

STEKT KYCKLING MED ÄPPLÉ OCH PLOMMON

För 4–5.

1 kyckling (ca 1 kg), 2 msk margarin,
1 tsk salt, 2 kryddmått svartpeppar,
1 tsk äkta soja, 2 syrliga äpplen,
1 påse katrinplommon utan kärnor (250 g),
rivet skal av 1 citron

Tina kycklingen om den är fryst. Dela den i två halvor. Smält margarinet och blanda med salt, peppar och soja. Pensla kycklinghalvorna runt om med blandningen. Skär äpplena i tunna klyftor. Lägg äppleklyftor, plommon och rivet citrusskal i två högar på ugnsäkert fat. Lägg sen kycklinghalvorna över frukten. Stek i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 50 min. Pensla med skyn någon gång under stekningen. Häll skyn som bildas på fatet i en kastrull och späd med vatten och grädd och smaka av. Dela kycklingen i mindre bitar och servera med frukten, skyn, kokt potatis och ärter eller brysselkål.

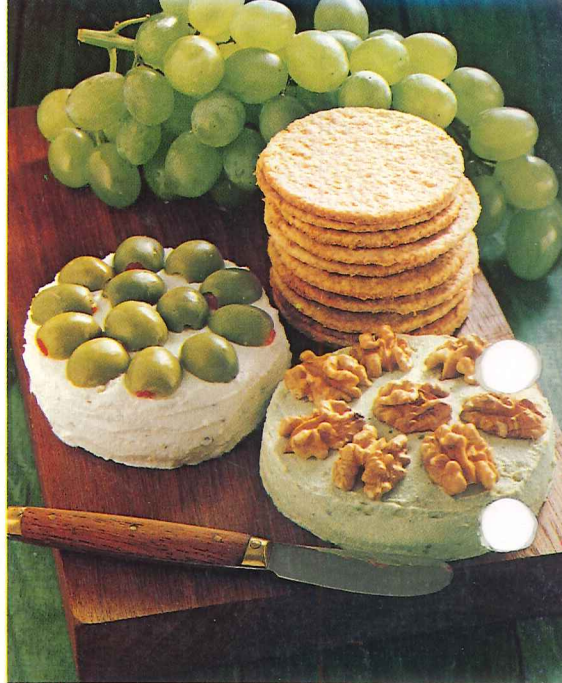
KRANSOMELETT MED BÖCKLINGSALLAD

För 4–5.

Gör en äggstanning som till julefterrätten på föregående uppslag. Men uteslut sockret och smaksätt med 1 tsk salt och rivet skal av 1/2 citron. Låt den kallna innan den stjälpas upp mitt på ett stort fat.

Lägg tinade djupfrysta ärter i mitten (ca 250 g). Lägg strimlad grönsallat runt om och i grupper ovanpå sallaten böcklingfiléer, 6–8 böcklingar, 3 tomater i skivor, 2–3 strimlade blekselleristjälkar och en bit gurka skuren i skivor eller stavar.

Fukta salladen med en dressing gjord av 2 msk pressad citron, 1 kryddmått salt, 1 kryddmått svartpeppar, 2 msk olja, 1 msk vatten och 1/2–1 tsk dragon. Klipp gärna dill över omelettkransen.



HELGENS DELIKATESSTAR

Gör först en färskostmassa. Blanda 1 liter filmjolk och 3 dl gräddfil i en kastrull. Värm under omrörning till 50°. Mät gärna med hushållstermometer. Sätt en kaffebruggtratt med pappersfilter över en bringare. Häll i blandningen och låt vasslan rinna av helt, det tar ca 4 tim. Dela ostmassan och gör två olika ostar.

Olivost med grönpeppar och vitlök

Smaksätt ostmassan med 1/2 tsk salt, 1 tsk söndersmulad frystorkad grönpeppar och 1/2–1 pressad vitlöksklyfta. Forma till en ca 2 cm hög platt ost. Täck ytan med delade oliver, den kupiga sidan upp.

Avocadoost med valnötter

Dela en mogen avocado och gröp ur fruktköttet. Pressa det genom en sässil eller mosa med gaffel. Blanda omedelbart det mosade med ostmassan så den gröna färgen bibehålls. Smaksätt med 1 tsk salt och hackade valnötter, ca hälften av 1 påse à 50 g. Forma till en rund platt ost. Garnera med resten av valnötterna.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s provkök.
Skriv: KF:s provkök, Box 15200, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00.

Handla konsumentägt – en fin idé!

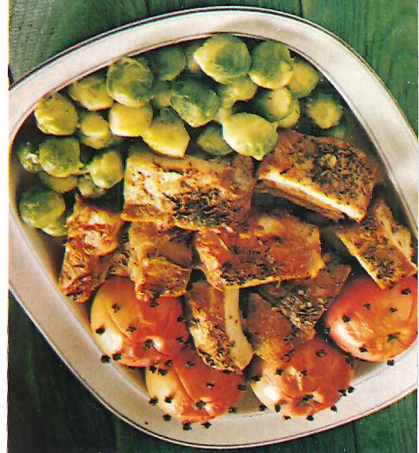
Svea
Helsingborgs Lic 92246

Råd & Recept

Nr 7 1979

JULENS MAT
OCH BAK
MED MYCKET DOFT
OCH SMAK





KRYDDIGA REVBENSPPÅLL FÖR 4-5.

Ca 1 kg revbensspjäll, 1 msk soja, 1 tsk salt, 1/2 tsk svart peppar, 1 krossat lagerblad, 1/2 tsk ingefära, 2 tsk örtkrydda *tex salvia, rosmarin* eller *oregano*. Pensla köttet runt om med soja och strö över salt och kryddor. Lägga köttet på en stor bit aluminiumfolie och svep om till ett paket. Lägga det i långpanna och sätt in i 200° ugnsvärme 1 tim 15 min. Öppna folien och stek spjället ca 15 min. Smaka av den eller red den till säs. Lite varmt vatten. Smaka av den eller red den till säs. Skär spjället i bitar. Är också gott kallt. **Hela äpplen** kan stekas samtidigt, tar ca 20 min. **Potatis** kan bakas bredvid spjället, tar ca 1 tim.

JULSALADER FÖR 4.

Den gröna. Lägga upp stora klyftor *isbergssallad* (ca 1/2 huvud) på ett fat. Lägga tinade *djupfryssta ärtor* (ca 250 g) emellan och i mitten finstrimlad *purjolök* eller *blekselleri* (ca 1 dl). Fukta ärtorna med *salladssåsen* som smaksätts med 1/2-1 tsk *curry*. **Salladssås till båda.** Rör ihop 1 msk *vinäger*, 2 kryddmått salt och 1 kryddmått *svartpeppar*. Tillsätt 2 msk *olja*, 1 msk *vatten*, 3 msk *gräddfil*. **Den röda.** Blanda ca 5 dl *finstrimlad rödkål*, 1 liten *finhackad rödlök* och 2 *rärvna äpplen*. Häll *salladssåsen* över. (Både vitkål och salladskål kan ersätta rödkålen.)

JULFESTERRÄTTER FÖR 4-6.

Med bärås. Tina ca 250 g *diffjordgubbar* eller *hallon*. Mosa bären med gaffel eller passera dem genom sil. Häll såsen över efterrätten. **Med orientalsk sås.** Blanda 1/2 dl *svrap*, 1 tsk *kanel*, 2 kryddmått *ingefära*, 2 kryddmått *kryddnejlikor* och 1 tsk *stött kardemumma* i en kastrull. Stud såsen ett par min tills den blir lite simmig. Häll den över efterrätten. Strö över grovt hackade nötter eller mandel. **Bryllepudding.** Gör först karamell: häll 1 1/2 dl *socker* och 3/4 dl *vatten* i en stekpanna. Värm under omrörning tills det blir en gyllenbrun karamellsmet. Häll den i en *varm form* och vid formen så den blir glaserad i botten och på kanter. Häll i äggsmeten och grädda som ovan.

KRYDDIGA REVBENSPPÅLL FÖR 4-5.

Ca 1 kg revbensspjäll, 1 msk soja, 1 tsk salt, 1/2 tsk svart peppar, 1 krossat lagerblad, 1/2 tsk ingefära, 2 tsk örtkrydda *tex salvia, rosmarin* eller *oregano*. Pensla köttet runt om med soja och strö över salt och kryddor. Lägga köttet på en stor bit aluminiumfolie och svep om till ett paket. Lägga det i långpanna och sätt in i 200° ugnsvärme 1 tim 15 min. Öppna folien och stek spjället ca 15 min. Smaka av den eller red den till säs. Lite varmt vatten. Smaka av den eller red den till säs. Skär spjället i bitar. Är också gott kallt. **Hela äpplen** kan stekas samtidigt, tar ca 20 min. **Potatis** kan bakas bredvid spjället, tar ca 1 tim.

JULSALADER FÖR 4.

Den gröna. Lägga upp stora klyftor *isbergssallad* (ca 1/2 huvud) på ett fat. Lägga tinade *djupfryssta ärtor* (ca 250 g) emellan och i mitten finstrimlad *purjolök* eller *blekselleri* (ca 1 dl). Fukta ärtorna med *salladssåsen* som smaksätts med 1/2-1 tsk *curry*. **Salladssås till båda.** Rör ihop 1 msk *vinäger*, 2 kryddmått salt och 1 kryddmått *svartpeppar*. Tillsätt 2 msk *olja*, 1 msk *vatten*, 3 msk *gräddfil*. **Den röda.** Blanda ca 5 dl *finstrimlad rödkål*, 1 liten *finhackad rödlök* och 2 *rärvna äpplen*. Häll *salladssåsen* över. (Både vitkål och salladskål kan ersätta rödkålen.)

JULFESTERRÄTTER FÖR 4-6.

Med bärås. Tina ca 250 g *diffjordgubbar* eller *hallon*. Mosa bären med gaffel eller passera dem genom sil. Häll såsen över efterrätten. **Med orientalsk sås.** Blanda 1/2 dl *svrap*, 1 tsk *kanel*, 2 kryddmått *ingefära*, 2 kryddmått *kryddnejlikor* och 1 tsk *stött kardemumma* i en kastrull. Stud såsen ett par min tills den blir lite simmig. Häll den över efterrätten. Strö över grovt hackade nötter eller mandel. **Bryllepudding.** Gör först karamell: häll 1 1/2 dl *socker* och 3/4 dl *vatten* i en stekpanna. Värm under omrörning tills det blir en gyllenbrun karamellsmet. Häll den i en *varm form* och vid formen så den blir glaserad i botten och på kanter. Häll i äggsmeten och grädda som ovan.



☛ **Skinkan**, uppskattad av de flesta, är lätt att laga om den sveps in i aluminiumfolie och bakas i 150° ugnsvärme. Innan den sveps in, skölj av den och tryck in en köttermo- meter mitt i tjockaste delen. Tycker du om kryddor strö över några *krossade kryddpepparkorn, nejlikor och mejräm*. Skinkan är färdig när köttermo- metern visar 75°. Ta bort sval, också en del fett om du vill ha en mager skinka. Grillera eller glaserar. *Till glassering:* ruta det feta, stök i *nejlikor* och pensla över en blandning av 1 äggula, 2 msk *honung* och 2 msk *senap*. Glaserar i 200° ugnsvärme ca 15 min.

☛ **Kålen** är julens grönsak nummer ett. Servera alltid en *kålsallad* på julbordet. Finstrimlad vit- eller rödkål kan blandas med citrondressing smaksatt med senap.

Välj det du tycker bäst om av det traditionella och njut i små portioner. Lägga sen till mera grönsaker och frukt.



☛ **Rödkål** kan göras utan fett. Låt *finstrimlad kål* och *grovt rivet äpple* sakta koka mjukt under lock med lite malda kryddor som *nejlikor* och *kryddpeppar*. Smaksätt med lite salt, citron och socker eller med lite *vinbärssaft*.

☛ **Sillen** på julbordet får inte saknas. Det finns många sorter i butikens kylskåp. Den traditionella *inlagda sillen med lök* och *grovstött kryddpeppar* försvarar alltid sin plats. För ett lyckat resultat välj stor sill och vattna ur den väl. *Ättikslag till 4 sillfiléer:* koka upp 3/4 dl *ättiksprit*, 1 dl *socker* i 1 1/2 dl *vatten*. Häll lagen kall över sillen. ☛ **Luttsken** säljs numera mest färska va- kuumpackad i plast. På förpackningen står hur man lagar. Kom ihåg att fisken alltid bör ligga i vatten någon timme före kokningen. Önskas fisk med fastare konsistens bör den ligga i vatten 1 dygn.

☛ **Risgränsgröten** kokar på mindre än 1 timme och utan egentlig passning. Välj rundkorniga grön, på förpackningen finns alla proportioner. Koka gräna stor sats och gör *Ris à la Malta* på kall gröt.

HÅLLBART RÅGBRÖD MED SKÅNSKA ANOR

3 limpor.

*1 påse lantrågmjöl, 1 liter vatten, 1/2 dl ättiksprit
50 g jäst+5 dl vatten, 50–100 g margarin 1/2–1 dl
mörk sirap, 1 1/2 msk salt.*

Häll ca hälften av mjölet i en bunke. Spara resten. Koka upp vattnet, blanda i ättikan och häll det kokande över mjölet i bunken. Arbeta ihop till en deg. Täck degen väl med t ex plastfolie. Låt den stå i rumstemperatur 12–24 tim.

Rör ut jästen i 5 dl ljumt vatten. Blanda den skålade degen med den upplösta jästen, rumsvarmt margarin, sirap och salt. Arbeta sen i mer mjöl, men spara ca 1/2 l till utbakningen. Jäs degen övertäckt ca 2 tim. Ta upp den på bakbord och knåda väl. Baka ut den till 3 limpor. Lägg dem i smord långpanna. Sätt ugnen på 250°. Jäs bröden övertäckta 20–25 min. Sätt in bröden mitt i den varma ugnen och sänk samtidigt temperaturen till 200°. Grädda ca 1 tim. Låt bröden kallna under bakduk. *Obs! Ättikan framhäver rågsmaken. Den större mängden av fett och sirap gör brödet mer hållbart.*

BRÖD MED IRLÄNDSKA ANOR

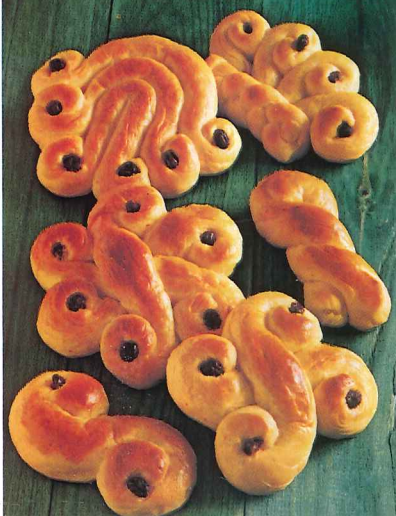
20 portionsbröd eller 2 pain-riche.

*5 dl mjölk, 25 g jäst, 1 tsk salt, 8 dl grahamsmjöl,
2 dl stora havregryn, 2 dl vetemjöl.*

Ljumma mjölken och lös jästen i den. Tillsätt sen salt, grahamsmjöl, havregryn och hälften av vetemjölet (spara resten till utbakningen). Arbeta ihop till en smidig deg. Jäs den övertäckt ca 1 tim. Ta upp och knåda degen på bakbord. Baka ut till portionsbröd eller pain-riche. Jäs bröden på plåt ca 25 min. Grädda i 225° ugnsvärme, portionsbröd 10–12 min, pain-riche ca 15 min. Låt bröden kallna utan bakduk.

SAFFRANSBRÖD

Gör en vanlig vetebrödsdeg men öka gärna lite på margarinet och sockret. Eller köp vetebrödsmix. Deg på 1/2 l degspad kan bakas ut till 2 stora kransar eller 4 flåtor eller ca 30 kusar. Beräkna 2 pkt (1 g) saffran. Stöt saffran i en mortel med en sockerbit, lös upp det i lite av degspadet. Billigare men inte så utpräglad smak blir det med flytande saffranssensens. 1 kryddmått gurkmeja ger vacker gul färg.





APPELLTARTA MED MANDEL- MASSA

300 g mandelmassa,
100 g margarin,
3 ägg,
1/2 dl vetemjöl,
1/2 tsk bakpulver,
2-3 äpplen,
aprikos- eller
apelsinmarmelad

Riv mandelmassan fint på rivjärn. Blanda den med rumsvarmt margarin och rör smeten lite pösigt. Blanda i ett ägg i taget och sist mjölet blandat med bakpulver. Häll smeten i en smord och bröad rund baktform (ca 24 cm diam). Skär äpplena i tunna klyftor och lägg ut dem över hela ytan. Pensla dem med lite marmelad. Grädda i 200° ugnsvärme 20-25 min.

Goda kakbitar. Bred ut smeten i en smord mindre långpanna. Oka på äpplena och täck hela ytan med äppleklyftor. Grädda som ovan ca 8 min. Skär i bitar när kakan svalnat.
Obs! Kakan kan gräddas utan äpplen och garneras med annan frukt eller smält blockchoklad.

KOKOSKAKOR MED NÖTTER

Ca 50 st.
100 g margarin, 2 1/2 dl vetemjöl,
7 dl stora havregryn, 2 dl grahamsmjöl,
1 tsk salt, 2 msk socker, 1 msk bakpulver
Smält margarin i en kastrull. Häll i och hetta upp mjölkken. Mät upp havregryn och mjöl i en skål och häll den hela mjölkblandningen över. Blanda så allt blir fuktat. Låt stå ett par min. Rör i salt, socker, bakpulver. Kavla ut degen tunt på mjölat bakbord. Ta ut rundlar (ca 8 cm diam) eller skär i fyrkanter. Lägg dem på smord plåt. Grädda i 200° ugnsvärme ca 10 min.

Ca 50 st.
150 g nötkärrnor, 50 g margarin, 3 ägg
2 dl socker, 1 påse kokosflingor (200 g)
Hacka nöterna och smält margarinet. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda i nöter, kokos och sist margarinet. Låt gärna blandningen stå ca 30 min då den ska vara väl smord eller täckt med bakplåtspapper. Grädda i 175° ugnsvärme i mitten av ugnen 10-12 min. Obs! När kakorna kallnar kan nederdelen doppas i smält blockchoklad.

CHOKLADGODIS

Ca 75 st.

1 kaka ljust eller mörk blockchoklad (250 g)
ca 2 dl nötkärrnor, grovhackade
ca 2 dl russin, ev hackade
Bryt sönder blocket och lägg det i en djup skål eller tallrik. Sätt den över en kastrull med lite kokande vatten så cho-kladen smälter. Se till att det inte kommer vattenånga i chokladen, då blir den grynit. Blanda i nöthack och russin. Lyft kastrullen från värmen och klicka ut godiset i knäckformar eller på smörgåspapper att stelnas.
Obs! Det går också bra att använda Mjölchoklad i block (180 g, blåvit för packn). Minska lite på nöter och russin.

KEX TILL OSTEN