

Sesamaubergine på pastabädd



4 portioner

1 stor aubergine
ca 200 g Tagliatelle
eller annan pasta
4 tomater
ca 200 g rökt skinka
½ tsk salt
1 krm svartpeppar

2–3 msk grädd
margarin eller olja till
stekning
½ tsk salt
2–3 msk sesamfrö
2 dl riven ost

Tvätta och skär auberginen i ca 1 cm tjocka skivor. Strö lite salt över skivorna och låt dem ligga så att en del av vätskan dras ur. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Skär tomaterna i tärningar, skinkan i strimlor. Håll av vattnet från den kokta pastan. Blanda den med tomater, skinka, salt, peppar och grädd på ett ugnssäkert fat. Lägg aubergineskivorna på hushålls- papper och torka av dem. Stek skivorna

på båda sidor i margarin eller olja. Lägg skivorna ovanpå pastan och salta lite. Strö över sesamfrö och riven ost. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme i övre delen av ugnen tills osten fått fin färg, ca 15 min.

Den här rätten blir god också utan skinka för den som föredrar det så. Sesamfröna som "rostas" med osten i ugnen ger en mycket fin smak tillsammans med auberginen som ju har en ganska neutral smak i sig själv. Använd gärna en lagrad ost, t ex Herrgård, Svecia eller Cheddar.

 **PROVKÖKET**

RÅD & RECEPT

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

Ris- och pastarätter



Lax- och risring

4 portioner

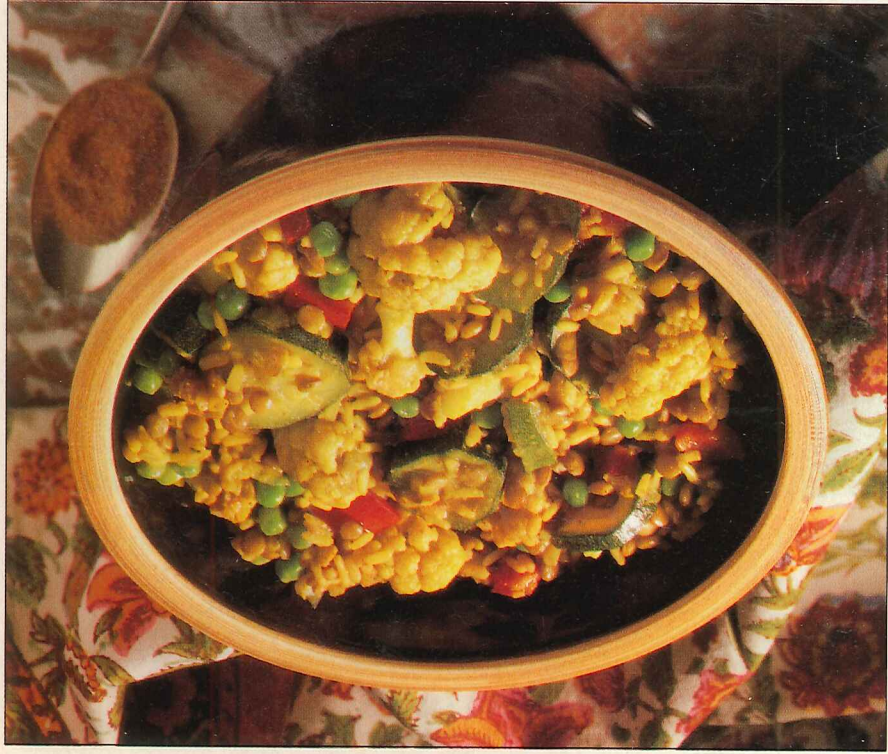
4 dl vatten
1 fiskbuljongtärning
2 dl långkornigt ris
1 burk inkokt lax
(200 g)
4 tomater
8–10 gröna oliver

2 msk hackad dill
1 msk hackad gräslök
1 msk pressad citron
2 msk olja
2 krm salt
½ krm svart- eller
vitpeppar

Doppa tomaterna i kokande vatten så skalen kan dras av. Hacka tomaterna. Skiva oliverna. Blanda det kokta varma riset med lax, tomater, oliver, kryddgrönt, citron, olja, salt och peppar. Smörj en ringform med olja. Lägg i risblandningen och tryck till den lite. Täck över och ställ formen i kylskåp minst 2–3 tim. Stjälp upp risringen på fat. Garnera med sallatsblad och t ex gurka och citron. Servera med bröd.

Koka upp vattnet med buljongtärningen. Lägg i och koka riset enligt anvisning på förpackningen. Dela laxen i mindre bitar.

Kryddigt grönsaksris



4 portioner

1 dl gröna linser

2 gula lökar

1/2 blomkålshuvud

1 zucchini

1–2 tsk gurkmeja

2 msk margarin eller

1 paprika (gärna röd)

ca 2 dl djupfryssta

olja

1 msk Indonesisk

arter

eller Indisk krydda

Lägg linserna i blöt i saltat vatten

(1/2 msk salt till 5 dl vatten) minst

4 tim. Låt dem sen rinna av

Skala och hacka löken. Bryt blomkålen

i buketter. Skär zucchini i ganska tjoc-

ka skivor. Fräs löken i margarin eller

olja i en gryta tills löken är nätt och

jämnt mjuk utan att den tar färg. Låt

Indonesisk eller Indisk krydda fräsa

med. Häll på vattnet och koka upp.

Lägg i ris, linser, blomkål, zucchini,

salt och gurkmeja. Koka upp och koka

på svag värme under lock i 15 min.

Skölj och skär paprikan i tärningar

under tiden. Blanda i paprika och arter

och koka ytterligare 5–10 min, tills ris

Smaka av.

I just det här receptet finns både

ris och linser, annars beräknar

man 1/2 dl ris per portion.

Indonesisk och Indisk krydda är

blandningar med lite olika sam-

mansättnin. Den indonesiska

innehåller bl a koriansed och spis-

kummin, den indiska bl a paprika

och ingefära, så smaken på grön-

saksriset kan varieras lite genom

vilken kryddblandning man väljer.

4 portioner

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

med grädden.

Dela tonfisken i bitar. Lägg dem och

200–300 g spaghetti

3 dl tonfiskspad

eller Tagliatelle

+ vatten

1 gul lök

2 burkar tonfisk i

1/2 dl gräddade

ca 2 dl djupfryssta

arter

1 msk margarin

2 tomater

2 1/2 msk vetemjöl

Koka spaghettin enligt anvisning på

förpackningen.

Skala och finhacka löken. Häll av och

spara spadet från tonfisken.

Fräs löken i margarin tillsammans med

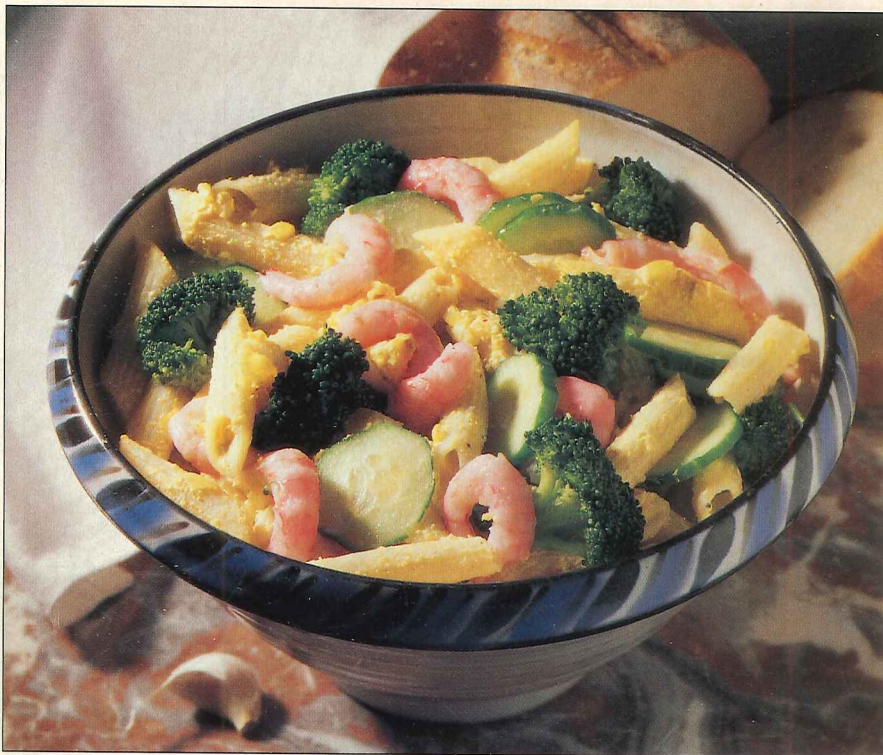
curryn i en gryta. Stro över mjölet, rör

om och späd med tonfiskspad och

vatten. Lägg i söndersmulad buljong-

tärning. Koka säsen några min. Späd

Sallad med pasta och räkor



4–5 portioner

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 msk margarin
1–1½ tsk curry
ca 300 g färsk broccoli
eller 1 pkt djupfryst
(250 g)
ca 200 g pasta, t ex
Snurrmakaroner,
Pennette
1 burk Kesella (250 g)
eller kvarg

2 msk pressad
citron
3 msk vatten
½–1 tsk salt
1 krm svartpeppar
400–500 g räkor
med skal (125–
150 g skalade)
½ gurka
(2 hårdkokta ägg,
dill)

Skala och hacka gul lök och vitlök. Fräs löken mjuk i margarin tillsammans med curry. Låt kallna. Koka broccolin nätt och jämnt mjuk i saltat vatten. Låt den rinna av väl och kallna. Skär den i mindre bitar. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Blanda under tiden Kesella med citron, vatten, den kalla löken, salt och peppar. Blanda den avrunna varma pastan med Kesella-dressing. Låt pastan kallna. Skala räkorna. Skär gurkan i tunna skivor eller stavar. Blanda pastan med räkor, gurka och broccoli och garnera ev med hackat ägg och dill. Servera med ett gott bröd.

Det lär finnas 600 typer av pasta i Italien och fler och fler av dem hittar till Sverige.

Vi äter ca 3 kg pasta per person och år, i Italien äter man ca 30 kg.

Pastasallad med paprika



4 portioner

175–200 g pasta,
t ex Gomiti, Stortelli,
Snäckmakaroner
1 grön paprika
1 röd paprika
3–4 stjälkar selleri
200 g färska
champinjoner

Salladssås:
1 vitlöksklyfta
1–2 msk kapris
3–4 persiljekvistar
1 msk vinäger
1 tsk osötad senap
3 msk olja
2 msk vatten
½–1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen.

Skölj och dela paprikorna. Kärna ur dem och skär dem i tärningar eller strimlor.

Skär sellerin i skivor. Skölj eller putsa svampen. Skär den i skivor.

Gör salladssåsen. Skala vitlöken. Finhacka vitlök, kapris och persilja, för hand eller i matberedare eller mixer.

Blanda i vinäger och senap och tillsätt olja och vatten. Smaka av med salt och peppar.

Häll den kokta pastan i ett durkslag, spola den med kallt vatten och låt den rinna av väl. Blanda pastan med grönsaker och svamp och häll över salladssåsen.

Servera som ensamrätt eller till kassler, rökt skinka, kall kyckling eller rökt fisk.

Pastadegen kan pressas till många olika former och med olika vägg-tjocklek. Koktiderna varierar beroende på sort, läs därför alltid på förpackningen.

Snabbmakaroner har mycket tunna väggar och behöver bara 3 min koktid.



Korvrisotto

4 portioner
1 gul lök
1 kött- eller grönsaksbuljongtärning
2 morötter
1 burk skivade champinjoner (200 g)
1 förpackning passerade tomater (200 g),
2 msk margarin
ex Pomi
2 dl långkornigt ris
1 tsk basilika
4 dl saampspad
+ vatten
4-6 grillkorvar

Till risotto passar det bra med vanligt långkornigt ris som i motsats till specialbehandlat ris inte blir lika "torrt" och klabbfritt.
Räris kan också användas men det behöver dubbelt så lång koktid om det inte blötäggs, då kokar det på samma tid som vanligt ris.
Allt ris är skalat men räiset är opolerat med den s k silverhinnan kvar och är därför brungrått till färgen. Smaken är mustig och räris ger en aning mer mineralämnen, B-vitaminer och kostfibrer än annat ris. Det finns också ett förkokt specialbehandlat räris med samma koktid som vanligt ris.

Håll av och spara spadet från svampen. Hetta upp margarinet i en gryta. Fräs lök, morötter, svamp och ris under omrörning. Tillsett svampspad, vatten och söndermulad buljongtärning. Koka upp och kok ner passerade tomater, basilika och peppar. Koka ytterligare 5-10 min, tills riset är kokt. Skär korven i bitar och stek dem under

4 portioner
2 dl långkornigt ris,
Salladsås:
1/2 tsk senapsulver
2 tsk flytande
behandlat
2 dl drickfärdig äppel-
honung
2-3 dl vatten
1/2 tsk salt
1 burk majs-korn
pulver
2 krm salt
1 liten zucchini
1 syrligt äpple
2-3 msk yoghurt
eller gräddfil

Koka riset i juice, vatten och salt, ta den större vattenmängden till specialbehandlat ris. Koktid, se förpackningen. Låt riset svalna. Håll av spadet från majs. Tvätta och riv zucchini på rivjärnets grövsta sida. Skär äpplet i tärningar eller riv också det.

Specialbehandlat ris innebär att riset före skalkningen ångas under högt tryck så att en del av silverhinnans näringsämnen pressas in i riskärnan och blir kvar där när riset sen skalkas och poleras. Ytan blir lite förklustrad, vilket gör att riset inte klibbar ihop vid kokningen.



Appellrissallad

Blanda majs, zucchini och äpple i riset. Gör salladsåsen. Rör först ut senapspulveret i honungen. Blanda sen i citron, paprikapulver, salt, peppar och yoghurt eller gräddfil. Rör ner såsen i riset. Servera salladen kall som ensamrätt med bröd eller till skinka, kassler, grillat kött eller kyckling.

Specialbehandlat ris innebär att riset före skalkningen ångas under högt tryck så att en del av silverhinnans näringsämnen pressas in i riskärnan och blir kvar där när riset sen skalkas och poleras. Ytan blir lite förklustrad, vilket gör att riset inte klibbar ihop vid kokningen.