



BRYTBULLE

50 g jäst, 50 g margarin, 5 dl mjölk,
1 tsk salt, 1 msk socker, 1,3 l vetemjöl.

Smält margarinet i en kastrull, håll i och ljumma mjölken (37°). Rör först ut jästen i degspadet, blanda sen i salt, socker och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt ca 30 min. Ta sen upp degen och knåda den smidig på bakbord. Rulla ut den till längder och dela till ca 30 bitar. Forma runda bullar. Lägg först fyra bullar tätt tillsammans i mitten på en smord bakplåt. Lägg sen två ringar av bullar med lite mellanrum runt om. Jäs brödet övertäckt ca 30 min. Pensla med uppvispat ägg och strö över vallmo- eller sesamfrö. Grädda i 225° ugnsvärme 15–20 min. Låt brödet kallna under bakduk.

BLÅBÄRSKAKA

150 g smält margarin,
3 dl vetemjöl, 1/2 tsk bakpulver,
1/2 dl socker, 1 kryddmått salt,
1/2–3/4 l färska blåbär
eller 1 pkt djupfrysta blåbär (400 g),
3 msk socker, 1 msk potatismjöl.

Sätt ugnen på 225°. Smält margarinet. Blanda vetemjöl, bakpulver, socker och salt i en bunke. Håll över margarinet och rör ihop till en deg. Ta undan lite deg till en kant runt om. Tryck ut resten av degen i en pajform eller stekpanna 20–25 cm i diameter. Grädda botten 10 min. Blanda socker och potatismjöl och varva med blåbär ovanpå degbotten. (Inget socker till de frysta bären.) Lägg den sparade degen som en kant runt om. Grädda 20–25 min.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring 26 september 1977.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 1000
Handla konsumentägt – en fin idé!

Råd & Recept

Nr 5 1977



Så här års finns det mycket gott att bjuda på. Inte bara kräftor och räkor utan också rökt fisk, tex makrill, och färsk strömming, se recept. Snart kommer också surströmmingen och krabban.



NIZASALLAD MED MAKRILL

För 4.
1 rökt makrill (ca 400 g)

grönsallad eller isbergssallad

3-4 kokta kallia potatisar

2 tomater, 2 hårdkokta ägg

1 burk bryböner (ca 400 g)

eller 1 pkt djupfrysade bönor

Salladsås:
(ca 10 svarta oliver, 1-2 msk kapris)

1 msk vinäger, 1 kryddmätt salt

peppar, 3 msk olja

Rensa makrillen och dela den i bitar.

Skölj och strimla salladen. **Skär** potatis,

tomater och ägg i skivor. **Låt** burkbo-

norma rinna av väl, koka de djupfrysade,

se förpackningen. **Täck** ett fat med den

strimlade salladen. **Varva** sen alla ingre-

dsenser på salladsbådden. **Blanda** sallads-

såsen och håll över den. **Servera** med bröd.

I medelhavslanderna använder man ton-

fisk och sardeller i stället för makrill.

LITEN VÄRMÄTT MED RÄKOR,

MUSSLOR

För 3-4.

400-500 g räkor med skal

eller ca 150 g rensade

eller 1 burk musslor (425 g)

eller hälften räkor - hälften musslor

50 g smör eller margarin

2 krossade vitlöksklyffor

eller 1-2 tsk curry

1 kryddmätt salt, 1 kryddmätt peppar

1 1/2 dl hackad persilja

Rensa och dela räkor, håll av spadet

från musslorna. **Smält** smör eller marga-

rin i en stekpenna, tillsätt vitlök eller

curry, salt, peppar och persilja och hetta

upp. **Lägg** i räkor eller musslor och låt

dem bli riktigt heta under försiktig omrör-

omedelbart med vitt bröd, som är gott att

doppa i det kryddade smöret, eller med

nykokt ris. Till riset är curry speciellt gott.

Beräkna till varje recept (4 portioner)

1 kg hel strömming eller ca 600 g

rensad. Rensa, bena, skölj den hela

strömmingen.

KRÄFTSTRÖMMING

2 tsk salt, dillkronor el dillfrö, 2-3 tomater

el 2 msk tomatpuré + 3/4 dl vatten.

Salta strömmingen och rulla den med kött-

sidan ut. **Lägg** rullarna tätt i låg gryta.

Täck med dillkronor eller 2 tsk dillfrö.

Passera genom en sil tomaterna över

strömmingen eller håll över tomatpuré

utörd i vatten. **Sjud** under lock 12-15

min. **Serveras** kall som smörgåsrätt eller

med kokt potatis.

INKOKT STRÖMMING (Se bild.)

4 dl vatten, 4 msk ättikspirt

2 msk socker, 2 tsk salt, 5 vit- och

5 kryddpepparkorn, 1 lagerblad

Koka ett spad av vatten, ättika och kryd-

or. **Rulla** strömmingen med skinnret ut.

SENÄPSMARINERAD STEKT

STRÖMMING (Se bild)

1 ägg, 3 msk senap, 1 1/2 tsk salt, 2 dl

mjölk. **Panering:** 1 dl grovt rågmjöl eller

ströbröd, 1 tsk salt, ca 2 msk margarin.

Vispa ihop ägg, senap, salt och mjölk i en

skål. **Lägg** i strömmingen. **Låt** den ligga

4-5 tim eller över en natt i kylskåp. **Ta**

upp strömmingen och låt den rinna av

väl. **Vik** ihop och vänd den i saltat mjöl

eller ströbröd. **Stek** strömmingen vackert

brun ca 3 min på varje sida. **Servera**

strömmingen varm med kokt potatis och

en grönsallad eller kall på en bädd av to-

matskivor och överströdd med hackad lök

och dill.

