

Äppeltårta



10–12 bitar

Mördeg:
4 dl vetemjöl
100 g margarin
2 msk socker
1 tsk vanillinsocker
1 ägg
2 msk vatten

Fyllning:
1 kg syrliga äpplen
1–1 ½ dl socker
2 msk pressad citron
ca 1 dl aprikos-
marmelad

Gör först degen. Lägg mjölet i en hög på bakkbordet. Gör en fördjupning och lägg i margarin, socker, vanillinsocker, ägg och vatten. Arbeta ihop till en deg. Degen kan också blandas samman i matberedare. Svep om folie och låt degen ligga i kylskåp 30 min eller mer. Skala äpplena, dela dem och tag bort kärnhusen. Skär äpplena i tunna klyftor. Blanda hälften av klyftorna med ungefär hälften av sockret och all citronsaft. Låt dem stå. Koka resten av klyftorna

mjuka och mosiga i en kastrull utan eller med ytterst lite vatten om det är nödvändigt. Smaka av med socker.

Låt moset svalna.

Kavla ut degen till en rundel som täcker botten och kanter i en vid rund paj- eller bakform. Nagga botten. Förgrädda botten i 225° ugnsvärme ca 10 min.

Lägg i de kokta äpplena och lägg klyftorna ovanpå. Grädda 15–20 min, lägg lite folie runt degkanten om den börjar bli mörk.

Rör ut marmeladen med lite vatten eller värm den så den kan bredas över äpplena medan tårtan är varm. Servera tårtan ljum eller kall, gärna med en klick lättvispad gräddde.

 **PROVKÖKET**

RÅD & RECEPT

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

Skördefest



Grönsakspajer

4 portioner

Pajdeg:
3 dl vetemjöl
½ krm salt
75 g margarin
ca 3 msk vatten

Fyllning:
1 morot
ca 150 g broccoli
1 stjälk selleri

1 liten purjolök
2 msk margarin
1 ägg
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 msk hackad persilja
1 ½ dl gräddfil eller yoghurt
1 ½ dl riven ost

Blanda mjöl och salt till degen och finfördela margarinet i det till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg. Tryck ut degen i 4 ugnssäkra portionsformar med ca

10 cm diameter. Nagga med en gaffel och låt dem stå svalt ca 30 min. Förgrädda pajskalnen i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min.

Ansa grönsakerna. Grovriv moroten och skär resten i tunna strimlor. Fräs allt i margarin i en panna under lock ca 5 min. Fördela i formarna. Vispa samman ägg, salt, peppar, persilja, gräddfil eller yoghurt och ost. Häll det över grönsakerna. Grädda ytterligare ca 20 min, tills äggsmeten stelnat.

Servera pajerna varma med en sallad som förrätt eller lätt kvällsrätt.

Gratäng med aubergine och tomat



2-3 auberginer
ca 1 1/2 msk margarin
250 g Keso - färskost
1 gul lök
1 1/2 dl yoghurt
1/2 tsk salt
1/2 krm svartpeppar
5-6 tomat
margarin eller olja
ca 3 msk rivet
ca 3/4 tsk salt
1 krm svartpeppar
Parmesanost

4 portioner

Skölj auberginerna och skär dem i ca 1 cm tjocka skivor. Strö lite salt över och låt dem ligga så att en del av vätskan dras ur. Skala och hacka löken. Pressa ev vitlöken. Doppa tomaterna i kokande vatten så skalen kan dras av. Skär tomaterna i skivor eller bitar. Fräs löken nästan mjuk i margarin i en gryta. Blanda ner ev vitlök, tomat, salt och peppar. Koka på svag värme utan lock ca 5 min. Blanda Keso, yoghurt, salt och peppar. Torka aubergineskivorna på hushållspapper. Stek skivorna vackert bruna på

båda sidor i margarin eller olja. Låt dem rinna av på hushållspapper. Strö över lite salt.
Lägg ut hälften av skivorna i en ugnssäker form. Lägg på tomatblandningen och bred över Keso-blandningen. Täck med resten av auberginen. Strö över osten.
Sätt in formen i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 20 min.
Servera till kött eller fisk, passas särskilt bra till stekt eller grillat lamm. Eller servera som ensamrätt med ris eller pasta.

Aubergine används i grönsaks-grytor typ Ratatouille, kan också förvällas och fyllas med t ex kött-färsås och är goda stekta, ev pane-rade, till kött eller fisk. Prova också receptet på chutney.

4 portioner

1 gul lök
5-6 morötter
1 pkt saffran (1/2 g)
1 krm salt
2 medelstora potatisar
1 msk margarin
1 l grönsaks- eller
hönsubuljong (tärning)
1/2 tsk örtsalt
1/2 krm svartpeppar
1 tsk timjan
(1 dl gräddade eller
persilja
Saffransgräddade:
1 krm salt
1 pkt saffran (1/2 g)
2 tsk varmt vatten
av med timjan och ev salt. Kunda ev också av med gräddade eller mjölk.
Saffransgräddan: krossa saffranet i en mortel med saltet till ett fint pulver. Rör ut det i vattenet. Vispa grädden och blanda i saffran och lite peppar. Blanda grädden med gräddfil eller yoghurt. Servera en klick kall grädd i sopp-tallriken och garnera med kryddgrönt.

Skala och hacka löken. Skala morötter och potatis. Skär dem i skivor eller små bitar. Fräs löken nästan mjuk i margarin i en gryta. Lägg i morötter och potatis och håll på buljongen. Krydda med örtsalt och peppar.
Koka under lock på svag värme tills allt är mjukt, 15-20 min. Sila soppan

Morotssoppa med saffransgrädd



De vardagliga morötterna har här hamnat i mycket raffinerat sällskap som tillsammans blivit den godaste bjudsoppa.

Jordärtskockor med senapssås



4 portioner

500–600 g jordärtskockor
5 dl vatten
½ tsk salt
2 msk margarin
2 msk vetemjöl
1 dl kokspad
1 dl mjölk
1 dl grädde
2 msk osötad senap
1 dl riven ost

Skala skockorna, lägg dem genast i kallt vatten så de inte mörknar. Koka upp vatten och salt. Koka skockorna nått och jämnt mjuka, 10–15 min. Häll av och spara 1 dl av spadet. Skär jordärtskockorna i skivor. Smält margarin i en kastrull. Rör ner mjölet. Späd med kokspadet, mjölk och grädde under omrörning. Koka såsen 3–4 min. Smaka av med senap och lägg i osten och låt den smälta. Blanda skockorna i såsen och värm försiktigt. Servera som fyllning i omelett, pajskal

eller vol-au-vent eller som stuvad grönsak till kött, korv, skinka.

Jämna jordärtskockor kan skalas med potatisskalare. Mycket oregelbundna skockor kan först förvällas 3–4 min, då är det lättare att dra av skalen. Skockorna blir gråaktiga när de är kokta. Jordärtskockorna kan bytas ut mot svartrot, palsternacka eller rotselleri. Senapssåsen passar lika bra till dem alla. Svartroten blir också mörk om den inte läggs i vatten genast efter skalningen. Förvällda skivor av både palsternacka och rotselleri kan stekas, ev först panerade, och serveras som vegetariska biffar. De är goda gratinerade med t ex svamp- eller ostsås.

Varma grönsaker



Äppelbräserverade rötter

4 portioner

3–4 medelstora morötter
1 liten rotselleri eller ½ större (ca 300 g)
2 msk margarin
¾ tsk salt
1 krm svartpeppar
ca 2 dl dricksfärdig äppeljuice
hackad persilja

Skala morötter och selleri. Skär dem i bitar eller ganska tjocka skivor. Smält margarin i en kokpanna eller vid kastrull. Lägg i och fräs morötterna 3–4 min, rör då och då. Lägg i sellerin och fräs ytterligare ett par min. Salta och peppra. Häll på juicen. Koka under lock på svag värme tills rötterna är nått och jämnt mjuka. Koka ev in spadet lite utan lock. Smaka av och strö över persilja. Servera till t ex stekt fisk eller fläskkottlet.

Bakade paprikor

4 portioner

1 gul, 1 grön och 1 röd paprika
1–2 vitlöksklyftor
2 stora tomater
2–3 tsk kapris
ca ¾ tsk salt
½ krm svartpeppar
12 svarta oliver
ca 2 msk olivolja

Skölj paprikorna. Dela varje paprika i 4 delar på längden. Ta ur kärnorna. Ställ delarna på ugnssäkert fat. Pressa vitlöken. Doppa tomaterna i kokande vatten och dra av skalen. Hacka tomaterna. Hacka kaprisen. Blanda tomaterna med vitlök, kapris, salt och peppar. Fördela i paprikaklyftorna. Lägg en oliv i varje och droppa över lite olivolja. Sätt in fatet i 200° ugnsvärme ca 20 min. Servera paprikorna varma eller kalla som förrätt med vitt bröd eller som grönsak till t ex kyckling eller skinka.

Potatissallad Special



8–10 medelstora
ca 2 dl finstrimlad
potatisar
2 msk pressad citron
2 msk gröna eller svarta
oliver

1 dl gräddfil
3 msk olja
2 msk hackad dill
2 msk hackad
persilja

8–10 medelstora
ca 2 dl finstrimlad
potatisar
2 msk pressad citron
2 msk gröna eller svarta
oliver

1 dl gräddfil
3 msk olja
2 msk hackad dill
2 msk hackad
persilja

8–10 medelstora
ca 2 dl finstrimlad
potatisar
2 msk pressad citron
2 msk gröna eller svarta
oliver

Få livsmedel har väl så stort
användningsområde som potatis.
Här är några tips att ta till när mat-
fantasin trötts: bakad med fyllning
av ansjovis och gräddfil: mos med
stekt lök, äpple och bacon; stuvad
med rökt fisk eller korv; soppa med
purjolök eller rivet äpple och curry;
Pytt i panna med brynt köttfärs
eller svamp; Rårekor – Raggmunkar;
Janssons frestelse i portioner i
stökpanna, gratäng med strimlad
paprika och skinka mellan varven;
Käserösti – rivna och stekt i panna
med ost och lök.

Blanda potatisen med kryddsåsen,
helst strax innan salladen ska serveras.
Servera till rostbiff, skinka, kassler.

Blir ca 1 1/2 kg

1 medelstor aubergine 2 1/2 dl färssocker
4 gme (ca 350 g) (175 g)
5–6 tomater 3 dl rödvinsvinäger
(ca 500 g) 1 tsk salt
2 syrliga äpplen 2 krm av vardera
2 gula lökar mala kanel, ingefära,
1 vitlöksklyfta kryddpeppar, krydd-
nejlika och muskotnöt

Förvara chutneyn svalt och mörkt.
Den behöver stå minst 2–3 veckor
innan den äts.
Servera som ett kryddigt tillbehör till
köttätter.

Skölj auberginen och skär den i ca 2 cm
stora bitar.
Doppa tomaterna i kokande vatten så
skalen kan dras av. Hacka tomaterna.
Skala och skär äpplena i skivor.
Blanda allt det skurna i en gryta. Till-
sätt russin, socker, vinäger, salt och
kryddor. Koka upp och koka sakta utan
lock ca 45 min, tills blandningen tjock-
nat. Rör om någon gång under tiden.
Ös upp på rena varma glasburkar och
sätt genast på lock.

Chutney har indiskt ursprung och
är en starkt kryddad och södad in-
läggnig. Oftast innehåller den
mango, äpple, russin, lök, kryddor
men också t ex omogna tomater,
plommon, eller som i vårt recept
aubergine.
När den är nymjord smakar den
mycket starkt av vinäger. Låt chut-
neyn stå och mogna, helst flera
veckor, så de olika smakerna får en
chans att smälta samman innan den
börjar ätas.



Aubergine- och äppelchutney