

4–5 portioner.
 ca 500 g lammkött med ben av bog eller bringa
 1½ l vatten
 1 msk salt
 5 kryddpepparkorn
 5 vitpepparkorn
 1 klyfta vitkål (ca 300 g)
 2 morötter
 1 purjolök
 1 bit rotselleri
 1 litet blomkåls-huvud
 1 pkt djupfryssta ärter (125 g)
 persilja

Koka upp vatten och salt. Lägg i köttet och koka upp. Tillsätt pepparkornen och koka på svag värme under lock 30–40 min.

Skala eller skölj grönsakerna under tiden. Skär vitkål och purjo i strimlor, morot och selleri i små tärningar. Bryt blomkålen i buketter.

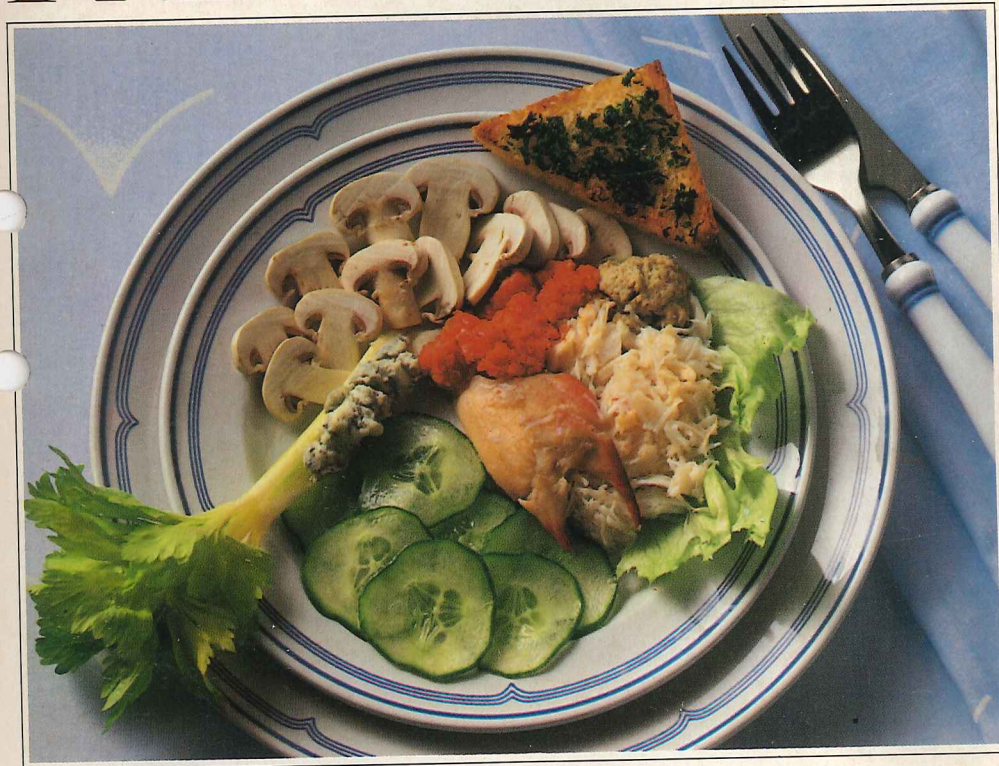
Ta upp köttet. Lägg vitkål, purjo, morot

och selleri i buljongen och koka på svag värme under lock 15–20 min. Lägg i blomkål och ärter mot slutet av koktiden. Skär köttet i småbitar. Lägg dem i soppan att bli varma. Klipp persilja över. Servera med ett gott bröd.

Hotch-Potch betyder blandning och det är namnet på denna skotska soppa som av tradition, åtminstone förr, brukar serveras i skördetid. I Skottland finns också andra liknande soppor med lammkött som ofta också innehåller korngryn.

PROVKÖKET

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



KRABBENTRÉ

Rensa en ganska stor krabba, den räcker till 4–5 portioner.

Fördela krabbköttet på portionstallrikar. Lägg också upp finstrimlad isbergsallad, skivade färska champinjoner, tunnskivad gurka och blekselleristjälkar fyllda med ädelost eller smältost.

Servera med en gräddfilssås. Blanda 2 dl gräddfil med 1–2 tsk curry, 1–2 msk senap, ½ tsk salt och ½ dl fint strimlad purjolök.

Bjud vitlöksbröd till. Skär bort kanterna på vita brödsivor. Bred bordsmargarin på brödet och pudra över lite vitlökspulver. Dela skivorna på diagonalen. Lägg dem på en plåt och gratinera i 250° ugnsvärme tills de fått fin färg, ca 5 min.

När krabban ska serveras som ensamrätt beräknar man en liten krabba på 500–600 g per person eller också delar man på en stor krabba på närmare kilot.

En portionskrabba delar man genom att skära i spåret runt de mindre benen. Ta tag i dem och lyft upp innanmätet. De stora klorna knäcker man lättast med en nötknäppare.

Om man ska dela en stor krabba lägger man den på rygg, sätter en kraftig kniv i fördjupningen i mitten och trycker till.

Allt i krabban kan ätas utom de grå gälarna och den lilla magsäcken som sitter precis bakom ögonen.

Det går lättast att pilla ut köttet med en hummerkniv eller en liten gaffel.

FISK- OCH GRÖNSAKSFAT



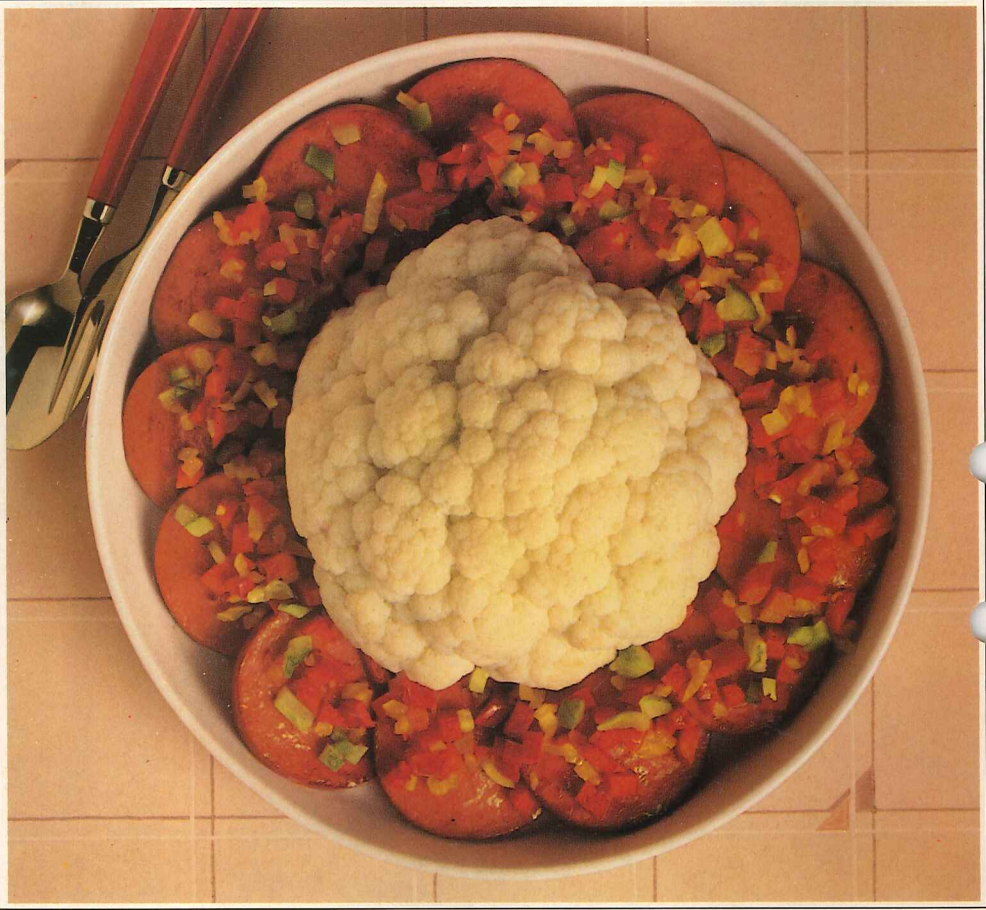
Kan och låt den bara bli lite glansig. Strö över salt, citronpeppar, timjan och vetemjöl. Rör ner Crème fraiche och vetemjöl. Rör ner Crème fraiche. Håll upp allt i en ugnssäker form. Lägg på fiskfiléerna och salta lite på dem. Sätt in i 200° ugnsvärme ca 15 min. Servera med kokt potatis eller ris.

Rotselleri används vanligtast i ganska små mängder som smaksättning i soppor och grytor. Men den passar också fint till fisk. Skalad selleri skuren i cm-tjocka skivor som kokas nött och jämnt mjuka är mycket goda gratinerade med ost, ostsås eller svampsås.

Tina fiskfiléerna så de kan skiljas åt. Skala och skär sellerin i tunna skivor. Skölj, kärna ur och strimla paprikorna. Dela gurkan på längden, gröp ur kärnan med en sked och skär gurkan i ganska tjocka skivor. Fräs först selleriskivorna i margarin, lägg sen i och fräs paprikan lätt. Blanda till sist i gur-

- 4 portioner.
- 400 g djupfrys
 - 2 msk margarin
 - 1 tsk salt
 - 1 tsk timjan
 - 1 tsk citronpeppar
 - 1 bit rotselleri
 - 2 gröna eller röda paprikor
 - 1 bit rotselleri
 - (ca 100 g)
 - ca ½ gurka

BLOMMIG FALUKORV



- 4 portioner.
- 1 blomkålshuvud
 - 2 röda paprikor
 - 1 tsk salt till
 - ½ l vatten
 - 400 g falukorv
 - 1 tsk citronpeppar
 - 1 tsk timjan
 - 1 tsk salt
 - 1 gul lök
 - 1 dl hackad
 - 1 tsk citronpeppar
 - 1 tsk salt
 - 1 tsk timjan
 - 1 tsk citronpeppar

Koka blomkålshuvudet nött och jämnt mjukt i lättsaltat vatten, 10–15 min. Dra skinnnet av korven. Skär den i skivor. Skölj och kärna ur paprikorna. Skär dem i tärningar. Skala och finhacka löken. Hacka gurkan. Stek korvskiivorna i ej för varm panna. Lägg dem i en ring på ett fat. Håll fatet varmt (i över blomkålsgrötytan). Fräs paprika och lök i lite margarin några min. Blanda i gurkhacket. Fördela fräset

över korvskiivorna. Lägg den kokta avrunna blomkålen i mitten. Servera med kokt potatis.

Blomkålen är egentligen en utvecklad blomställning. Den är en gammal kulturväxt som härstammar från medelhavsområdet. Blomkål är rik på C-vitamin och mineralämnen, inte minst i blasten och stocken så skär inte bort mer än nödvändigt. Koka upp vatten och salt innan blomkålen läggs i för att kokas, vattnet behöver bara precis täcka huvudet. Kokt blomkål är också god serverad med t ex skink-sås eller ostsås.



Borsta rödbetorna väl men låt skal och rotspets vara kvar. Löken får vara precis som den är med skalet kvar.

Sätt ugnen på 225°.

Lägg rödbetor och lök direkt på ugnsgallret eller om man så vill på en bädd av grovt salt på ett fat. Baka i mitten av ugnen, rödbetor 50–60 min, lök 40–50 min.

Skär ett kryss i skalet på rödbetorna och dra av skalet eller ät dem med skalet kvar. Dela löken i stora klyftor. Servera som liten kvällsrätt eller förrätt med något av tillbehören.

Servera rödbetorna med t ex:

Citronsmör – mjukt smör eller bordsmargarin smaksatt med pressad citron och svartpeppar eller citronpeppar och hackad persilja.

Gräddfilssås – smaksätt 2 dl gräddfil med 1 dl finhackad gräslök, persilja, dill

(en sort eller blandat), ½ tsk salt och 1 kryddmått svartpeppar **eller** smaksätt 2 dl gräddfil med 2 msk rivna pepparrot och ½ tsk salt.

Servera löken med t ex:

Paprikasmör – smaksätt 50–75 g mjukt smör eller bordsmargarin med 2 msk finhackad paprika och 1–2 tsk paprikapulver.

Skinksmör – smaksätt 50–75 g smör eller bordsmargarin med 3 msk finhackad rökt skinka, 1 msk finhackad ättiksgurka, 2 msk hackad gräslök, ½ msk tomatpuré och ½ tsk stötta örter.

Gräddfilssås – blanda 2 dl gräddfil med 5 finhackade ansjovisfiléer och 3 msk chilisås.

Rödbetorna och löken kan naturligtvis också serveras som grönsak till stekta köttträtter eller på grönsaksfat.



25 g jäst
5 dl vatten (37°)
1½ tsk salt
½ msk socker

20 st.
2 msk olja
ca 13 dl lantvetemjöl
eller vetemjöl

Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut den med fingervarmt vatten och blanda i salt, socker, olja och mjöl. Låt degen jäsa övertäckt ca 1 tim.

Ta upp degen på mjölat bakbord, dela den i 20 delar och kavla ut till ca ½ cm tjocka kakor.

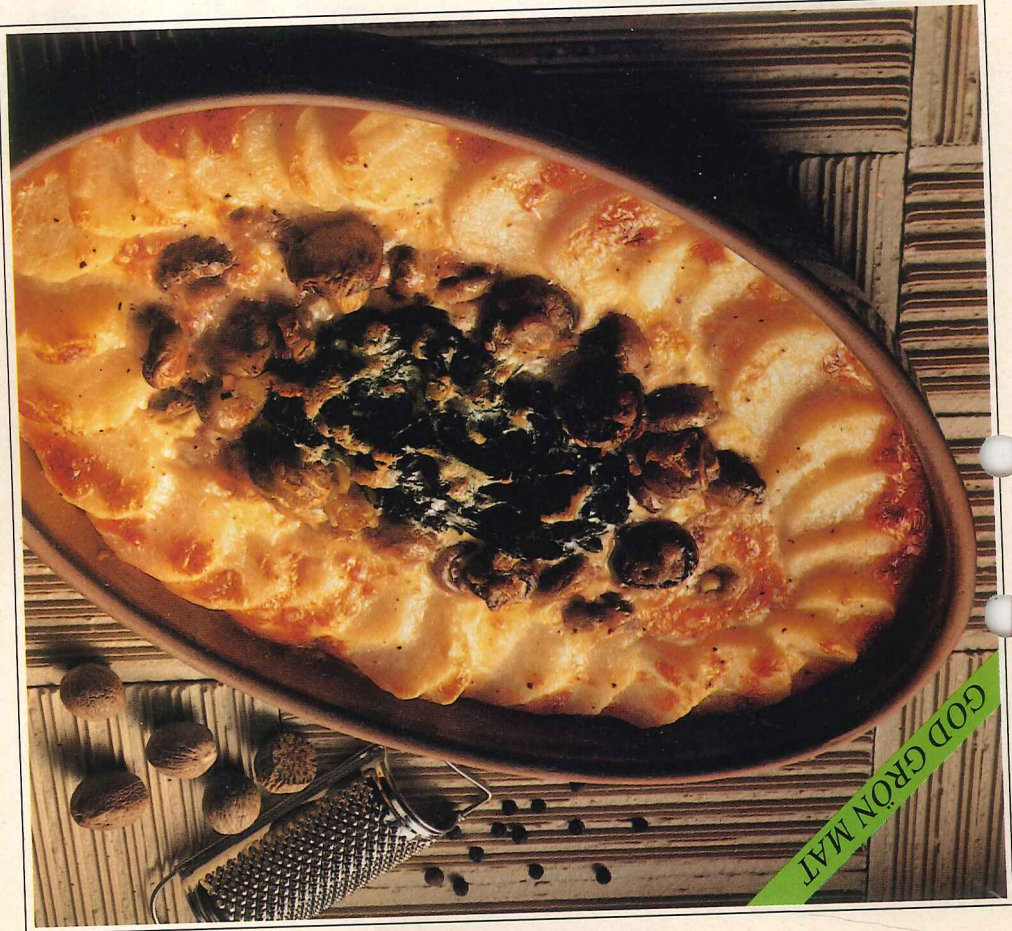
Lägg kakorna på smord plåt och grädda i 275° ugnsvärme mitt i ugnen ca 8 min. Låt kallna under bakduk. Skär en skåra i bröden så de kan fyllas.

Fyllningen kan bestå av t ex:

- Strimlad sallad och välkryddad stekt köttfärsbiff.
- Finstrimlad isbergssallad blandad med tonfisk i mindre bitar, tomat och paprika i tärningar, smaksatt med salt och peppar och fuktat med gräddfil och majonnäs.
- Finstrimlad isbergssallad blandad med mosade sardiner, hackat hårdkokt ägg, finhackad gurka, lite salt och peppar och gräddfil som binder samman.

Pitabröd som på arabiskt vis fylls med strimlad sallad och friterade bollar av kryddade mosade kikärter kallas Falafel. Pitabröd går bra att frysa.

GRÖNSAKSGRATÄNG



GOD GRÖN MAT

Skölj den färska svampen eller låt den kونسerverade rinna av. Skala och hacka löken. Fräs svamp och lök i margarin i en panna. Lagg en ring av potatisskivor runt kanten på ett ugnssäkert fat. Lagg svamp och lök innanför och spenaten i mitten. Blanda gräddmjölk, ägg, ost, salt och peppar och håll det över grönsakerna. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 20 min.

Vill man inte ha en helt »grön» rätt är det gott att servera kokt eller rökt skinka, kassler, korv eller kokt, stekt eller rökt fisk till.

4 portioner.
1 pkt djupfrysst hel eller 1 burk hela champinjoner

2 msk margarin

1 gul lök

2 dl grädd+ mjölk

2 ägg

2 dl riven ost

1/2 isk salt

1 kryddmät

svartpeppar

1 pkt djupfrysst hel eller 1 burk hela champinjoner

2 msk margarin

1 gul lök

2 dl grädd+ mjölk

2 ägg

2 dl riven ost

1/2 isk salt

1 kryddmät

svartpeppar

200 g färska champinjoner

Tina spenaten enligt anvisning på förpackningen. Låt spenaten rinna av och lägg i en klick margarin. Smaksätt med lite salt, riven muskotnöt eller vitlök. Skala och skär potatisen i skivor. Koka dem i lättsaltat vatten 4–5 min. Håll av

TYSK ÄPPLKAKA



1 liter ägg

3 dl vetemjöl

3/4 dl socker

125 g margarin

1 isk vaniljsocker

2 ägg

1/2 isk bakpulver

några droppar pressad citron

Fyllning:
4 äpplen (ca 500 g)

2 msk socker

1 dl vispgrädd

den i 200° ugnsvärme ca 20 min.

Vispa ihop ägg, socker och grädd. Ta ut formen och håll blandningen över äpplen. Låt den stå i ugnen tills smeten stelmat och fått fin färg, ca 30 min. Servera kakan ljun eller kall med vaniljglass eller lättvispad grädd.

Nu är det dags för de fina svenska äpplena. Välj någon svrlig sort till den här kakan, James Griève eller Gravenstemer passar i ex bra. Äpplena ska förvaras i svalskåp eller svalt skafferi, men tänk på att de inte ska ligga i närheten av gurka, morötter, bladgrönsaker eller blommor, dessa visnar då nämligen fortare av etylengasen som äpplena avger.

Gör först degen. Lagg mjölet på bakbordet, gör en fördjupning och lägg i de övriga ingredienserna. Arbeta ihop allt till en deg. Eller blanda alla ingredienser i t ex food processor. Låt degen vila kallt minst 1 tim. Kavla ut degen så den täcker botten och cm i diameter. Skala, dela och kärna ut äpplena. Lagg äpplena i formen. Sätt in