



4 portioner.
 1 färsk eller djupfryst kyckling (ca 1 kg)
 ca 10 medelstora potatisar
 1 msk pressad citron
 ½-1 tsk salt
 1 kryddmått svartpeppar
 4 msk margarin
 1 tsk salt
 ½ tsk svartpeppar
 1 tsk paprikapulver (oregano)

Tina kycklingen om den är djupfryst. Skala potatisen och skär skårar i den men inte helt igenom. Placera potatisen på ett smort ugns säkert fat. Droppa citron över potatisen. Smält margarinet i en kastrull och pensla potatisen med ungefär hälften. Strö över salt och peppar. Sätt in fatet i 175° ugnsvärme ca 20 min. Klyv under tiden kycklingen i två hal-

vor. Skär med en stadig kniv längs ryggraden på kycklingen, fläk ut och dela i halvor. Blanda resten av det smälta margarinet med salt, peppar och paprikapulver. Pensla kycklinghalvorna runt om. Ta ut fatet med potatisen och lägg på kycklingen. Pensla potatisen med lite mer smält margarin. Sätt in fatet och stek ca 45 min, tills allt är färdigt. Strö gärna lite oregano över potatisen. Servera med en sallad.

En rätt från Råd & Recept 1973. Potatisen är en variant på Hasselbackspotatis. Det går lätt att skära den i skivor men så den ändå håller ihop om man lägger potatisen mot kanten av ett skärbräde eller i en träsked.

PROVKÖKET

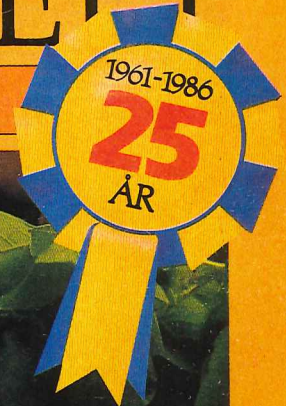
Skriv: KFs provkök. Box 15200.
 104 65 Stockholm. Ring 08-743 10 00.

Ät, drick och var glad!



RÅD & RECEPT

POTATISRÄTTER



ANNORLUNDA SJÖMANSBIFF

4 portioner.
 8-10 medelstora potatisar
 1 gul lök
 3 tomater
 400 g köttfärs
 1 tsk salt
 2 kryddmått vit- eller svartpeppar
 2 dl buljong
 (½ buljongtärning)

Skala potatisen och skär den i ganska tjocka skivor. Skala löken och skär den i tunna skivor. Skölj och skiva tomaterna. (Doppa ev tomaterna i kokande vatten och dra av skalerna innan de skivas.)

Lägg ett lager potatis i botten på en gryta och varva sedan lök, tomat och söndersmulad köttfärs med potatis. Salta och peppra mellan varven. Översta lagret ska vara potatis.

Häll på buljongen. Koka på svag värme under lock ca 30 min, rör inte om under tiden. Strö persilja över och servera ur grytan. Servera med inlagd gurka eller inlagda rödbetor eller med en grönsallad.

I en »vanlig» sjömansbiff varvar man skivad potatis med brynta skivor av nötkött och rikligt med lök och kokar i öl och buljong. Koka i gryta eller i 200° ugnsvärme tills köttet är mörkt. I varianten med köttfärs kan man också bryna färsen innan den varvas i grytan, men det är inte nödvändigt, rätten blir mustig på det enklare sättet också.

POTATISMOS PÅ TVÅ SÄTT



POTATIS- OCH SELLERMOS

4 portioner.
 ¾ kg (8-9 st) potatis 1 tsk salt
 250 g rotSELLeri
 margarin eller smör
 ca 2½ dl varm mjölk persilja

Skala och skär potatis och selleri i mindre bitar. Koka dem mjuka i lätt-saltat vatten. Häll av kokvattnet. Mosa potatis och selleri i kastullen med potatisstöt eller elvisp eller pressa dem genom purepress. Späd med mjölk och arbeta mosigt luftigt. Smaksätt med salt och en klick fett. Klipp persilja över.

Servera till kokt rimmad kött, kokt tunga, köttbullar, stekt eller kokt korv.

MOS FLORENTINE

4 portioner.
 potatissmos av 1 kg 1 pressad vitlöksklyffa
 potatis eller riven muskotnöt
 1 pkt djupfrys 4 tomater
 bladspenat (250 g) 1-1½ dl riven ost

Gör potatissmoset som i förra receptet men utan selleri. Tina spenaten enligt anvisning på förpackningen. Smaksätt med pressad vitlök eller lite riven muskotnöt.

Bred ut hälften av moset i en smord ugnsäcker form. Lägg på spenaten i ett lager och täck med resten av moset. Dela tomaterna och sätt dem i moset. Strö över osten. Gratiner i 250° ugnsvärme 10-15 min.

Servera som »grön» ensamrätt eller till kött eller fisk.

POTATISSOPPA MED ÄPPLE OCH CURRY



4 portioner.

2 gula lökar 1 syrligt äpple
 1 msk margarin 1 grönsaksbuljong
 1-2 tsk curry (tärning)
 6 medelstora potatisar persilja
 2 morötter

Skala och hacka löken. Skala potatis och morötter. Skär potatisen i tärningar, morötterna i skivor. Skala och skär äpplet i tärningar.

Fräs lökhackat i margarin i en gryta. Strö över curryn och låt den fräsa med. Tillsätt potatis, morötter, äpple och buljong. Koka upp och koka under lock på svag värme ca 30 min, tills det är mjukt. Vispa sönder rotsakerna med

en stälvsp. Smaka av med salt och peppar om det behövs. Servera med ett klipp persilja över. Servera med ett gott bröd.

Från sommaren fram till 1 oktober kallas potatisen färskpotatis. Där-efter passar den bättre att använda i olika anrättningar. Förvara potatisen mörkt och svalt, helst vid ca +5°. Under +3° blir potatisen söt och över +10° skrumprar den lätt. Titta också efter datumstämplingen på potatispåsen, köp aldrig potatis senare än 10-14 dagar efter förpackningsdatum.



4 portioner.

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| 8 medelstora | 250 g keso |
| kokta potatisar | 1 tsk senap (helst fransk) |
| 1 purjolök | ½ tsk salt |
| ½ gurka | 1 kryddmått svartpeppar |
| 2 kokta ägg | persilja |
| 1 äpple | |

Skär de kokta kalla potatisarna i skivor. Skölj och skär purjon i tunna skivor. Skölj och skär gurkan i stavar, äpplet i tärningar.

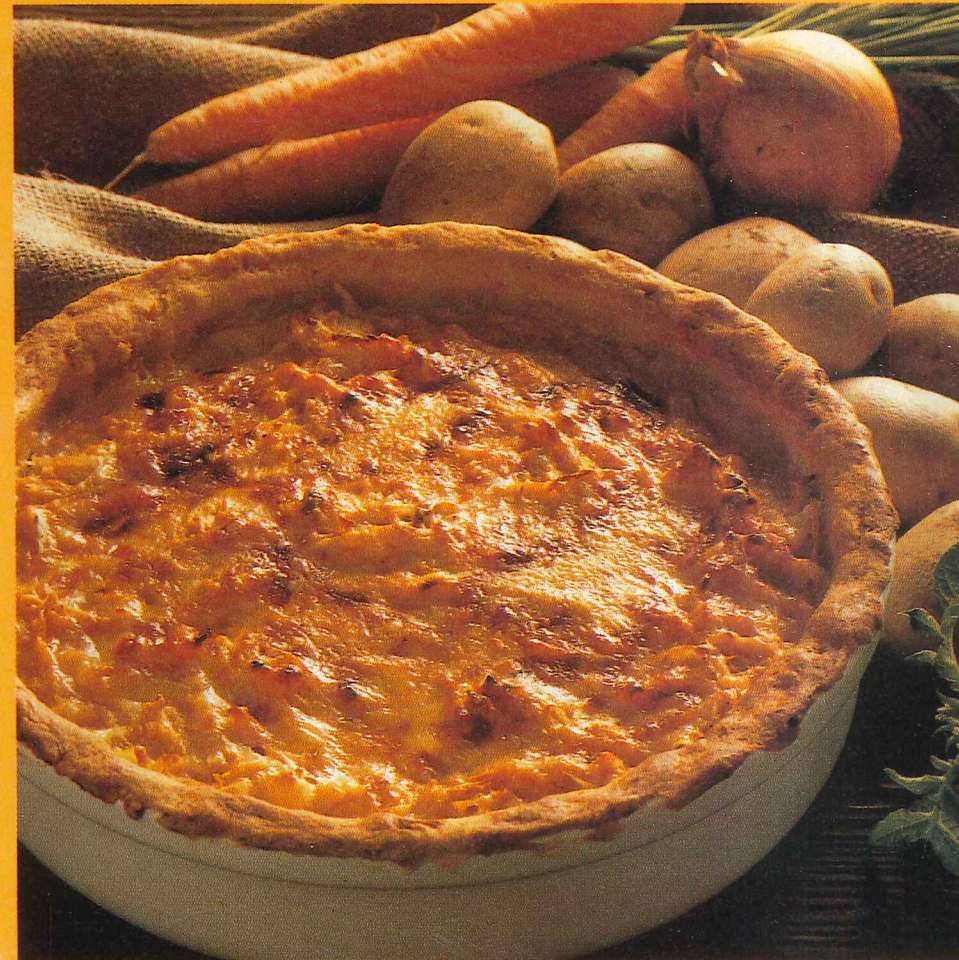
Smaksätt keson med senap, salt och peppar, det går bra att röra samman i kesoförpackningen.

Blanda potatis, purjo, gurka och äpple i en skål eller på ett fat och fördela den smaksatta keson över.

Klipp persilja över.

Servera salladen med t ex rökt fisk, kassler eller skinka och bröd.

I stället för keson kan man smaksätta 2 dl gräddfil med senap, salt och peppar och ringla den mellan varven. Salladen är naturligtvis också god med vinäger- eller citron-dressing. Vill man göra potatissallad med »mogen» smak skär man nykokt potatis i tärningar och blandar den varm med vinägerdressing. Låt potatisen kallna innan den blandas med övriga ingredienser.



4-6 portioner.

- | | |
|------------------|-------------------------|
| <u>Pajdeg:</u> | <u>Fyllning:</u> |
| 2-3 medelstora | 4 medelstora potatisar |
| kokta potatisar | 4 medelstora morötter |
| 50 g rumsvarmt | 1 gul lök |
| margarin | 2 ägg |
| 2½ dl vetemjöl | 2 dl mjölk eller |
| 2 kryddmått salt | mjölk + grädde |
| 1 tsk bakpulver | 1 tsk salt |
| ca 2 msk vatten | 1 kryddmått svartpeppar |
| | 1 msk tomatpuré |
| | 1 dl riven ost |

Gör först degen. Mosa potatisen. Blanda den med margarin, mjöl, salt och bakpulver och så mycket vatten att

det blir en fast deg. Lägg den svalt. Gör fyllningen. Skala och grovriv potatis och morötter. Skala och finhacka löken. Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar och blanda i potatis, morötter, lök och tomatpuré.

Tryck ut degen i en smord rund paj- eller bakform (ca 20 cm diameter) så den täcker botten och kanter. Lägg i fyllningen. Strö över osten. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 45 min.

Servera pajen ljum som ensamrätt eller med t ex rökt skinka eller bräckt bacon.



4 portioner.
 10 medelstora potatisar 2 msk vetemjöl
 1 gul lök
 1 liten purjolök
 1 kryddmätt svart-
 peppar
 3 dl riven ost
 150 g rökt skinka
 1 stort ägg

Skala potatisen och riv den grovt.
 Skala och hacka löken, skölj och skär i tunnare skivor. Skär skinkan i tärningar.
 Blanda potatis, lök, purjo, skinka, ägg, salt och peppar.
 Smörj en ugnssäker form. Lägg i hälften av potatisblandningen. Strö över 2 dl riven ost. Täck med resten av potatisen. Strö resten av osten över.
 Sätt in i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen 35–40 min.
 Servera med en sallad, gärna med tomater.

Potatisgrätäng kan göras på många olika sätt. Det vanligaste är att man varvar tunt skivad potatis med lök, lite mjölk eller gräddde och gräddar i 225° ugnsvärme tills potatisen är mjuk.
 Det är också gott att lägga skivade tomater eller paprika mellan varven. Potatisgrätäng passar bra till stekt kött, speciellt lamm, kyckling, kassler.
 En praktisk bjudrätt för många är potatisgrätäng gräddad i långpanna där man lägger på skinka med ost över mot slutet av gräddningen.



Välj jämnstora potatisar, helst av mjölig sort, t ex Magnum Bonum, King Edward, Bellona.
 Beräkna 1–2 potatisar per portion beroende på storlek och om de ska serveras som förrätt eller som huvudrätt.
 Borsta potatisen väl och stök i varje ring.
 ½ dl hackad rökt skinka, 2 ananasringar i mindre bitar (i en burk à 234 g finns 4 ringar), ½ dl hackad röd paprika, salt och peppar. Blanda med potatismoset och fyll potatisarna. Servera genast eller värn i ugn före serveringen.

• ½ dl kokt eller rökt skinka i tärningar, 1 äggula, salt och peppar. Blanda med potatisen och fyll skalen. Vispa äggvitpotatisen och fyll skalen. Täck potatisarna med parmesanost. Täck potatisarna med äggvitpotatisblandningen och sätt in i 250° ugnsvärme 5–10 min.

• 4–5 hackade ansjovisfileer, 2 msk gräddfil, 3 msk finstrimlad purjolök och lite peppar. Fyll potatisskalen. Strö lite riven ost över. Gratnera i 250° ugnsvärme ca 10 min.
 Förlagen är lagom till 2 stora potatisar följande.
 Gröp ur innehållet med en sked och lägg det i en skal. Mosa sönder det med ett lock, håll potatisen med grytdapp.
 Dela potatisen på längden eller skär av ca 1 timme för stor potatis i 225° och baka tills potatisen är mjuk, det tar ca 1 timme för stor potatis i 225°.