

RIS PÅ KINAVIS

Till "ris på kinavis" serverar man gärna flera sorters smårätter. Vi ger här några förslag. De kan serveras varmt och ett för sig eller tillsammans med kokt ris. Se bilden.

BIFF I STRIMLOR 3 PERSONER

3 hg benfritt nötkött
2 msk margarin
1 msk äkta soya
1 tsk salt
vitpeppar
3—4 dl vatten
1 msk majsnamjöl
1—2 purjolökar
(4 dl strimlad)

Skär köttet i smala strimlor och bryn litet åt gången i margarin och lägg över det i en gryta. Tillsätt soya, salt, peppar och späd med vatten litet i taget. Låt köttet koka under lock tills det är mörkt (ca 20 min). Red av mjölet utrört i litet vatten och blanda ner den fint skivade purjolöken. Låt det därefter koka bara ett par minuter.

KYCKLING I SÖTSUR SÅS 3 PERSONER

3 dl kokt kyckling
eller kalvkött (3 hg)
2 gula lökar
2 msk margarin
5 msk tomatpuré
2 dl buljong
1—2 ringar ananas
1 tsk vinäger
(1/2 tsk salt)

Skär löken i tunna skivor och fräs dem i margarin, utan att de får färg. Tillsätt tomatpurén och buljongen och låt det koka upp. Blanda ner köttet som skurits i små bitar. Skär ananasen i tärningar och tillsätt dem. Smaka till sist av med vinäger och ev. salt.

CURRYSTUVADE RÄKOR 3 PERSONER

1 gul lök
1 äpple
2 msk margarin
1 1/2—2 tsk curry
1 msk vetemjöl
1 1/2 dl buljong (tärning)
1 1/2 dl grädde
1 msk tomatpuré
3 hg räkor
(salt)

Hacka lök och äpple fint och låt det fräsa en stund i margarin. Pudra över curry och mjöl och tillsätt buljong, grädde och tomatpuré och låt såsen sakta koka omkring 10 min. Blanda till sist i de rensade räkorna och smaka eventuellt av med salt. Räkorna bör ej koka eftersom de då blir sega.

ANISKRYDDAT BOGFLÄSK 3 PERSONER

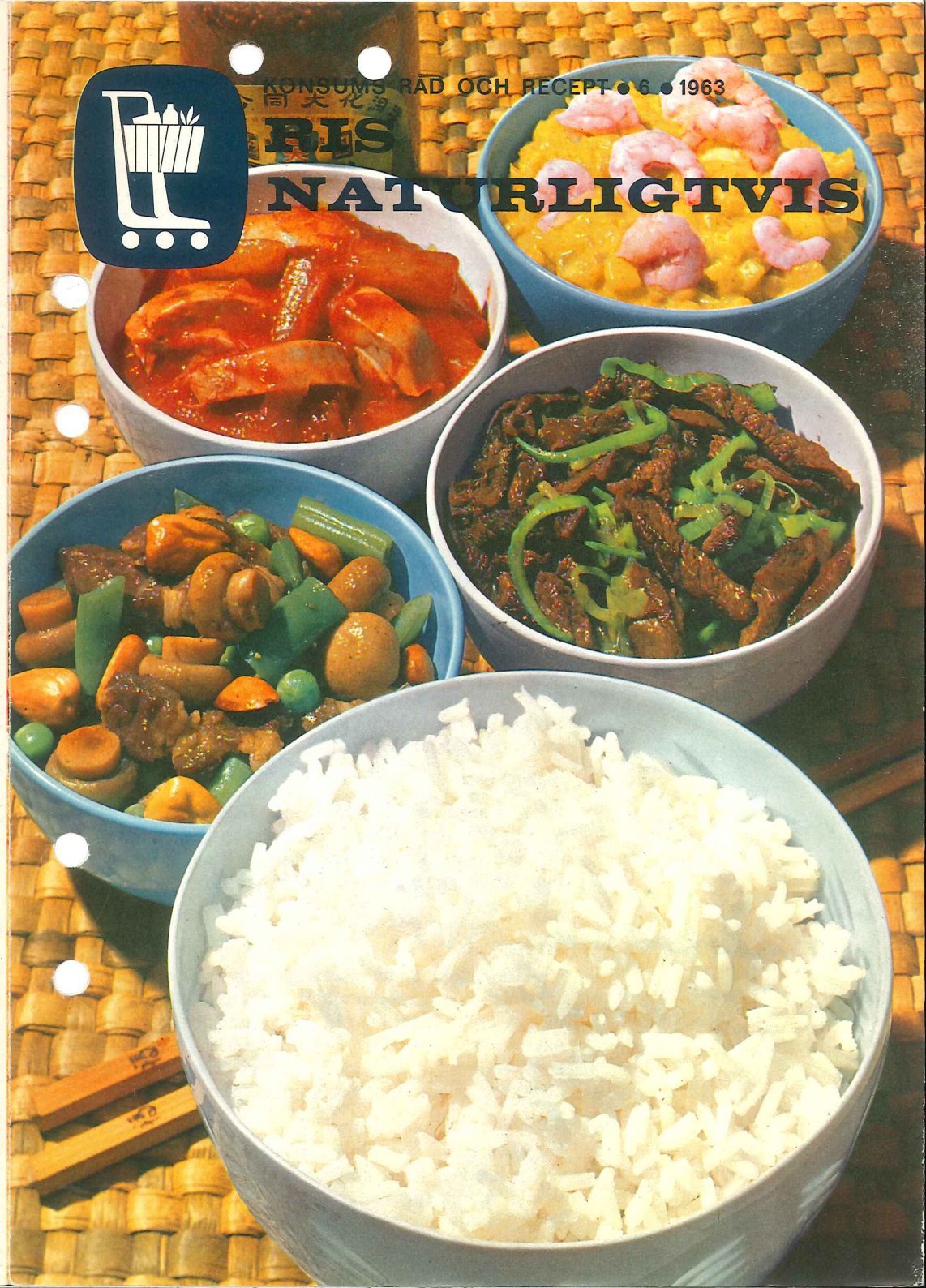
3 hg färskt bogfläsk
1 burk champinjoner
2—3 msk margarin
1 msk vetemjöl
3 dl svampspad + vatten
1 tsk salt
vitpeppar
1/2 tsk anis
1 msk äkta soya
1 pkt djupfrysta ärter
el. bönor (250 g)
1/2 blomkålshuvud
1/2 dl sötmandel

Dela ev. champinjonerna och låt dem fräsa en stund i margarin i en gryta. Bryn fläsket, skuret i smala strimlor, i en stekpanna. Lägg över fläsket i grytan och strö över mjölet samt späd med vätskan. Tillsätt kryddorna och koka under lock tills fläsket är färdigt, ca 20 min. Blanda då ner den kokta blomkålen och de frysta ärterna. Används bönor måste de kokas först enligt anvisningarna på förpackningen. Bryn den skällade mandeln i margarin och blanda ner den strax före serveringen.



KONSUMRÅD OCH RECEPT • 6 • 1963

RIS
NATURLIGT VIS



RECEPT FRÅN



RIS NATURLIGT VIS

Har Ni tänkt på hur många fina matmöjligheter riset ger. Kokt varmt ris är gott till många lunch- och middagsrätter. Det kokta riset med sin neutrala smak passar också bra att blanda med andra ingredienser — med kött, fisk och grönsaker, till en risotto. Det hör också ihop med många exotiskt kryddade rätter. Sallader med kokt kallt ris, soppor med kokt ris i, där riset reds soppan och gör den mer mätande, risgrynsgröt, risgrynspudding, ris à la Malta och andra efterätter är några exempel på risets skiftande användbarhet. Och det är bekvämt att laga mat med ris. På 18 min är riset färdigt och någon passning behöver det inte under koktiden.

VALJ RÄTT RIS TILL RÄTTEN

LANGKORNICGT RIS

passar till alla slags risrätter. Tack vare att det ej så lätt klistar samman, är det särskilt lämpligt att servera till rätter av kött eller fisk eller som pilaffris, i risotto, i sallader och vissa efterätter.

RUNDKORNICGT RIS

är i första hand lämpligt för tillagning av gröt, välling, pudding "Ris à la Malta".

KOKT RIS

4 PERSONER

Skölj risgrynen. Koka upp vatten, salt och margarin. Lägg i riset. Låt det koka på svag värme utan omrörning och under tättslutande lock i 18 min.

2 1/2—3 dl risgryn
5—6 dl vatten
1 tsk salt
1 msk margarin

KOKT I UGN

Större mängd ris kokas bäst i ugn. Lägg det sköljda riset på ett eldfast fat. Slå över dubbel mängd kokande vatten. Litet salt och en klick margarin. Täck med aluminiumfolie och koka riset i medelvarm ugn (200°) ca 25 min.

PIAFFRIS

4 PERSONER

Finhacka löken. Smält margarin i en tjockbottnad gry och fräs lök och risgryn under omrörning tills det börjar bli lätt brynt. Späd med buljong eller vatten och tillsätt salt om vatten användes. Koka riset sakta under lock och utan omrörning i 18 min. Servera pilaffriset som vanligt kokt ris eller använd det som grund till en risotto.

1 liten gul lök
2 1/2—3 dl risgryn
1 tsk salt
2 msk margarin
5—6 dl buljong eller vatten

RISOTTO

Smaksätt gärna det färdiga pilaffriset med en krydda, t ex paprika eller en aning saffran. Blanda det med t ex svamp, skinka eller rester av kokt kött som först fräses i margarin eller med kokt fisk eller skaldjur.

FISK- OCH MUSSELSSTUVNING

PÅ RISBÄDD

4 PERSONER

Koka riset i 18 min. (Se recept på föregående sida). Fräs under tiden margarin och mjöl och späd med musselespad och gräddmjölk till en stuvning. Smaksätt den med salt och peppar. Skär fiskblocket, som bör ha tinat en liten stund, i sockerbitstora kuber. Lägg ned fiskbitarna i stuvningen och låt dem sjuda — inte koka — i 10 min. Finhacka dill och blanda ner den och musslorna. Låt musslorna bli varma. Lägg upp det kokta riset på ett fat. Häll stuvningen över riset och pudra paprika över. Rätten kan också gratineras. Blanda då en äggula i den färdiga stuvningen, lägg upp alltsammans på ett smort eldfast fat, strö riven ost över och gratinera i mycket varm ugn (275°) i 10 min.

2 1/2 dl risgryn
5 dl vatten i tsk salt
1 msk margarin

FISK- OCH MUSSELSSTUVNING

1 litet paket djupfrys fisk
1 burk musslor i vatten
1 msk margarin
3 1/2 dl gräddmjölk och musselespad
1 tsk salt
1 nymaid vitpeppar
1 paket djupfrys dill
1 tsk paprika
1 gratinering:
1 äggula, 1 dl riven ost

RIS OCH CURRYSOPPA

4 PERSONER

Skär lökarna och äpplet i tärningar. Fräs ris, lök, äpple och curry i margarin i en tjockbottnad gryta. Riset får inte bli mer än ljusgult. Späd med buljongen. Koka soppan under lock tills riset är mjukt, ca 18 min. Smaksätt omsorgsfullt med citronsaft och salt och tillsätt grädden. Soppan skall ha en svagt syltig smak.

2 msk margarin

1 dl risgryn

2 gula lökar

1 syltigt äpple

1 tsk curry

1 1/2 l buljong

1 dl gräddmjölk

2 tsk citronsaft

1 tsk salt

3 dl vatten

1 1/2 dl risgryn

1 tsk salt

2—3 msk margarin

7 dl mjölk

3 msk socker

5 ägg

SMAKSÄTTNING:

river skal av 1/2—1 citron
eller 1 apelsin
eller 1/2 tsk stött kardemumma

EXTRA GOD RISGRYNSKAKA

4 PERSONER

Koka först de sköljda risgrynen 10 min. i vatten, salt och margarin. Häll i mjölk, låt gröten koka upp på nytt och sedan sjuda under lock utan omrörning i ytterligare 1/2 tim. Smaksätt med socker och någon av de föreslagna smaktillsatserna. Vispa upp äggen och blanda ner dem. Grädda risgrynskakan på ett smort fat eller i en form i varm ugn (250°) ca 30 min. Servera risgrynskakan något avvalnad med hallon- eller jordgubbsylt.

RIS MED DJUPFRYSTA BÄR

4 PERSONER

Koka risgrynen i rikligt med vatten i 18 min. Spola dem i kallt vatten. Låt riset rinna av och smaksätt det med litet socker och rivet citronskal. Bred ut riset på ett stort fat. Lägg ut de närt och jämnt tinade bären över riset. Häll ev. först av en del av sockerlagen. Till citronsåsen: Rör äggulor och socker poröst. Vispa grädden och blanda med äggsmeten. Smaksätt med några droppar citronsaft. Slå citronsåsen över bär och ris just i serveringsögonblicket eller servera såsen i en skål för sig.

1 1/2 dl risgryn
lätsaltat vatten
1 1/2 msk socker
rivet skal av 1/2 citron
1 paket djupfryssta hallon
eller skivade jordgubbar

CITRONSÅS

2 äggulor
2 msk socker
2 dl tjock gräddmjölk
citronsaft