

## Sommar- dessert

6-8 portioner

2 ägg  
3 msk socker  
1 dl visp- eller mellan-  
gräde  
1 msk gelatinpulver  
eller 6 gelatinblad  
1 tsk vanillinsocker  
4 dl naturlig yoghurt  
(gärna lättyoghurt)  
färska eller frysta bär,  
t ex jordgubbar, hallon  
eller blåbär

**S**kilj på äggulor och  
-vitor. Vispa gulor och  
socker pösigt.

Vispa äggvita och  
gräde var för sig.

Låt gelatinpulvret svälla  
i 3 msk kallt vatten i en  
liten kastrull. Eller låt  
bladen ligga i vatten ca  
5 min. Krama sedan ur  
vattnet ur bladen.

Låt gelatinet "smälta"  
på svag värme.

Blanda äggsmeten med  
vanillinsocker och yoghurt  
och tillsätt gelatinet i en  
fin stråle under omrör-  
ning. Vänd ner gräde och  
äggvita.

Häll smeten i en form,  
t ex ringform, eller skål  
och ställ den kallt att stel-  
na, det tar ca 2 tim.

Stjälp upp och servera  
med bär.



Den som vill ha en mindre  
syrlig efterrätt med rundare  
smak kan byta ut 1 dl av  
yoghurten mot 1 dl gräde.

## Fisk- och bönsallad

4-6 portioner

ca 750 g rökt fisk, t ex  
makrill, sik eller böckling  
1 burk röda  
bönor (ca 400 g)  
2 dl gräddfil  
ca 1 tsk curry  
½ krm svartpeppar  
1 msk pressad citron  
3 msk hackad dill eller  
persilja  
2-3 hårdkokta ägg  
sallatsblad, gärna  
blandade sorter

**R**ensa fisken och dela  
den i bitar.

Blanda fisken med  
bönorna.

Smaksätt gräddfilen  
med curry, peppar, citron  
och kryddgrönt.

Lägg upp fisk och  
bönor på en bädd av  
sallatsblad.

Ringla såsen över och  
lägg på äggen skurna i  
klyftor.

Servera med bröd.

# RÅD & RECEPT

Nr 5 • 1990

## Sommarmat



 PROVKÖKET

Box 15200, 104 65 Stockholm  
Tel 08-743 10 00



## Sallads- fyllda crêpes

4-5 portioner

**Crêpes:**  
ca 15 st eller 8-10 stora  
pannkakor

2 ½ dl vetemjöl  
½ tsk salt  
6 dl mjölk  
3 ägg  
2-3 msk margarin

**Fyllning:**

2 gula lökar  
1 ½ msk margarin  
1 grön och 1 röd paprika  
200 g färska champinjoner  
200 g kokt eller rökt  
skinka  
salt, svartpeppar

**Börja med pannkakorna.**  
Blanda mjöl och salt, till-  
sätt hälften av mjölkens  
och vispa till en slät smet.  
Häll i resten av mjölkens  
och vispa i äggen. Tillsätt  
smält margarin.

Använd ca ½ dl smet  
till gräddningen av varje  
crêpe, knäppt 1 dl till varje  
stor pannkaka. Häll dem  
varma.

Gör fyllningen. Skala  
och hacka löken. Strimla  
eller stavar.  
Skär salladen i bitar  
eller lite grövre strimlor.

Lägg dem mitt på ett fat.  
Lägg dem i en stor stekpanna.  
Fräs löken mjuk i mar-  
pen och strimla skinkan.  
paprikorna. Skiva svam-  
pen och strimla skinkan.

Lägg varm fyllning i var-  
ma pannkakor. (Eller kall  
fyllning i kalla pann-  
kakor.) Vik gärna pann-  
kakorna dubbla och lägg  
fyllning i "fickorna".



## Sommar- lunch

4 portioner

4 ägg  
ca 150 g lätt lagrad ost  
1 liter isbergs-  
salladsbunad  
2 dl gräddfil  
1-2 tsk osötad senap  
1 krm salt  
½ krm svartpeppar  
1 liten röd paprika  
svarta eller gröna oliver

Skär osten i tärningar  
eller stavar.

Skär salladen i bitar  
eller lite grövre strimlor.  
Lägg dem mitt på ett fat.  
Lägg dem i en stor stekpanna.  
Lägg i paprika och svamp  
med senap, salt och pep-  
par. Ringla säsen över  
salladen.

Hacka paprikan och  
strö den över.  
Lägg ägg och ost runt-  
om tillsammans med hela  
eller skivade oliver.  
Servera med bröd.

kliffor.

**Koka äggen.** Spola dem  
i kallt vatten. Skala och  
skär dem i halvor eller

## Fisk- soppa

4 portioner

400 g färsk eller djupfrys-  
torsk- eller kohäfile

1 gul lök

1 medelstor morot

2 stälkar selleri

1 liten zucchin

3-4 dl strimlad vitkål

1 fiskbuljong (tärning)

½ krm svartpeppar

½ tsk timjan

½ tsk basilika

Skala och hacka löken.

Fisken i jämnstora bitar.

Skala och skär moroten i

tunna skivor. Skiva selleri

och zucchin tunt.

Blanda alla grönsaker,

2 dl av buljongen och pep-

par i en stor form. Täck

och tillaga på full effekt

5-6 min, tills grönsakerna

är nästan mjuka.

Koka upp resten av

buljongen i en kastrull på

spisen. Häll buljongen i

formen.

Lägg i fisken och ört-

kraddorna. Täck och till-

laga på full effekt 3-4 min,

tills fisken är genomkokt,  
under tiden.  
Smaka av och servera  
med bröd.

## elon- soppa

4 portioner

2 små meloner, 1 ex

Ogen eller Galia

pressad saft av 2 apelsiner

1-2 msk florsocker

2-3 krm ingefära

isbitar

Skär ungefär ¼ i tär-

ningar och spara dem.  
Mosa resten i matbere-  
dare eller med gaffel.  
Blanda ner pressad  
apelsin och smaksätt med  
florsocker och ingefära.  
Kyl soppan.  
Lägg i melonbitar och  
is vid serveringen. Servera  
gärna ur melonskalen.

