



14–16 stycken.

<i>Deg:</i>	<i>Fyllning:</i>
75 g rumsvarmt margarin	250 g köttfärs
3–4 medelstora kokta potatisar	1 potatis
2 3/4 dl vetemjöl	1 gul lök
1/2 tsk salt	1 morot
1 tsk bakpulver	1 tsk salt
	1 kryddmått svartpeppar
	1 msk tomatpuré
	ägg till pensling

Gör degen. Blanda margarinet med pressad potatis, mjöl, salt och bakpulver till en deg. Gör fyllningen. Skala potatis, lök och morot. Riv allt. Bryn köttfärsen och blanda i det rivna och låt det fräsa med några min. Smaka av med salt, peppar och tomatpuré. Låt fyllningen svalna. Kavla ut degen tunt på mjölat bakbord så den blir ca 40×40 cm stor. Ta ut rundlar, ca 10 cm i diameter eller skär i fyrkanter. Fördela fyllningen. Fukta

degkanterna med lite vatten och tryck ihop dem över fyllningen. Pensla med uppvispat ägg. Grädda i 200° ugnsvärme ca 20 min. Servera pirogerna ljumma eller kalla.

Alla vet hur användbar potatis är i matlagningen, men alla har kanske inte använt potatis i bakning. I pirogerna här är det potatis både i den lättbakade degen och i fyllningen. Matbröd blir saftigt om man blandar ett par rivna kokta potatisar i degen. Det kanske bäst kända bakverket med potatis är nog Kronans kaka, en billig och god variant på mandelkaka.

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

## POTATIS OCH ROTFRUKTER



### POTATISPIZZA

4 portioner.

ca 10 medelstora potatisar	1 tsk oregano
3 ägg	3 msk rivna parmesanost
2 dl grädd + mjölk	3 tomater
1 tsk salt	ca 100 g rökt korv, gärna med vitlök
1 kryddmått svartpeppar	1–2 dl rivna ost

Skala och skölj potatisen. Vispa samman ägg, gräddmjölk, salt, peppar, oregano och parmesan i en skål. Riv potatisen grovt direkt ner i äggsmeten. Blanda alltsammans. Smörj en ugnssäker form. Häll i potatisblandningen och jämna till ytan.

Sätt in i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen 20 min.

Skär tomater och korv i skivor, riv eller skiva osten. Täck potatisbädden med tomat, korv och ost. Sätt in i ugnen ytterligare 15–20 min, tills potatisen är mjuk.

Servera med en grönsallad.

Potatispizzan är en lite annorlunda potatisgratäng med pizzapålägg. Om tomat och rökt korv utesluts och man bara strör ost över kan gratängen serveras på samma sätt som »vanlig» potatisgratäng.



eller mixer. Blanda dem sen med buljongen igen. Värm upp och smaka av. Klipp persilja över. Servera med bröd.

*Jordärtskockan* är en ca 2 m hög växt som är släkt med solrosen. Det är de underyordiska knölarerna som man använder. De har tunt skal och vitt kött som blir gråaktigt när det är kokt. Skala dem med potatisskalare och lägg dem i kallt vatten så de inte mörknar. Mycket oregelbundna skockor kan först förvällas, då är det lättare att dra av skalen. Koka skockor kan passeras till jordärtskockspuré eller gratineras med ost- eller svampsås eller serveras som grönrätt med smör.

Skala morötterna och skär dem i skivor eller bitar. Skala jordärtskockorna och skär dem i bitar. Lägg dem genast i kallt vatten så de inte mörknar. Skala och hacka löken. Smält margarin i en flockboftad gryta. Fräs lök, morötter och skockor. Häll på buljongen och krydda med ortsalt och peppar. Koka under lock tills allt är mjukt, 10–15 min. Sila soppan och mosa grönsakerna med potatisstöt eller purepress eller med lite av spadet i en food processor

4 portioner.

1 ljus buljong (höns- eller grönsaksbuljongtärning)  
ca 400 g jord-  
ärtskockor  
1 gul lök  
1 kryddmätt svartpeppar  
2 msk margarin persilja



4 portioner.

ca 750 g svartrotter

5 dl vatten

1 tsk salt

Gräddsås:

1 msk margarin

3 msk vetemjöl

4 dl vätska (kokspad

+ grädd-  
mjöl)

1 äggula

1/2 dl riven ost

(salt, peppar)

Skala svartrotterna och lägg dem undan för undan i vatten så att de inte mörknar.

Koka upp vatten och salt och koka svartrotterna mjuka, det tar 10–15 min.

Häll av och spara spadet.

Gör såsen. Smält margarin, rör ner mjölet, späd med kokspad och koka så-  
sen 4–5 min.

Ta katullen från värmen och rör ner

ägulan och den rivna osten. Lägg svartrotterna på ett smort ugns-  
säkert fat. Häll över såsen och gratinera i 250° ugnsvärme ca 10 min. Servera som ensamrätt eller till kött el-  
ler fisk.

*Svartrotten* kallas också Scorzonerä vilket betyder just svart rot på spanska. Den tillhör samma familj som maskrosen och växer vill i södra Europa och Medelhavslän-  
derna.

När svartrotten skalats bör den ge-  
nast läggas i kallt vatten för att inte mörkna. Hela koka svartrotter kan ätas som sparris med smör eller bordsmargarin.



4 portioner.

ca 200 g rimmat sidfläsk  
1 buljongtärning  
1 gul lök  
1 tsk salt  
4 morötter  
1 tsk mejram,  
1 bit kålrot, ca 400 g  
körvel eller timjan  
1½ dl vatten

Skär fläsket i tärningar. Skala lök, morötter och kålrot. Hacka löken grovt, skär morötterna i grova stavar eller skivor och kålroten i tärningar. Stek fläsket i en kokpanna eller gryta. Ta upp fläsket. Lägg i och bryn lök, morötter och kålrot i fläskflottet. Lägg i lite margarin om det behövs. Tillsätt buljongtärning, salt och örtekrydda och lägg tillbaka fläsket i pannan. Håll på vatten. Koka under lock på svag värme tills rötterna är mjuka, 12–15 min. Klipp persilja över. Servera med grovt bröd.

Den här grytan blir god också utan fläsket. Lägg gärna till några potatisar.

*Kålrot* är en typiskt nordisk grönsak som var betydligt vanligare förr än den är nu. Den kan användas till så mycket mer än bara rotmos. Den kan skäras i tärningar som kokas, gärna smaksatta med senap eller någon örtekrydda, och serveras som tillbehör till korv och fläsk. Den kan användas i soppor och grytor. Rårivs till råkost. I Finland gör man rotlåda, framför allt till jul. Då mosar man kokt kålrot (1 kg till 4 port), blandar moset med 1 dl grädde, salt och peppar och gräddar i 200° ugnsvärme ca 30 min. Servera rotlådan med korv eller fläsk eller med en rå-sallad.



4 portioner.

ca 500 g rödbetor  
1 msk margarin  
2 tsk vetemjöl  
1 dl gräddfil  
½ tsk salt  
1 kryddmått  
svartpeppar  
2 tsk pressad citron

Borsta rödbetorna men akta skalet och låt rotpetsen sitta kvar. Koka dem i vatten som täcker, det tar 15–20 min för späda rödbetor, 45–60 min för äldre. Spola rödbetorna i kallt vatten och gnid av skalen. Riv rödbetorna grovt. Smält margarin i en kastrull och lägg i rödbetorna. Blanda mjölet med gräddfilen och rör ner det. Låt sjuda upp och smaka av med salt, peppar och citron.

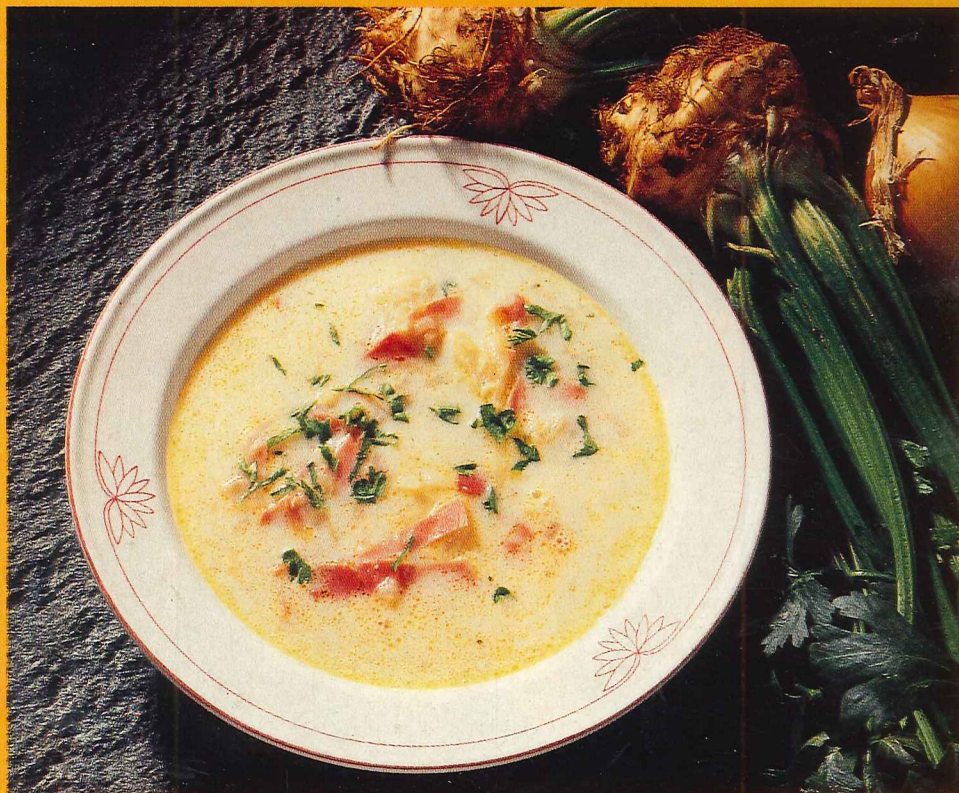
Servera till kött eller fisk.

## RÖDBETSPOTATIS

4 portioner.

1 stor gul lök  
ca 300 g rödbetor  
2 syrliga äpplen  
6 potatisar  
2 msk margarin  
1 tsk salt  
1 kryddmått  
svartpeppar  
1 msk vinäger  
½ dl vatten

Skala och hacka löken. Skala och riv rödbetorna. Riv äpplena. Skala potatisen och skär den i tärningar. Fräs löken i margarin i en gryta. Blanda ner rödbetor, äpple och potatis. Tillsätt salt, peppar, vinäger och vatten. Koka under lock tills allt är mjukt, ca 20 min. Rör om någon gång under tiden. Servera till stekt korv eller fläskkött.



4 portioner.

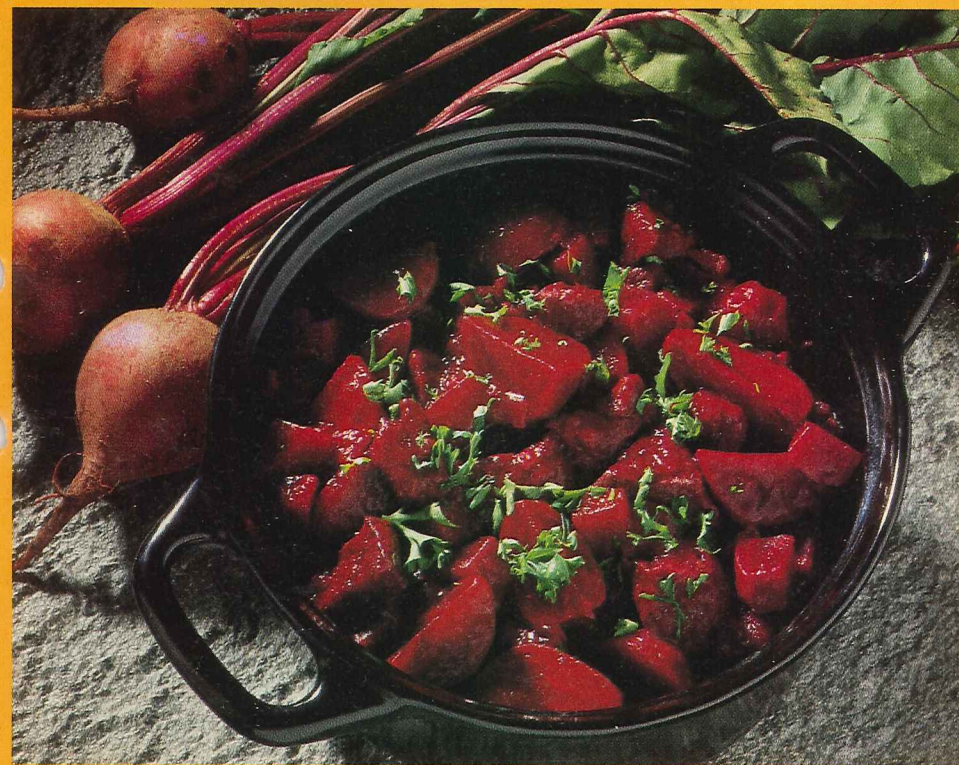
1 gul lök	ca 150 g
1 rotselleri (ca 500 g)	kokt skinka
2 msk margarin	1 äggula
1 ljus buljong (höns- eller grönsaksbuljongtärning)	1 dl grädde persilja

Skala och hacka löken. Skala sellerin och riv den på rivjärnets grövsta skiva. Fräs löken i margarin i en gryta, lägg i sellerin och låt den fräsa med en stund. Håll på buljongen och koka under lock på svag värme 8–10 min. Skär skinkan i strimlor och blanda ner dem i soppan. Vispa samman äggula och grädde och blanda ner det i soppan, den får sen inte koka. Strö finhackad persilja över och servera med ljust bröd.

Rotselleri odlades redan i det forntida Egypten och kom till Sverige på 1700-talet. Den är nära släkt med bladselleri vilket man lätt kan känna på smaken.

Rotselleri används vanligast tillsammans med andra grönsaker i soppa och råkost, men kan också skäras i skivor, förvällas och stekas eller gratineras med t ex ost- eller svampsås.

Så här gör man *Selleri- och köttfärsbiffar*: Skala och skär rotselleri i ca 1 cm tjocka skivor. Koka dem nätt och jämnt mjuka i saltat vatten 5–10 min. Täck varje skiva med köttfärs (blandad som till köttbullar). Stek först köttfärssidan och sen den andra sidan vackert bruna. Servera med tomatsallad.



4 portioner.

500 g rödbetor	1 kryddmått
2–3 gula lökar	svartpeppar
ca 300 g benfritt	1 buljongtärning
nötkött, t ex grytbitar	1 dl vatten
2 msk margarin	1 msk vetemjöl
1 tsk salt	persilja

Skala rödbetorna och skär dem i drygt 1 cm stora tärningar. Skala och grovhacka löken. Skär köttet i mindre bitar, ungefär som rödbetorna.

Bryn först köttet. Lägg sen i rödbetor och lök att steka med en stund på svagare värme. Tillsätt salt, peppar, buljongtärning och vatten. Koka under lock på svag värme tills köttet är mörjt, ca 45 min.

Rör ut mjölet i lite kallt vatten och blanda ner det i grytan så spadet blir lite såsigt. Strö persilja över. Servera med kokt potatis, gräddfil och gärna ättiksgurka eller syltade tomater.

Rödbetor och lök i den här grytan kompletterar köttet så väl att smaken förstärks och köttmängden inte behöver vara så stor.

Rödbetan är en mycket gammal kulturväxt, släkt med sockerbetan. Små färska kokta rödbetor serverade med smör eller bordsmargarin är en delikatess. Var försiktig när rödbetorna ska kokas hela så att inte växtsaften försvinner ut i kokvattnet och rödbetorna blir bleka och smaklösa. Skär av blasten några cm ovanför betan och låt rotspetsen vara kvar. Spola de kokta rödbetorna i kallt vatten, då går det lätt att gnida av skalet.

Råa rödbetor kan skalas och rivas i råkost eller användas i soppor och grytor men vanligast används rödbetor inlagda i ättikslag.