

## KÖTTFÄRSSÅS

– gott i många sammanhang

Passar till spaghetti, makaroner, ris också i rätter som Lasagne, Moussaka. Det lönar sig att göra större sats, köttfärssåsen går bra att djupfrysa.

För 4–5.

300 g köttfärs

2 gula lökar

2 msk margarin, 1 msk vetemjöl

1 burk tomat (400 g)

1 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar

1 tsk örtekrydda tex oregano, timjan, basilika

(1 pressad vitlöksklyfta eller vitlökspulver)

Hacka löken. Bryn margarinet i en stekpanna. Läg först i löken, sen köttfärsen och stek under omrörning. Strö över mjöl och rör om. Tillsätt tomat, salt och kryddor. Koka såsen under lock 10–15 min.

## KÖTTFÄRS- OCH GRÖNSAKSFRÄS

Passar som fyllning i pannkakor, paj, piroger och Partyrulle.

För 4–5.

250 g köttfärs, 2 grovt rivna morötter

1 msk margarin

4 dl finstrimlad vitkål

(1 krossad vitlöksklyfta)

1 kryddmått svartpeppar

1 msk äkta soja, 1 msk senap

1 buljongtärning, 1 1/2 dl vatten

Bryn margarin i en stekpanna. Läg först i köttfärsen, sen morötterna och stek under omrörning. Tillsätt alla övriga ingredienser och koka under lock på svag värme ca 10 min.

## ÖSTEUROPEISKA KÖTTPIROGER

20 st.

7 dl vetemjöl, 1/2 tsk salt

300 g margarin, 1 ägg

1/2 tsk ättiksprit, 1 dl vatten

1 sats Köttfärs- och grönsaksfräs

Till degen: Blanda samman mjöl och margarin i en skål till en grynig massa. Blanda ägg, vatten och ättika och håll det i skålen.



Arbeta fort ihop till en deg. Låt den stå kallt minst 1 tim, gärna över en natt. Kavla ut degen till en avlång fyrkant. Vik i tre delar, först på ena hållet, sen andra (som man viker en handduk, gör degen bladig.) Kavla sen ut till en stor fyrkant. Skär den i 20 fyrkanter. Fördela fyllningen. Vik deg över fyllningen och tryck till kanterna med en gaffel. Sätt pirogerna på plåt, pensla dem med uppvispat ägg. Grädda i 225° ca 15 min. (Färdiga piroger går bra att frysa.) Te och buljong är gott till.

## FÄRSFYLLD PARTYRULLE

1 pkt Partymix

1 sats Köttfärs- och grönsaksfräs

1 ägg

sesam- eller vallmofrö

Gör först fräset.

Blanda Partymixen till en deg enligt förpackningen. Kavla ut degen till en avlång kaka 40×60 cm. Bred ut fyllningen över kakan. Rulla från långsidan till en ganska fast rulle. Läg den på smord plåt. Pensla med uppvispat ägg och strö över sesam- eller vallmofrö. Grädda genast i 200° ca 20 min. Skär i skivor, kan serveras både varma och kalla. Te och buljong är gott till.



Nästa Råd & Recept utkommer omkring 21 november 1977.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.

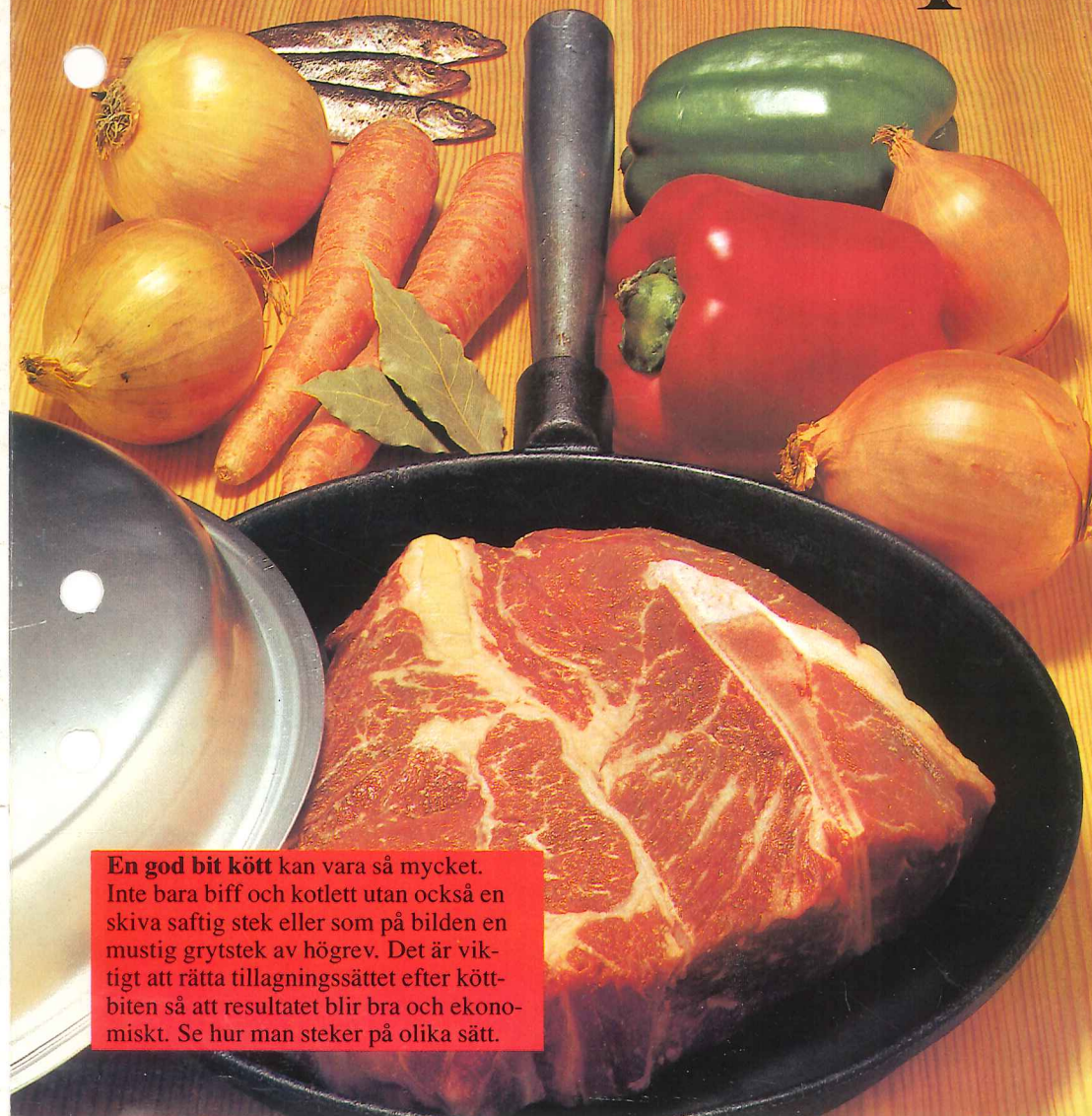
Skriv: KFs provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring 08-743 1000

KF 475 - AB Fältis Tryckeri, Värnamo

Maten i Konsum och Domus

Nr 7 1977

# Råd & Recept



En god bit kött kan vara så mycket. Inte bara biff och kotlett utan också en skiva saftig stek eller som på bilden en mustig grystek av högrev. Det är viktigt att rätta tillagningssättet efter köttbiten så att resultatet blir bra och ekonomiskt. Se hur man steker på olika sätt.

**Till färsk skinka, karre:** brysselkål, broccoli, räsalad med vitkål, rödkål eller salladskål, äppelmos, stekta äpplen, katrin-plommon.

### KALL STEK KAN VÄRMAS PÅ OLIKA SÄTT

#### Om det finns sås kvar

Krydda upp såsen med peppar, äkta soja och gärna hackad inlagd gurka eller sylt-lök. Skär köttet i strimlor och varm dem i såsen till en ragu.

#### Om det inte finns sås kvar

Skär köttet i strimlor och häll över olja så att det täcker. Tillsätt kryddor, 1 ex svart-peppar och pressad vitlök. Låt köttet ligga i rumstemperatur ett par timmar. Stek upp det hastigt.

### ATT STEKA I UGN

Den styckningsdel som säljs som stek har mört kött. En stek på 1 kg och däröver blir bäst och saftigast stekt i ugn. Temperaturen ska vara låg och jämn. Ugnstekning är bekvämt – ingen passning behövs. Kötttermometern visar den rätta stektiden.

Sätt ugnen på ca 175°. Gnid in steken runt om med salt och lite vit- eller svartpeppar. Lagg den på ett stekgaller i en stek- eller långpanna.

Stick in kötttermometern så spetsen kommer mitt i tjockaste köttet. Placera steken mitt i ugnen. Den behöver varken brynas eller ösas.

**En lammstek** (som på bilden) är färdig när kötttermometern visar 82°. Men många tycker om när lammkött är rosafärgat inuti, vid 72°. Köttet är då också saftigare. Unga-färdig stektid 1 1/2 tim.

**En mör nötslek – Rosbiff** blir godast och saftigast om den inte är genomstekt. När kötttermometern visar 60° är köttet rött inuti, vid 65° rosa inuti. Stektid 45–50 min. **Färsk skinka – Karre** Fläskköt är bäst helt genomstekt, då visar kötttermometern 80–85°. Stektid 1 1/2–2 tim.

### GODA TILLBEHÖR

**Potatis** kan ugnsbakas samtidigt som köttet i 175° ugnsvärme blir medelstor potatis färdig på ca 1 tim. Borsta potatisen väl och placera den bredvid köttet på stekgaller. Beräkna tiden så potatisen blir färdig samtidigt som köttet.

**Till lammstek:** helstekt lök, ärtor, bönor, gurkinläggning, grönsallad.

**Till varm Rosbiff:** helstekt lök, brysselkål, ärtor, bönor, syltlök.

**Till kall Rosbiff:** potatissallad, grönsallad med tomat och paprika, hyvlad pepparrot, pickles.

### LÖK-, TOMAT- OCH PAPRIKARÄRÅS

Gör fräset innan biffarna steks. Skiva 2 gula lökar, strimla 2 paprikor och skär 2 tomater i tärningar. Fräs först lök och paprika natt och jämnt mjuka i margarin i en panna, tillsätt tomaterna. Smaka av med salt, svartpeppar och vitlökspulver. Häll fräset varmt.

### AVOCADO SOM AROMSMÖR

Mosa med gaffel fruktköttet från 1 mogen avocado. Blanda det med 1 kryddat salt, 2 msk fihackad gul lök, 1 msk pressad citron och 1 msk mosad grönpeppar eller lite malen svartpeppar. Lagg en klick på den nystekta biffen.

### STEK EN GRYTSTEK SÅ HÄR

**Högre** styckad i en 4–5 cm tjock skiva (ca 1 kg) blir en fin grytstek för 4–6 pers. En stekpanna med lock är en bra stekgryta. Bryn lite margarin i panna. Bryn sen steken på båda sidor, ej för stark värme. En långsam bryning ger vacker stekskorpa. Salta den brynade steken runt om med 1/2 tsk salt. Krydda, späd och välj smaktillsatser, se nedan. Efterstek under lock ca 1 1/2 tim.

### HERRGÅRDSSTEK

2 hackade lökar, 2 morötter i bitar, 5 kryddpepparkorn, 5 grovt krossade vit- eller svartpepparkorn, 1 lagerblad, 6 an-sjovisfiler, 1 msk vinäger eller matättika, 1 msk strap, 4–5 dl vatten.

Lagg lök, morötter och alla kryddor runt den brynade steken. Späd först med hälften av vattnet. Späd med resten under stekningen och ös steken några gånger med skyn. Ta upp den färdiga steken och grönsaker. Red vatten och smaka av såsen med lite grädd, ev salt och peppar. Servera med kokt potatis.

### LÖK- OCH PAPRIKASTEK

1 1/2 tsk paprikapulver, 4 hackade gula lökar, 2 dl vatten, 2 paprikor.

Krydda den brynade steken med paprikapulver. Lagg den hackade löken runt steken. Späd med vatten och efterstek. Ta upp köttet. Strimla paprikorna och låt dem koka i skyn några min. Späd ev skyn med lite mer vatten och grädd. Skär köttet i skivor och servera med paprikasåsen och kokt potatis.

### SÅ HÄR STEKER MAN EN BIFF

Portionsbiff av utskuren biff, entrecôte 1–1 1/2 cm tjock, av Clubstek, T-bensstek ca 2 cm tjock.

Bryn först lite margarin i en stekpanna. Bryn – stek – biffen först på ena sidan, vänd och stek andra sidan. Salta och peppra efter stekningen. Stek biffarna så att de blir rosafärgade inuti. Beräkna för utskuren biff och T-bensstek ca 5 min/sida. Önskas sky, ta upp biffarna, späd i panna med lite vatten, smaksätt skyn.

### GOTT TILL BIFF

#### STEKT LÖK

(4 port)

Skala och skär 4 medelstora gula lökar i skivor. Stek löken före biffen eller i en annan panna samtidigt. Stek den mjuk i lite margarin på ganska svag värme. Späd med 2 msk varmt vatten när den fått lite färg. Häll den varm.

