

SVAMP OCH MAKARONER I GOD FÖRENING

En lunch- eller kvällsrätt. För 4.

200 g färskas champinjoner
eller 1 burk skivad svamp (200 g)
1 msk margarin
6 dl snabbmakaroner, vatten, salt
1-1 1/2 dl grädde, 1/2 tsk salt
1 kryddmått svartpeppar, 1 1/2 dl riven ost

Skiva och fräs svampen i margarin. Koka makaronerna enligt anvisning på förpackningen. Häll vattnet av makaronerna och blanda dem med grädde, riven ost, salt och peppar. Låt allt bli varmt. Blanda sist i den frästa svampen. Servera med tomater eller tomatsallad. Obs! Även bandmakaroner och tunna spaghetti passar bra.

AVOCADOMOUSSE MED RÄKOR

En festlig liten bjudrätt. För 4.

1 1/2 dl visprädde, 2 mogna avocados
1 1/2 msk pressad citron (1/2 citron)
1/2-1 tsk salt
1 dl finstrimlad purjolök
ca 200 g räkor med skal (ca 75 g rensade)

Vispa först grädden. Dela avocadon, ta

bort kärnorna och gröpa ur fruktköttet. Mosa det med en gaffel och blanda det genast med citronsaften och den vispade grädden, annars mörknar det lätt. Finstrimla purjon. Rensa och dela räkorna, spara några hela räkor till garneringen. Blanda moussen med purjo och räkor och smaksätt med salt. Lägg upp den på en bädd av salladsblad, gärna i portionsskålar. Garnera med räkor, dill och tunna citronklyftor. Servera med vitt bröd.

ETT STORT BONDBRÖD

25 g jäst, 5 dl vatten, 2 tsk salt
2-3 msk olja eller bordsmargarin
3 dl grahamsmjöl
ca 10 dl lantvetemjöl

Rör ut jästen med lite av det fingervarma vattnet (37°). Tillsätt resten av vattnet, salt, olja eller margarin och nästan allt mjöl. Arbeta ihop till en deg, ta upp och arbeta degen på bakbord. Lägg tillbaka den i bunken, täck över och jäs ca 2 tim. Knåda den sen väl på bakbordet. Forma degen till en stor rund bulle. Lägg den på smord plåt, skåra den på några ställen och låt den stå 10 min. Sätt in plåten på nedre falsen i kall ugn. Sätt sen ugnen på 175° och låt brödet stå i ugnen 1 tim. Låt det kallna utan bakduk.

10 nya!

- Ständigt lågt pris.
- Bra produkter.
- Enkel dekor.

Nu 40 produkter!



Måltidsdrinka 100 cl, rengöringsmedel 7,5 dl, schampo 5 dl, te 50 port. à 2 g, ansjovisfile 330 g, fiskpinnar, torsk 600 g, matolja 50 cl, mjölchoklad 180 g, tandborste - vuxen, junior, hushållspapper, enkelt, oblekt, 2-pack.

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

Handla konsumentägt - en fin idé!

Råd & Recept

Nr 6 1979

NU ÄR DET GRÖNSAKERNAS TID

Många sorter finns att välja på. Somliga är bäst råa, andra kokta. Prova nya sätt att laga grönsaker, se våra recept. Varför inte en grönsaksomelett med grovt rivna eller strimlade grönsaker.

GRÖNSAKSOMELETT

För 3-4.

Gör först ett grönsaksfräs av ca 5 dl grovt rivna eller strimlade grönsaker.

Förslag på grönsaker som är goda tillsammans:

- 2 dl finstrimlad purjolök + 3 dl grovt rivna morötter
- 2 dl finstrimlad bladselleri + 1 strimlad grön paprika + ca 2 dl hackad svamp (1 burk)
- 4 dl finstrimlad vitkål + 1 strimlad grön paprika + 1 dl finstrimlad purjo

Fräs det rivna och strimlade i lite margarin i en stekpanna utan att det tar färg, alltså ganska svag värme. Krydda med lite örtsalt.

Vispa samman 4 ägg och 1/2 tsk salt. Häll äggsmeten över fräset.

Stick med en gaffel så äggsmeten kan rinna ner i grönsaksfräset och stelna. Servera direkt ur pannan.

Obs! De uppvispade äggen kan blandas med riven ost (ca 1 1/2 dl) eller finstrimlad rökt skinka (50-100 g).

KÖTFÄRSFAT I UGN MED VITKAL, ELLER LÖK OCH PAPPRIKA

För 4.
ca 300 g fäskfärs eller blandad köttfärs
1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar
2 koka kall potatisar, 4-5 dl mjölk
1/2 vitkalksnuvud eller 6 gula lökar
eller 3 gula lökar + 3 gröna paprika
2 msk margarin

Blanda färsen först med salt och peppar. Mosa potatisarna väl med en gaffel. Rör samman färs, potatis och mjölk tills allt är väl blandat. Skär kälén i bitar eller strimlor och byn den lätt i margarin i en stekpanna. Eller skala och skär löken i skivor. Lägga hälften av kälén, löken eller lök och paprika på ett ganska stort ugnssäkert fat. Bred färsen ovanpå och täck med resten av grönsakerna. Grädda i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 50 min.
Obs! Passa på att baka medelstora potatisar samtidigt.

För 4. 400-500 g Lättkorv - middagskorv (Falukorv), 2 msk senap, 2-3 äppel 2 gula lökar, 1 msk smält margarin

UGNSSTEKT "LÄTKORV" MED APPLE OCH LÖK

Sätt ugnen på 225°. Dra av skinnnet på korven. Skär ganska djupa skårar med ca 1 cm mellanrum. Lagg korven på ett smort ugnssäkert fat. Bred senap mellan skivorna. Skär äpplena med skallet kvar, i tunna klyfftor och stick ner en klyfta i varje skära. Skala och skiva löken tunt. Lagg löken runt korven och de återstående äppelklyffterna på löken. Droppa över lite smält margarin. Sätt in fatet i mitten av ugnen 30-35 min.
Obs! Passa på att baka potatishalvor som blir färdiga samtidigt. Placera dem på ugnsgallret bredvid fatet.

TOMATMARINERAD LAMMGRYTA

För 4.
ca 3/4 kg lammkött med ben
av bringa, bog eller rygg (ca 400 g benfritt lammkött),
1 burk krossade tomater (400 g),
1 msk olja, 2 hackade gula lökar
1 vitlöksklyfta, 1/2 tsk salt, 1 tsk kryddmätt svartpeppar, 1 tsk oregano eller timjan

Skär köttet benfritt och sen i smårutor. Bred över smör och olja i en gryta. Lagg i det skurna köttet, hackade lökar, salt och kryddor. Blandad gryta med kokt ris, koka vita bönor eller potatis.
Obs! Benen som ger mustig smak koka gärna få koka med i grytan. Tas upp för serveringen.

CURRYKOKTA LÖKKLYFFTOR MED KÖTTBULLAR

För 4.
3 dl vatten, 1 buljongtämning
1/2 tsk curry, 4 gula lökar
ca 250 g stekta köttbullar (djunpfrysta) 1 pkt djunpfrysta ärtor (125 g)
1 msk vetemjöl, 1/2 dl mjölk

Koka upp vatten och buljongtämning och skär dem i klyfftor. Koka dem nästan mjuka i buljongen, ca 10 min. Lagg i köttbullar och ärtor och låt alltsammans bli riktigt varmt. Rör ut mjölet i mjölkken och blanda ner det i grytan. Låt allt koka upp igen. Smaka av.
Servera med kokt ris eller potatis.

UGNSRÄTT MED AUBERGINE, SQUASH ELLER ZUCCHINI

För 4.
ca 500 g aubergine, squash eller zucchini
1-2 msk margarin, 1/2 tsk salt
250 g färskost-Keso, 3 ägg
1 tsk örtsalt, 2 dl riven ost
1 tsk örtsalt, 2 dl riven ost

Skölj och skär grönsakerna i ca 1 cm tjocka skivor. Smält lite margarin på ett ugnssäkert fat. Lagg ut skivorna och vänd dem så att det blir lite fett på översidan. Strö över salt. Sätt in fatet i 200° ugnsvärme ca 20 min så grönsakerna blir nästan mjuka. Blanda keso, ägg och örtsalt och bred över skivorna på fatet. Strö över den riven osten. Sätt in fatet i ugnen ytterligare ca 15 min.
Servera som ensamrätt med bröd eller ris och tomater.

POTATISGRÄTÄNG MED PIZZASMAK

För 4.
ca 10 medelstora potatisar
2 gula lökar eller 1 purjolök
ca 3 dl riven ost, 1 1/2 tsk salt
2 kryddmätt svartpeppar
2 dl mjölk, 2 msk margarin
1 tsk oregano eller basillika
1 liten burk ansjovisfileer (100 g)
1 tomater

Skala och skiva potatisen tunt. Skala och strimla löken och grov riv osten. Lagg på ignssäkert smort fat först hälften av potatisen sen lök, hälften av osten, salt, peppar och sist resten av potatisen. Häll på mjölkken och klicka över margarinet. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme ca 35 min. Ta sen ut det, täck med skivade tomater krydda och resten av osten. Grädda ytterligare ca 10 min.

SOPPA PÅ STRÖMNING, PURJO OCH POTATIS

För 4.
4-5 potatisar, 1-2 purjolökar
1 vitlöksklyfta, 1 msk margarin
8 dl vatten, 1 fiskbuljongtämning
3/4-1 kg strömming, 2 dl vatten
1/2 tsk salt, 5 vitpepparkorn
(1/2 tsk dragon)
2 msk pressad citron

Skala och skär potatis, purjo och vitlök i tunna skivor. Fräs dem i margarin i en gryta utan att de tar färg. Häll på vatten och lägg i buljongtämningen. Koka under lock tills potatisen är sönderkokt. Koka strömmingen under tiden. Kensa och bena den. Kulla ihop den med köttsidan ut och lägg rullarna i en lag vid gryta. Tillsätt vatten, salt, grovstött peppar, ev dragon och pressad citron. Koka strömmingen på svag värme ca 8 min.
Vispa först potatis- och purjosoppan med en stävlisp. Lagg sen i strömmingrullarna med spad. Smaka av med salt. Eller häll strömmingspadet i soppan och fördela strömmingsrullarna i varma sopptallrikar. Servera med bröd.

KLYFFTPOTATIS MED CITRON OCH KORIANDER

Särskilt gott till lammkött också till annat kött och stekt fisk. För 4.

10 medelstora potatisar
2 dl vatten, 1 buljongtämning
2-3 msk pressad citron
1 tsk stött koriander, persilja

Skala och skär potatisen i klyfftor. Koka upp vatten, buljongtämning, pressad citron och koriander. Koka potatisklyfftor na tills de är mjuka, ca 15 min. Klipp rikligt med persilja över.