

ZITAS FYLLDA SMÅFRANSKA

4 st.

4 småfranska, 1 gul lök, 1 1/2 msk margarin, 300 g köttfärs, 1 dl tomatketchup, 1/2 tsk örtsalt, 1 kryddmått svartpeppar, 4 ganska tjocka ostskivor.

Skär av ett lock på varje bröd. Gröp ur innehållet så bara väggarna blir kvar. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en stekpanna. Lägg i och fräs köttfärsen under omrörning. Tillsätt brödinkrämet, ketchup, salt och peppar och blanda allt. Fördela fyllningen i bröden och täck med ostskivor. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 10 min tills osten smält. Servera med färska grönsaker.

Zenita Kron,
Glemmingebro



Maria Hallberg,
Marie Winslow, Hallstahammar

FYLLDA TOMATER

4 port.

8 tomater, 100 g köttfärs, ca 100 g rökt skinka, 1 gul lök, 1 krossad vitlöksklyfta, salt, peppar, 1 1/2 msk margarin, riven ost.

Skär av ett lock på tomaterna och gröp ur innanmätet. Fräs det tillsammans med hackad skinka, köttfärs, hackad lök och vitlök i margarin i en stekpanna, salta och peppra. Fördela röran i tomaterna. Strö över riven ost och sätt in i 200–225° ugnsvärme ca 15 min. Sätt tomaterna på en bädd av kokt spaghetti, gärna korta, och strö eventuellt mer ost och persilja över.

Sara Högberg, Kivik



SARAS KINESISKA

4 port.

2 dl långkornigt ris, salt, vatten, ca 1/2 påse djupfrysta ärter, majs, paprika (à 500 g), 3 ägg, 1 gul lök, ca 150 g rökt skinka, margarin, paprikapulver, äkta soja.

Koka riset enligt anvisning på förpackningen. Blanda grönsakerna i riset de sista minuterna av koktiden. Stek äggen på båda sidor. Skala, hacka och fräs löken. Strimla och fräs skinkan. Skär äggen i strimlor. Blanda allt med det nykokta riset. Smaksätt gärna med lite paprikapulver och sätt sojaf flaskan på bordet för den som vill ha. Ät gärna med pinnar (blomsterpinnar går bra).

PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200.
104 65 Stockholm. Ring: 08-743 1000.

Råd & Recept

Nr 7 1982



VIK HÄR! PLATS FINNS FÖR HALSLAG.

1:a pris
Anders Lundeborg, Öregrund

KORVPIROGER

4 port. (Se bild 1: a sidan.)
4 djupfryssta smördegspjattor, 8 varm- eller grillkorvar, (senap), 1 ägg, ca 2 msk vallmofrön.

Låt degplattorna ligga i rumstemperatur ca 15 min. Kavla ut dem ca 10 cm på längden. Dela dem på tvären. Lägg en korv på varje platta, bred gärna på senap. Fukta degkanterna med vatten och rulla in korven i degen. Pensla med uppvispat ägg och strö på vallmofrön. Grädda i 200–225° ugnsvärme ca 20 min.

SALLAD

4 port.
Ca 5 dl finstimlad vitkal, ca 2 dl rivna kalror, 2 finhackade äpplen, ca 1 dm purjolök, finstimlad.

Dressing:
1 msk vinäger, 1 kryddmätt salt, 1 krydd- mätt svartpeppar, 2 msk olja, 1 msk vatten. 1/2 tsk timjan, 1/2 tsk socker.
Blanda samman dressingen. Häll den över salladen i en skål.

NYPONBÅL

1 l nyponsoppa, 1 l äppeljuice,
ca 20 vindruvor, is.

Blanda nyponsoppa och juice. Lägg i delade urkärnade druvor och is.

MARÄNGTÄRTA

Gör tårtan precis innan den ska serveras. Lägg vispad gräddde på färdig maräng- botten. Lägg på färska eller djupfryssta bär, t ex jordgubbar, hallon, vinbär, blåbär.

SOMMARÄPPLEN

6 port.
6 äpplen (inte för hårda), 1 1/2 dl vispgräddde, 1 burk krossad ananas, blockchoklad.

Skär av en topp på äpplen och gröp ur innehållet men så att väggarna är kvar. Hacka äpplebitarna. Vispa gräddden. Blanda den med avrunnen ananas och hackat äpple. Fyll de utgröpta äpplena med fruktgräddden. Riv blockchoklad över.

KYCKLINGSSALLAD

4–5 port.
1 kyckling (ca 1 kg), 2 tsk kycklingkrydda, 2 kryddmätt svartpeppar, 2 msk margarin, 2 dl långkornigt ris, 1/2 gurka, 3 tomater, 1 grön paprika, 1 burk majsörn, 1 burk ananasringar (227 g), salladskrydda.

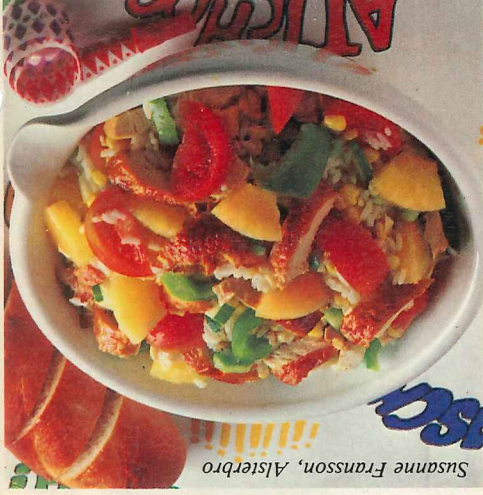
Dressing:

2 dl gräddfil, 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 1 tsk citronsaft.

Delat kycklingen i två halvor. Strö över kycklingkrydda och peppar och lägg halvorna på smort ugnssäker fat. Stek i 175° ugnsvärme ca 45 min. Pensla med smält margarin någon gång under stekningen. Låt kycklingen kalla. Dela den sen i små bitar. Koka riset och låt det kalla. Blanda sen ris och kyckling med smaksätt gräddfilen och servera den till.

Vitt bröd är gott till.

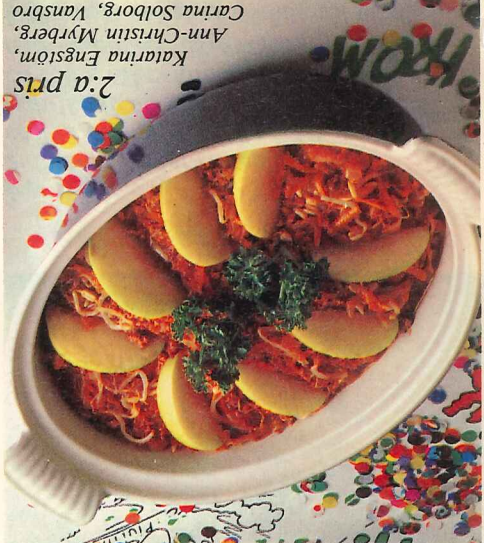
Susanne Fransson, Ålsterbro



TJEFERNAS FRÄSIGA GRÖTA

4 port.
2 gula lökar, 2 morötter, 1 palsternacka, 2 msk margarin, 300 g köttfärs, 1 burk böngroddar, 1 msk vetemjöl, 5 dl buljong (tärning), 1/2 tsk salt, svartpeppar, 2 msk tomatpuré, 2 äpplen, persilja.

Skala och hacka löken, riv morötter och palsternacka. Fräs lök och rötter i margarin i en gryta. Lägg i och fräs också köttfärsen under omrörning. Blanda i öngroddarna. Strö över mjölet och tillsätt buljong, salt, peppar och tomatpuré. Koka under lock på svag värme 10–15 min. Skala och skär äpplena i tunna skivor, hacka persilja. Garnera med äpplen och persilja. Servera med ris.



2:a pris
Katarina Engstöm,
Ann-Christin Myrberg,
Carina Solborg, Vansbro

SOMMARFRÖJD I FOLIEPAKET

4 port.
8 potatisar, 4 morötter, 1 liten purjolök, 400–500 g falukorv, 2 dl rivna ost, salt, peppar, mejram eller oregano.

Riv av fyra ganska stora bitar folie och smörj dem. Skala och skär potatis och morötter i tunna skivor. Finstrimla purjon. Skiva korven. Fördela allt på foliebitarna. Strö kryddor och ost över. Vik ihop till tät paket. Sätt in dem i 200° ugnsvärme ca 30 min. Servera direkt ur paketen.

FISKPIZZA

4 port. (På bilden 8 port.)
1/2 pkt Pizzamix (ca 3 1/2 dl), 1 dl vatten. Fyllning:

1 burk krossade tomater, 2 kryddmätt salt, 1 pkt djupfrysst torsk (300 g), 1 burk musslor i vatten (265 g), 1 tsk oregano, ca 2 dl rivna ost.

Blanda samman Pizzamix och vatten till en deg. Platta ut den till en stor rundel på smord plåt. Häll de krossade tomaterna i en kastrull och koka ihop några minuter, tillsätt salt. Skär fiskblocket i tärningar. Låt dem koka i tomatsåsen ca 8 min. Lägg fyllningen på pizzan, lämna en liten kant runt om. Lägg på musslorna. Strö över oregano och rivna ost. Grädda i 225° ugnsvärme 10–15 min. Servera med en grönsallad.

Anette Masih, Västervik



Joakim Emme,
Gislaved

