

4 portioner

ca 600 g färsk torsk
i ca 2 cm tjocka skivor
3 morötter
2 stjälkar selleri
1 fänkålsstånd
1 gul lök
2 msk margarin
2 dl fiskbuljong (tärning)
1 krm svartpeppar
ca ¼ tsk salt
dill, persilja eller det
gröna från fänkålen

Skala och skär morötterna i tunna stavar. Skär också selleri och fänkål i tunna strimlor. Skala och skiva löken.

Hetta upp margarinet i en stor vid panna. Fräs lök och morötter ett par min utan att de tar färg.

Blanda ner selleri och fänkål. Häll på buljongen och peppra. Låt det koka upp. Lägg på torskskivorna och salta på dem. Sjud under lock på svag värme ca 15 min, tills fiskköttet är vitt och ogenomskinligt.

Garnera med kryddgrönt. Servera med kokt potatis.

Fräs lök och morötter i margarinet i en vid form med lock på full effekt 2 min. Blanda ner selleri och fänkål. Häll på buljong och peppra. Tillaga under lock på full effekt 5 min.

Rör om. Lägg på fisken och salta. Täck och tillaga på full effekt 10–12 min.

Vrid formen efter halva tiden. Låt formen stå ett par min före serveringen.



RÅD & RECEPT

Nr 6 • 1989

Kött och fisk

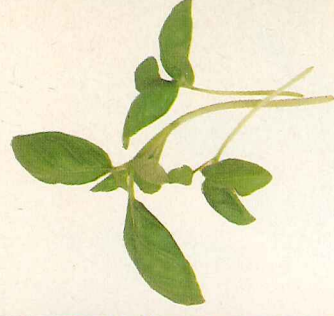


PROVKÖKET

Box 15200, 104 65 Stockholm
Tel 08-743 10 00

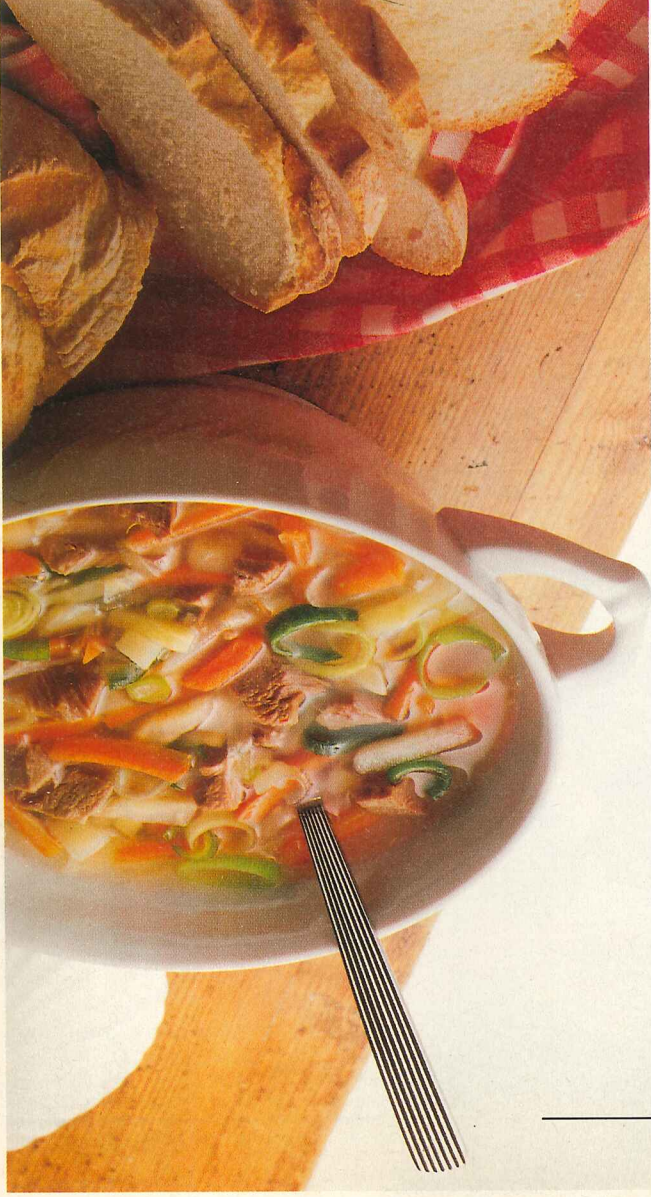
2 skivor vitt bröd
1 dl mjölk
200 g nötfärs
200 g fläskfärs
(eller 400 g blandfärs)
1 ägg
4 msk riven Parmesanost
½ dl hackad persilja
1 pressad vitlöksklyfta
rivet skal av ½ citron
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
margarin till stekningen
Tomatsås:
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 msk olja
2 dl grönsaksbuljong eller vatten
4 msk tomatpure
½ tsk basilika
½ tsk salt
lite svartpeppar

Skar bort kanterna på brödet. Smula brödet och blanda det med mjölk i en skål. Lägg i alla övriga ingredienser och blanda med köttfärsen till en jämn smet.
Forma valnötsstora köttbullar.
Bryn fett i en stekpanna och stek köttbullarna, inte för många åt gången. Skaka pannan så de blir stekta runt om.
Till tomatsåsen: Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i oljan i en kastrull. Tillsätt alla övriga ingredienser. Låt såsen sjuda ca 10 min. Smaka av.
Servera köttbullarna med såsen och kokt pasta eller ris och en grönsallad.



ca ¾ kg lammkött med ben, 1 ex bog eller bringa
1 ½ l vatten
1 msk salt
5 vitpepparkorn
5 svartpepparkorn
1 lagerblad
2 vitlöksklyftor
1 msk vinäger
1 morot
1 liten bit rotselleri
(ca 50 g)
1 liten palsternacka
2 potatisar
1 purjolök
1 klyfta vitkål (ca 200 g)

Koka upp vattnet med salt, kryddor och vinäger. Lägg i och koka köttet 45-60 min.
Skala och skär morot, rotselleri och palsternacka i strimlor. Skala och skär potatisen i tärningar. Skölj och skiva purjon. Strimla kålen.
Ta upp kött och vitlök. Lägg morot, selleri, palsternacka och potatis i grytan och koka 5 min. Lägg sedan i purjo och kål och koka ytterligare ca 5 min.
Skär under tiden köttet i tärningar. Lägg till baka dem i soppan. Smaka av och låt allt bli varmt.
Servera med bröd.



Gör om soppan till Hotch-potch så här:
Uteslut vitlök, vinäger och potatis. Sätt i stallet till 1 blomkålshuvud som bryts i små buketter och läggs i grytan samtidigt som purjon och kålen.
Lägg också i ca 2 dl djupfrysia arter när köttärningarna ska värmas på slutet.
Lammköttet kan bytas ut mot nötkött med ben, tex från högreu eller bog. I så fall behövs det längre koktid, ca 1 ½ timme.

Fläskkotletter med svamp och äpple

4 portioner

4 fläskkotletter
100 g färska champinjoner
1 syrligt äpple
2 salladslökar eller 1 liten purjolök
2 msk margarin
½–1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk söndersmulad rosmarin
ca 1½ dl drickfärdig äppeljuice

Om kotletterna har en fet kant, skär några snitt i den.

Skiva svampen. Skär äpplet i tunna klyftor eller tärningar. Skär salladslök eller purjo i tunna skivor.

Bryn margarin i en stor stekpanna. Stek kotletterna ca 3 min på varje sida. Krydda med salt, peppar och rosmarin.

Tag upp och håll kotletterna varma.

Lägg lite mer fett i pannan om det behövs. Fräs svampen några min, lägg i och fräs också löken ett par min. Blanda sist i äppelklyftorna och håll på juicen. Låt allt bara koka upp och håll det över kotletterna.

Servera med kokt potatis.

Paprika-kyckling

4 portioner

1 kyckling (drygt 1 kg)
1 gul lök
3 tomater
1 grön paprika
1½ msk margarin
1 msk paprikapulver
1 msk tomatpuré
1 dl vatten
½ hönsbuljongtärning
1 tsk salt
½ krm svartpeppar
persilja
yoghurt

Tina djupfryst kyckling på upptiningsläge ca 20 min.

Dela kycklingen i 8 delar, ta gärna bort skinnet.

Lägg kycklingbitarna i en form som lämpar sig för mikrovågsugn, lägg bitarna med de tjockaste delarna utåt. Täck och till-

laga på full effekt 10 min.

Skala och hacka löken under tiden. Döppa tomaterna i hett vatten och dra av skalerna. Hacka tomaterna. Skär paprikan i tärningar.

Fräs löken i margarin i en kastrull på spisen, låt paprikapulvret fräsa med lite.

Tillsätt vatten, söndersmulad buljongtärning, tomatpuré, tomater, salt och peppar. Låt det koka upp. Blanda ner paprikahacket och håll såsen över kycklingen.

Täck och tillaga på full effekt 4–7 min, tills kycklingköttet är färdigt. Låt formen stå ett par min.

Strö över hackad persilja.

Servera med en klick yoghurt och kokt ris eller potatis.

Leverpanna med grönsaker

4 portioner

400 g kyckling- eller ungnötslever
ca 200 g färska champinjoner
2–3 gula lökar
1 grön paprika
ca 250 g salladskål.
2–3 msk margarin
1½ tsk salt
½ krm svartpeppar
1 tsk dragon
½ dl vatten
1 msk äkta soja

Skölj och skiva svampen. Skala löken och skär den i smala klyftor.

Strimla paprika och salladskål.

Skär kycklinglevern i mindre bitar, ungnötslevern i strimlor.

Stek levern i hälften av margarin i en stekpanna. Krydda med hälften av saltet, peppar och dragon. Tag upp levern och håll den varm.

Lägg svampen i stekpannan och låt vätskan koka in. Tillsätt resten av margarin och löken. Fräs alltsammans 5–10 min. Blanda i paprikan och resten av saltet. Bred ut salladskålen överst. Håll på vattnet blandat med soja. Koka under lock på svag värme ca 5 min.

Blanda levern med grönsakerna.

Servera med kokt ris.

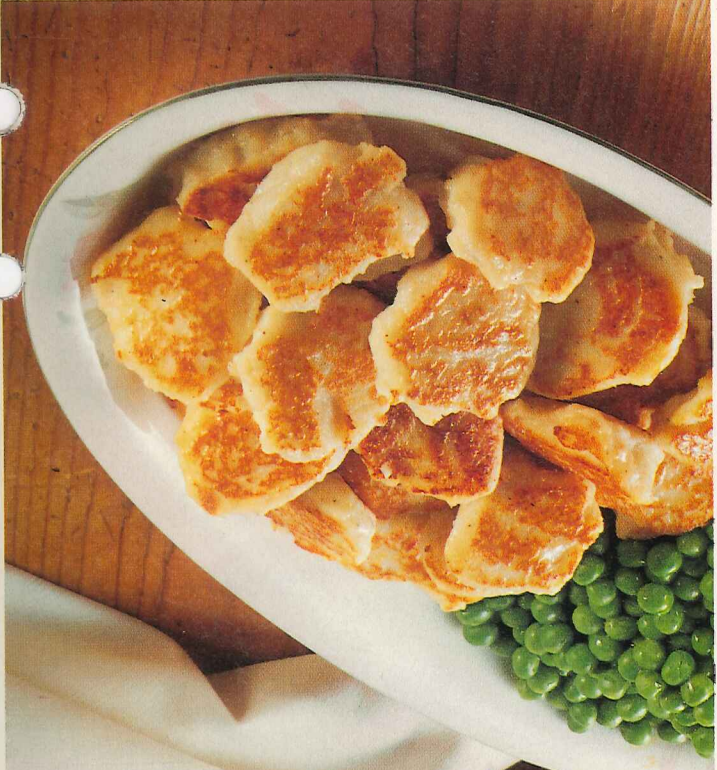
4-5 portioner

400 g färsk eller fryst fisk-
filé, torsk, kolja, gädda
1 tsk salt
½ krm vitpeppar
2-3 msk potatismjöl
(den mindre mängden till
gädda)
2½-3 dl standardmjölk
(den större mängden till
gädda)
vatten, ½ msk salt
1 vatten
eller margarin till
stekning

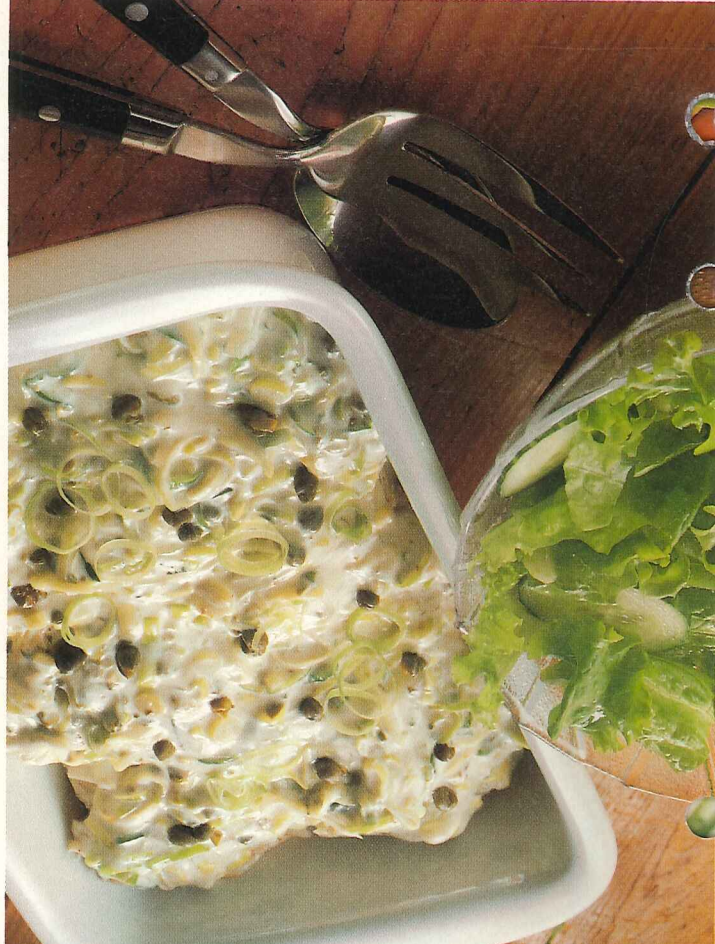
Sköj hastigt de färska
fiskfiléerna eller tina de
djupfrysta.

Använd matberedare
med ställkniv eller mixer.
Skär filéerna i mindre
bitar. Lägg dem i blandar-
skålen med salt, peppar
och mjöl. Sätt igång
maskinen och späd sam-
tidigt med mjölk. Låt
maskinen gå tills smeten
är slät och porös, 1-2
min.

Koka upp vatten och
salt i en gryta. Klicka ner
färsen med sked och sjud
ca 5 min.
Eller hetta upp marga-
rin i en stekpanna. Klicka
ner smeten och stek bul-
larna på båda sidor på
ganska svag värme.
Servera fiskbullarna
med en sås, t ex räksås,
musselsås, dill- eller
currysås, kokt potatis och
någon grönsak, t ex ärtor
eller bladspenat.



Färsen kan också gräddas i ugn. Smörj en 1,2-1,5 l form,
bröa ev för att få lite färg. Lägg i färsen, täck med aluminium-
folie och grädda i 175°, i nedre delen av ugnen, ca 1 tim.
Både ogräddad och gräddad färs går bra att frysa.



4 portioner

600 g färsk eller fryst
torskfilé
3 msk vatten
2 msk pressad citron
1 tsk salt
svartpeppar
1 tsk dragon
1-2 msk margarin
1 purjolök
1-1½ msk kapris
1½ msk margarin
1 tsk vetemjöl
2 dl crème fraîche

Sköj hastigt färska fisk-
filéer, tina djupfrysta.

Lägg fisken på ett ugn-
säkert fat.
Blanda och håll över
vatten och citron. Salta
och mal över lite peppar,
strö över söndersmulad
dragon. Klicka på marga-
rinet.
Täck fatet med alumi-
niumfolie. Sätt in fatet i
200° ugnsvärme i nedre
delen av ugnen ca 30 min,
tills fisken är vit och oge-
nomskintlig.

Skölj och skär purjon i
tunna skivor. Hacka kapri-
sen.
Fräs purjon nästan
mjuk i margarin. Strö över
mjölet och rör om. Häll i
spadet från fiskatet och
låt sjuda ett par min.
Rör ner crème fraîche
och kapris. Värm upp och
smaka av. Häll säsen över
fisken.
Servera med kokt pota-
tis eller ris och en grön-
sallad.