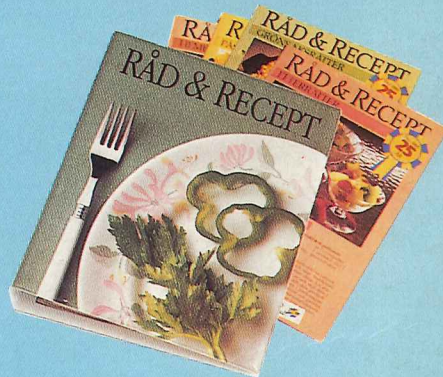




ca 400 g böckling (3–4 st)  
2 msk pressad citron  
1 äggula  
1 Philadelphiaost (ca 60 g)  
½ kryddmätt cayennepeppar eller chilipulver

## NY RÅD &amp; RECEPT-PÄRM



Rensa och filéa böcklingarna, försök att få bort så mycket ben som möjligt. Lägg böcklingen i matberedare monterad med stålkniv. Tillsätt de övriga ingredienserna och kör snabbt tills allt är väl blandat.

Packa pastejen i en liten skål och ställ den kallt några timmar.

Garnera gärna med tunt skivad gurka eller gräslök.

Servera pastejen på hårt eller rostat bröd, som fyllning i små krustader, champinjonthattar eller bladselleristjälkar.

Så här ser den nya pärmen ut. Omslaget pryds av en tallrik ur den nya servicen Caprifolium från Gustavsberg. Insidan är det meningen ska fyllas med Råd & Recept-broschyrer så att det så småningom blir en liten kokbok.

Pärmen finns att köpa i de flesta av våra butiker och varuhus.

**PROVKÖKET**

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

Ät, drick  
och var glad!



## RÅD &amp; RECEPT

## FISKRÄTTER



## BRÄCKT LAX MED CITRONSÅS

4 portioner.

4 skivor lax (1½–2 cm tjocka, 500–600 g)  
1½ msk margarin  
1 tsk salt  
1½ msk vetemjöl  
3 dl vatten  
1 fiskbuljongtärning  
1 msk pressad citron  
1½ tsk söndersmulad rosmarin  
finrivet skal av ½ citron

Tina laxen om den är fryst. Torka av fiskskivorna.

Gör såsen. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en kastrull så löken blir mjuk utan att ta färg. Strö över mjölet, rör om och späd med vattnet. Lägg i buljongtärningen. Koka upp

under omrörning och koka såsen några min. Smaksätt såsen med citronsaft och rosmarin. Riv citronskalet över vid serveringen.

Stek laxen. Bryn margarinet i en stekpanna. Stek fiskskivorna ca 4 min på varje sida. Salta.

Servera laxen med såsen, kokt potatis och ärter eller sparris.

Citronsåsen är också mycket god till regnbåge (kallades förr forell). Rensa 4 portionsfiskar. Salta lite inuti fiskarna och vänd dem i mjöl blandat med salt och peppar. Stek dem på ganska svag värme 6–7 min på varje sida.



lägg lökklyftorna emellan. Häll på lök-  
Ställ fiskrullarna i en låg vid gryta och  
Salt, krydda och rulla in musslorna.  
Skär fiskfiléerna mitt itu på längden.  
tor. Koka dem halvmjuka i smöret.

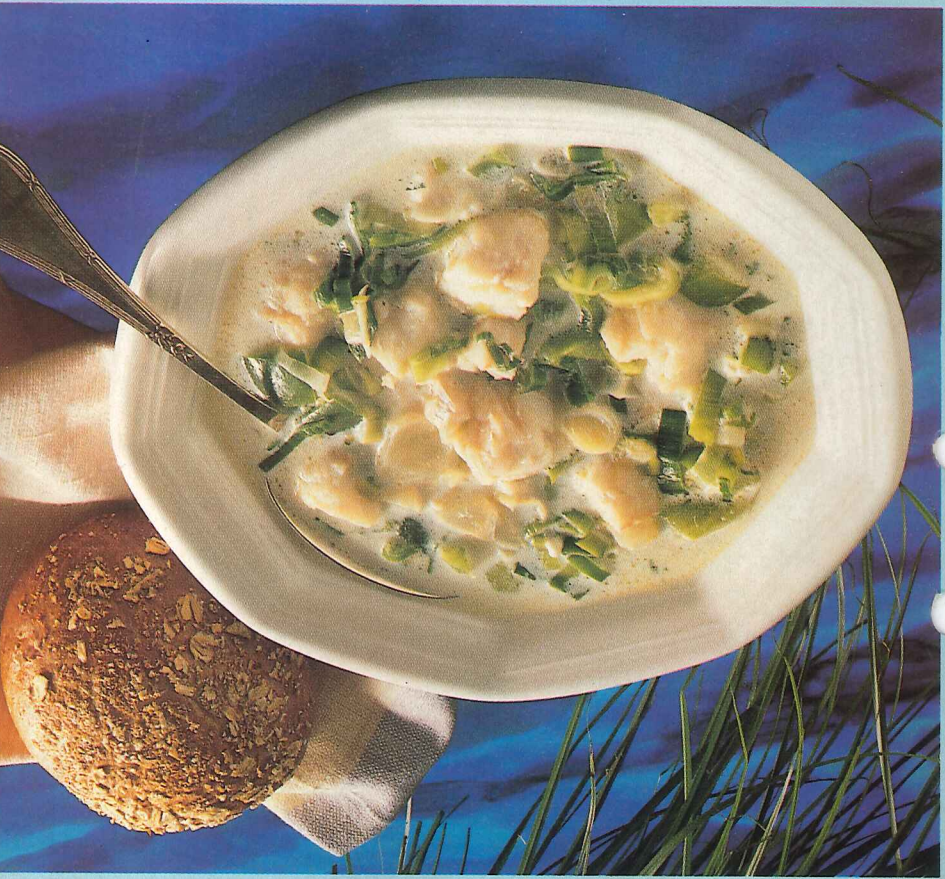
Jorna. Skala och skär löken i tunna klyf-  
ät. Häll av och spara spadet från muss-  
Tina de frysta filéerna så de kan skiljas

4 portioner.  
ca 500 g färsk eller  
djupfrost spättafile  
1 burk musslor i vatten  
1 tsk timjan  
1 dl vitt vin  
eller  
saft av 1 citron  
+ ½ dl vatten  
1 msk vetemjöl  
1 tsk salt  
1 kryddmått svartpeppar  
persilja



sky, musselspad och vin eller citron  
och vatten. Sjud under lock på svag  
värme 7-8 min. Häll försiktigt av kok-  
spadet i en kastrull. Rör ut mjölet i lite  
av grädden. Häll det i spadet under  
omrörning. Tillsätt resten av grädden  
och smaka av säsen. Häll den över fis-  
ken och strö hackad persilja över.  
Servera med kokt potatis, gärna pres-  
sad, eller kokt ris och en grönsak, t ex  
broccoli eller grönsallad.

Rödspätta finns året om och är vår  
vanligaste plattfisk. Den passar bra  
både att steka, i soppa, gratäng eller  
gryta som här.



FISKSOPPA I GRÖNT

5-6 portioner.

ca 500 g färsk eller  
djupfrost torsk, kolja,  
2 msk vetemjöl  
1 l vatten  
3-4 fiskbuljong-  
tärningar  
2 lagerblad  
1 bit citronskal  
1 grönsak  
1 purjolök  
1 ½ msk margarin

Skär den färska fisken i ganska små bi-  
tar. Skär det frysta blocket i ca 2 cm  
stora kuber.  
Skala och finhacka sellerin. Putsa fän-  
kalen, skär den i bitar. Kärna ur och  
hacka paprikan. Skölj och strimla pur-  
jon.  
Smält margarinet i en gryta och fräs

Den här soppan blir nästan som en  
gryta i konsistensen. Den blir mus-  
tigt god av bl a selleri och fänkål, två  
grönsaker som passar särskilt bra  
tillsammans med fisk.

Servera med ett gott bröd.

2 msk vetemjöl  
1 l vatten  
3-4 fiskbuljong-  
tärningar  
2 lagerblad  
1 bit citronskal  
1 grönsak  
1 purjolök  
1 kryssad vitlöks-  
klyfta  
½-1 dl vispräddade

Stö över mjölet och rör om. Späd med  
vatten och lägg i buljongtärningar, la-  
gerblad, citronskal och vitlök. Koka  
under lock på svag värme 10 min.  
Lägg i paprika, purjolök och fisk och  
sjud under lock ytterligare 4-7 min.  
Häll i grädden och smaka av.  
Servera med ett gott bröd.





4 portioner.

½ paket bacon  
(å ca 150 g)  
2 tomater  
1 liten purjolök  
4 torsk- eller kolja-  
filéer (ca 500 g)  
½ tsk salt  
1 kryddmått svart-  
peppar  
2 msk pressad citron

Sås:  
1 msk margarin  
1½ msk vetemjöl  
3 dl fiskbuljong  
(½ buljongtärning)  
½ tsk söndersmulad  
dragon  
1 äggula utrörd i  
2 msk grädde

Skär bacon i små tärningar, knaperstek dem och låt dem rinna av på hushållspapper.

Skär tomaterna i tunna skivor. Skölj och strimla purjon.

Riv av 4 stora bitar aluminiumfolie. Smörj dem på mitten. Dela fiskfiléerna på mitten och lägg dem på folien. Salta,

peppra och droppa över citron. Fördela tomat, purjo och bacon över. Vik ihop till täta paket och placera dem på ugnssäkert fat. Sätt in i 200° ugnsvärme ca 25 min, tills fisken är färdig.

Gör såsen under tiden. Smält margarin, rör ner mjölet och späd med buljong under omrörning. Låt koka på svag värme 4–5 min. Smaka av med dragon och rör ner ägg och grädde. Öppna fiskpaketen och lägg upp fisken på varma tallrikar.

Servera med såsen och kokt potatis.

Den som vill kan naturligtvis lägga fisk och tillbehör på ett fat och täcka allt med folie. Håll såsen runt fisken när den är färdig.



4–5 portioner.

Pajdeg:  
3 dl vetemjöl  
125 g margarin  
3 msk vatten

Fyllning:  
1 burk tonfisk i vatten  
(ca 200 g)  
1 burk sparris i bitar  
(ca 225 g)

1 liten purjolök eller  
1 gul lök  
1 msk margarin  
3 ägg  
2½ dl mjölk  
1½ dl rivna ost  
1 kryddmått svart-  
peppar

Gör först pajdegen. Smula sönder margarin i mjölet med fingertopparna eller en kniv till en smulig massa. Tillsett vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Täck över och ställ den kallt minst 30 min.

Låt tonfisk och sparris rinna av. Skölj och strimla purjon eller skala och

hacka löken. Fräs löken lätt i margarin.

Tryck ut pajdegen i en osmord ugnssäker form (ca 20 cm i diameter). Nagga degen med en gaffel och låt den stå kallt 30 min. Grädda pajskalet i 200° ugnsvärme ca 15 min. Lägg sönderdelad tonfisk, sparris och lök i pajskalet. Vispa samman ägg, mjölk, ost och peppar och håll det över. Grädda tills äggsmeten stelnat och fått fin färg, 30–35 min. Låt pajen svalna lite.

Servera med grönsallad och tomater.

Tryck gärna fast en bit aluminiumfolie runt innerkanten av pajdegen när den gräddas tom, då hålls kanten uppe bättre.





ca 8 medelstora  
1/2-1 tsk salt  
1/2-1 dl hackad dill  
1 kg hel strömming  
eller 600 g rensad  
2 gula lökar  
2 dl mjölk  
1 burk ansjovisfileer  
(100 g)  
1 msk margarin

4 portioner.

Skala och skär potatis och lök i tunna skivor. Varva dem på smort ugnssäker fat. Häll av spadet från ansjovisburken och blanda spadet med mjölk, salt och dill. Häll det över potatisen. Täck fatet med aluminiumfolie och sätt in det i 225° ugnsvärme ca 25 min. Rensa och tag ur ryggbenet på den hela

strömmingen, sköj fisken.  
Fördela ansjovisfileerna över insidorna på strömmingen och rulla ihop dem.  
Tag bort folien på fatet och lägg på strömmingsrullarna.  
Strö över ströbröd och klicka på margarin. Grädda ytterligare ca 20 min. Strö över hackad dill över och servera tillsammans med räporna morötter.

Det är bekvämt att laga hela mältrån stekt strömming.



3 portioner.  
ca 3/4 kg makrill  
1 dl tomatjuice  
1 tsk salt  
5 stöta vitpepparkorn  
skal och saft av  
1/2 citron  
1 dl hackad dill

4 små eller 2 stora  
makrillar (drygt 1 kg)  
4 msk Idealmjöl  
1/2 tsk salt  
margarin  
1 knippa dill  
1 tsk citronpeppar

4 portioner.

Rensa och filea makrillen. Dela fileerna mitt itu. Skala av det gula på skalet på en väl borstad och torkad citronhalva. Pressa ur saften.  
Blanda tomatjuice med salt, peppar och citronsaft. Häll det över makrillen i en liten lag gryta. Strö dill och citronskal över. Koka upp och stud under lock ca 7 min.  
Låt fisken kallna. Servera med kokt potatis.

Receptet på den kalla makrillen fanns i Råd & Recept i augusti 1972.

Bohusmakrillen kommer från juni-numret 1971.

Rensa och sköj fisken. Filea stora makrillar. Vänd fisken i mjöl blandat med salt. Stek fisken i margarin på ganska svag värme ca 5 min på varje sida. Lägg upp den på varmt fat. Häll gräddfilen i pannan och krydda med dill och citronpeppar. Värm upp utan att koka. Häll såsen på fiskfatet. Servera med kokt potatis och citronklyftor.