

# Råd & Recept



## LINGONSNITT

Låt *djupfrysta smördegspaltor* ligga på plåt i rumstemperatur ca 15 min. Kavla ut dem ca 10 cm på längden och låt ligga ytterligare 10 min. Bred ett tunt lager *lingonsylt* på mitten av varje längd. Pensla längs kanterna med uppvispat ägg, vik upp och pensla ovanpå. Grädda i 200° ugnsvärme 15—20 min. Blanda *florsocker* och *lite vatten* till glasyr och droppa över lingonen. Skär i bitar.

## MOSTERS RUSSINKAKA

200 g *margarin* eller *smör*, 2 dl *socker*, 3 ägg, 3 1/2 dl *vetemjöl*, 1 tsk *bikarbonat*, 4 dl *russin*, 2 tsk *kanel*, 1 dl *grovhackad mandel*, rivet skal av 1 *citron*, 3 msk *pressad citron*.

Smörj och bröa en 1,5 l avlång brödform. Rör fett och socker poröst. Skilj på ägg-gulor och -vitor. Rör ner en äggula i taget i smeten. Blanda mjöl, bikarbonat, russin, kanel, mandel och citronskal och rör ner det och saften i smeten. Vispa vitorna till hårt skum och blanda sist ner det. Häll i formen och grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen 50—60 min. Låt gärna kakan ligga någon dag. (Går bra att frysa.)

## JULENS LIMPOR

2 st.

*Skällad deg*: 2 1/2 dl *grovt rågmjöl*, 1 msk *malet pomeransskal*, 2 1/2 dl *kokande vatten*.

*Efter skällningen*: 50 g *jäst*, 5 dl *vatten*, 50 g *smält margarin*, 1 msk *salt*, 1/2 msk *ättiksprit*, 2—3 msk *mörk sirap*, 16—17 dl *vete- eller lantvetemjöl* (ca 1 kg), eller 18 dl *rågsikt* (ca 1 kg).

Gör först en skällad deg. Koka upp vattnet. Ta det från värmen och blanda i rågmjöl och pomeransskal. Lägg lock på och låt stå i rumstemperatur 2—3 tim. Rör ut jästen i lite av vattnet (37°). Tillsätt sen resten av vattnet, margarin, salt, ättika, sirap, den skällade degen och nästan allt mjöl. Arbeta ihop degen, gärna på bakbord, den blir ganska fast. Täck över och jäs ca 45 min. Knåda den sen väl och forma till limpor. Jäs dem övertäckta på plåten 20—30 min. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen 50—60 min. Låt kallna under duk. (Brödet kan också smaksättas med t ex anis, fänkål eller färdigköpt brödkrydda.)

**PROVKÖKET**

Skriv: KFs provkök. Box 15200.  
104 65 Stockholm. Ring: 08-743 10 00.



## ANSJOVISSUFFLE

4 port.  
1 gul lök,  
10–12 ansjovisfileer,  
3 msk vetemjöl,  
3 dl mjölk,  
1 1/2 msk margarin,  
4 ägg.

Skala, hacka och fräs löken i lite margarin. Hacka ansjovisen. Rör ut mjölet i lite av mjölkens i en kastrull. Tillsätt resten av mjölkens. Koka upp under omrörning och låt koka 3–4 min. Ta kastrullen från värmen. Rör ner en äggula i taget, lök och ansjovis. Vispa vitorna till hårt skum och blanda försiktigt ner det. Häll smeten i en hög, smord form. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 40 min. Servera genast med en sallad till.

## KUMMINFLÄSK

4–5 port.  
Ca 1 kg benfritt fläskköt (karre, bog-fläsk), 1 msk salt, 1 tsk socker, 1 tsk stött kummin, 1/2 tsk ingefära, 1/2 tsk grov-stött svartpeppar, ca 1 kg vitkål.

Blanda salt, socker och kryddor i en plastpås. Lägg i köttet och vänd på påsen så köttets alla sidor blir kryddade. Låt det ligga i kylskåp ca 1 dygn. Lägg sen köttet på gallret i långpannan. Stick in en kötttermometer så spetsen kommer mitt i den tjockaste delen av köttet. Sätt in i 175° ugnsvärme mitt i ugnen tills termometern visar ca 70°, efter ca 1 1/2 tim. Skär under tiden kålen i bitar och koka dem ca 2 min i lätsaltat vatten. Ta ut köttet, lägg kålen i långpannan och vänd den lite i stekskyn. Strö över lite extra kummin. Stek tills termometern visar 85°, sammanlagd stektid ca 2 tim. Servera med kokt eller bakad potatis.

**Recept på den traditionella julmaten, skinka, lutfisk, gröt och kalkon, finns både på förpackningarna och i Vår kokbok**



## JULSYTA

Ca 1 kg färsk fläsklägg (helst framläggs), 1 djupfrysad kyckling (ca 1 kg), vatten, 2 tsk salt per liter vatten, 1 gul lök, 1 lagerblad, 6 vitpeppar- och 6 krydd-pepparkorn, (2–3 kryddmätt timjan), 1 lagerblad, 6 vitpeppar- och 6 krydd-pepparkorn, (2–3 kryddmätt timjan).  
Lägg fläskläggen i en rymlig gryta. Mät upp och håll på vatten så det täcker. Koka upp och skumma. Tillsätt salt, lök och kryddor. Koka ca 1 tim. Lägg i den tinade kycklingen, delad i halvor. Koka ytterligare ca 45 min. Ta upp köttet och låt det svalna. Sila spadet och koka ihop så det blir knappt 1 l. Ta bort små bitar. Blanda köttet med spadet och håll det i form eller formar. Låt stelna. Syltan går bra att frysa. Om den vattnar sig vid upptiningen, koka upp och låt den stelna igen.

## BAKAD LEVERPASTEJ

500 g svin- eller nötlever, 300 g späck, 8–10 ansjovisfileer, 1 gul lök, 3 msk vetemjöl, 3 dl mjölk, 1 1/2 tsk salt, 1/2 tsk svartpeppar, 2 kryddmätt av vardera kryddnejlrika och krydd-peppar eller 1 1/2 tsk mejran, 2 ägg.  
Skär lever och späck i bitar. Mal dem med lök och ansjovis två gånger eller använd matberedare eller mixer.  
Rör ut mjölet i lite av mjölkens, tillsätt sen resten och låt redningen koka 3–4 min. Låt den svalna lite. Tillsätt krydd-dorna och ett ägg i taget. Arbeta sen ner den i leverblandningen. Stek ett smakprov. Häll smeten i smord 1,5 l form och täck med aluminium-folie. Koka i vattenbad i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 1 1/4 tim. Ta gärna av folien mot slutet så ytan får färg. (Pastejen går bra att frysa).

## HJORTRONPARFAIT

6–8 port.  
3 äggnulor, 1 1/2 dl hjortronsyrlig, 3 dl vispgräddde.  
Vispa ihop äggulorna och blanda dem med hjortronsyrlan. Vispa grädden till skum och blanda den försiktigt med sylt-äggsmeten. Häll den i en låg skål eller form och låt den stå i frysen tills den blir hård, ca 2 tim. Stjälp eller skeda upp.

## GLASSEFFERRÄTTER

● Skeda upp vaniljglass, gärna mjuk-frys, i portionsglas. Varva med hackad mörk blocchoklad. Häll lite koncentrerad apelsinjuice över och servera genast. ● Servera glassen med varm chokladsås. Blanda 1 dl kakao, 1 dl socker, 1/2 krydd-mätt salt och 1 dl vatten i en kastrull. Koka upp under omrörning och låt sen såsen koka någon min.

## RÖD SALLAD MED APELSIN

Ca 1 strimlad rödkål, 3 apelsiner, 3–4 styckar blekselleri, (ca 1/2 dl lite svartpeppar, 1 tsk senap, 1 msk olja, hackade nötter), 2 kryddmätt salt, Finstrimla kålen. Skala två av apelsinerna och skär dem i hinnan klyftor. Strimla sellerin. Blanda allt i en skål. Pressa saften ur den återstående apelsinen och blanda med salt, peppar, senap och olja.  
Häll dressingen över salladen.

## VIT SALLAD MED APELSIN

2 finstrimlad vitkål, 1 gul lök, 2 apelsiner, 8 kryddnejlrikor, 2 lagerblad, 2 tsk salt, 1 msk vatten, saft av 1 apelsin.  
Strimla kålen. Hacka löken. Tvätta apelsinerna noga och skär dem i tunna skivor. Lägg allt i en gryta. Tillsätt kryddor och vatten och låt koka under lock ca 10 min, tills kålen är mjuk. Ta upp apelsinsskivor. Häll över apelsin-saften och låt kallna. Garnera gärna med nya apelsinsskivor.