

**Örtkryddade råakor**

1 portion.

3 dl grovt rivna potatisar (2–3 st)
1 msk finhackad lök
1 ägg
1½ krm salt
1 tsk körvel eller mynta

Blanda potatis, lök, uppvispat ägg, salt och örtkrydda. Hetta upp en stekpanna med lite margarin. Klicka ut smeten till 3 biffar och stek på ganska svag värme 2–3 min på varje sida.

Servera med en sallad eller med stekt fläsk eller bacon.

Blandade grönsaksbiffar

1 portion.

1 dl av vardera grovt rivna morötter, palsternacka och rotselleri
1 ägg
1½ krm salt
½ krm svartpeppar
1 msk finstrimlad purjolök

Blanda och stek som råakorna. Servera med bröd och ost.

Ät, drick och var glad!

**Rödbetsbiffar**

1 portion.

3 dl grovt rivna råa rödbetor (ca 200 g)
1 msk finhackad lök
1 ägg
1½ krm salt
(1 tsk potatismjöl)

Blanda alltsammans, också mjölet om smeten verkar för fuktig. Stek som råakor.

Servera med gräddfil smaksatt med rivet pepparrot eller citron.

»Vanliga» råakor gör man av grovt rivna potatis och en aning salt, tillsatt ev lite vatten om smeten verkar tjock, den ska kunna flyta ut lite vid stekningen och få tunna och fräsiga kanter. Låt inte smeten stå, då mörknar potatisen.

Till franska råakor blandar man potatisen med ägg och lite lök, precis som i grönsaksbiffarna här.

PROVKÖKET

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

RÅD & RECEPT

POTATIS OCH ROTFRUKTER

**ANNORLUNDA GRÖNSAKSPAJ**

4 portioner.

Deg:

2–3 medelstora kokta kalla potatisar
50 g rumsvarmt margarin
2½ dl vetemjöl
2 krm salt
1 tsk bakpulver
ca 2 msk vatten

Fyllning:

4 medelstora morötter (ca 300 g)
1 palsternacka
1 gul lök
100 g små färska champinjoner eller 1 burk hela champinjoner (200 g)
2 dl mjölk
1 msk vetemjöl
½ tsk salt
1–2 krm rivna muskotnöt
1½ dl rivna ost

Gör degen. Mosa potatisen. Blanda den med margarin, mjöl, salt och bakpulver och så mycket vatten att det blir en fast deg. Lägg den i kylskåp medan grönsakerna kokas.

Skala och skär morötter och palsternacka i skivor eller bitar. Koka dem nått och jämnt mjuka i saltat vatten. Skala och hacka löken. Fräs lök och svamp i lite margarin. Låt rotsakerna rinna av. Blanda dem med lök och svamp i en pajform eller annan ugnssäker form.

Gör en sås. Vispa ut mjölet i mjölken i en kastrull. Koka upp under omrörning och låt koka ett par min. Smaksätt med salt och muskot och blanda ner osten och låt den smälta. Håll såsen över grönsakerna.

Kavla ut degen så den täcker formen. Fukta kanterna på formen och tryck fast degen. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 30 min. (Pajen är god också kall.)



4–6 portioner.

2 medelstora morötter (ca 225 g)
500 g svartrötter
1 l vatten
2 tsk salt
1 pkt djupfryssta brytböner (225 g)

2 msk vitvinsvinäger
½ tsk salt
1 krm svartpeppar
5 msk olja
1 ask kryddkrasse

Skala och skär morötterna i skivor, gärna på snedden. Skala svartrötterna och lägg dem undan för undan i vatten så de inte mörknar. Skär dem i skivor som morötterna.

Koka upp vatten och salt. Lägg i morötter och svartrötter och koka ca 10 min. Lägg i börnorna och koka ytterligare 5–8 min tills allt är nätt och jämnt mjukt. Blanda under tiden salladssås av vinäger, salt, peppar och olja. Håll av vattenet från grönsakerna och håll över salladssåsen. Låt dem kallna. Blanda i kryddkrasse.

4–6 portioner.

4 msk pressad citron
½ tsk salt
½ krm svartpeppar
4 msk olja
ca 1 msk riven pepparrot
1 liten purjolök eller salladslök

1 bit rotselleri (ca 150 g)
2 äpplen
3 rödbetor (sallatsblad)

Blanda citron, salt, peppar och olja i en skål. Blanda i pepparrot. Skölj och skär purjo eller salladslök i tunna skivor. Skala selleri, äpple och rödbetor och riv dem grovt. Blanda allt i salladssåsen. Låt salladen stå ca 20 min. Smaka av. Lägg gärna upp på sallatsblad.

Båda salladerna passar som förrätt med bröd eller som tillbehör till kött eller fisk.
(Belägningen efter svartrötterna i grytan går lätt att gnida bort med lite olja.)



4 portioner.

1 bit rotselleri (ca 100 g)
1 bit kålrot (ca 200 g)
2–3 medelstora morötter (1½ msk margarin)
2 dl vatten

½ köttbuljongtärning
ca 400 g ungnötlever
1½ msk margarin
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
persilja

Skala selleri, kålrot och morötter. Skär selleri och kålrot i tunna skivor, dela dem i mindre bitar. Skiva morötterna. Fräs ev rötterna i margarin i en gryta, tillsätt vatten och buljongtärning. Eller koka upp vatten och buljongtärning och lägg i rötterna. Koka i båda fallen ca 10 min under lock. Skär under tiden levern i strimlor eller tärningar. Bryn dem i margarin i en

stekpanna. Krydda med salt och peppar. Lägg levern i grytan och koka ytterligare ca 5 min. Smaka av. Klipp rikligt med persilja över. Servera med kokt potatis.

Kålrot är en typiskt nordisk rotfrukt som var betydligt vanligare förr än den är nu. Passa på och prova kålrotens möjligheter, det är den värd. Kålroten är en C-vitaminrik rotsak som passar bra i råkost. Eller skär den i tärningar, koka dem i lättsaltat vatten, smaksätt med senap och servera i stället för potatis till korvrätter t ex. Och gör rotmos förstås. Variera gärna smaksättningen med riven muskotnöt eller kryddpeppar.



4 portioner.
300–400 g benfrött flask-
kött från bog eller skinka
2 gula lökar
500 g morötter
2 apelsiner
2 msk margarin
(salt)
ca 1 msk curry
1 msk vetemjöl
1 buljongtätning
2 dl vatten
1 dl russin
1 msk smör
1 buljongtätning
2 dl vatten
1 apelsin
2 msk margarin

och vatten. Koka under lock på svag värme ca 25 min. Blanda ner russinen efter ca 20 min. Smaka av och lägg i apelsinklyftorna. Servera med kokt potatis.

Det finns många sorters vinterpotatis att välja mellan, alla har de något olika egenskaper. Binje och Ukama t ex kokar inte sönder så lätt och passar därför bra till bl a gratänger, rästeknäck och Janssons frestelse. Bellona är lite mjöligare men kokar inte heller sönder. King Edward och gare och passar utmärkt att ugnsbaka och till mos.



4 portioner.
ca 750 g palster-
svampspad + vatten,
tillsammans 1½ dl
nackor
1 gul lök
400 g blandfärs
½ krm svartpeppar
1½ msk margarin
1 burk skivade
champinjoner (200 g) 3 dl riven ost

Smaka av.
Håll av kokspadet från palstermackor-
na. Mosa dem och blanda med mjölk
och margarin. Rör i 2 dl av osten.
Lägg köttfärsen i en ugnssäker form.
Bred över moset, gör gärna mönster
med en gaffel. Strö över resten av
osten.
Sätt in i 250° ugnsvärme i övre delen av
ugnen 10–15 min för att få färg.

Palstermacka är en typisk »sopp-
grönsak» men den passar också ut-
märkt i grytor eller gratänger eller
somm i den här rätten. Den kan också
rätivas eller brynas, stuvas eller gra-
fineras och serveras som tillbehör
till kött- och fiskrätter.

Skala och skär palstermackorna i min-
dre bitar. Koka dem nött och jämnt
mjuka i saltat vatten, det tar 5–10 min.
Skala och hacka löken. Fräs löken i
margarin i en stekpanna. Lägg i och
bryn färsen under omrörning, så den
smulas sönder och får lite färg. Blanda
i svampen, svampspad och vatten,
buljongtätning och peppar. Koka un-
der lock på svag värme ca 10 min.