

Råd & Recept



Färdiglagad mat kan köpas i många former. I frysdisk och kyldisk finns många sorter att välja på. Korv och charkvaror hör också till det färdiglagade.

Mäster är samlingsnamnet för Goman charkvaror med litet kryddstarkare och mustigare smak — **Mäster Falukorv**, **Hushållsmedvurst**, **Grillkorv** och **Leverpastej**. Falukorven är kryddad med bl a muskot och paprika, grillkorven med svartpeppar, paprika och senap, passar både att grilla och steka. Skivor eller

bitar av korv går fint att värma ovanpå **Peperonata** — recept på förra sidan. **Winner** har flera djupfrysade köttträtter med sås. Såsen fungerar som skyddande hölje vid frysning av stekta köttträtter. Välj mellan **Leverstuvning**, **Pannbiff**, **Biff à la Lindström**, **Köttbullar i sås**, **Köttgryta**, också **Pytt i panna**. Det är bekvämt och går fort att utan upptining lägga rätterna i panna eller gryta så de tinar och värms samtidigt. Servera med kokt potatis och färska grönsaker, tex grönsallad, tomat, gurka, paprika.

gröna. Den gröna paprikan som är vanligast passar särskilt bra i matlagningen. Alla kan ätas råa och är mycket C-vitaminrika. Förvaras bäst i plastpåse i "svaltemperatur", inte för kallt.

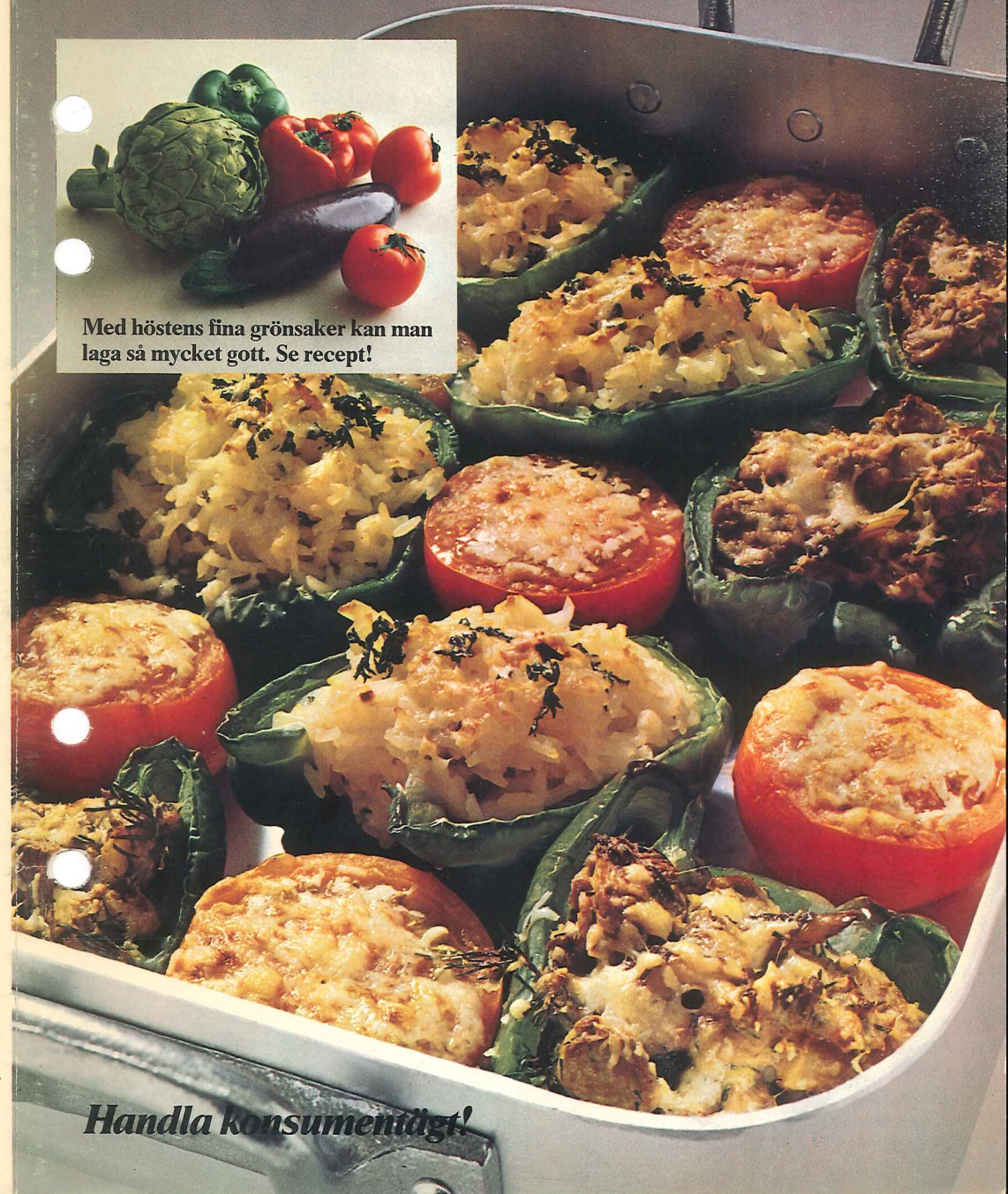
Varför är räkor så olika i storlek, smak och pris?

Räkor fångas året om i olika vatten. Fångstplatsen sätter sin prägel både på storlek och smak. De importerade djupfrysade räkorna dominerar marknaden. De kan vara norska, grönländska, nordamerikanska eller sk ishavsräkor fångade vid tex Spetsbergen. De djupfrysade räkorna är 10–12 cm långa. De sk tångräkorna som sommardag fångas på Västkusten är betydligt mindre, säljs färska. Skalade djupfrysade räkor finns också. Efter skalningen återstår som ätbar del ca 1/3 av räkans vikt.

Nästa Råd & Recept utkommer omkr. 20 sept.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter. KF:s Provkök.
Skriv: KF:s Provkök, Fack 104 65 Stockholm 15
Ring: 08-743 10 00



Med höstens fina grönsaker kan man laga så mycket gott. Se recept!



Handla konsumentigt!

frågor och svar
Kring mat

Vad är det för skillnad på röd och grön paprika?

Det finns olika paprikasorter, som mogna kan de vara gröna, röda, gula eller violetta. Innan de når mognadsstadiet är alla



HÖSTENS GRÖNSAKER I OLIKA SÄLTSKAP

SMÅKA AV MED SALT OCH PEPPAR, EV OCKSÅ
lite vitlök.

FINHACKA 1 RÖD PAPRIKA och blanda ner den och **1 dl grädd** i soppan.
Varm ostsmacka 4 st.
Blanda 1/2 msk bordsmargarin, 1 dl riven ost och 1—2 uppvispade äggvitor.
Bred massan över **4 vita brödstivor.**
Gratinera i 250° ugnsvärme 7—8 min.

PEPERONATA — EN MUSTIG GRÖNSAKSRÖRA

Gör gärna en större sats, passar bra att frysa in. För 4—5.

Kärna ur 4 paprikor och strimla dem.

Grovhacka 2 gula lökar.

Finhacka 2 vitlöksklyffor.

Doppa 6 tomater i kokande vatten, dra av skalet och skär dem i skivor.

Fräs paprika och lök i margarin i en gryta några min.

Blanda ner vitlök och tomater, **1 1/2 tsk salt, lite svartpeppar, 1 lagerblad** och **1 tsk örkröda, timjan, rosmarin** eller oregano.

Koka under lock på svag värme ca 20 min. **Tillsätt med 1 msk pressad citron.**
Om man vill kan också stora tärningar av **gurka** eller **squash** koka med. Färska tomater kan bytas ut mot **hela eller krossade tomater på burk.**

Servera som ensamrätt med vitt bröd eller som tillbehör till kött- och fiskrätter.

KRONÄRTSKOCKOR

Skär av stjälken och skölj skockorna väl.

Koka i lätt saltat vatten som står över, beräkna **2 tsk salt/liter vatten.** Koktid **25—40 min** beroende på storlek. När bladen går lätt att dra loss är skockan färdig.

Servera skockan hel på tallriken och rikligt med **hackad dill.**
Dra loss ett blad i taget, börja underifrån, och åt det "köttiga" på varje blad ned smör eller bordsmargarin.

Skär sist bort "skägget" och åt den goda botmen.

PAPRIKAHALVOR FÖR 4.

Dela 4 gröna paprikor på längden och ta ur kärnorna.
Förväll dem i låtsaltat vatten (2 tsk salt/liter vatten) tills de är nästan mjuka, ca 5 min.
Ställ de avrunnna paprikahalvorna på ett ugnssäkert fat.

Gör fylningarna.

Med böckling och svamp
Rensa och filéa **4 böcklingar,** dela dem i små bitar.

Fräs 1 burk skivade champinjoner (200 g) i lite margarin i en kastrull.

Pudra över **1 tsk vetemjöl** och lyft sen kastrullen från värmen.

Vispa samman **1 ägg** och **1/2 dl grädd** och blanda det med svampen.

Blanda också ner böcklingen och rikligt med **hackad dill.**

Smaka av med **salt** och **svartpeppar.**

Med ris, ost och citron

Skala, hacka och fräs **1 gul lök** i lite

margarin i en kastrull.

Tillsätt 1 dl långkornigt ris och **2 1/2 dl buljong** (tärning).

Koka under lock på svag värme ca 20 min.

Blanda det färdigkokta riset med **1 dl riven ost, 1 msk pressad citron, 1/2 dl**

hackad persilja och **lite svartpeppar.**

Fyll fyra av paprikahalvorna med böckling och svamp, de andra fyra med ris, ost och citron.

Stö över **lite riven ost.**

Gratinera i 250° ugnsvärme ca 10 min.

PAPRIKASOPPA MED VARM OSTMACCA FÖR 4.

Hacka 3 gröna paprikor och **1 gul lök**

ganska fint.

Fräs hacket i margarin i en gryta tills det mjuknar.

Stö över **2 msk vetemjöl,** rör om och späd med **1 liter buljong** (tärning).

Koka under lock ca 15 min.

Vispa sen soppan så slät som möjligt med en stälvisp.

ATT BJUDA PÅ

SENSOMARENS GODA UGNSRÄTT

Kan botnas med aubergine, paprika eller potatis. För 4.

Sätt ugnen på **225°.**

Gör först en köttfärsås.

Skala och hacka **2 gula lökar** och **1 vitlöksklyfta.**

Fräs löken och **300 g köttfärs** i lite margarin i en stekpanna.

Tillsätt 1 burk tomater (400 g), **1 msk tomatpuré, 1 buljongtärning, 1/2 tsk salt, lite svartpeppar** och **1 tsk basilika.**

Koka under lock **15—20 min.**

Välj som botten antingen **3 auberginer** (ca 3/4 kg) eller **3—4 gröna paprikor** eller **10 medelstora potatisar.**

Skala auberginerna och skär dem i cm-tjocka skivor eller skär paprikorna i stora strimlor eller skala och skär potatisarna i tunna skivor.

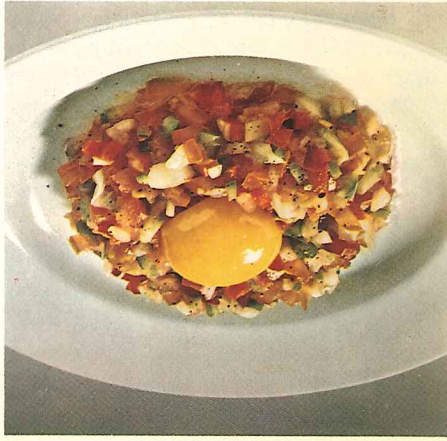
Lägg ut skivor eller strimlor på smort ugnssäkert fat.

Stö över **1 tsk salt** och pensla med lite smält margarin.

Sätt in fatet i ugnen tills grönsakerna är nästan mjuka, för aubergine och paprika ca 20 min, för potatis ca 30 min.

Bred sen över köttfärsåsen och stö över rikligt med **riven ost,** ca 2 dl.

Sätt in fatet i övre delen av ugnen att gratineras ca 15 min.



SOLÖGA PÅ ANNAT SÄTT FÖR 4.

Skala 2 gula lökar.

Skölj och kärna ur **2 paprikor,** gärna i grön och 1 röd.

Finhacka löken, paprikorna och **4 tomater.**

Blanda hacket med **1—2 pressade vitlöksklyffor, 1 1/2 tsk salt** och **1 msk olja.**

Ställ det kallt någon timma.

Fördela det sen på fyra assietter.

Stjälp upp **1 äggula** på mitten av varje portion. (Spara äggvitorna tex till ost-mackorna, se recept.)

Mal lite **svartpeppar** över.

Servera som förrätt med bröd eller som sallad till grillkorv tex.

RÄKOR I KRÄDDIG TOMATSÅS

För 4.

Skala, hacka och fräs **1 stor gul lök** i margarin i en gryta.

Tillsätt 1 burk krossade tomater (400 g) **1 1/2 tsk salt, 1/2 tsk socker** och lite **svartpeppar.**

Koka såsen ca 15 min.

Smaksätt med **2 msk riven pepparrot** och rikligt med **hackad dill.**

Späd med lite vatten om såsen verkar tjock.

Lägg i och värn ca **150 g skalade räkor** (400—500 g räkor med skal) i såsen.

Servera med kokt ris och bröd.

