

Mat för en

BÖCKLINGPANNA

2 böcklingar, 1 gul lök,
lite margarin, 3 msk grädde,
1 msk kaviar, 1 hårdkokt ägg

Rensa och filéa böcklingarna. Skala och hacka löken. Fräs löken i lite margarin i en stek- eller kokpanna. Lägg böckling-filéerna ovanpå löken när den mjuknat. Blanda grädde och kaviar (gärna dill-kaviar) och håll det över. Koka under lock på svag värme ca 5 min. Strö grovhackat ägg över. Ät med kokt potatis.



RÅBIFF MED BÖCKLING

2 böcklingar, 1 msk finhackad lök,
3–4 msk finhackad inlagd rödbeta,
2 msk finhackad ättiksgurka,
salt, peppar, 1 äggula

Rensa och filéa böcklingarna och hacka dem grovt. Blanda böcklingarna med de andra ingredienserna. Forma till en stor biff. Lägg äggulan i en fördjupning på mitten. Krydda med lite peppar, ev också salt. Ät med kokt potatis, lite gräddfil är gott till.

Baka själv



CHOKLADRULLTÅRTA

3 ägg, 1 1/2 dl socker,
5 msk potatismjöl, 1 msk vetemjöl,
2 msk kakao, 1 tsk bakpulver

Mockagärde:

2 gelatinblad, 1/2 dl starkt kaffe,
2 dl vispgrädde, 1/2 msk socker,
ca 1/2 dl hackade nötter

Gör en rulltårta. Täck en långpanna (30×40 cm) med bakplåtspapper. Vispa ägg och socker poröst. Sikta kakaon med mjöl och bakpulver. Rör försiktigt ner det i äggsmeten. Bred ut smeten på papperet. Grädda i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 5 min. Strö lite socker över kakan och låt den svalna lite innan den stjälpes upp på ett annat papper. Dra loss papperet som kakan gräddats på.

Gör mockagärden. Lägg gelatinbladen i blöt. Krama sen ur dem och lös upp dem i det heta kaffet. Låt svalna. Vispa grädden. Rör i kaffe, socker och nötter. Ställ i kylskåp tills blandningen blivit halvstel. Bred fyllningen över den kalla kakan och rulla ihop.

PROVKÖKET

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

Råd & Recept

Nr 5 1982



VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

KASBERGASTRÖMMING

4 port.
1 kg färsk strömming eller småsill,
2 dl vatten, 1/2 dl ättiksprit,
1 msk salt, 4 msk socker,
2 tsk kryddpepparkorn, 2 lagerblad,
1 gul lök, persilja
Rensa fisken men låt ryggen sitta kvar.
Skölj den och klipp bort stjärtfenorna.
Lägg fisken med ryggen upp i en lag vid
kastull. Blanda vatten, ättika, salt och
socker och håll det över fisken. Grovstöt
pepparkornen och skala och skiva lö-
ken. Lägg lök, peppar, lagerblad och
persiljestjälkar i kastullen. Koka upp
och sjud under lock ca 8 min. Låt fisken
kallna i spadet. Ta bort persiljestjälkar-
na och klipp ny persilja över. Servera
med kokt potatis och grönsallad.

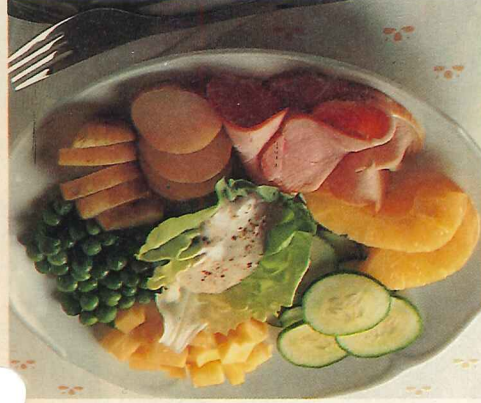
UGNSRÄTT MED AUBERGINE, TOMAT OCH LÖK

4 port.
2 auberginer, salt,
2 gula lökar, 4–6 tomater,
2 dl gräddfil eller Crème Fraîche,
1 tsk vetemjöl, 1/2 tsk salt,
1 kryddmätt svartpeppar, 2 dl rivn ost
Skiva auberginerna, strö lite salt över
skivorna och låt dem ligga en stund.
Torka sen av dem med hushållsppper.
Skala och hacka löken. Fräs löken i
margarin i en stekpanna. Skiva tomater-
na. Varva aubergine, lök och tomat på
ett ugnssäkert fat. Blanda samman
gräddfil eller Crème Fraîche med mjöl,
salt, peppar och ost och håll det över
grönsakerna. Sätt in i 200° ugnsvärme
ca 30 min. Servera med grovt bröd eller
med tex rökt eller kokt skinka.



SALLADSTALLRIK

4 port.
ca 150 g kassler, rökt eller kokt skinka,
100 g ost, 8–10 kokta färska potatisar,
1/2 gurka, ca 2 dl djupfryssta ärtor (tex
ur 1 påse à 500 g),
1 liten burk ananasringar
Salladsås:
1/2 dl gräddfil, 1/2 dl majonnäs,
1 tsk Salladskryddor
Skär köttet i tunna skivor eller strimlor
och osten i tärningar. Skiva gurkan och
tina ärtorna. Dela ananasringarna. Lägg
upp allt i grupper på uppläggningsfat
eller tallrikar. Blanda samman såsen.
Servera med ett gott bröd.



PASTASALLAD MED RÖKT KORV

4 port.
4 dl makaroner, tex snabbmakaroner,
Capello eller skruvade makaroner,
ca 150 g rökt korv,
3–4 stälkar blekselleri,
2–3 salladslökar, 2 hårdkokta ägg,
2 tomater
Salladsås:
2 dl gräddfil, 1/2 dl majonnäs,
1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar
Koka makaronerna enligt anvisning på
förpackningen. Låt dem kallna. Strimla
korv, blekselleri och salladsök. Blanda
allt i en skål. Smaksätt gräddfil och
majonnäs med salt och peppar. Häll
såsen över salladen och blanda om. Skär
ägg och tomat i klyftor och garnera
salladen med dem. Servera med bröd.

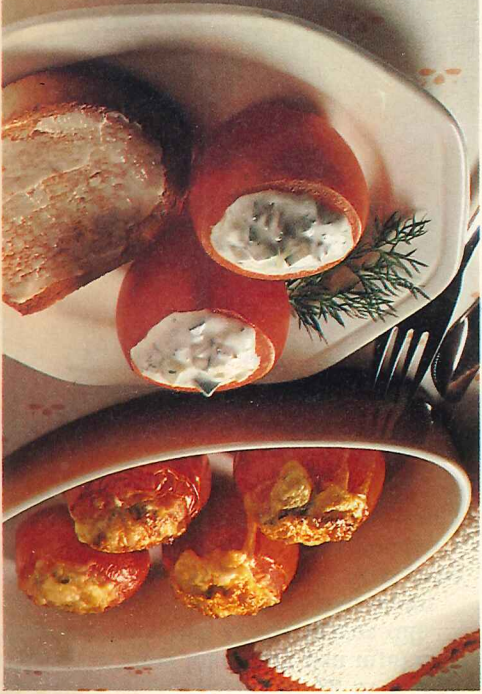
SOMMARSALLAD

4 port.
1 litet blomkålshuvud,
1 grön och 1 röd paprika,
1–2 syrliga äpplen, 2–3 salladslökar
Salladsås:
1 msk vindäger, 1 kryddmätt salt,
1 kryddmätt svartpeppar, 3 msk olja,
1 tsk senap, 2–3 msk klipp dill
Dela blomkålen i buketter. Koka dem
nätt och jämnt mjuka i saltat vatten.
Låt dem rinna av och kallna. Skär pap-
rika och äpple i tärningar, salladslöken i
tunna skivor. Blanda allt i en skål. Rör
sammans ingredienserna till såsen och
häll den över salladen.
Salladen passar bra till rökt, tex skinka,
korv, fisk.



FYLDA KALLA TOMATER

4 port.
8 medelstora tomater, 1/3 gurka,
3 dl gräddfil, 2 msk hackad gräslök,
2 msk hackad dill, 1/2 tsk salt,
1/2 tsk senap, 1 kryddmätt svartpeppar
Skär av ett lock på tomaterna och skra-
pa ur kärnorna. Hacka gurkan. Blanda
gräddfilen med gurka, kryddgrönt och
kryddor. Fyll tomaterna. Servera med
bröd eller som grönsak till grillat.



FYLDA VARMA TOMATER

4 port.
8 medelstora tomater,
ca 1 dl finhackad rökt skinka eller korv,
2 ägg, 2 msk gräddfil, salt, peppar,
1/2–1 tsk basilika eller dragon,
rivn ost
Skär av ett lock på tomaterna och skra-
pa ur kärnorna. Fördel skinka eller
korv i tomaterna. Vispa ihop ägg, gräd-
de och kryddor. Häll det i tomaterna.
Strö rivn ost över. Sätt in i 200° ugn-
värme ca 20 min. Servera med vitt bröd,
gärna rostat.

