



6–8 portioner.

3 äggulor  
3 msk florsocker  
3 dl vispgräddde  
3 msk kallt starkt kaffe

Nougat:  
1½ dl strösocker

Börja med att göra nougaten. Smält sockret på medelstark värme i en ren torr stekpanna tills det blir ljusbrunt och klimpfritt, rör inte mer än nödvändigt. Häll upp massan på bakplåtspapper och låt det stelna.

Vik papperet dubbelt och lägg det i en tjock plastpåse. krossa nougaten t ex med en mortelstöt.

Vispa äggulor och florsocker tills det blir pösigt. Vispa grädden och kaffet till skum. Blanda grädden med äggsmeten. Häll krämen i en frystålig form och täck över den. Låt formen stå i frysen ca 1½ tim eller tills massan börjar bli lite hård. Tag ut formen och strö över det mesta av nougaten, vänd ner

den i glassen med en sked. Frys glassen färdig. Tag fram den ur frysen minst 30 min innan den ska serveras. Garnera med resten av nougaten. Servera gärna med en mandelkaka.

Det har blivit populärt med hemgjord glass där man själv kan bestämma smaksättningen. Glassmaskin är inte alls nödvändigt.

Ät, drick  
och var glad!

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

## EFTERRÄTTER



### EXOTISK FRUKTSORBET

4–6 portioner.

1 burk ananas i skivor (ca 230 g)  
1 stor apelsin  
2 kiwifruktur

1 banan  
2–3 msk pressad citron

Öppna ananasburken, häll av och spara spadet. Pressa apelsinen. Dela 2 ananasringar i mindre bitar, spara de andra till garnering. Dela kiwifrukterna och gröp ur fruktköttet. Skiva bananen. Blanda frukt, fruktspad och saft i matberedare eller mixer till en jämn puré. Lägg purén i en form som tål frysa, täck över och ställ den i frysen ca 1½ tim.

Rör om i den halvfrusna massan. Frys färdigt. Allra finast blir sorbeten om den bara får frysa till, 3–4 tim, innan den ska ätas. Om den är helt genomfrost behöver den kanske stå i kylskåp ca 30 min innan den skedas upp. Lägg gärna upp sorbeten i kulor på portionstallrikar och garnera med frukt, t ex apelsinskivor, kiwiskivor, ananasbitar, jordgubbar eller vindruvor. Välj några av frukterna eller bara en. Doppa gärna någon av dem, t ex vindruvor eller jordgubbar, i smält blockchoklad.



4-5 portioner.

Hallonsås:  
rivet skal av 1 citron

2-3 msk pressad citron

½ l färska hallon

eller 1 pkt djup-

frysta (225 g)

ca 1 msk flor-

socker

1 dl mjölk

½ dl grädd

Borsta citronen väl och torka skalet. Riv

av det gula på skalet och pressa citro-

nen. Skilj på äggulor och vitor. Blanda

sammans skal, citronsaft, gulor, socker,

vetemjöl, mjölk och grädd

smet.

Vispa äggvitorna till skum och vänd

ner det i smeten. Häll den i en smord

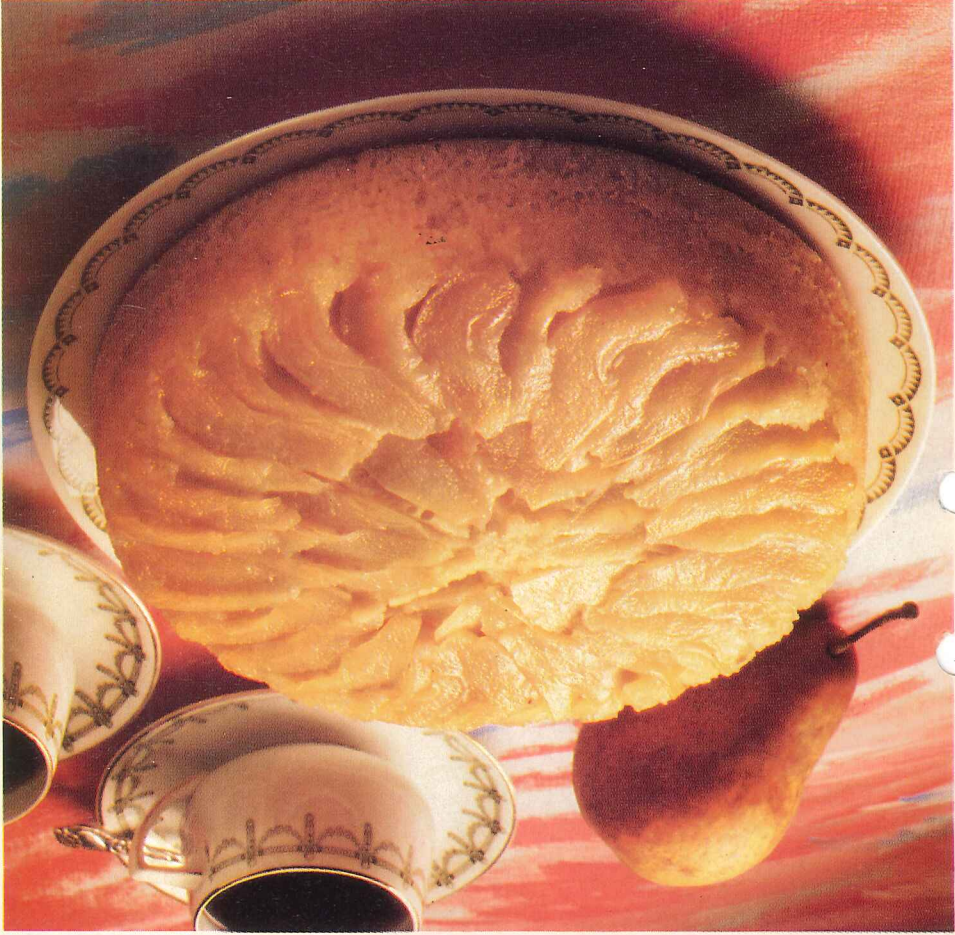
ugnssäker form. Grädda i 175° ugn-

värme i nedre delen av ugnen 40-45

min.

Av 1 medelstor citron brukar man få ca 3 msk saft. Både saft och rivet skal används ju ofta som krydda och smaksättning i matlagningen. Ta gärna för vana att servera en klyfta citron till fisk, kött och sallad att pressa över. Det förhöjer smaken och ersätter fett aromsmör, sås och dressing.

Gör under tiden hallonsåsen. Spara ev några hallon till garnering. Mosa färska eller tinade hallon genom en sil eller kör dem i matberedare och sila moset så kärnorna kommer bort. Smaksätt med florsocker om det behövs. Servera citronpuddingen varm med den kalla hallonsåsen.



16-18 bitar.

Till formen:

2 msk margarin

½ dl strösocker

2-3 päron

1 tsk bakpulver

¾ dl vetemjöl

3 ägg

1 ½ dl socker

200 g margarin

Blanda mjöl och bakpulver och rör ner

det i smeten.

Välj en slät rund bakform, 1 ½-2 l.

Smörj den väl med mjukt margarin och

»bröa» botnen med sockret.

Skala päronen och skär päronen i

Tag ut kärnhusen och skär päronen i

tunna skivor. Lägg ut dem i formen,

Om man vill ha mera färg på ytan kan man ta farinsocker och fett och smälta det i bakformen i ugnen innan päronen läggs på.

Variera gärna genom att först lägga

smeten i formen och sen sticka ner

skivor av päron eller äpple.

Rör margarin och socker poröst. Till-

sätt ett ägg i taget under omrörning.

Stälp upp kakan när den svalnat nå-

got.

av ugnen ca 45 min.

Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen

men och jämna till ytan.

monster. Lägg den tjocka smeten i for-

lite ovanpå varandra, så det blir ett fint

3



4 portioner.

2 dl vispgrädde  
2 tsk vanillinsocker  
1 äggvita  
10–15 mandelbiskvier  
(pressad apelsin, bär-  
eller fruktlikör)

ca ¾ l björnbär  
(eller hallon)  
(eller 1–2 pkt  
djupfrysta bär à  
225 g)

Vispa grädden med vanillinsockret. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd ner den i grädden.

Krossa ca 10 biskvier och fördela dem i 4 portionsglas. Droppa gärna lite apelsin- eller fruktlikör över. Lägg på några bär. Täck med det mesta av gräddskummet och lägg på resten av bären. Lägg en gräddklick överst och garnera med biskvier.

Desserten håller sig bra i kylskåp några timmar. Vänta med att lägga på de sista biskvierna till serveringen.

När man blandar vispad grädde med vispad äggvita håller sig grädden »fluffigare» längre, efterrätten kan stå färdig ett tag i kylskåp utan att sjunka ihop. Tänk på att visp och skål måste vara rena och fettfria när man vispar äggvita.

#### Mandelbiskvier

ca 25 st.

1 dl sötmandel  
2–3 bittermandlar

1 äggvita  
1 dl socker

Sätt ugnen på 175°.

Skålla, skala och mal mandeln.

Vispa äggvitan till hårt skum och blanda ner mald mandel och socker. (Mandeln måste malas, kan ej hackas i t ex matberedare.)

Lägg bakplåtspapper på en plåt. Klicka ut smeten till små runda kakor. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Lossa biskvierna och låt dem kallna på galler.



ca 8 bitar.

2 djupfrysta smör-  
degspaltor  
1 mogen mangofrukt  
250 g keso  
2 ägg  
2 msk potatismjöl

4 msk florsocker  
(2 msk rom)  
rivet skal av ½ citron  
1 tsk vanillinsocker  
½ dl socker

Tag fram smördegsplattorna och låt dem ligga i rumstemperatur ca 15 min. Lägg långsidorna bredvid varandra, fukta ena kanten och tryck ihop dem så det blir en stor platta. Kavla ut den så tunt att det räcker att klä botten och kanter i en pajform, 20–25 cm diameter.

Ställ formen kallt ca 15 min. Nagga botten och grädda i 225° 10–15 min. Skala och skär mangon i skivor.

Blanda keso, äggulor, potatismjöl, florsocker, rivet citronskal, vanillinsocker och ev rom. Vispa äggvitorna till hårt skum, vänd ner sockret och vispa tills marängen blir blank. Blanda den med kesoblandningen. Bred ut fyllningen i pajskalet. Lägg på mangoskivorna. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen 20–25 min. Tag gärna kakan ur formen. Pudra lite florsocker över. Servera kakan ljum eller kall med vaniljglass, ev också några jordgubbar.

I stället för mango kan man lägga på skivor av färska eller konserverade persikor eller klyftor av färska plommon.



4 portioner.  
 3/4 kg äpplen (ca 6  
 medelstora)  
 2 dl rivet mörkt råg-  
 bröd eller karring  
 eller ströbröd  
 1/2 dl vatten  
 ca 2 msk socker  
 2-3 msk margarin  
 1 dl visprädd  
 vinbärsgelé

Skala äpplena och skär dem i klyftor. Kärna ur dem och skär dem i mindre bitar. Lägg dem i en kastrull med vatten och koka tills äpplena är rikligt mjuka men inte helt sönderkokta. Smaka av med socker och låt dem kalla. Bryn margarinet i en stekpanna och bryn brödet under omrörning. Blanda ner sockret. Låt kallna. Varva äpplen

och bröd i en serveringsskål med tre-lager bröd och två lager äpple. Garnera med vispad gräddde och geleklickar.

Äpplena kan bytas mot ca 4 dl lättsockrat äppelmos.

*Svensk äppelkaka* blir det om man varvar kokt äpple eller äppelmos med ströbröd i en ugnssäker form, klickar på lite fett och håller på en net och koka tills äpplena är rikligt mjuka men inte helt sönderkokta. Smaka av med socker och låt dem kalla. Bryn margarinet i en stekpanna och bryn brödet under omrörning. Blanda ner sockret. Låt kallna. Varva äpplen

dat med rivna blockchoklad.

4-5 portioner.

6 dl mjölk  
 3 msk kakao  
 1 ägg

5 msk majsena  
 3 msk socker

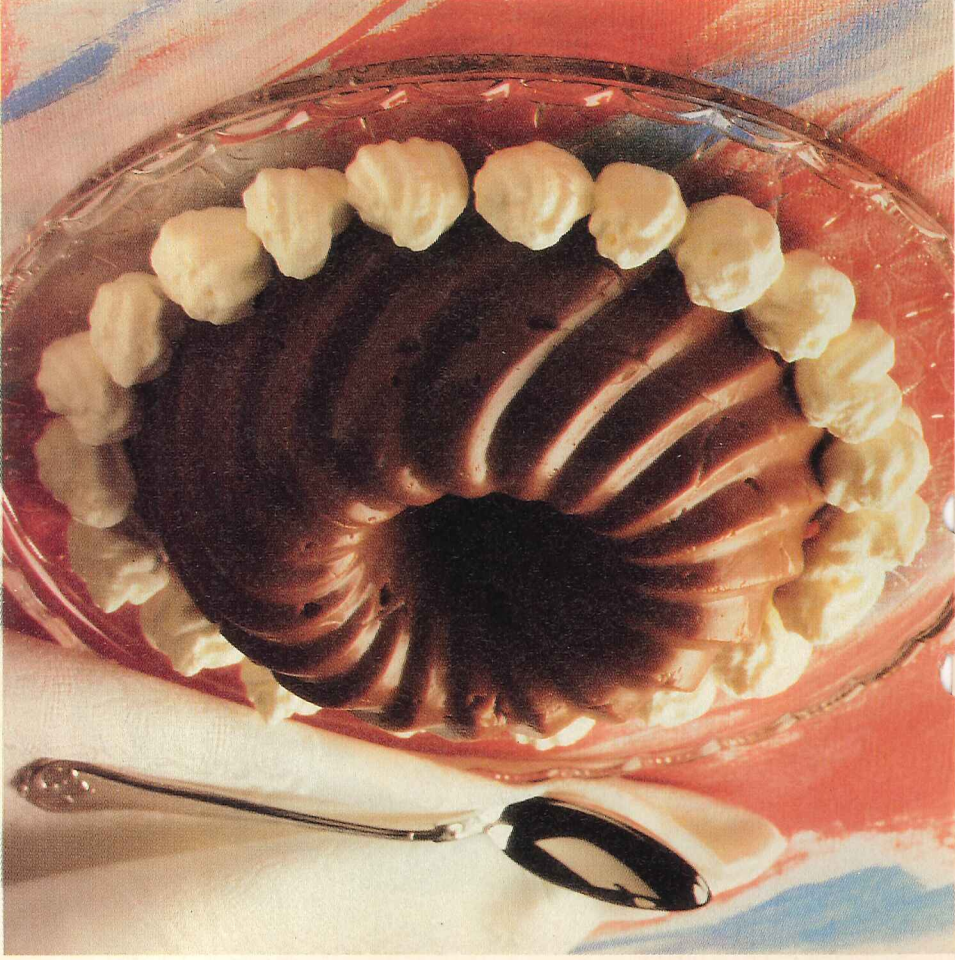
1 msk vaniljsocker

6 dl mjölk  
 3 msk kakao

4 msk majsena  
 1 msk vaniljsocker

3 msk socker  
 (2 msk apelsinmarmelad)

Chokladkräm



med lättvispad gräddde.

Blanda mjölk, majsena, socker, kakao och ägg i en kastrull. Värm under omrörning tills krämen sjuder upp och blir tjock. Låt den svalna lite. Smaksätt med vaniljsocker. Häll upp krämen i portionsglas. Låt puddingen kallna, det tar 3-4 timmar i kylskåp.

Stälp gärna upp puddingen från form eller skål på uppläggningsfat. Servera på ytan så den inte skinnar sig. Servera med mjölk eller gräddde. Häll upp krämen i en skål och sockra simmarmelad. sedan med vaniljsocker och ev apelsinmarmelad.