

KRÄFTOR

Kräftkalaset är lika efterlängtat varje år. Vad man ska bjuda före och efter kräftorna är alltid frågan. Titta på menyn på första sidan där finns ett par förslag. Som många år förut blir det de **turkiska djupfrysta kräftorna** som plockas upp på de flesta faten. De är förmånliga i pris och kvalitetskontrollen är mycket bra. Receptet till kokningen är helt svenskt med dill och allt. Därför är det onödigt att koka ny lag. Men observera att kräftorna ska tina i sin lag i förpackningen.

KOKTA KRONÄRTSKOCKOR OCH MAJSKOLVAR

Passar fint som förrätt till kräftorna.

Lägg sköljda kronärtskockor eller majs-kolvar, med höljet borttaget, i en gryta. Mät upp vatten så det står över grönsakerna. Tillsätt **2 tsk salt per liter vatten**. Koka under lock, kronärtskockor tills bladen lätt kan lossas, 30—60 min, majs-kolvarna 5—15 min beroende på storlek. För länge kokta majs-kolvar blir hårda. Servera med mjukt smör eller bordsmargarin. Dra loss ett blad i taget på kronärtskockan och ät den köttiga nederdelen. Skär sedan bort "skägget" och ät den goda botten. Håll majs-kolven med gaffel och gnag av kornen. Lite peppar på är gott.

SURSTRÖMMING

Surströmmingskalaset är också efterlängtad, varje år av alltfler. I år har surströmmingen premiär 16 augusti. Denna billiga norrlandsdelikatess har spritt sig över hela landet. Men den ska inte krånglas till. Nypptagen burk ska stå mitt på bordet i sällskap med skalpotatis. Potatisen ska ligga i en gryta med lock på så den förblir varm under hela måltiden. En skål med finhackad rödlök, gärna blandad med dill, hör till de viktiga tillbehören liksom mjukt smör eller bordsmargarin och tunnbröd. För surströmmingsälskaren är kall lättmjölk den bästa drycken, **men öl kan också gå an.**



KAKA TILL KAFFET

Tosca med nötter eller mandel på pajbotten. Serveras helst ljum.

Gör först *1 sats pajdeg* (se Lökpaj på insidan). Skålla, skala och dela *2 dl sötmandlar* (130 g) eller grovhacka *2 dl nötter* eller tag hälften mandel, hälften nötter. Rosta mandel och nötter i 200° ugnsvärme ett par min. Kavla ut pajdegen till en tunn rund platta, lägg den på en plåt och nagga degen med en gaffel. Vik upp en smal kant runt om. Grädda i 200° ugnsvärme mitt i ugnen ca 15 min.

Gör en toscamet. Lägg i en kastrull *50 g margarin, 1 dl socker, 1 msk vetemjöl, 2 msk mjölk* och rostad mandel eller nötter. Koka upp under omrörning. Bred ut smeten över den halvgräddade pajbotten. Grädda ytterligare ca 15 min.

FRUKTSALLAD I AUGUSTI

För 4—6.

Häll *1 dl utspädd apelsinsaft* och *1 msk pressad citron* i en skål. Skala och skär ca *400 g honungsmelon* och *2 persikor* eller päron i bitar. Skala och skiva *2—3 kiwifrukt*. Dela ca *200 g druvor* och ta ur kärnorna. Lägg frukten i skålen vartefter den skärs och blanda med saften. Servera salladen kyld.

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

Handla konsumentägt — en fin idé!

Råd & Recept

Nr 5 1979



MENY

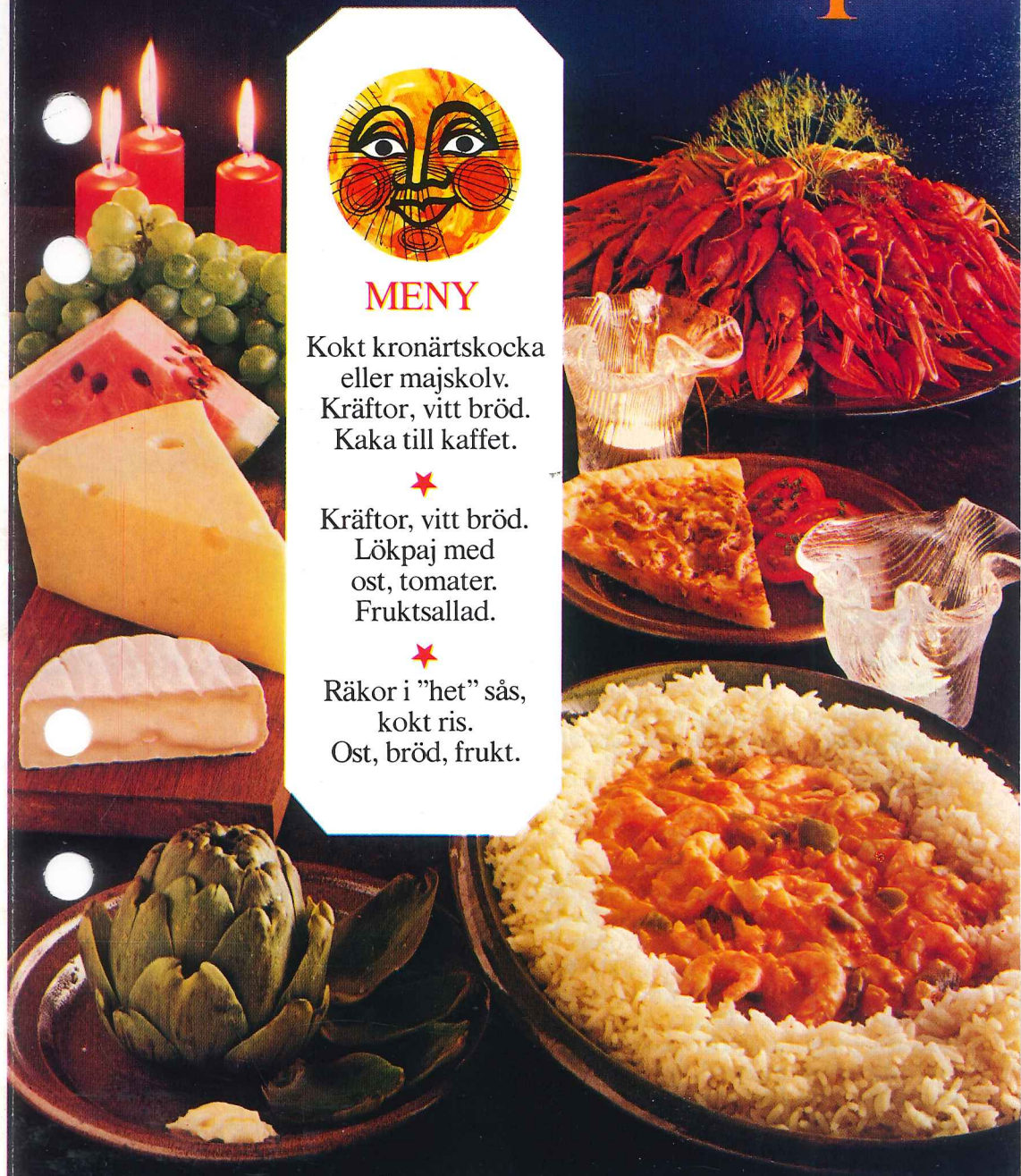
Kokt kronärtskocka
eller majs-kolv.
Kräftor, vitt bröd.
Kaka till kaffet.



Kräftor, vitt bröd.
Lökpaj med
ost, tomater.
Fruktsallad.



Räkor i "het" säs,
kokt ris.
Ost, bröd, frukt.



RAKOR I "HETT" SAS MED RIS

ett gott och lite ovanligt sätt att servera räkor. Beräkna minst 100 g räkor och 1/2 dl långkornigt ris per portion.

Sås för 4.

2 gula lökar, 1 äpple, 1 grön paprika

2 msk margarin

2 tsk curry, 1 tsk paprikapulver

1 burk tomater (400 g), (1 vittlöksklyfta),

1 tsk salt, (Tabasco, cayennepeppar)

1 dl vispgrädd

Skala och hacka löken, skär äpple och

paprika i tärningar. Fräs det hackade i mar-

garin i en gryta tillsammans med curry och

paprikapulver, gärna också pressad vitlök.

Tillsätt tomater, salt och gärna några stänk

Tabasco och lite cayennepeppar.

Koka under lock på svag värme ca 15 min.

räkorna och låt dem bli varma utan att koka,

(får räkor koka blir de sega).

Servera med kokt ris.

LÖKPAJ MED OST

God och billig paj, dessutom lätt att göra. Passar som rätt efter kräftor, också till te

och buljong.

För 4-6.

Pajdeg: 3 dl vetemjöl, 125 g margarin

4 msk vatten

Lägg mjölet i en skal. Fintördela margarinet

i mjölet med fingertopparna till en grymig

massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt

ihop till en deg. Lägg den kallt att vila minst

1 tim.

Till fyllningen: ca 200 g lagrad ost (1 ex

Herrgård), 3-4 gula lökar (ca 500 g)

1 msk margarin, 1/2 tsk salt

2 kryddmätt timjan, 1 dl rivnen ost

Skala och skiva löken. Fräs den mjuk i mar-

garinet. Krydda med salt och timjan. Kavla

ut pajdegen ganska tunt till en stor oval

platta. Lägg den på en plåt. Skiva osten med

hyvel och täck degen med ostskivorna. Läm-

na en ca 2 cm kant och vik upp den runt om.

Bred ut den mjuktrista löken ovanpå osten.

Stro den rivna osten överst. Grädda i 225°

ugnsvärme mitt i ugnen 20-25 min. Ser-

varmas.

vera pajen varm. Den kan göras i förväg och

MUSSELSTRÖMMING

En strömmingsdelikatess med smak av citron och dill. Servera med kokt potatis.

För 4.

1 kg hel strömming eller ca 600 g rensad

2 tsk salt, 1 burk musslor i vatten (265 g)

1 knippa dill, 10 vitpepparkorn

musselspad + vatten tillsammans 2 dl

3 msk pressad citron (1 citron)

några citronskivor

Stro Rensa, bena och skölj strömmingen. Strö

1 tsk salt på köttisidorna och lägg på några

dillkvistar. Håll av och spara musselspadet.

Fördela musslorna på strömmingarna. Rulla

ihop dem runt musslor och dill. Lägg rullar-

na i en låg vid kastrull. Blanda musselspad,

vatten, citronsalt och 1 tsk salt. Håll det



VEGETARISK MOUSSAKA

Moussaka är en grekisk rätt med aubergine, köttfärs- och ostsås. I stället för köttfärsås har vi gjort en grönsaksås. Aubergine kan

bytas ut mot potatis.

För 4.

2-3 auberginer (ca 3/4 kg) eller 10 medel-

stora potatisar, 1 tsk salt, 1 msk smält

margarin

Grönsaksås: 3 gula lökar, 3 gröna paprikor

2 msk margarin, 1 burk tomater (400 g)

eller 6-7 färska tomater, 1/2 tsk oregano

1/2 tsk timjan, 1 tsk salt

Ostsås: 1 msk margarin, 3 msk vetemjöl

4 dl mjölk, 1/2 tsk salt, lite peppar

2 dl rivnen ost

Till gratinering: 2 dl rivnen ost

Skala och skär auberginerna i cm-tjocka

skivor eller skala potatisen och skär den i

tunna skivor. Lägg ut skivorna på ett smort

ugnssäkert fat. Pensla dem med smält mar-

garin och stro över salt. Sätt in fatet i 225°

ugnsvärme. Aubergine är mjuk och färdig

efter ca 20 min, potatis efter ca 30 min.

Gör under tiden såserna.

Till grönsaksåsen. Skala och hacka löken,

hacka paprikorna. Fräs det hackade i mar-

garinet i en gryta. Tillsätt tomater och kryd-

varna tjock. Låt den koka ihop utan lock om

den är för tunn.

Till ostsåsen. Smält margarinet, rör ner

mjölet och späd med mjölk. Koka upp

under omrörning. Koka 4-5 min. Tillsätt

salt, peppar och ost.

Ta ut fatet med aubergine eller potatis. Bred

först över grönsaksåsen, sen ostsåsen. Stro

sist över den rivna osten. Sätt in fatet i övre

del av ugnen ca 15 min.

KALL FISKRÄTT – SMAKAR SOM KRAFTOR

En lättlagad middagsrätt i kräftider.

För 4.

1 pkt diffr kolja eller torsk (400 g)

4 dl vatten, 1 msk salt, 8 vitpepparkorn

8-10 färska dillkvistar eller 2 tsk torkade

dillfrön, ca 200 g räkor (med skal)

Sås: 1 dl majonnäs, 1 dl gräddfil

grönsallad

chilisås. Ringla såsen över fisken.

Garnera med räkorna.