

Råd & Recept

Partaj



MACKOR

Bjud först på en smörgås med sting och sälta. Sen på en varm smörgås som kan förberedas i god tid och gratineras eller stekas före serveringen. Te, varm buljong eller lättöl är gott till.

● Bred lite *bordsmargarin* på *ljust eller mörkt formbröd*. Spritsa 2 rader *kaviar* längs kanterna. Lägg *hackat hårdkokt ägg* mellan kaviarraderna och strö över *hackad dill*.

(2 ägg är lagom till 4 smörgåsar.)

Varma smörgåsar

● Välj vitt formbröd. Skär 100 g *Baconrulle* eller *rökt skinka* i strimlor eller tärningar. Skölj och hacka 100 g *färska champinjoner*.

Blanda rökt kött och svamp med 2 msk *bordsmargarin*, 2 dl *grovt riven ost* och 1/2 dl *hackad persilja*. Fördela blandningen över 6 *vita brödskeivor*. Gratinera i 250° ugnsvärme tills smörgåsarna fått fin färg, 7–8 min.

● Gör dubbelsmörgåsar så här. Beräkna 2 *vita brödskeivor* till varje smörgås. Bred *bordsmargarin* på hälften och lägg på *en skiva ost*. Bred *senap* på resten och lägg på *en skiva Baconrulle* eller *rökt skinka*. Lägg ihop och stek båda sidor i stekpanna på svag värme.

SALLAD

Denna mättande sallad kan göras i god tid. Ett par sorters bröd, både vitt osötat och fullkornsbröd är gott till. Ost och frukt passar bra som avslutning.

Koka *färska potatis*, borsta eller skrapa potatisen och koka den mjuk i saltat vatten. Låt den kallna, skär sen i skivor. Strimla *grönsallad* eller *isbergssallad* och täck ett stort fat.

Lägg på *potatisskivorna* och strö över *hackad gräslök*, *dill* eller *kryddkrasse*. Lägg sen på en omgång *sardiner i olja* eller *rensad böckling* eller *rökt makrill*. Också *skivade oliver* för den som tycker om det. Strö *hackat hårdkokt ägg* överst.

Droppa till sist på *en dressing* med citron eller vinäger.

Till 8 personer behövs ungefär:

1 kg *potatis*, 3–4 brk *sardiner* eller 7–8 *böckling* eller 2 *makrillar*, 4 ägg.

Till dressingen:

2 msk *vinäger* eller 4 msk *pressad citron*, 2 *kryddmått salt*, 2 *kryddmått svartpeppar*, 2 msk *vatten* och 4 msk *olja*.



Handla konsumentägt – en fin ide!

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM.
Ring: 08-743 10 00.

Rabarbersavaräng
Baka en sockerkaka efter eget recept eller med mix.
Skölj 5–6 styck rabarber och skär dem i bitar.
Lägg rabarber och 1 dl socker i en kastrull. Låt sjuda ”smälta” på mycket svag värme 10–12 min och sen svalna. Bred ut rabarber med lag över sockerkakan. Färska jordgubbar är en festlig garnering och glass är gott till.

GRYTA
Sätt den varma goda grytan mitt på bordet. Bjud ost, bröd och en frukt efter.
För 4.
Skölj och skiva ca 100 g färska champinjoner.
Skölj och strimla 1 purjolök.
Fräs först svampen i 1 msk margarin i en panna eller gryta, lägg i purjon och låt tillsätt 1 burk majs-korn och strö över 2 tsk buljongpulver, 1 kryddmått svartpeppar och 1/2 tsk dragon.
Låt alltsammans bli varmt under lock.
Stek djupfryssta köttbullar eller grillkorv i bitar och lägg dem ovanpå i grytan.
Strö över hackad persilja.

Gör varma bröd så här:
Dela Palmritche på längden och bred på lite bordsmargarin. Strö över vitlökspulver och paprika eller curry. Sätt in bröden i 250° ugnsvärme eller under grill tills de fått fin färg, ca 5 min.

Soppan är en bra bjudrätt. Servera den med ett varmt bröd. Efter soppan passar det fint med rabarbersavaräng.
För 4.
Skär 150 g Baconrulle eller rökt fläsk i strimlor.
Fräs dem tillsammans med 2 msk ris i en gryta.
Tillsätt 1 l vatten, 2 buljongtärningar eller buljongpulver, 2 msk tomatpuré, 1 tsk örtrikyddat ex basilika eller mejfram och 1 pressad vitlöksklyfta. Koka under lock på svag värme.
Skala och skiva under tiden 2 morötter och 2–3 potatisar. Lägg dem i soppan och koka ca 15 min.
Skölj och finstrimla 1 purjolök och 3 styck rabarber.
Lägg det strimlade i soppan och koka några minuter till.
Smaka av med salt om det behövs.

SOPPA

