

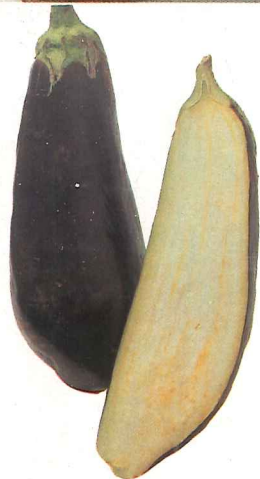
Papaya har tunt, slätt, grönt- eller orangefärgat skal och liknar till formen ett stort päron. Fruktköttet är gult till rosa och saftigt. Papaya är rik på både A- och C-vitamin. Frukten är ätmogen när skalets färg börjar övergå från grönt till gult och den ger efter för lätt tryck. Mogen kan den förvaras några dagar i kylskåp. Papaya äts som melon. Den delas i halvor eller klyftor och de små svarta kärnorna tas bort. Servera med lite pressad citron över. Papaya är också mycket god i en fruktsallad tex med apelsin och banan.



Ananas importeras just nu från Kenya. Det är en ganska stor, mycket saftig och aromrik ananas som väger drygt ett kilo. Den ska ätas mogen och är då gul till orangefärgad. En omogen frukt har en grön färgton. Stor ananas blir drygare per kilo eftersom mindre mängd går bort i skal och stock.

Skär ananasen på längden i klyftor, låt bladen sitta kvar. Skär bort stocken, den träiga delen i varje klyfta. Skär sedan loss fruktköttet från skalet och skär det i bitar. Servera en klyfta per person.

Ananasen kan också skäras i skivor som läggs ovanpå varann så att frukten ser hel ut när den serveras. Var och en skär bort stock och skal.



Aubergine kallas också äggplanta och kommer från en växt som tillhör samma familj som potatis och tomat. Importeras från bl a Italien och Holland. Fruktköttet är vitt och poröst med neutral smak. Skalet tar man oftast bort före tillagningen. Aubergine kan skäras i skivor som paneras, steks och serveras till kött, fisk, svamp. *Moussaka* är en grekisk rätt med stekta skivor av aubergine, köttfärsås och ostsås, som varvas på fat och gratineras. Aubergine är också god i grönsaksrytor och fräs, se recept.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring 24 oktober 1977.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s provkök.
Skriv: KF:s provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring: 08-743 1000.

Handla konsumentägt – en fin idé!

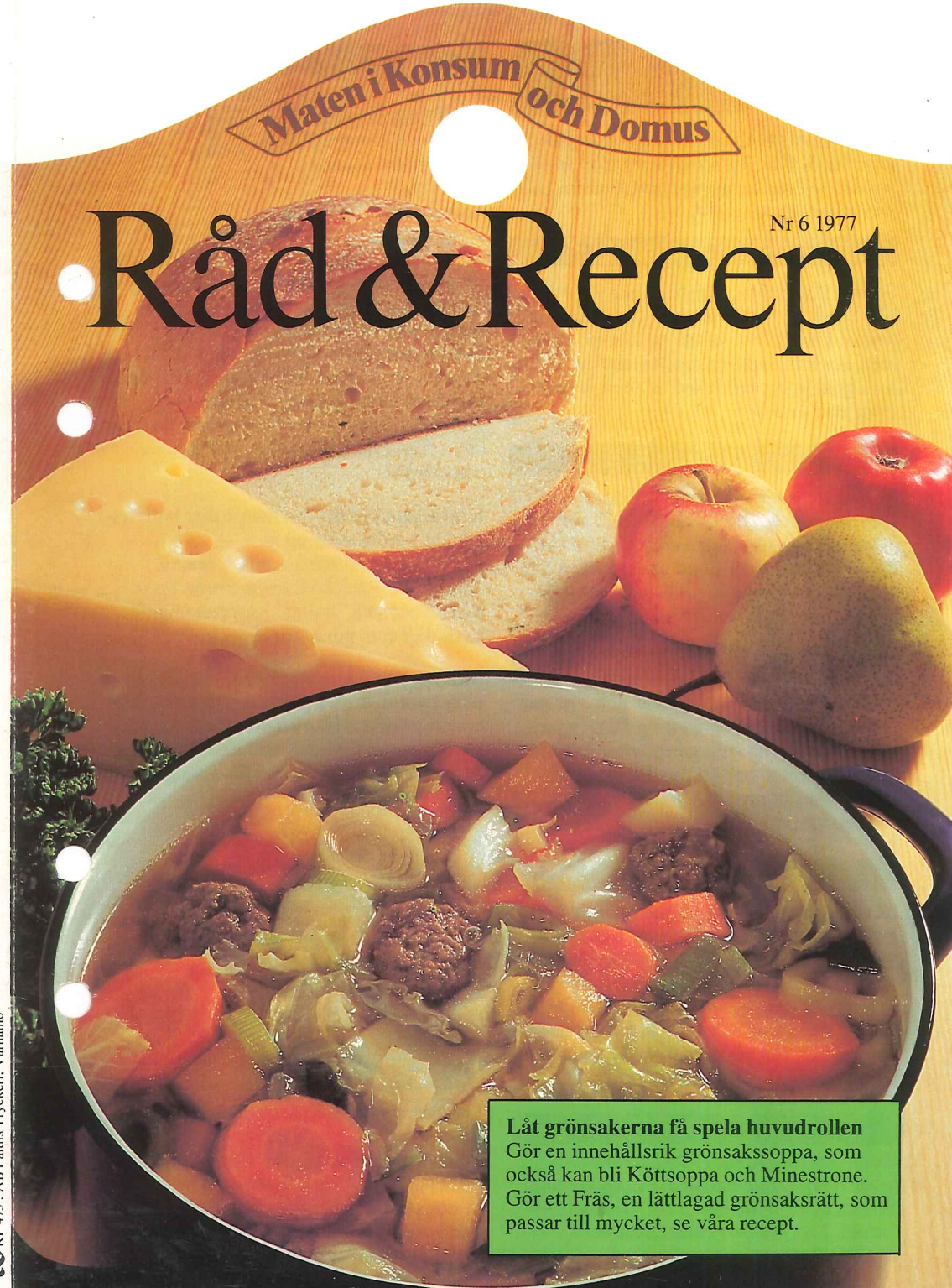


KF 475 - AB Fällthys Tryckeri, Värnamo

Maten i Konsum och Domus

Nr 6 1977

Råd & Recept



Låt grönsakerna få spela huvudrollen
Gör en innehållsrik grönsakssoppa, som också kan bli Köttssoppa och Minestrone.
Gör ett Fräs, en lättlagad grönsaksrätt, som passar till mycket, se våra recept.

FYLLD PÄPRIKAHALVA – EN FIN

rokt skinka, 1 msk rivna pepparrot, rökts skinka, 1 msk rivna pepparrot, Blanda alltsammans och fördela i paprika- halvorna. Sätt in dem i 200° ugnsvärme 25–30 min.
Kött- och svampfräs till 4 paprikor ca 300 g köttfärs, 2 hackade gula lökar, 1 pressad vitlöksklyffa, 1 burk skivade champinjoner (200 g), 1 tsk salt, svartpeppar, 2 tsk äkta soja, rivna ost. Fräs först löken i margarin i en stekpanna. Lägg sen i köttfärs och svamp, fräs det en stund och krydda. Fördela fyllningen i paprikahalvorna. Stö över ost. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 15 min.

halvorna i lättsaltat vatten 3–5 min. Låt dem rinna av.

Paprikorna kan sen fyllas på många olika sätt, tex med en sallad. På bilden sallad med gravad lax, arter, blekselleri, ägg och dill. Det kan också vara sallad med böckling, tonfisk eller kokt lax. Fukta alltsammans med gräddfil smaksatt med majonnäs.

Keso och skinka till 4 paprikor

1 kryddmätt svartpeppar, 100 g finsrivna 200 g Keso – färskost, 2 ägg, 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 100 g finsrivna



GRÖNSAKSSOPPA

För 4.

1 l buljong (tärning)
 1/2 liten kålrot (ca 300 g)
 eller 1 palsternacka
 3 morötter
 4 potatisar

1 purjolök
 1/2 l strimlad vitkål
 Skala och skölj grönsakerna. Skär dem i skivor eller bitar, inre alltför små. Koka upp vatten och buljongtärningar. Lägg först i kålrot och morot som behöver koka 25–30 min, sen potatis och sist purjo och vitkål som bara behöver koka 5–10 min.
 Smaka av soppan med mer salt om det behövs. Stö i hackad persilja. Servera med ostsmörgås.

Köttsoppa blir det om man kokar köttfärs-

klickar i grönsakssoppan.

Blanda 200 g köttfärs, 1 msk vetemjöl, 1/2 tsk salt och 2 kryddmätt svartpeppar.

Klicka ner små "bullar" i soppan ungetar samtidigt som potatisen läggs i.

Med blekselleri och gurka

Strimla 5–6 blekselleristjälkar och 2 gröna paprikor. Skär ca 300 g gurka i tärningar. Fräs grönsakerna i margarin i en stekpanna. Minska värmen och fräs under lock ca 5 min. Smaksätt med salt, peppar och pressad citron.

Med lök, paprika, aubergine och tomat

Skala och hacka 2 gula lökar, strimla 1 gröna paprika, skär 1 aubergine och 3–4 tomater i tärningar. Fräs först lök, paprika och aubergine tillsammans med 1–2 pressade vitlöksklyffor i margarin i en panna. Lägg i tomaterna och smaka av med salt och peppar. Låt alltsammans koka under lock 5–10 min. Klipp persilja över.

Med rödbetor och gräddfil

Skala och riv grovt ca 500 g färska rödbetor. Fräs dem i margarin i en stekpanna. Smaka av med lite salt, 2 tsk rivna pepparrot och 2 tsk pressad citron. Rör ner 1/2–1 dl gräddfil strax före serveringen.

Grönsaker och frukt är energisnåla, ger få kalorier-joule. Innehåller järn och andra viktiga mineralämnen, också A- och C-vitaminer. Fiberer som håller magen igång och ger tänderna motion finns rikligt i rotfrukter, också i grönsaker och frukt.

INGEN DAG UTAN GRÖNSAKER OCH FRUKT

Grönsaksfräs – liten

Kan serveras tillsammans med stekt fisk, kött, könbullar, kyckling, korv. Också till koft räs, rårts, korngryn, makaroner. Alla recept beräknade för 4.

Med vitkål och paprika

Strimla 2 paprikor. Finsstrimla ca 3/4 l vitkål. Smält ca 1 1/2 msk margarin i en stekpanna. Fräs det strimlade ca 10 min. Späd med sky från en köttrett eller med ett par msk gräddfil. Krydda med salt och peppar. Eller med örtsalt.

Med morötter, vitkål och purjolök

Skala och grovrit 3 morötter. Strimla ca 1/2 l vitkål och 1 purjolök. Smält 2 msk margarin i en stekpanna eller gryta. Fräs först morötterna en stund under lock. Lägg sen i kål och purjo. Krydda med salt och peppar och fräs ytterligare ca 5 min.

Med blekselleri och gurka

Strimla 5–6 blekselleristjälkar och 2 gröna paprikor. Skär ca 300 g gurka i tärningar. Fräs grönsakerna i margarin i en stekpanna. Minska värmen och fräs under lock ca 5 min. Smaksätt med salt, peppar och pressad citron.

Med lök, paprika, aubergine och tomat

Skala och hacka 2 gula lökar, strimla 1 gröna paprika, skär 1 aubergine och 3–4 tomater i tärningar. Fräs först lök, paprika och aubergine tillsammans med 1–2 pressade vitlöksklyffor i margarin i en panna. Lägg i tomaterna och smaka av med salt och peppar. Låt alltsammans koka under lock 5–10 min. Klipp persilja över.

Med rödbetor och gräddfil

Skala och riv grovt ca 500 g färska rödbetor. Fräs dem i margarin i en stekpanna. Smaka av med lite salt, 2 tsk rivna pepparrot och 2 tsk pressad citron. Rör ner 1/2–1 dl gräddfil strax före serveringen.