

# Råd & Recept

## Skönt med grönt

Låt alltid ett par grönsaker komma med i varje måltid, en grönsak kan gärna vara rå.

### Sallad med paprika, tomat, lök och ost

För 4—6.

Kärna ut 2 gröna paprikor och skala 2 gula lökar. Skär paprika, lök och ca 200 g gurka i tärningar. Lägg det skurna i skål eller på portionsfat.

Blanda en salladssås av 2 msk vinäger, ½ tsk salt, lite svartpeppar och 3 msk olja.

Häll såsen över grönsakerna.

Strö över ca 200 g Keso (färskostmassa) ev också 1 dl riven ost av Svecia-typ.

### Sallad med gurka och yoghurt

För 4—6.

Häll 3 dl yoghurt eller 2½ dl filmjolk + ½ dl gräddfil i ett kaffefilter. Låt det rinna av ca 30 min.

Skär ca 300 g gurka i små tärningar.

Lägg dem på hushållspapper så en del av gurksaften sugs upp.

Blanda gurkan med yoghurt eller fil.

Smaksätt med 1 pressad vitlöksklyfta, ½ tsk salt och 1 kryddmått svartpeppar.

Gott till både kött- och fiskrätter.

### Sallad med blomkål, gurka och rädisor

För 4.

Dela ½ blomkålshuvud i buketter.

Blanda dem med ca 100 g gurka i tärningar och skivade rädisor.

Droppta 2—3 msk pressad citron över.







### Råa grönsaker med dipsås

Lägg råa grönsaker i grupper på ett

fat.

Paprika i strimlor, gurka i stavar,

blomkål i små buketter, tomater i klyftor,

rädisor.

### Dipsås med keso och ädelost

Mosa ca 100 g ädelost med 1 dl gräddfil.

Blanda sen med ca 2 dl Keso

(färskosimassa).

Smaksätt ev. med lite salt.

### Dipsås med gräddfil

Blanda 2 dl gräddfil med 3 msk chilisås,

tomatpuré eller tomatketchup, ½ tsk

salt, 1 kryddmätt vittkexpulver och ev. ett

par droppar Tabasco. Man kan också

klippa grädlök eller dill i säsen.

### Färsk potatis som salladsrätt

Passar till kassler, skinka, musslor,

tonfisk.

För 4.

Koka ca ¾ kg färsk potatis nätt och

jämmt mjuk.

Gör under tiden en dressing. Blanda

safte(n av 1 citron (ca 3 msk), ½ tsk salt,

lite svaripeppar och 4 msk olja.

Skiva potatisen medan den är varm och

håll dressingen över den varma potatisen.

Lägg upp salladen mitt på ett fat och

klipp grädlök över.

Lägg grupper eller ringar runt om av

strimlad rökt skinka eller kassler eller

musslor eller tonfisk i bitar. Dessutom

4 härdkokta ägg i klyftor och

1—2 hackade paprikor.

### Peperonata på risbädd

Kan varieras med rivna ost ovanpå eller

med bräckt skinka, kassler eller bacon i

strimlor.

För 4.

Skär ca 300 g gurka i tärningar. Doppa ca

6 tomater i hett vatten, drag av skinn

och skär dem i tärningar.

Skär 2 paprikor i strimlor.

Hacka 1—2 vitlöksklyftor.

Lägg grönsakerna tillsammans med

1 msk olja och 1 lagerblad i en gryta.

Koka under lock på svag värme

30—40 min.

Tillsätt 1 msk pressad citron och smaka

av med salt och peppar, ev också oregano

eller basilika. Blanda ner rikligt med

klippt persilja.

Koka 2—½ dl ris, gärna raris, se

förpackningen.

Lägg upp riset på ett fat och håll

Peperonatan över.

### Ostomelett med paprika och lök

Lunch- eller kvällsrätt tillsammans med

bröd och tomater.

För 4.

Skala och hacka 2 gula lökar.

Kärna ur och skär 2 paprikor (gärna

en röd och en grön) i tärningar.

Fräs det hackade i ½ msk margarin

i en stekpanna.

Vispa ihop 4 ägg, 2 msk vatten,

½ tsk salt, lite svaripeppar och

1 ½ dl rivna ost.

Häll ägg- och ostsmeten över fräset

i panna.

Lyft med en gaffel så lös smet kan

rinna ner och stelna.

Servera direkt från pannan.

## Handla konsumentägt – en fin idé!

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäsiter, KFs provkök.  
Skrtv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM.  
Ring: 08-743 10 00.