

Mat för en

LÖVBIFF PÅ TVÅ SÄTT

FYLLDA BÖRSAR

2 lövbiffar, 1 tsk senap, 1 msk finhackad gul lök, knappt 1 tsk riven pepparrot, salt, peppar, lite margarin.

Blanda senap, lök och pepparrot. Salta och peppra på köttskivorna. Bred ut fyllningen över biffarna. Vik dem dubbla och fäst ihop med en tandpetare. Bryn margarin i en stekpanna. Bryn börsarna på båda sidor och låt dem eftersteka 3–4 min.

Kokt potatis, tomat och grönsallad är gott till.

RULADER MED OST

2 lövbiffar, salt, peppar, bredbar ost.

Krydda köttskivorna på ena sidan med salt och peppar. Bred ett tunt lager ost med t ex vitlökssmak över skivorna. Rulla ihop skivorna med fyllningen inåt. Bryn rullarna runt om, först med skarven ner. Efterstek under lock på svag värme 4–5 min.

Kokt potatis och ärter och tomat är gott till.



Baka själv

SKRÄDDA KAKOR

4 st.

50 g jäst
50 g margarin, 5 dl mjölk eller vatten,
2 tsk salt, 1 msk socker eller sirap,
12–13 dl rågsikt (ca 700 g).

Dela sönder jästen i en bunke. Smält margarin, tillsätt mjölk eller vatten och låt det bli fingervarmt (37°). Rör ut jästen med lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, salt, socker och nästan allt mjöl, spara lite mjöl till utbakningen. Arbeta ihop till en deg och låt den jäsa övertäckt ca 30 min. Knåda sen degen på mjölat bakkbord. Dela degen i fyra delar och forma till släta bullar. Lägg dem på smorda plåtar och platta ut till runda kakor, ca 1 1/2 cm tjocka. Ta ev ut ett hål i mitten. Nagga på några ställen. Täck över och jäs ca 30 min. Grädda i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min. Låt kallna under bakduk.

PROVKÖKET

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

VIK HÄR! PLATS FINNS FÖR HALSLAG.

Råd & Recept

Nr 6 1982



SÅS TILL RÖKT FISK

4 port.
2 dl gräddfil, 1 msk riven pepparrot, 1/2–1 tsk curry, 1 kryddmätt salt, (ett par droppar Tabasco).
Blanda gräddfilen med alla övriga ingredienser. Lägg upp rensad rökt fisk, tex böckling, makrill eller forell på en bädd av strimlad grönsallad. Häll säsen över. Garnera med skivor av gurka, hårdkokt ägg och klippt dill.



MATIG SOMMAROMLETT

4 port.
ca 200 g rimmad sidfläsk eller bacon, 2 gula lökar, 2 potatisar, 4 ägg, 2 msk vatten, 1 kryddmätt salt, lite peppar, 2–3 msk hackad grädlök eller persilja.

Skär fläsk eller bacon i tärningar. Stek dem i en stekpanna, ta upp dem. Skala och hacka i löken, skala och riv potatisen. Fräs lök och potatis i fettet i stekpannan. Vispa samman äggen med salt, peppar och kryddgrön. Häll det i pannan. Lyft med en gaffel så all smet kan rinna ner och stelna. Strö det stekta fläsket över och servera ur pannan med en grönsallad till.

MIDSOMMARSALLAD

4 port.
2 dl långkornigt ris, 1 1/2 msk vinäger, 1 kryddmätt salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 4 msk olja, 1 kryddmätt riven muskotöt, 2–3 tomater, ca 100 g rökt skinka, ca 100 g ost, 2 avocadofrukt, 1 msk pressad citron.
Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda viner, salt, peppar, olja och muskotöt. Häll säsen över det kokta varma riset. Skär tomater (ta gärna bort kärnorna), skinka, ost och ena avocadon i tärningar. Droppa citron över avocadon. Blanda tärningarna i riset och garnera med avocado.



RÖD-GRÖN SALLAD

4 port.
1 knippa rädisor, 4 bleksellersjalikar, 50 g keso — färskost, 1 1/2 dl gräddfil, 1 msk hackad grädlök, 1 msk pressad citron, 1 tsk socker, salt, peppar.

Skiva rädisor och blekselleri tunt. Blanda keso och gräddfil med grädlök, citron, socker, salt och peppar. Blanda rädisor och selleri i "säsen". Ställ salladen kallt. Servera till rökt fisk, rostbiff, skinka, kassler.

FYLDA ÄGG



4 port.
4 hårdkokta ägg, 1 burk ansjovis (100 g) eller Crème Fraîche, 2 msk hackad grädlök, 2 msk hackad persilja.
Skala och dela äggen och ta ur gulorna. Finhacka ansjovisen eller mos sardinerna. Mosa gulorna och blanda med gräddfil eller Crème Fraîche, ansjovis eller sardiner, grädlök och persilja. Fyll hålen i vitorna. Ställ äggen på en bädd av finstrimlad sallad och garnera med tomat och gurka.

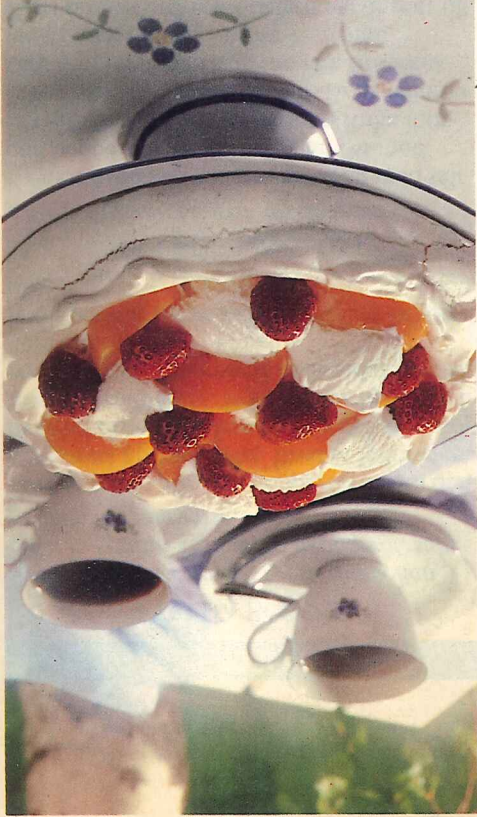
UTFLYKTTSMÖRGÅSTARTA



Skär en skräddkaka i fyra tunna botnar. Fyllningar:

En ask bredbar ost, tex räkost (200 g) + 2 tomater i tunna skivor
Mosade sardiner (115 g) + tunna gurkskivor
2 hackade hårdkokta ägg + finstrimlad isbergssallad fuktat med lite majonnäs.
Lägg ihop botnarna. Slå gärna in den i folie någon timme innan den ska ätas. Gör bra att ta med på utflykt.

MARÅNGKÖRG MED GLASS OCH FRUKT



4–6 port.

3 äggvitor, 2 dl socker, några droppar ättik-sprit, persikohalvor (från burk à 822 g), jordgubbar, mjukfrost glass, tex vanilj.

Vispa vitorna tillsammans med ättikan och 1 dl av sockret till hårt skum. Vänd försiktigt ner resten av sockret. Täck en plåt med bakplåtspapper. Bred eller spritsa ut en rund botten med en kant runt om. Grädda i 100° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 1 timme. Fyll den kalla marängen med glass, persikor och jordgubbar. Servera genast.

GLASS MED PERSIKOSAS

Mosa persikohalvor i matberedare, mixer eller med en gaffel. Späd med lite spad och smaksätt med pressad citron. Servera till mjukfrost glass.