



Brödgåsar — smörgåsar kan vara en hel måltid. Till lunch, som kvällsmat, i matsäckslådan.

Med leverpastej och bacon

Täck en skiva rågbröd med ett tjockt lager leverpastej, gärna bakad pastej. Lägg ett par skivor frasigt, stekt bacon ovanpå.

Garnera med skivade, råa champinjoner och persilja.

100 g leverpastej räcker till tre stora smörgåsar.

Med kyckling och paprika

Dela en grillad eller stekt kyckling i större bitar. (Stekt kyckling i plastpåse finns i kyldisken). Ta försiktigt bort alla ben utan att skinnet på kycklingen går sönder. Bred smör eller margarin på en stor franskbrödskiva. Lägg på salladsblad och sedan ett par stora kycklingbitar. Garnera med paprikaringar.

1 kyckling räcker till 6 smörgåsar.

Med stekt fisk och tomater

Bred smör eller margarin på mjukt, vitt bröd. Täck med skivade tomater. Lägg på stekt spättafile eller annan stekt fiskfile. Garnera med en klick majonnäs, gärna smaksatt med curry eller paprikapulver. Dessutom en dillvippa eller kryddkrasse.

Med böckling och ägg

Bred kaviar på skivor av mörkt rågbröd. Lägg böcklingfileer vid sidorna och hårdkokt, hackat ägg i mitten. Garnera med dill.

Beräkna 1 stor böckling och 1/2 ägg till varje smörgås.

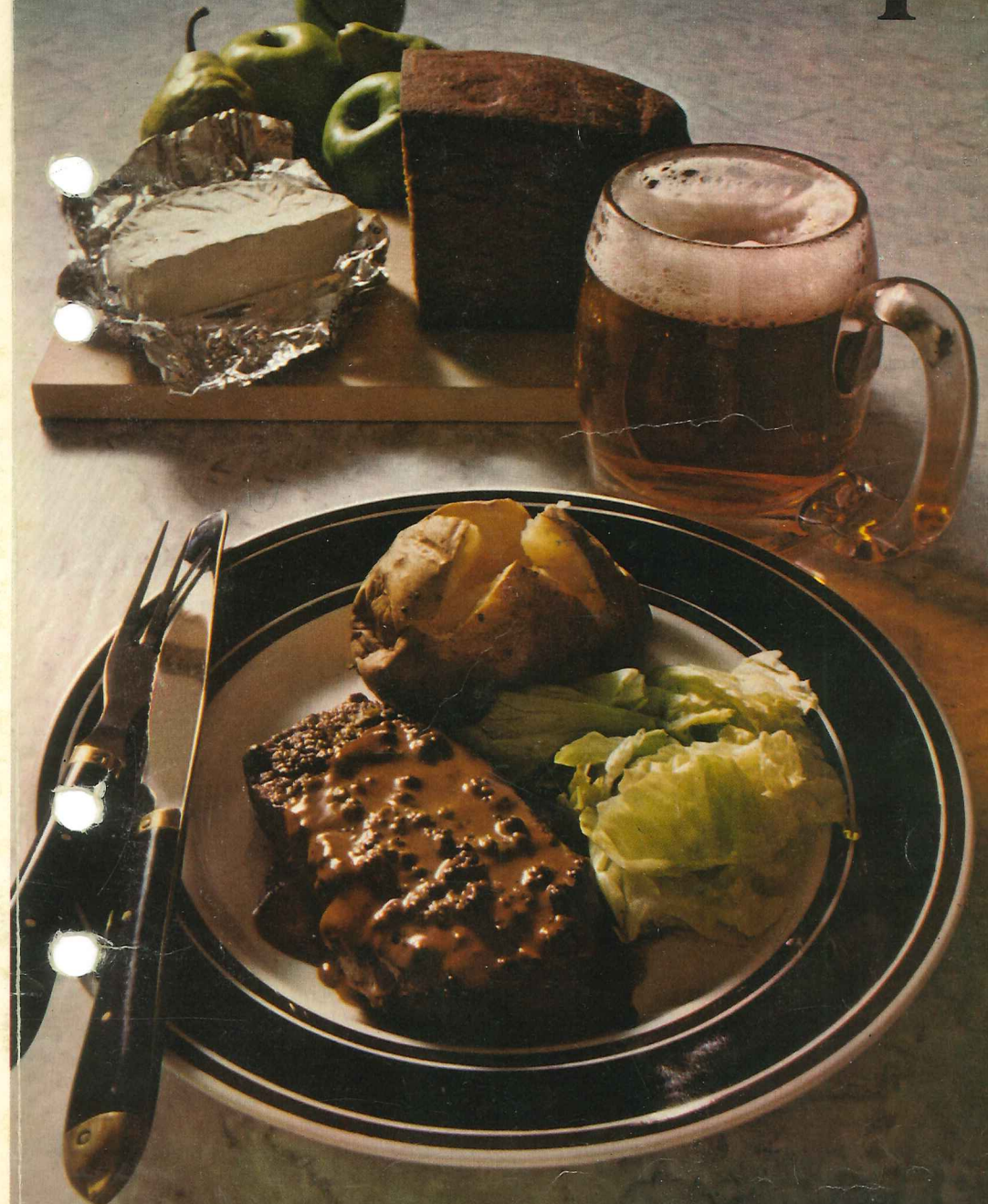
Nästa Råd & Recept utkommer den 25 november
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08-449560

 PROVKÖKET

Råd & Recept

Nr 7 1974



Handla konsumentägt!

Pepparbiff, se recept nästa sida.

Visste du?

Skivad högre av nötkött – nytt sätt att stycka. En skiva kan bli en musstig stek. En bifft kan vara så mycket, Clubstek, T-benstek, en skiva av ryggbiffen eller en köttfärsbiff. Men bifft är dyrt. Det lönar sig att passa biffen väl vid stekningen och låta den bli nätt och jämnt genomstekt.

Pepparbiff För 4.

4 skivor av utskuren biff eller 8 skivor av fläskfile (ca 400 g)
ca 2 msk grönpöppar eller 1 tsk salt
1 msk grovmalen svartpeppar

Patta ut köttskivorna något. Skölj och mosa grönpöpparn. Klappa in pepparn på köttskivorna, låt dem ligga en stund. Bryn margarin i en stekpanna. Stek skivorna försiktigt så pepparn sitter kvar. ca 3 min på varje sida. Salta. Ta upp biffarna och håll dem varma på ett fat.

Gör en sås i pannan. Späd med 1/2 dl stark buljong och 1 dl vispgrädd. Tillsätt 1 tsk ätka soya och 1 msk osötad senap eller 1/2 tsk senapsulver. Låt säsen koka upp och håll den över köttet.

Grönpöppar är färsk peppar av samma sort som svart- och vitpeppar. Fins konserverad på burk i större butiker. Vad vore biff utan potatis

Potatisen tillhör basmaten, 4 potatisar ca 250 g per person och dag. Den mängden ger ca 1/4 av det C-vitamin vi behöver, också en del järn. Fr. o. m. oktober 1974 ska all höst- och vinterpotatis kvalitetsmärkas under offentlig kontroll. **SMÅK-märket** på potatispåsen innebär att potatisen är fel, skador och koegenskaper. Det finns olika kvalitetsklasser. Förpackningsdatum och namn på förpackaren ska också finnas på påsen.



Varför inte ersätta en del av köttet i köttfärsrätter med sojaprotein. Det blir billigare biffar, lika goda och näringsrika som med enbart kött.



Lindströmare – Paprikabiffar

För 4–5.

1 dl sojaprotein (ca 30 g)
1 1/2 dl vatten, 1 tsk salt
1/2 msk ätka soyasås
1–2 kryddmätt vitpeppar
300 g köttfärs, 1–2 msk margarin

Till Lindströmare:

2 dl hackade inlagda rödbetor
2 msk finhackad lök
2 msk finhackad ärtkissgurka

Till Paprikabiffar:

1 finhackad grön paprika
2 msk finhackad lök

Blanda i en skål sojaprotein, vatten, soyasås, salt och peppar. Låt blandningen svälla ca 10 min. Blanda ner köttfärsen och någon av smaksättningarna. Forma till ganska platta biffar. Stek dem i margarin 3–4 min på varje sida. Till: kokt potatis, sallad med fnstrimlad vitkål.

Sydländsk stek i panna För 3.

ca 2 1/2 cm tjock skiva av högre (ca 500 g)

2 skivor bacon i strimlor
1 tsk salt

1 kryddmätt svartpeppar

2 vitlöksklyftor

2 lagerblad

1 tsk mejram

2 dl vatten

1 msk vinäger

2 msk tomatpuré

3 gula lökar

Stek först baconstrimlorna i en stekpanna, ta sen upp dem. Bryn köttet på båda sidor i baconfettet. Krydda med salt och peppar. Lägg bacon och mejram ovanpå köttet, vitlöksklyftor och lagerblad bredvid. Blanda vatten, vinäger och tomatpuré och späd i pannan. Efterstek under lock på mycket svag värme ca 30 min. Lägg sen löken i klyftor runt steken och efterstek ytterligare ca 30 min.

Till: kokt eller bakad potatis. Servera med löken och skyn.

Pepparrotskött på annat sätt För 3.

Lägg en ca 2 1/2 cm tjock skiva högre (ca 500 g) i en kokpanna eller vid gryta. Mät upp och håll över vatten så det täcker. Tillsätt salt (2 1/2 tsk/liter). Koka upp och skumma. Koka på svag värme ca 30 min. Lägg i 6 grovt stötta svartpepparkorn och 2 morötter, 1 purjolök och 6–7 potatisar, allt skuret i stora bitar. Koka ytterligare ca 30 min. Servera med pepparrotssmör. Blanda mjukt smör eller margarin med rivna pepparrot. Man kan också göra sås på spadet.

Clubstek – T-benstek

Ca 2 cm tjocka portionsbiffar med ben. Stek eller grill biffarna 4–6 min på varje sida. Pensla med olja före grillningen. Grillning över träkolsglöd ger speciellt god smak. Krydda med salt och peppar efter stekning och grillning.

Tiderna är beroende på hur väl genomstekt man vill ha köttet. Servera med aromsmör (vitlök, persilja), bakad eller råstekt potatis, bönor, tomat, grönsallad.

