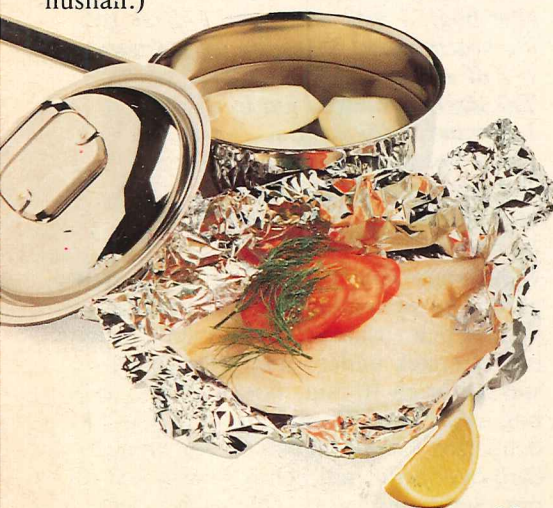


Mat för en

SPÄTTA I PAKET

2–3 rödspättafileér
(från paket à 400 g),
1 kryddmått salt,
lite svartpeppar,
1/2–1 tsk pressad citron,
1 tomat, 1 msk hackad dill

Ta fram spättafileérna ur paketet och låt dem tina lite. Smörj en ganska stor bit aluminiumfolie på mitten och lägg på fisken. Strö över salt och peppar och droppa över citron. Lägg på tomat-skivor och dill. Vik ihop till ett tätt paket. Sätt på potatis i en kastrull och koka upp. Lägg fiskpaketet ovanpå potatisen, lägg på lock och koka ca 20 min, tills både potatis och fisk är färdiga. Öppna paketet på tallriken. (Djupfrost rödspätta 400 g är styckpackad, dvs varje filé ligger för sig och man kan lätt plocka ur så många som behövs åt gången, bra speciellt i ett litet hushåll.)



Baka själv

OSTBOLLAR

ca 60 st.
1 pkt Pizzamix, 200 g ost (tex Grevé),
2 ägg, 3 dl vatten
Riv osten fint. Blanda den med pizzamixen. Vispa samman ägg och vatten och blanda allt till en deg. Klicka ut degen i ca 60 små bollar på plåt med bakplåtspapper. Grädda i 250° ugnsvärme ca 10 min. Ostbollar är goda till soppa, te, buljong. Går bra att frysa.

CALZONE

2 st
1/2 pkt Pizzamix (ca 3 dl), 1 dl vatten,
50 g grovriven ost, ca 50 g strimlad
rökt skinka, 1/2 dl krossade tomater,
2 msk tomatpuré, 1 kryddmått oregano
Blanda mix och vatten till en deg.
Blanda ost, skinka, tomat och oregano
till fyllningen. Dela degen i två delar
och kavla ut dem tunt till runda
kakor. Lägg fyllningen på mitten.
Nyp ihop degen över fyllningen till
ett tätt paket. Grädda i 225° ugnsvärme ca
15 min. Servera med en sallad.

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

Råd & Recept



PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200. 104 65 Stockholm. Ring: 08-743 10 00.

