salt, peppar, persilja).

