



KRÄFTOR. Kräftkalas är alltid festligt och lätt att ordna. De flesta kräftor är ju numera djupfrysta och importerade, men kokta efter svenskt recept. Tänk på att djupfrysta kräftor ska tina i sin förpackning. Bjuder man på något före kräftorna, tex varma smörgåsar, brukar 6—8 kräftor per portion vara lagom (1 kg för 4).

SURSTRÖMMING. En annan sensommardelikatess. Ett måste till surströmmingen är nykokt rykande varm skalpotatis, hackad lök, tunnbröd och smör eller bordsmargarin.



VARMA SMÖRGÅSAR

Varje förslag är lagom till 4 vita formbröds-skivor.

Med skinka och svamp

Bred först ett lager *tomatpuré* eller *passerade tomater* på brödet. Täck med tomat-skivor, 2 tomater. Strimla 100 g rökt skinka. Öppna 1 burk skivade champinjoner och håll av spadet. Fördela skinka och svamp över tomaterna. Strö sist över riven ost. Gratinera i 250° ugnsvärme 7—8 min.

"Parisare"

Blanda samman en färs av 200 g köttfärs, ½ tsk salt, lite peppar, 1 tsk potatismjöl, 3 msk grädde, 4 msk vatten. Blanda sen i 4 msk fint hackad inlagd rödbeta, 1 msk lök och 1 msk ättiksgurka.

Fördela färsen över bredda bröds-kivor till platta biffar. Stek smörgåsarna, först på färs-sidan och sen på brödsidan. Läggs gärna ett lätt stekt ägg på varje biff vid serveringen.

Obs! I stället för den blandade färsen kan man ta ca 150 g isterband som smulas och blandas med 1 ägg, sen med rödbeta, lök och gurka som ovan.

Bjud på en efterrätt till kräftor och surströmming.

Apelsinsorbet kan köpas djupfryst. Låt den ligga ca 30 min i rumstemperatur innan den serveras.

Bärmosse, se våra recept.

BÄRMOSSE PÅ TVÅ SÄTT 6 port.

½ l hallon eller jordgubbar
ca 3 msk socker (eller efter smak)
2 dl vispgrädde eller

1—1½ dl vispgrädde+2 äggvitor
Passera — tryck hallonen genom en sil eller mosa jordgubbarna med en gaffel.

Mousse med bara grädde: smaksätt bärmoset med socker. Vispa grädden och blanda med bärmoset. Häll upp i en skål och ställ i kyl eller frys.

Mousse med grädde och äggvitor: vispa grädde och vitor var för sig till hårt skum. Blanda sockret i äggviteskummet. Blanda bärmoset med grädde och äggvitor. Häll upp i skål och ställ i kyl eller frys. Denna mousse blir lite luftigare än den med bara grädde.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF's provkök.
Skriv: KF's provkök. Box 15200, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00.
Nästa Råd & Recept utkommer den 29 september 1980.

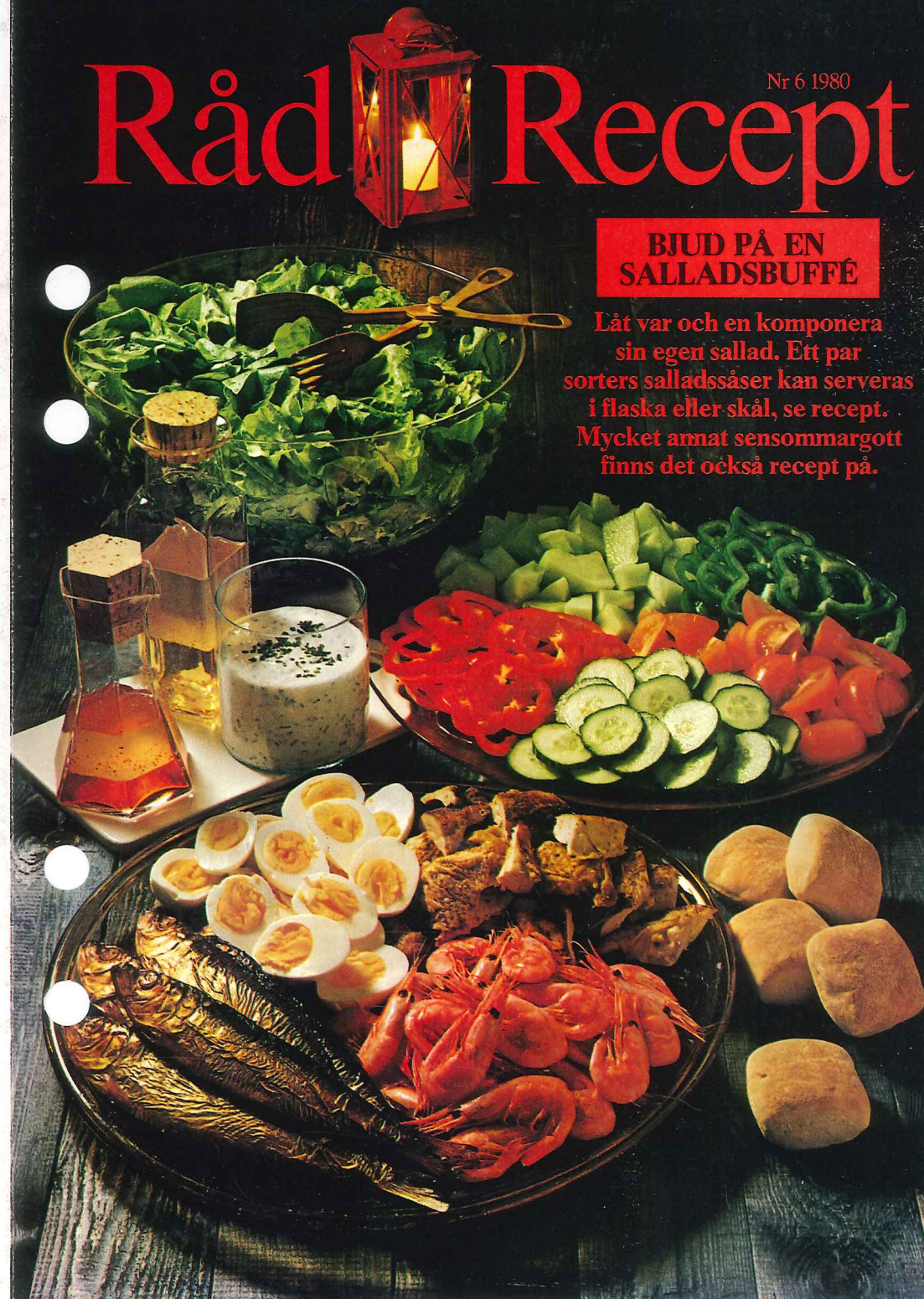
Handla konsumentägt — en fin idé!

Råd & Recept

Nr 6 1980

BJUD PÅ EN SALLADSBUFFÉ

Låt var och en komponera sin egen sallad. Ett par sorters salladssåser kan serveras i flaska eller skål, se recept. Mycket annat sensommargott finns det också recept på.



SALLADSSÄSER

Den klassiska
Rör eller skaka ihop 1 msk vinäger, 1 kryddmätt salt och 1 kryddmätt nymald peppar. Rör sen i 1 msk vatten och 2 msk olja.

Såsen kan sen smaksättas ytterligare med vitlök, senap, örtkryddor, salladskryddor, finhackad lök.

Mosad Ädelost (2 msk) ger såsen "sting"; Gräddfil (2 msk) gör såsen "rundare";

Gräddfilssås med kryddgrönt och gurka

Smaksätt 2 dl gräddfil med ½ tsk salt, 3–4 msk finhackat kryddgrönt (persilja, gurka,

gurka,

LASAGNE MED VITKAL

Skär ett mindre kallhuvud (ca 1 kg) i fyra klyftor. Förväll dem i saltat vatten 8–10 min. Tag upp dem och låt dem rinna av väl.

Gör en köttfärsås så här

Skala och hacka 2 gula lökar. Bryn först 300 g köttfärs i lite margarin i en stekpanna under omrörning. Lägg sen i löken och låt

den steka en stund. Strö över 1 msk vetemjöl, rör om och späd med 1 burk tomat

eller krossade tomater (400 g). Tillsätt 1 buljongtärning, ½ tsk salt, 1 kryddmätt peppar

och 1 tsk timjan eller basilika. Koka under lock på svag värme ca 15 min.

Gör en ostsås så här

Vispa först ut 3 msk vetemjöl med 1 dl mjölk direkt i en kastrull. Blanda sen i ytterligare 3 dl mjölk och en margarinlick. Koka upp

under omrörning. Koka såsen några min. Vispa upp 1 ägg. Ta sen kastrullen från vär-

men och vispa ner ägget i såsen. Rör sist i Smörj ett ugnssäkert fat. Lägg ut hälften av

de väl avrunnna kalbladen som en botten i fatet. Bred därefter ut köttfärssåsen, sedan resten av kalbladen. Häll ostsåsen över det

hela. Strö gärna lite extra rivna ost överst. (Så här långt kan rätten förberedas.) Sätt in

fatet i 200° ugnsvärme ca 30 min.

Serverta omedelbart.

Obs! En ursprunglig lasagne lagas med lasagneplattor, förkoka sådana finns.

Moussaka blir det med *aubergine* stekt i skivor, istället för kalblad.

Recepten beräknade för 4.



ÅGRÖRA MED PAPRIKA OCH OST

Särskilt gott till rökt skinka också till rökt fisk, eller med rästekött potatis och en tomat-sallad.

1 stor grön paprika, 1½ msk margarin,

1½ msk vetemjöl, 4 ägg, 3 dl mjölk,

½ tsk salt, 2 dl rivna ost

Kärna ur och hacka paprikan. Fräs hacket i margarin i en tjockbottad kastrull.

Strö över mjölet och rör om. Vispa sam-

man ägg, mjölk och salt och håll blandning- en i kastrullen. Hetta upp på mycket svag

värm och rör hela tiden tills ägget svag tjock och krämig. Blanda då i den rivna

osten och låt den smälta.

SENSOMMARGOTT

Med aubergine

Skala och skär ca 500 g *aubergine* i socker-

bitsstora tärningar. Skala och grovhacka

1 stor gul lök. Fräs allt i 1 msk margarin i en gryta. Tillsätt 1 burk tomat, 1 tsk salt och

1 kryddmätt peppar. Koka under lock ca 5 min. Klipp över persilja.

Med squash

Skär ca 500 g *squash* i tärningar. Skala och grovhacka 1 stor gul lök. Häll av och spara

spadet från 1 burk skivade *champinjoner*. Fräs allt i 1 msk margarin i en gryta. Tillsätt 1 dl svampspad+vatten och 1 hönsbuljong-

tärning. Koka under lock ca 5 min.

KALASSOPPA MED KYCKLING

Servertas som huvudrätt med bröd och ost.

1 dl fr kyckling (ca 1 kg), 2 gula lökar

1–2 morötter, 1 palsternacka, 1 bit rot-

selleri, ca 1½ l vatten, 1 msk salt, 10 vit-

pepparkorn, 1 burk skivade *champinjoner*,

2 msk vetemjöl, 1 tsk curry, 2 äggulor,

1 dl gräddfil, 125 g dj fr ärtor, persilja, citron.

Tina kycklingen. Dela den i halvor. Lägg

dem i en trång gryta tillsammans med löken

i klyftor, och rotsakerna i bitar. Tillsätt vat-

ten så det täcker, salt och pepparkorn.

Koka under lock på svag värme ca 35 min.

Ta upp kycklingen. Sila spadet. Mosa grön-

sakerna genom en sil. Ta bort skinn och ben

från kycklingen och skär köttet i bitar. Lägg

mjöl och curry i grytan och vispa ut det

med det kalla svampspadet. Späd med 1 l av

kycklingspudet och de mosade grönsaker-

na. Koka soppan någon min. Rör ut äggul-

orna i grädden och håll det under vispning

i soppan, som sen bara får sjuda upp. Lägg i

kycklingkött, svamp, ärtor, hackad per-

silja ev. pressad citron. Låt allt bli varmt.

KALASFISK

Lagad på fat i ugn.

ca 600 g färsk eller djupfrys fiskfile

1 burk musslor i vatten (265 g)

2 msk pressad citron, 1 fiskbuljongtärning

½ tsk dragon, lite peppar, 2 msk margarin

2 msk av vardera hackad dill, persilja,

gräslök, 200–300 g räkor, 2 msk vetemjöl,

1½ dl gräddfil

Lägg ut fiskfilerna på ett ugnssäkert fat

(frysfa filer timade). Blanda musselspad,

citron, söndersmulad buljongtärning,

dragon och peppar. Häll det över fisken.

Låt stå någon timme. Vänd fisken en gång.

Gör en fyllning. Hacka musslor och räkor

(spara några hela till garnering). Blanda

hacket med margarin och kryddgrönt. För-

delva fyllningen på fiskfilerna, lägg ihop dem

och koka i 200° ugnsvärme 20–25 min.

Rör ut mjölet i grädden och vispa redningen

i spadet på fatet. Sätt sen in fatet (utan folie)

ytterligare 10–15 min. Garnera fisken med

räkor och musslor.

Serverta med kokt potatis och någon grön-

sak, tex bönor eller ärtor.