

Råd & Recept

Ost och bröd

Bröd och ost hör till basmaten

En ostmacka och ett glas mjölk är näringsmässigt den bästa kombination man kan hitta på. Varje dag äter vi den utan att tröttna, därför att det finns så många olika sorters bröd och ost att variera med.

Tittar man på statistiken så äter vi för lite bröd, mindre än 6 skivor, men ganska lagom med ost, ca 30 g per person och dag. Vi äter för mycket fett. Bred därför tunt på brödet. Varför inte lägga osten direkt på brödet, speciellt om osten har hög fetthalt.

Ost är en bra avslutning på en måltid

En bit ost, en bit bröd och något tilltugg av grönsaker eller frukt är den bästa av efterrätter. Det finns mycket i grönsaksväg att välja på: rädisor, gurka, paprika, blekselleri, också frukt som päron och druvor.

Bjud på en måltid med ost, bröd och "grönt"

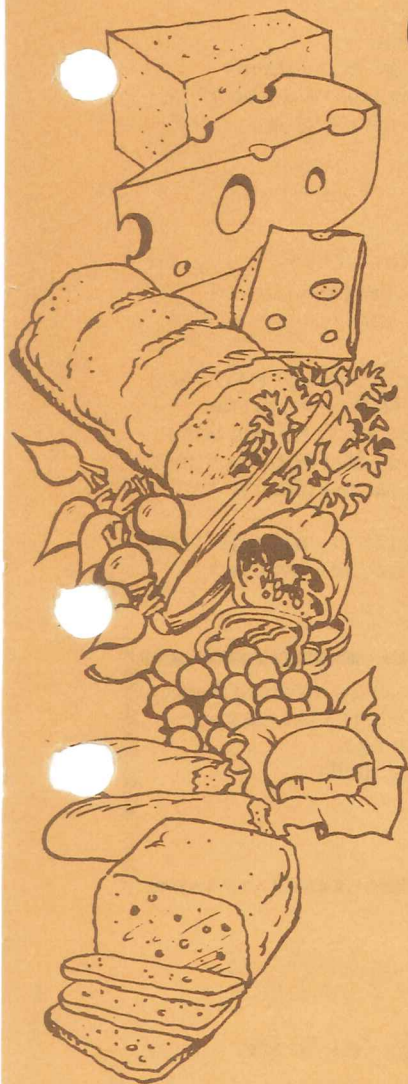
Den traditionella ostbrickan med många sorter är inte ett måste när man vill bjuda på ost. Två sorter räcker bra, t ex en av Klöverkronans hårdostar och en dessertost. Det finns många sorter att välja på, t ex Bavariablur, som är en ny typ av mögelost.

Kombinationen med en stark ost och en mildare blir alltid bra. Bjud också på ett par sorters bröd som fullkornsbröd, kavring, pain riche och något osötat kex, dessutom krasigt grönt och frukt.

Ost i matlagningen

Ost är en fin smaksättning i många rätter. I sås och soppa ska den bara smälta, inte koka, då blir den seg och trådig. Riven ost i en skål på bordet passar både till makaroner och spaghetti och i många soppor. Blir det en ostkant över så riv den. Riven ost går bra att djupfrysa och är bekvämt att använda vid gratinering, liksom tunna ostskivor (med hyvel).

Vänd på bladet, där finns två bra bjudrätter.



Ostpaj med tomat eller lök

En lättlagad italiensk rätt. För 4.

3 dl vetemjöl, 125 g margarin, 4 msk vatten,

5-6 tomater, 1 tsk basilika och 1/2 kryddmätt svartpeppar
eller 2 medelstora lökar, 1/2 tsk salt och 1 kryddmätt timjan,

150 g lagrad ost av Herrgårdstyp.

Gör först en pajdeg. Fördela margarinet i mjölet till en grymig massa. Tillsett
vattnet och blanda snabbt till en deg. Låt degen stå kallt minst 1 tim.

Med tomater: Skiva tomaterna, strö över 1 msk salt och låt dem stå ca 1/2 tim.

Låt sen skivorna rinna av i durkslag, annars blir pajsen för våt.

Med lök: Skala och skiva löken. Fräs den mjuk i lite margarin.

Kavla ut degen till en rund kaka och täck botten och kanter av en stekpanna

eller pajform. Skiva osten med osthyvel. Lägg ut alla ostskivorna på degbotten.

Täck med tomat- eller lökskivor och krydda. Strö över lite extra rivna ost.

Ostfondue

En schweizisk bjudrätt när man är några stycken kring ett bord. För 4.

400 g ost, Herrgård eller Greve, gärna blandad med Svevia eller Cheddar,

1 vitlöksklyfta, 2 dl torr vitt vin, 2 msk potatismjöl, 2 msk vatten,

vitt osötat bröd.

Skär osten i tunna skivor, sen i strimlor eller riv den på grövsta sidan på ett rivjärn.

Gnid in en emaljerad gryta med en ituskruren vitlöksklyfta. Häll vinet i grytan

och sätt den på svag värme. Lägg i oststrimlorna och rör med en gaffel hela tiden

medan osten sakta smälter. Rör ut mjölet i vattnet och blanda det i ostmassan när

den är slät och tjockflytande. Sätt grytan på bordet över en värmekälla, tex en

spritlaga. Ostmassan måste hållas varm hela tiden.

Skär vitt bröd i ganska stora tårningar. Var och en speisar bröd på en långskaftrad

gaffel och doppa i ostmassan. Grönsallad utan dressing eller paprikaringar

och starkt te med citron kan serveras till.

I dagens butik finns många sorters bröd att välja på. 6 skivor bröd om dagen

hör till basmaten och det är fint att kunna variera. Titta gärna lite närmare

på innehållsdeklarationen, den finns alltid på förpackningen.

På Konsum/Domus brödhyllor är två nya brödsorter aktuella.

Bravo är ett vitt osötat bröd med svag ostsmak.

Hurtig är ett fullkornsbrod med vete och råg.

Båda säljs skivade, passar också att rosta.



Handla konsumentägt - en fin idé!

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM.
Ring: 08-743 10 00.