

Råd & Recept

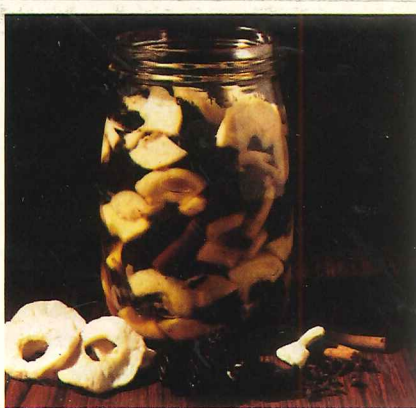
Den torkade frukten har kommit lite i skymundan av den färska. Nu vill vi påminna om några goda användningssätt. **Rainbow** har många sorter att välja på: **Plommon med och utan kärnor, Blandad frukt, Ringäpplen, Aprikoser och Russin.** Katrinplommon och äpplen bara kokta är särskilt goda till fläskkött, tex revbensspjäll, men pröva vår **kryddiga sallad**, se recept och bild.

Gör en liten mumsbit så här: Lägg $\frac{1}{3}$ *baconskiva* runt ett kärnfritt plommon. Fäst med tandpetare och stek knaprigt. Gott både varmt och kallt.

Gör en god dessert: Plommon med citronfromage. Lägg citronfromage (finns i paket) i portionsglas eller skål. Toppa med mjuka plommon, ev kokta. Riv lite citronskal över.

KRYDDIG FRUKTSALLAD TILL KÖTT.

Välj antingen $1\frac{1}{2}$ påse torkad blandfrukt eller 1 påse plommon utan kärnor + ca $\frac{1}{3}$ av 1 påse torkade ringäpplen.



Dela de större frukterna och ringäpplen i bitar. Lägg i en skål eller glasburk.

Koka upp en lag av 3 dl vatten, 3 msk *vinäger*, 1 dl socker, 15 kryddnejlikor, 2 bitar hel kanel, 2 bitar ingefära och *finstrimlat skal* av 1 citron.

Häll den kokande lagen över frukten. **Låt** den stå övertäckt några timmar eller en natt.

Kan förvaras minst en vecka i kylskåp.

potatis. Saltbädden är bara för utseendets skull och fördröjer bakningen. Folien gör potatisen våt, och bakningstiden längre. Mjöligen sorter som *Magnum Bonum*, *King Edward* och *Mandelpotatis* passar bäst.

Vilket kött ska man välja till ugnstekning?

För ett bra resultat bör steken inte vara för liten, helst inte mindre än 1 kg med ben, ca $\frac{3}{4}$ kg benfri.

Av gris, lamm och kalv kan alla delar ugnstekas men av nöt bara möra bitar som *tex rostbiff*, *entrecôte*, *fransyska* och *innanlår*. Den bästa stektemperaturen är 175° . Då tränger värmen sakta in i köttet som blir saftigt och får fin stekyta. Ingen ösning eller spädning behövs. En kötttermometer instucken till stekens mitt visar när olika köttslag är färdigstekta. Obs. Potatis kan bakas samtidigt i ugnen.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring den 15 november
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s Provkök.

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 08-7431000



En köttgryta med höstens rotsaker blir både mustig och dryg. Färsk rödbetor sätter sin prägel på vår **KARELSKA GRUTA**. Ett friskt, syrligt äpple efteråt eller kanske en äpplefterrätt passar fint så här års.

En god köttbit vill många ha. Gör en **STROGANOFF** av det fina köttet, dvs strimla och stek det. Det kan vara nötkött men också lamm-, fläskkött eller kassler. Både kokt potatis och ris är gott till. Som avslutning **Kiwifrukt**, exotiskt godis kan man säga.

Handla konsumentägt!



Ibland bakas potatis på saltbädd, ibland i aluminiumfolie. Vilket är bäst? Vilken sorts potatis passar bäst till ugnsbakning?

Bästa sättet är helt enkelt att lägga den borstade potatisen direkt på ugnsgallret eller på ugnssäkert fat och baka den mjuk i $225^\circ - 175^\circ$ 45-60 min för medelstor



