

3 portioner.

2-3 isterband (ca 300 g) ½ tsk oregano
2 gula lökar eller mejram
1 burk (439 g) vita hackad persilja
bönor i tomatås

Skåra och dra av skinnet på isterbanden. Skala och hacka löken. Smula ner isterbanden i en gryta och sätt på värmen. Blanda ner lökhacket. Fräs isterband och lök på ganska stark värme, rör om under tiden. Häll i bönorna och krydda. Låt det hela koka upp. Klipp persilja över. Servera med en sallad, t ex finstrimlad salladskål, grovt rivet morot och fint skivat äpple med pressad citron som dressing.

Det här receptet fanns i Råd & Recept första gången 1972. Genom åren har det förekommit ganska många recept med isterband, en smakrik korv som passar ihop med många andra ingredienser. Byt ut vita bönorna i receptet ovan mot avrunna burktomater som variation. Eller stek söndersmulat isterband som ovan med lök och blanda ner hackad rödbeta och ättiksgurka. Hela isterband kan skåras och fyllas med hack av lök, rödbeta och ättiksgurka och stekas i 250° ugnsvärme ca 10 min. Servera med potatismos.

Ät, drick
och var glad! 

 **PROVKÖKET**

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

Nr 6 1986 Svea® / © ESSEUE WIZATA

RÅD & RECEPT

KÖTT OCH CHARK



FLÄSKFILÉ MED INDISK SÅS

4 portioner.

ca 500 g fläskfilé	1 grön paprika
1½ msk margarin	1-1½ tsk curry
½-1 tsk salt	½-1 tsk paprikapulver
1 kryddmått svartpeppar	1 msk vetemjöl
	2 msk tomatpuré
<u>Sås:</u>	1 kryddmått ingefära
2 gula lökar	2 dl vatten
1½ msk margarin	1 buljongtärning
1 syrligt äpple	

Skär fläskfilén i ca 2 cm tjocka skivor. Gör såsen. Skala och hacka löken. Skölj

och skär äpplet i tärningar. Skölj, kärna ur och hacka paprikan. Fräs löken i margarin i en gryta tills löken börjar bli mjuk utan att ta färg. Blanda ner äppel- och paprikahack. Strö över curry, paprikapulver och mjöl och rör om. Tillsätt tomatpuré, ingefära och späd med buljong. Koka på svag värme under lock ca 5 min. Platta ev ut filéskivorna lite med knuten hand. Stek skivorna i margarin ca 3 min på varje sida. Salta och peppra efter stekningen. Servera köttet med såsen, kokt ris och ev en grönsallad.



4 portioner.

Potatismos:

6–8 potatisar

1 ägg

1½ msk margarin

1–1½ tsk salt

1 kryddmått

svartpeppar

2 msk tomatpuré

1 msk senap

(1 kryddmått

vittlökspulver)

1½ dl vatten

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en stekpanna. Lägg i och bryn köttfärsen under omrörning, så den smulas sönder och får fin färg.

Tillsätt salt, kryddor och vatten. Koka under lock på svag värme 15–20 min. Gör potatismoset under tiden. Skala och skär potatisen i små bitar. Koka dem mjuka i saltat vatten. Häll av vattnet och mosa potatisen. Blanda ner uppvispat ägg, margarin och mjölk och smaka av. Koka grönsakerna eller tina dem i rinnande vatten. Lägg köttfärsäsen i botten på en smord ugnsåker form. Bred ut grönsakerna ovanpå och täck med moset. Gör gärna mönster i moset med en gaffel. Sätt in i 250° ugnsvärme i övre delen av ugnen ca 10 min för att få färg.

4 portioner.

Lätt lunchkorv, 4 st

2 msk olja eller

2 gula lökar

3 paprikor

4 färska tomater

1 medelstor squash

eller gurka

1 kryddmått

svartpeppar

Börja med grönsaksröran. Skala och hacka löken. Kärna ur och grovstrimla paprikorna. Doppa tomaterna i kande vatten, dra av skalen och skär i bitar. Skär squash eller gurka i bitar. Hetta upp margarin eller olja i en gryta. Fräs först löken, sedan paprikan. Blanda i resten av grönsakerna, presad vitlök och kryddor.



Koka på svag värme under lock ca 25 min, röran ska bli ganska tjock. Stek korven. Lägg korven i en kall stekpanna tillsammans med lite margarin. Låt korven långsamt bli varm och svala, öka värmen lite och vänd på korvarna så de får färg. Servera korven på grönsaksbädden, ev med bröd till.

Lätt lunchkorv är en korv med bara 11% fett. Den kan också värmas ovanpå grönsaksröran i grytan de sista 5–10 minuterna av koktiden. Eller skär korven i tjocka skivor och blanda dem med grönsakerna.



4 portioner.

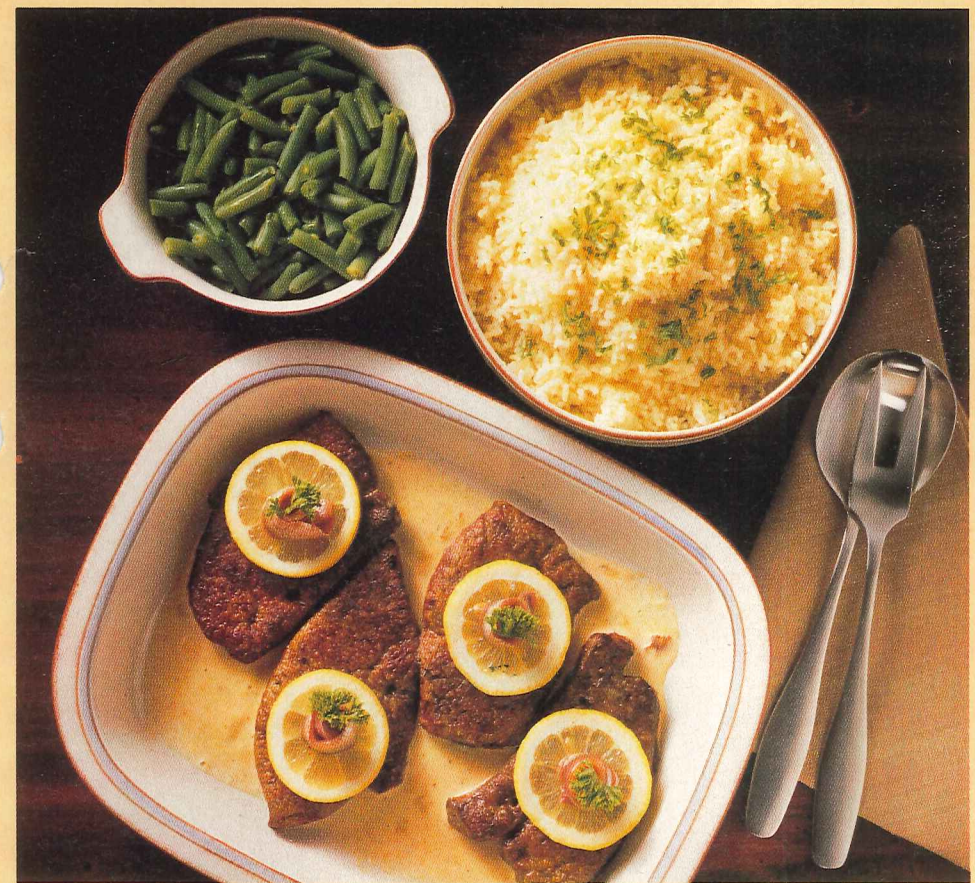
ca 600 g benfritt kalvkött av innanlår, ytterlår eller ca 1 kg kalvkött med ben av fransyska
 3 msk vetemjöl
 1 tsk salt
 1 kryddmått svartpeppar
 1 gul lök

2 msk margarin
 ca 2 tsk paprikapulver
 2½ dl buljong (tärning)
 1 grön paprika
 1 röd paprika
 ca 100 g färska champinjoner

köttet och låt det få färg på alla sidor. Strö över paprikapulvret och rör om. Häll på buljongen. Koka under lock på svag värme 15 min. Skölj, kärna ur och strimla paprikorna. Skiva svampen. Blanda ner paprika och svamp i grytan. Koka ytterligare ca 20 min, tills köttet är färdigt. Smaka av. Servera med pasta, t ex pennette som på bilden, eller med kokt ris.

Vill man ha grytan lite rundare i smaken och lite såsigare kan man blanda ner 1 dl crème fraiche eller gräddfil före serveringen.

Skär köttet i tärningar. Vänd dem i mjölet blandat med salt och peppar. Skala löken och skär den i tunna skivor eller hacka den grovt. Fräs löken i margarin i en gryta. Lägg i



4 portioner.

ca 400 g ungnötslever i skivor
 1½ msk vetemjöl
 1 tsk salt
 1 kryddmått svartpeppar

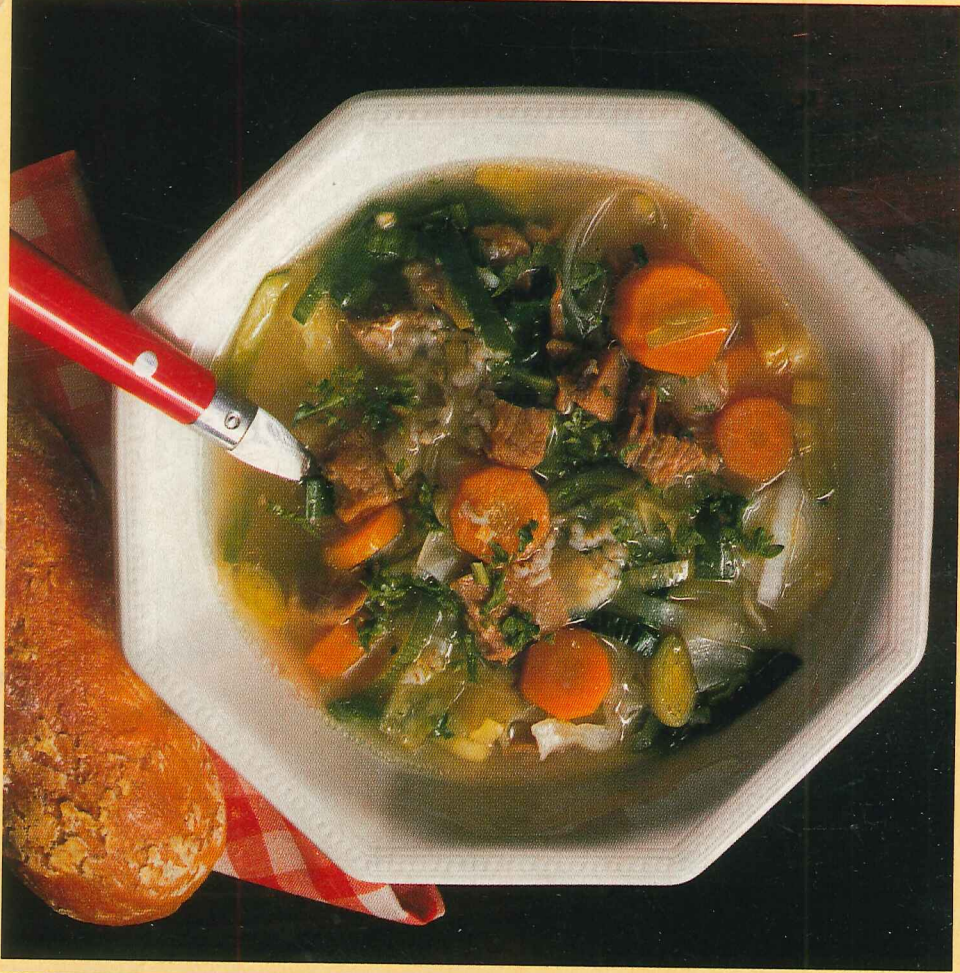
2 msk margarin
 ½ citron
 4 ansjovisfiléer
 ½ dl vatten
 ½ dl grädde

Skär levern i ca 1 cm tjocka skivor om de inte köpts skivade. Vänd skivorna i vetemjöl blandat med salt och peppar. Bryn margarinet i en stekpanna. Stek skivorna på medelstark värme ca 3 min på varje sida. Lägg upp dem på varmt serveringsfat. Lägg en citronskiva och en hoprullad ansjovisfilé på varje schnitzel. Vispa ur pannan med vatten och grädde och håll skyn runt levern.

Servera med kokt, gärna pressad potatis, eller kokt ris och någon grönsak, t ex ärter eller gröna bönor.

Se till att levern inte får steka längre än att den är nått och jämnt genomstekt. Steks den längre blir den lätt torr. Har man fryst lever i bit låter man den halvtina, då är den lättast att skära i skivor och blir saftig vid tillagningen.

Stekt leverbiff kan serveras på många andra sätt, t ex med stekt lök och äpple eller med en stekt baconskiva, hackad rödbeta och ättiksgurka.



4–5 portioner.
ca 500 g lammkött med
ben av bog eller rygg
1 ½ l vatten
2–3 tsk salt
5 vitpepparkorn
5 kryddpepparkorn
1 stor purjolök
1 palsternacka
2 morötter
Koka upp vatten och salt. Lägg i lamm-
köttet och pepparkornen. Koka under
lock på svag värme ca 20 min. Lägg i
korngrönen och koka ytterligare ca 25
min. Skala grönsakerna under tiden.
Skär morötterna i slantar, palster-
nackan i tärningar, skiva purjon eller

hacka löken, strimla kalen. Tag upp
köttet. Lägg morötter, palsternacka och
ev gul lök i buljongen. Koka på svag
värme under lock 15–20 min. Låt purjo
och vitkål koka med de sista 5 minu-
terna.
Lossa köttet från benen och skär det i
små bitar. Lägg dem i soppan att bli
varma. Smaka av och klipp ev persilja
över. Servera med bröd, gärna grovt.

I stället för korngryn kan man låta
långkornigt ris koka med i soppan.
Lägg i så fall i det samtidigt som de
skurna grönsakerna.



4–5 portioner.

ca 1 kg bogbladstek
8–10 stora potatisar
½ citron
1 kryddmått
svartpeppar
1 burk (400 g)
tomater
2 bitar helkanel

Köp skivat bogblad eller be att få köttet
skuret i skivor i butiken. Dela skivorna
om de är stora. Eller skär loss det från
benet och skär köttet i bitar.

Skala potatisen och skär varje potatis i
kyfflor på längden.
Lägg potatis och kött tätt i en smord
ugns säker form. Skär citronen i skivor
och dela dem på mitten. Stick ner

citron, lagerblad och kanel mellan kött
och potatis. Salta och peppra. Lägg på
tomaterna delade i mindre bitar och
häll på ungefär hälften av tomatspadet.
Sätt in formen i 200° ugnsvärme i mit-
ten av ugnen 45–60 min tills kött och
potatis är färdigt. Se efter någon gång
med mer tomatspad.
Servera ev med bröd.

Köttet i den här rätten kan också
vara fläskkötletter, dela dem på mit-
ten, eller skivor av lamm delade i
mindre bitar.