



4 portioner.

ca 600 g benfritt
lammkött eller
ca 1 kg med ben
2 äpplen
3 fasta tomater
1 tsk salt
1 kryddmått
svartpeppar

Sås:
2 tsk senapspulver
2 tsk paprika
1 tsk salvia
2 tsk socker
4 msk vinäger
¾ dl olja
½ dl hackade oliver
2 msk hackad lök
lite salt och peppar

Skär bort ev ben från köttet. Skär köttet i ca 2 cm stora tärningar. Skär äpple och tomater i klyftor. Varva kött, äpple och tomat på spett. Salta och peppra. Grillas spetten 12–15 min, vänd dem någon gång under ti-

den så att alla sidor blir grillade. Blanda samman ingredienserna till såsen. Pensla spetten med såsen mot slutet av grillningen. Servera med kokt ris och resten av såsen.

Lammkött borde uppskattas mer, det har så många fina egenskaper. Alla bitar på lammet är fintrådiga och möra och lämpar sig därför både att steka, grilla och koka. Många kryddor och grönsaker passar till lammkött och gör att tillagningen kan varieras på många sätt. Lamm styckas ofta i skivor som går fort att steka i panna. Bryn båda sidor, krydda och späd lite i pannan. Efterstek under lock, skivor av stek ca 10 min, skivor av rygg eller bog ca 20 min. Goda kryddor till lamm är t ex vitlök, oregano, mejram, rosmarin, timjan, salvia.

tet.

ca

RÅD & RECEPT

KÖTTRÄTTER



HONUNGSSTEKTA REVBENSSPJÄLL

4 portioner.

ca 1 kg tjockskurna
revbensspjäll
1 tsk salt
1 kryddmått
svartpeppar
3 msk honung

2 msk äkta soja
1 tsk pressad citron
½ tsk ingefära
1 burk ananas
(234 g)
1 gul lök

Salta och peppra på köttet. Lägg det i en liten långpanna, sätt den i 175° ugnsvärme mitt i ugnen. Låt det steka ca 1 tim. Blanda under tiden honung, soja, citron och ingefära i en kastrull och varm upp. Pensla revbenen med blandningen och fortsätt att steka köttet ytterligare ca ½ tim, det är färdigt när benen kan lossas från köttet.

Häll av spadet från ananassen och blanda det i kastrullen med honungsblandningen. Skala och skär löken i tunna klyftor. Koka dem i såsen ca 5 min. Skär ananasringarna i bitar och varm dem i såsen. Skär köttet i bitar och lägg upp dem med såsen. Servera med kokt potatis eller ris och en sallad.

Det går bra att steka tunnskurna revbensspjäll eller bogbladsstek med samma kryddning. Tunna revbens steks i 200° ca 1 timme, bogbladsstek i 200° ca 1½ timme.

PROVKÖKET

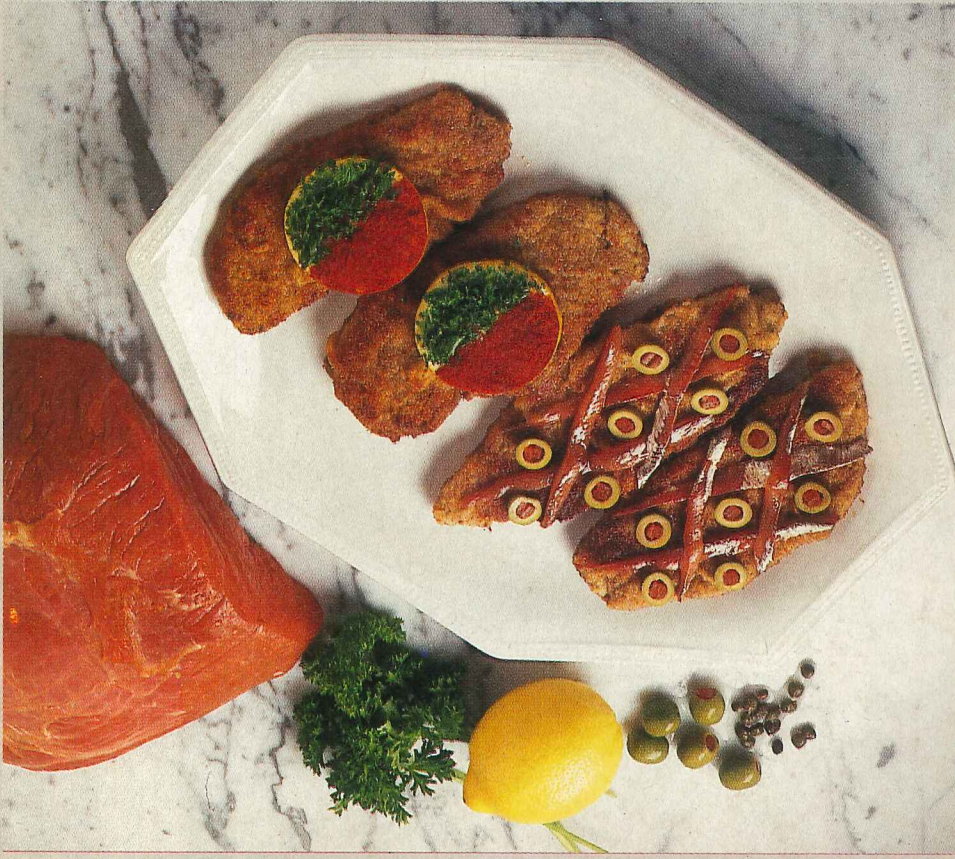
Skriv: KFs provkök. Box 15200.
104 65 Stockholm. Ring 08-743 10 00.



4 portioner.

ca 400 g benfritt
½ tsk salt
1 kryddmätt
svartpeppar
2 msk margarin
1 kryddmätt ingefära
1 msk äkta soja
2 apelsiner
1/2 dl vatten

Skär fläskkötet i strimlor. Tvätta en av apelsinerna och skala av det yttersta gula med en potatisskalare, skär det i tunna strimlor. Pressa sen apelsinen.
Bryn köttstrimlorna i margarin i en stekpanna eller gryta. Strö över mjölet, rör om och späd med vatten. Tillsett alla kryddor, apelsinsaft och skästrimlor. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Skala den andra apelsinen och



4 portioner.

4 skivor (ca 500 g)
Garnityr:
● 8 ansjovisfileter,
delade på längden
skivade, fyllida,
gröna oliver
● 4 citronskivor
vända i fnhackad
persilla och
paprikapulver
● 4 citronskivor
1 tsk salt
1 kryddmätt
svartpeppar
1 ägg
ca 1/4 dl ströbröd
Till stekningen:
2-3 msk margarin
fyllida med kaprisk

Vänd först kötskivorna i vetemjöl blandat med salt och peppar, sen i uppvispat ägg och sist i ströbröd. Låt de panerade skivorna ligga en stund så att paneringen kan stelna.
Vand först kötskivorna i vetemjöl blandat med salt och peppar, sen i uppvispat ägg och sist i ströbröd. Låt de panerade skivorna ligga en stund så att paneringen kan stelna.

Välj och gör i ordning det garnityr som ska användas. Stek Bryn margarin i en stekpanna. Stek köttet ca 4 min på varje sida på ganska svag värme så att paneringen inte bränns. Lägg upp skivorna på varmt fat och lägg på garnityret.
Servera med stekt eller kokt potatis eller kokt ris och en grönsallad.

Paneringen gör att köttet blir saftigt och får fin steskorpora. Det är oftast skivor av kalv- eller fläskkött som paneras. Temperaturen vid stekningen är viktig, är den för hög bränns paneringen innan köttet är färdigt, är den för låg kan paneringen falla av.



4–6 portioner.

300 g benfritt nötkött eller 500 g nötkött med ben	1½ tsk salt
1½ l vatten	8 vit- eller svartpepparkorn
2 morötter	<u>Till klimpen:</u>
1 palsternacka	3 skivor vitt formbröd
1 bit rotselleri	½ dl mjölk
4 potatisar	½ dl vetemjöl
1–2 purjolökar	1 uppvispat ägg
1 buljongtärning	1 kryddmått salt
	ev ½ tsk malen kardemumma

Skär köttet i små bitar. Lägg dem i en gryta. Häll på 5 dl av vattnet, lägg i eventuellt ben och koka på svag värme under lock ca 45 min.

Skala och skär under tiden grönsa-

kerna i bitar. Blanda dem med köttet. Tillsätt resten av vattnet, buljongtärning, salt och peppar. Koka under lock tills allt är mjukt, ca 30 min.

Till klimpen: Skär brödet i små bitar. Blanda brödet med de övriga ingredienserna. Forma med en matsked ca 10 klimpar. Sjud dem i soppan ca 5 min.

Köttet till soppan kan vara benfria grytbitar eller märgpipa, bringa eller högrev med ben. Låt benen koka med, de gör soppan extra mustig. Lammkött kan tillagas på samma sätt.



1–1½ kg
benfritt,
fryst nötkött
av t ex bog
eller ytterlår

Till lagen:
1 l vatten
1 dl salt
1 tsk socker
½ tsk krossad svartpeppar
1 lagerblad
(15 krossade enbär)

Lägg det frysta köttet på ett galler i en liten långpanna eller stekpanna. Sätt in det i 100° ugnsvärme i nedre delen av ugnen. Stick in en kötttermometer när köttet tinat, spetsen ska vara mitt i den tjockaste delen. Låt köttet stå i ugnen 10–12 tim eller över natten. När termometern visar 60° är köttet rött som rostbiff, vid 70° lätt rosa.

Koka upp vattnet och alla ingredienser till lagen. Lägg det varma köttet i en så liten bunke som möjligt och häll den

heta lagen över, den ska täcka köttet. Täck över och låt stå svalt 4–5 tim. Ta sen upp köttet, svep in det i folie och förvara i kylskåpet.

Skär köttet i tunna skivor och servera med t ex potatisgratäng och en sallad eller med grönsaksfat.

Från Norrland kommer idén att steka fryst nöt- eller älgkött under lång tid i låg värme. Metoden gör att också bitar som t ex bog och ytterlår blir möra och saftiga, men köttbiten ska helst inte vara mindre än 1 kg. Det går bra att steka skinka på samma sätt men då ska lagen vara mindre salt, minska saltmängden till ¾ dl.

Låt först stöbrödet svälla i mjölken minst 10 min. Blanda köttfärsen med saltet och sen med peppar, brödblandningen, ägg och eventuellt hackad persilja. Arbeta samman till en jämn färs. Sköj ett stort skärbräde och bred ut färsen i 8 rutor och lägg $\frac{1}{2}$ katrinplom-färsen i en rektangel på brädan. Skär färsen i 8 rutor och lägg $\frac{1}{2}$ katrinplom-mon och en liten äppelklyfta på varje. Forma järparna runt fyllningen med hjälp av en stekspade. Bryn dem runt om i margarin i en stekpanna. Efter-

4 portioner.

400 g blandfärs
 $\frac{1}{4}$ dl stöbröd
Fyllning:
kärnfrö
katrinplommon

2 dl mjölk
1 tsk salt
1 kryddmätt svartpeppar
margarin till
äppelklyftor
katrinplommon
1 tsk salt
1 kryddmätt svartpeppar
margarin till
1 ägg
($\frac{1}{2}$ dl finhackad persilja)

stek på svagare värme ca 5 min. Ta upp järparna. Vispa ut pannan med lite varmt vatten och grädde. Smaka av skyn och håll den över järparna eller red skyn till sas.
Servera med kokt potatis och någon grönsak, t ex gröna bönor, broccoli eller brysselkål.



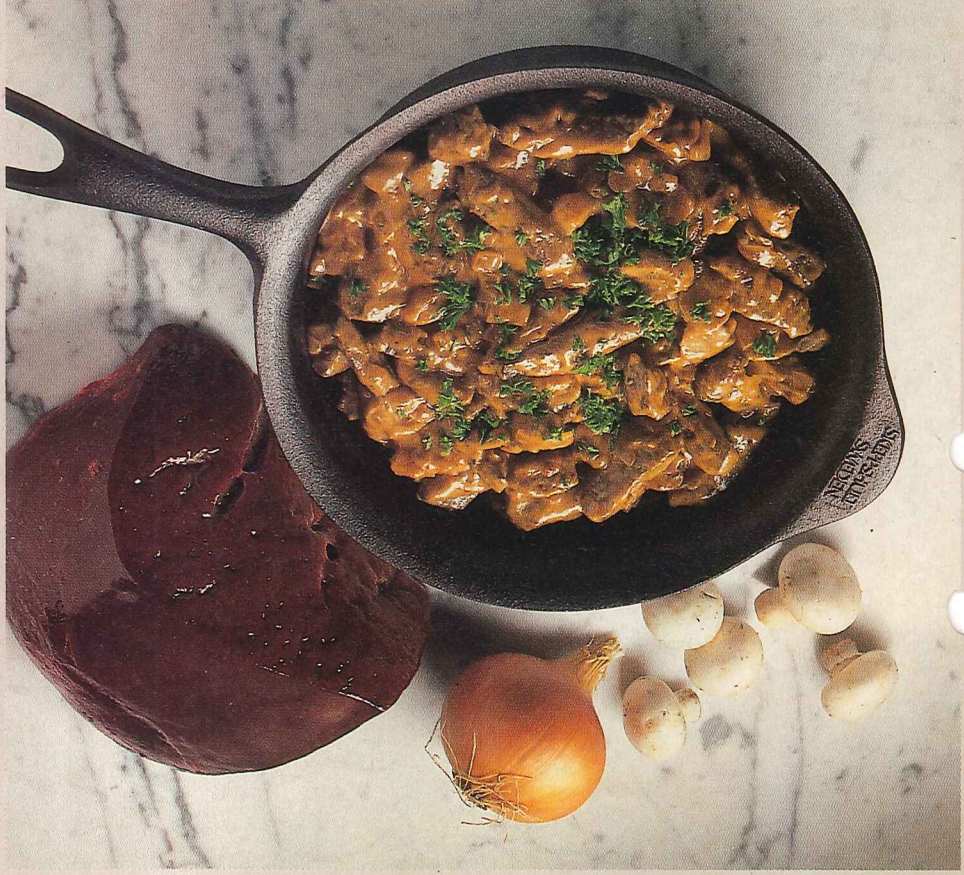
FRUKTFYLDA JÄRPÄR

Blandfärs består oftast av 70 procent nötkött och 30 procent fläskkött. I södra Sverige är en blandning av 70 procent fläsk- och ca 30 procent nötkött vanlig. Vid stekningen av-magerare mer vatten så utbyte och energivärde blir därför ungefär lika vilken blandning man än väljer.

4 portioner.

400 g ungnötlever
1 gul lök
2 msk vetemjöl
1 buk (200 g) ski-vade champinjoner
1 tsk salt
1 kryddmätt svartpeppar
2-3 msk margarin
1/2 dl crème fraiche
eller gräddfil

Skär levern i strimlor. Vänd dem i mjölet blandat med salt och peppar. Bryn hälften av margarinet i en stekpanna och stek leverstrimlorna 4-5 min. Ta upp dem.
Skala och hacka löken. Håll av och spara spadet från svampen. Fräs lök och svamp tillsammans med paprika-pulvret i resten av margarinet i pannan. Lägg tillbaka levern i pannan. Rör i svampspad, crème fraiche eller



FESTLIG LEVERPANNAN

När man vänder levern i kryddat vetemjöl får man en »panering» som binder fuktighet och ger fin stekskorpa.

Lever är en riktig sparbossa för värdefulla näringsämnen. Rik på högvitamin, rik på B-vitaminer och järn.

gräddfil och låt allt bli riktigt varmt, om gräddfil används får pannan inte koka, da skär sig gräddfilen.
Servera med kokt ris och en grönsallad eller en sallad med finstrimlad vit- eller salladskal och rätiven morot.