

Nr 6 1975

Råd & Recept



Handla konsumentägt!

KRAFTOR

Med kraftor och doft av dillkronor blir det alltid fest, helst ska det också vara en rund augustimåne. De flesta kraftor som saluförs är numera importerade och djupfrysta. De kommer framför allt från Turkiet och Rumänien. Där har de kokats in med dill efter svenskt recept.

Djupfrysta kraftor ska alltid tinas i sin förpackning. I kylskåp tar det ca 24 tim, i rumstemperatur ca 12 tim, snabbtining i kallt vatten 1–1½ tim.

Om man bjuder på någon liten rätt före kraftorna räcker det med 6–7 kraftor per portion.

KRABBA

Krabba har alltid kommit efter kräftorna med högsäsong i september. Men nu finns djupfrysst krabba en stor del av året, den kommer från Skottland. I kyldiskarna finns under hösten färsk pastörtiserad krabba från Englands sydkust, den har 14 dagars hållbarhet. Vålmatare honkrabor ska det vara, rommen är en delikatess.

Man beräknar som huvudrätt en halv stor krabba per person. Klorna knäcker man lättast med en nötknäppare. Servera med gravlaxsås och vitt bröd.

DEN RÖKTA FISKEN

Den rökta fisken är fin bekvämat färdig att ätas precis som den är. Böckling är kanske vanligast men det finns också rök makrill, sik och forell väl värda att pröva.

Många tillbehör passar till rök fisk, kokt potatis förstås, tomater, gurka, också ättiksgurka, hackad lök och kapris, hårdkockt ägg, inlagda rödbetor, gräddfilas med kryddgrönt, en ägggröra med gräslök eller dill, stuvad spenat.

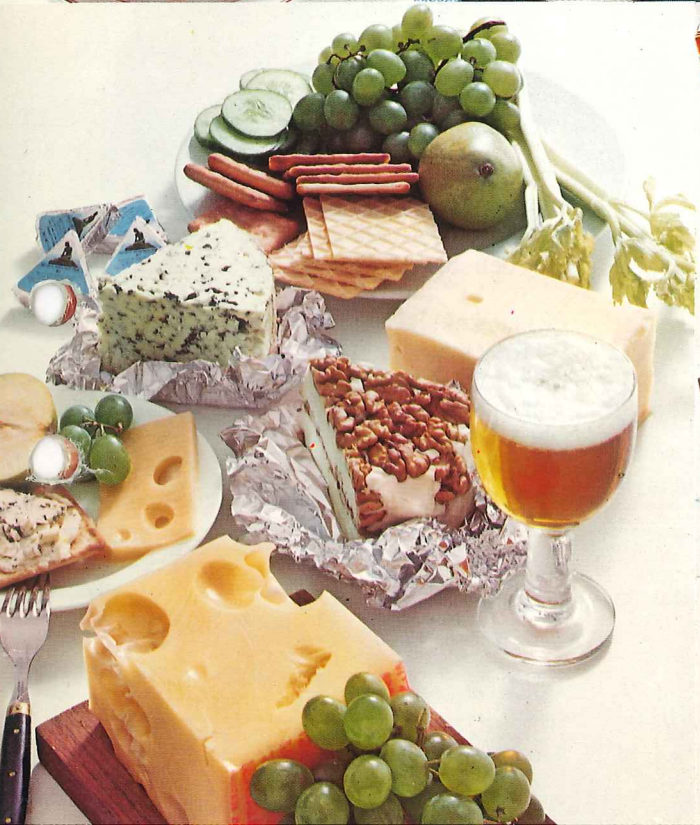
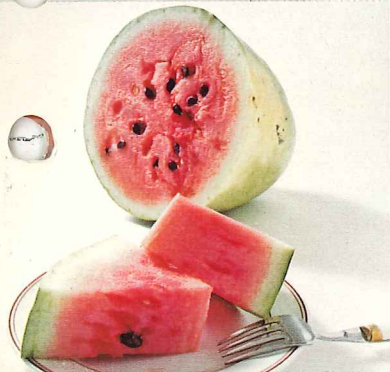
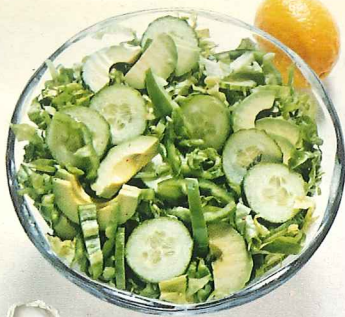
Rök fisk kan också serveras varm. Den värms bäst hel med skinn på. Lägg den på ugnssäkert fat, täck med alfolie och värn i ca 225°C i 10–15 min.

Eller svep in fisken i alfolie och värn i varm stekpanna. Vänd på paketet ett par gånger.

PS Glöm inte bort delikatessen surströmming. Till den behövs bara kokt potatis, hackad lök, tunnbröd och smör.

MOUSSAKA





PETITS-CHOUX-RULLE



RÅKSUFFLÉ

En grönsaksrätt kombinerad med lite "sovel" och kokt potatis blir alltid en bra måltid.

PURJO MED ÄGG- OCH PERSILJE-

HACK. För 4.

Gott till skinka, bacon, stekt fisk.

Skölj och skär ca 500 g purjolök (2–3 st)

i ganska stora bitar.

Koka dem nött och jämnt mjuka i lite

saltat vatten, 8–10 min.

Fräs 1½ msk margarin i en kastrull.

Blanda ner rikligt med hackad persilja,

2 grovt hackade hårdkokta ägg och lite

salt. Låt det bli genomvarmt.

Lägg upp den avrunnna purjon på ett fat

eller i karott och håll hacket över.

ETT FRÄS MED VITKAL, PAPRIKA

OCH SVAMP. För 4.

Gott till stekt kyckling, fläskfilé, kotlet-

ter, kassler, köttbullar.

Stimla 4 dl vitkål och 2 gröna paprikor:

Skölj och skiva 100–200 g färsk chamm-

pinjoner (eller 1 burk à 200 g).

Fräs alltsammans i margarin i en stek-

panna ca 10 min.

Fuka fräset med lite vatten och soya

eller med steksky.

Smaksätt med salt och peppar:

Blanda ner 1 dl gräddfil strax före ser-

veringen.

FÄNKAL ELLER BLEKSELLERI

MED OSTÄCKE. För 4.

Gott till skinka, kassler, bacon, kött-

bullar, stekt fisk.

Skölj 2 fänkalsstånd eller 10–12 blek-

sellersstälkar.

Skär fänkalen eller sellerin i bitar. Välj

serveras ut.

Koka grönsakerna mjuka i lite lättsaltat

vatten (1 tsk salt/½ l vatten), ca 10 min.

Häll av vattnet från de färdigkokta grön-

sakerna, låt dem ligga kvar i grytan.

Klicka eller spritsa från tub över ca 150 g

smältost.

Lägg lock på grytan, låt osten smälta ner.

Klipp dill över och servera genast.



SENSOMMARPANNA MED KORY

För 3–4.

Skär 1 kött- eller fläskkorv i skivor

och 3 skrapade morötter i slantar.

Finstrimla 4 dl vitkål och 1 purjolök.

Koka upp 1½ dl vatten i en stekpanna

med 1 msk margarin och 1 buljong-

tärning.

Lägg först i morötterna, sjud under

lock ca 5 min. Lägg sedan i vitkålen och

purjon. Mal över lite svartpeppar.

Lägg korvsivorna överst. Sjud under

lock ytterligare ca 10 min. Klipp persilja

över och servera med senap.

Goman kokt fläskkorv och kokt köttkorv

är färdig mat som bara behöver värmas.

Endera i skinet eller skuren i skivor

som på bilden. Korvarna har ca 4 veckor

hemma alltså. Speciellt den kokta kött-

korven är också god kall som smörgås-

pålägg.

Nästa Råd & Recept utkommer den 22 september

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnåster, K.F.s Provkok.
Skriv: K.F.s Provkok, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 44 90 60, rikssamtal 08-44 95 60



BLÅ MOCCA

får sin speciella smak av att det innehåller extra mycket bergskaffe. Det mest aromatiska kaffet växer på bergen i Columbia, på Costa Ricas vulkaner och på sluttningen av Mount Kenya. De kalla nätterna gör att bergskaffet mognar långsammare och utvecklar mer arom än lågländskaffet. Blå mocca finns på burk i mörkrost bryggmalet och i mellanrost både brygg- och kokmalet.

Tänk på när du lagar kaffe

- Den fina aromen minskar snabbt när kaffeförpackningen öppnats. Köp därför inte större mängd än vad som går åt på ungefär en vecka.
- Förvara alltid kaffet i förpackningen. Undvik att röra för djupt i kaffet vid mätningen. Luftens syre är den största aromförstöraren.
- Bryggning med filter är ett enkelt tillagningssätt som ger maximal arom och koffeinhalt i det färdiga kaffet. Vid bryggning blir ingen bismak av garvsyra som det kan bli vid kokning.
- Det är viktigt vid all kaffelagning att vattnet är friskt och syrerikt, inte tappat ur varmvattenkranen.

WINNER DESSERTGLASS MED SVARTVINBÄRSRIPPEL.

Som dessert, mellanmål eller till väfflor och plättar. Passar också att skiva och lägga på en sockerkaksskiva och servera till kaffe.

WINNER DESSERTGLASS MED NOUGAT.

Som dessert med konserverade *persikor*, *aprikoser* eller *päron*.

Eller till kaffet, garnerad med lite *finmalet kaffe* eller flisad *mörk choklad*.

WINNER DESSERTGLASS MED ROMSYLTADE KÖRSBÄR

är en glass av italiensk typ. Som dessert eventuellt överströdd med flagad rostad mandel, hackade nötter eller flisad blockchoklad. Också god till kaffe, som fyllning i Petits-Choux. Se bild!

PETIT-CHOUX-MIX ÄR EN NYHET.

Det går lätt att baka petits-chouxer. På påsen står precis hur man ska göra. Bara vatten behöver tillsättas.

Av en påse blir det 8 stora eller 15 små petits-chouxer, som kan serveras på olika sätt.

Till kaffe fyllda med glass eller grädde och frukt eller bär.

Till buljong och som entrérett fyllda med ostkräm. Man kan också göra en petits-chouxrulle med fyllning eller en sufflé.

PETITS-CHOUX-RULLE

Sätt ugnen på 200°C.

Häll 1 pkt *Petits-Choux-mix* i en skål och tillsätt 1½ dl varmt vatten (40–50°).

Rör kraftigt ca 2 min med trägaffel eller elvisp.

Lägg ett smort smörpapper i en långpanna (25 × 35 cm).

Bred ut smeten i ett jämnt lager.

Grädda i mitten av ugnen ca 15 min.

Gör fyllningen under tiden. Hacka *ansjovisfiléer* (1 burk à 100 g), 1 *hårdkokt ägg*, 2 *gula lökar* och 10 *oliver*.

Fräs först lökhacket, sen också resten av det hackade. Strö på *klippt dill*.

Stjälp upp den gräddade petits-chouxkakan. Bred på fräset och rulla ihop till en rulle.

Skär i skivor vid serveringen.

Serveras varm eller kall som entrérett, gärna med en grön sallad.

RÄKSUFFLÉ För 4.

Sätt ugnen på 175°C.

Häll 1 pkt *Petits-Choux-mix* i en skål och tillsätt 2 dl varmt vatten (40–50°).

Vispa ca 2 min.

Rör ner 2 äggulor, en i taget.

Skala ca 250 g räkor eller använd 75 g djupfrysta rensade. Blanda ner räkorna och *klippt dill* i smeten.

Smaksätt med 2 kryddmått salt.

Vispa de två äggvitorna till hårt skum och blanda ner det försiktigt.

Häll smeten i en väl smord ugnssäker form med höga raka kanter (1–1½ liter).

Grädda i mitten av ugnen ca 40 min. Servera genast gärna med en grön sallad.

SALLADSFAT

Ett salladstat som på bilden med böcklingfilletter, räkor och grönsaker i grupper, tex blekselleri, paprika, gurka, tomater och honungsmelon. Bökklingfilletterna kan fuktas med en vinaägerås och stä och "dra" några timmar före serveringen.

EN GRÖN SALLAD

är gott till mycket också till petits-choux-rulle och sulfle. I salladsskålen på bilden finns grönsallad, gurka, paprika och avocado med enbart lite citron som dressing.

MOUSSAKA För 4-5.

Moussaka, en grekisk rätt med köttfärs-sås, ostsås och skivor av aubergine varvat på fat och gratinerat. Bra bjudrätt som kan förberedas i god tid och gratineras strax före serveringen. Börja med köttfärssåsen, sen ostsåsen.

Gör köttfärssåsen så här:

Skala och hacka 2 gula lökar och 1 vitlöksklyfta. Fräs löken och 300 g köttfärs i lite margarin i en stekpanna.

Tillsätt 1 burk tomater (400 g), 1 msk tomatpuré, 1 buljongtärning, ½ tsk salt, lite peppar och 1 tsk basilika.

Koka under lock på svag värme 15-20 min.

Gör ostsåsen så här:

Smält ½ msk margarin, rör ner 3 msk vetemjöl. Tillsätt 4 dl mjölk.

Koka ca 5 min, rör då och då.

Tillsätt sedan lite salt, peppar och 1 dl rivet ost.

Stek auberginerna så här:

Skala 3 auberginer (ca ¾ kg) och skär dem i ca 1 cm tjocka skivor.

Vänd dem i 2 msk vetemjöl blandat med stekpanna ca 1 min på varje sida.

Varva på ett djupt ugnssäker fat i två omgångar aubergineskivor, köttfärssås och ostsås. Sluta med ostsås och strö över 1 dl rivet ost.

Gratinera i 250°C ugnsvärme ca 20 min. Tills: tomat, grönsallad.

VATTENMELON

är närmast en art av pumpa och inte melon i samma mening som tex nätt och honungsmelon. Just nu importeras vattenmelon från Italien, Ungern och Bulgarien. Den har en mild, neutral melonsmak och är mycket saftig.

OST

Som avslutning på en måltid, tex efter skaldjur är ost förtärligt. Det finns många sorter att välja på.

På bilden:

Samsö överst till höger är en dansk ost med en mild, något söttaktig nötsmak. Fetthalt ca 17%.

Emmentaler äkta "schweizerost" känns igen på sina stora hål och den milda nötsmaken. Fetthalt 28%.

Valnötsosten är en mjuk fransk dessert-ost med mild smak och fin smakbrytning av valnötterna. Fetthalt 38%.

Danablu, "Lady Bird" är en dansk grönmögelost med kräftig smak. Fetthalt 31%.

"Havtrubitarerna" är också danska, mild smälstost som ligger i plastask med 6 portionsbitar i varje.

Klöverkronan är samlingssnamnet för Konsums märkesostar. Med det namnet finns flera svenska hårdostar som speciallagrats och därför har en garanterat jämn och hög kvalitet.

Från 1 juli ska fetthalten i osten anges i procent. Plusbeteckningen kommer efter hand att försvinna.

20+ motvaras nu av 10%, 30+ - 17%, 40+ - 23%, 45+ - 28%, 50+ - 31%, 55+ - 35%, 60+ - 38%.

GLASSYLLDA PETT-CHOUXER OCH EN GOD KÖPP KAFFE

är en fin avslutning på en sensommar-måltid.

Läs mer på nästa sida om kaffe, glass och Pétits-Choux-mix, som förresten också kan användas till Pétits-Choux-rulle och Sulfle som på bilden.