

## HÖSTENS FRUKTER

### FRYSTA ÄPPEL- OCH PÄRONHALVOR

Att styckfrysa äppel- och päronhalvor går bra. Det är praktiskt och lätt att kunna ta upp så många som behövs åt gången t ex när man mitt i vintern vill göra Päron à la Melba eller Toscaäpplen.

Så här gör man.

Skala, klyv och kärna ur frukten. Lägg den allteftersom i vatten blandat med lite askorbinsyra, som gör att frukten inte mörknar.

**Koka en sockerlag** av 1 l vatten, 1½–2 dl socker och 1 g (drygt 1 kryddmått) askorbinsyra.

Koka halvorna till hälften mjuka i sockerlagen. Koka bara några åt gången. Ta upp halvorna med hålslev och lägg dem med kupiga sidan upp på en bricka eller plåt täckt med smörpapper eller aluminiumfolie. Sätt brickan i frysen tills frukten hårdnat. Packa sen de frysta frukthalvorna i plastpåse och förslut. Kan lagras i frysen 10–12 månader.



### ÄPPELSMULPAJ

6 medelstora äpplen

**Smuldeg:** 1½ dl havregryn, 1½ dl vetemjöl, ½ dl socker, 125 g smält margarin  
Blanda samman havregryn, vetemjöl, socker och smält margarin till en deg.

Skala och kärna ur äpplena. Skär dem i tunna klyftor. Lägg klyftorna på ett smort ugnssäkert fat. Smula degen över. Grädda i 225° ugnsvärme ca 30 min. Servera pajen ljum med halvtinad vaniljglass.



### PÄRON À LA MELBA

4 kokta päronhalvor

1 pkt dj fr hallon, ½ l vaniljglass

Mosa de tinade hallonen med en gaffel eller genom en sil. Skiva upp glassen i portionsglas eller på assietter.

Lägg på päronhalvorna och håll över bär-såsen.

### TOSCAÄPPLEN

8 äpplen

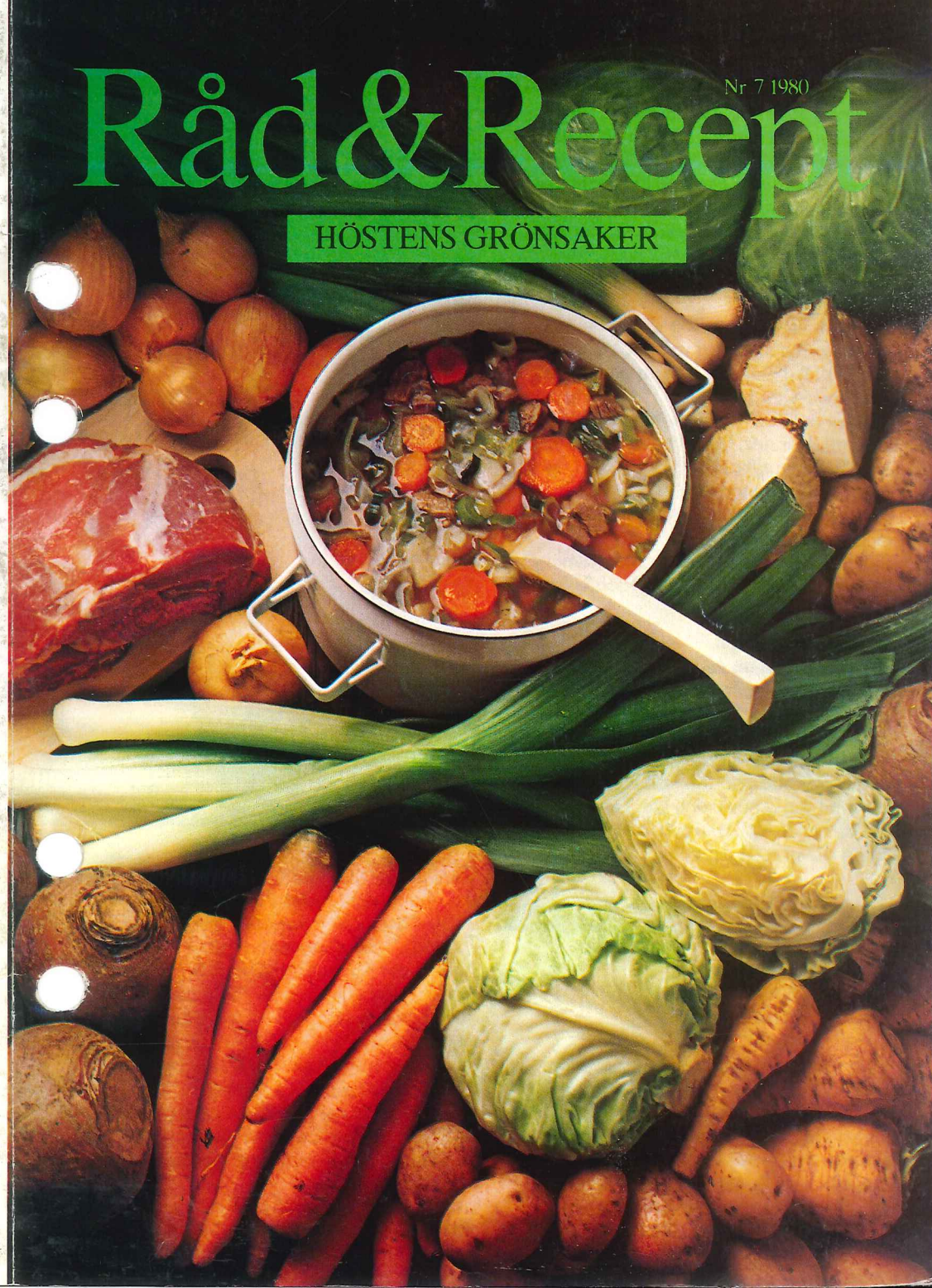
**Toscasmät:** 50 g margarin, ½ dl socker  
1 dl mandel (hackad) eller 1 påse flagad mandel (50 g), 1 msk vetemjöl, 1 msk mjölk  
Skala äpplena, ta ur kärnhusen. Dela i halv. Ställ äpplehalvorna tätt på smort ugnssäkert fat. Hacka mandeln eller använd flagad mandel. Smält margarin i en kastrull: Tillsätt övriga ingredienser och koka upp under omrörning. Häll smeten över äpplena.

Grädda i 225° ugnsvärme tills ytan fått fin färg och äpplena är mjuka, 10–15 min. Servera äpplena ljumma med vaniljglass.

# Råd & Recept

Nr 7 1980

## HÖSTENS GRÖNSAKER



## KOKA DILLKÖTT OCH HÖTCH- POTCH-SOPPA AV ETT STYCKE LAMMKÖTT

Valj rygg eller bog, ca 1½ kg.

Lägg köttet i en gryta. Mat upp och håll på vatten så det täcker köttet. Tillsätt 2 tsk salt per l vatten. Koka upp och skumma.

Lägg i 10 vitpepparkorn och rikligt med grönsaker skumma i bitar som ska serveras till köttet, tex 4 morötter, 2 palslemackor, 2 purjolökar och dillsstälkar för smakens skull.

Koka under lock på svag värme. Ta upp grönsakerna när de är mjukkokta. Koka från benen, ca 1 tim.

**Dillsås:** Smält 1½ msk margarin i en kastrull. Rör ner 3 msk veienjöl och späd med 5 dl av buljongen. Koka säsen några min. Smaksätt med 3 msk hackad dill och 1 msk pressad citron eller ½ msk vinäger, ev också lite grädd.

Skär köttet i skivor eller bitar och servera med säsen, grönsakerna och kokt potatis.

## Hotch-potch-soppa. Middag en annan dag.

Skala och skiva 3 morötter, 3 potatisar och en bit rotsellert. Skär 1 purjök i skivor och 1 klyfta vitkål (ca 300 g) i strimlor.

Koka upp 1 lav köttbuljongen. Lägg först i morötter, potatis och rotsellert, efter en stund purjo och kål. Lägg sist i smaskuret kokt lammkött. Smaka av och klipp rikligt med persilja över.

## LITE KINA-INSPIRERAT

250 g rimmad fläsk

1 bit rotsellert (ca 150 g)

1 liten purjök

½ l finstrimlad vitkål

1 msk äkta soja

Skär fläsket i tändstjcksstycka strimlor.

Finstrimla rotsellert, purjo och vitkål.

Börja med att steka fläsket, lägg sen i de

strimlade grönsakerna och fräs dem till-

sammans med fläsket. Rör då och då i pan-

nan tills allt blir nätt och jämnt mjukt.

Smaksätt med soja. Servera med kokt ris eller spaghetti.

Recepten är  
beräknade för 4.



## LINSSOPPA MED GRÖNSAKER

1½ dl röda linser eller 2 dl gröna linser

2 gula lökar eller 1 purjök, 1 morot

1 potatis, 1 bit rotsellert (ca 50 g)

1 liter vatten, 2 buljongtärningar

1 kryddmätt svartpeppar, ½ citron

Sköj linserna väl. Skala och hacka löken

eller finstrimla purjon. Skala och grov-  
morot, potatis och selleri. Koka upp vatten

och buljongtärningar. Lägg i röda linser,

grönsaker och peppar. Koka under lock

ca 10 min. Om gröna linser används, låt

dem först koka 20 min, lägg i grönsakerna

och koka 10 min till.

Lägg citronskivor i den färdiga soppan.

Servera med bröd.

## HÖSTGRATÄNG MED POTATIS, LÖK OCH TOMAT

¾ kg potatis (ca 10 st)

2 gula lökar, 4–6 tomater

1½ tsk salt, 2 kryddmätt svartpeppar

1 dl hackad persilja, 3 dl rivn ost

Skala och skiva potatisen tunt. Skala och

hacka löken. Flå tomaterna (doppa dem i

kokande vatten och dra av skalen). Varva

potatis, lök och skivade tomater på ett

smort ugnssäkert fat. Strö salt, peppar, per-

silja och ca 2 dl av den rivna osten mellan

varven. Strö resten av osten överst. Grädda

i 200° ugnsvärme ca 1 tim.

Servera som ensamrätt eller till stekt korv eller skinka.

## STEKT KYCKLING MED FRUKT

1 kyckling (ca 1 kg)

1 tsk soja, lite salt

1 kryddmätt svartpeppar

ca 150 g rimmad fläsk i skivor

2 äpplen + 10 katrinplommon

eller 3 äpplen

Tina kycklingen om den är fryst.

Delä den i två halvor: lägg den med ryggen

upp, skär längs ena sidan av ryggraden med

en kraftig kniv, fläk ut sidorna och dela i

två halvor.

Fensla halvorna med soja, strö lite salt på

insidorna och peppra.

Kärna ur och grovhacka äpplena. Skär

också plommon och ungetår hälften av

fläskskivorna i tärningar.

Lägg äpple, plommon och fläsk i två

högar på ett ugnssäkert fat.

Placera kycklinghalvorna över hacket.

Lägg resten av fläskskivorna ovanpå kyck-

lingen. Stek i 175° ugnsvärme i mitten av

ugnen ca 50 min. Fensla med skyn någon

gång under stekningen. Dela den färdiga

kycklingen i bitar.

Servera med frukten, kokt eller bakad

potatis, brysselkål eller ärtor.

## LADA – PUDING MED MORÖTTER OCH KALROT

4–5 morötter, ½ kalrot, 1 gul lök,

ca 2 msk margarin, 3 ägg,

3 dl mjölk, 1 tsk salt,

1 kryddmätt svartpeppar,

1 tsk örtsalt

Skala och grovriv morötter, kalrot och lök.

Fräs först kalrot nästan mjuk i margarin i

en stekpanna. Lägg över på ugnssäkert fat.

Fräs sen morot och lök och lägg också det

på fatet.

Vispa samman ägg, mjölk, salt och kryd-

lor. Häll äggstämningen över det frästa på

fatet. Grädda i 200° ugnsvärme tills det

stelnar, ca 25 min.

Servera som ensamrätt eller till korv,

skinka, köttbullar, räckor då till 5–6 pers.

*Obs!* För 2 personer, fräs hälften av grön-

sakererna. Häll en äggstämning på 2 ägg och

2 dl mjölk, lite salt och peppar direkt över

grönsakerna i pannan. Koka under lock