

## Petits-choux-pyramid



6-8 portioner

50 g margarin  
2 dl vatten  
2 dl vetemjöl  
3 ägg

Chokladsås:  
100 g mörk block-  
choklad  
1 dl vatten  
2 tsk snabbkaffe  
1 dl socker

Sätt ugnen på 200°. Koka upp vatten och margarin i en kastrull. Tillsätt mjölet, lite i taget, och rör sedan kraftigt tills smeten släpper från kanterna. Tag kastrullen från värmen, tillsätt äggen, ett i taget, under kraftig omrörning. Lägg smeten i valnötsstora klickar på plåt med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen ca 20 min. Låt bakverken kallna på galler.

Fyllning:  
1 ½-2 dl vispgrädda  
2-3 tsk vanillinsocker

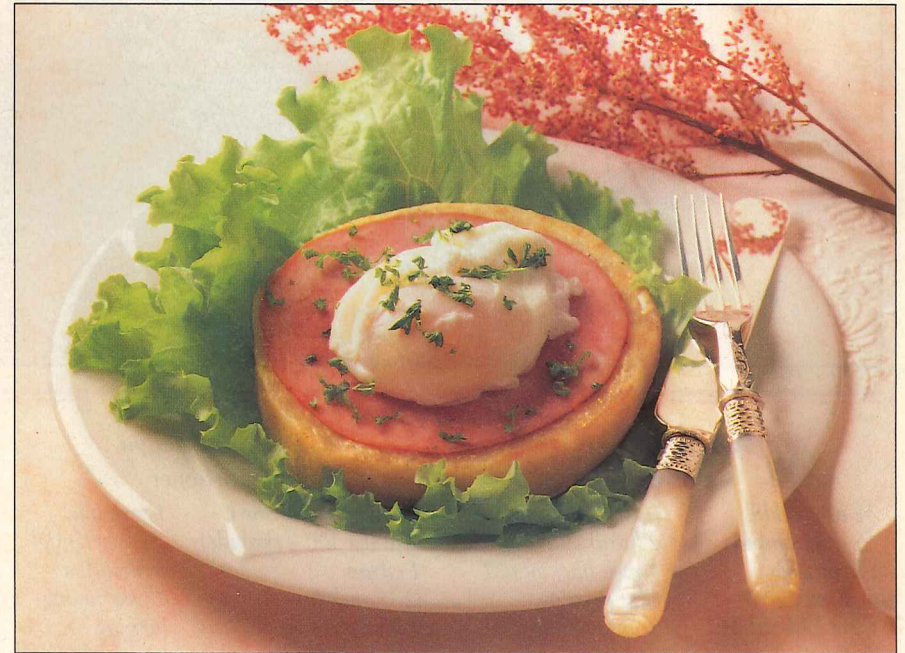
Gör chokladsåsen. Bryt sönder chokladen i en kastrull. Smält den på svag värme tillsammans med lite av vattnet. Rör i resten av vattnet, kaffe och socker. Låt sjuda ca 10 min, rör om då och då. Låt såsen kallna. Vispa grädden och smaksätt den med vanillinsocker strax före serveringen. Skär en öppning i varje petit-choux och fyll med grädda. Stapla bakelserna som en pyramid på ett fat och ringla såsen över.

 **PROVKÖKET**

## RÅD & RECEPT

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

## Bjudmat



## Selleriägg

4 portioner

4 skivor sallselleri, ½ msk osötad senap  
ca 1 ½ cm tjocka 3 msk olja  
2 tsk vinäger 4 ägg  
1 krm salt 4 skivor rökt skinka  
½ krm svartpeppar grönsallat, persilja

Koka selleriskivorna nött och jämnt mjuka i saltat vatten. Blanda en marinad av vinäger, salt, peppar, senap och olja. Häll av vattnet från selleriskivorna och

lägg dem varma i marinaden, t ex i en plastpåse som kan vändas då och då. Låt dem ligga kallt minst 1 timme. Pochera äggen under tiden. Koka upp 1 liter vatten och 2 tsk salt i en låg vid gryta. Knäck ett ägg i taget i en kopp och låt det glida ner i vattnet. Sjud ca 3 min, tills vitan stelnat. Tag upp äggen med hälslev och låt dem kallna. Lägg upp selleriskivorna på sallatsblad. Lägg på skinka och ägg och garnera med persilja.



## Två förrätter



### Avocadosallad

4 portioner

1/2 dl gräddfil  
1/2 dl majonnäs  
1 krm salt  
ca 1 tsk curry  
1 pressad vitlöks-  
klyfta

klyfta

glas.

Blanda först samman en säs av gräddfil, majonnäs, salt, curry, vitlöck och eventuellt Tabasco.  
Låt gärna säsen stå övertäckt en stund i kylskåp för att "mogna".  
Skala och hacka äggen.  
Hacka dill eller persilja. Dela avocadon, tag ur kärnan och gröp ur fruktköttet. Skär det i tärningar.  
Blanda ägg, kryddgrönt och avocado i säsen. Fördela salladen i avocadohalvorna eller på sallatsblad i portionsglas.

### Söturs räksoppa

4 portioner

ca 300 g räkor med skal (ca 100 g skalade)  
1 citron  
8 dl vatten  
1 fiskbuljong-  
tärning  
1 msk äkta soja  
dill  
champinjoner  
50 g små färska  
1 liten gul lök  
1 msk röd vinäger  
(2-3 msk torr sherry)  
1 skål (ca 100 g skalade)  
2 tsk vetemjöl  
1 msk olja

Skala räkorerna. Borska citronen, torka den och riv av det gula på skalet. Pressa ur 2 msk saft. Blanda räkor, rivet skal, citronsaft och ev sherry. Täck över och låt stå ca 1 timme i kylskåp.  
Skala och skär löken i tunna skivor. Skiva svampen. Värm upp oljan i en gryta. Lagg i och fräs lök och svamp ett par min under omrörning. Strö över mjölet, rör om och tillsätt vatten, buljongtårer och soja. Koka upp och koka under lock på svag värme ca 5 min.  
Blanda i räkor med marinad. Värm upp och smaka av. Garnera med dillkvist. Servera som förrätt med vitt bröd.

## Inbakad nötfilé



4 portioner

400-500 g nötfilé  
1/2 dl fnhackad persilja  
1 krm svartpeppar  
1 krm svartpeppar  
1 gul lök  
200 g färska  
4 djupfrysta smördegspatlor  
1 uppvispad ägg  
champinjoner eller djupfrysta champinjoner eller 1 burk hackade champinjoner (200 g)

Skär köttet i 4 lika stora bitar. Bryn dem runt om i margarin i en panna. Strö över lite av saltet och pepparn. Låt köttet svalna.  
Skala och hacka löken. Hacka den färska svampen. Lagg den i en kastrull och låt vätskan koka in. Gör likadant med den frysta svampen eller avrunnen burk-svamp.  
Fräs sedan svamp och lök i lite margarin. Smaksätt med resten av saltet och pepparn, persilja och ev vitlök. Låt blandningen svalna.  
Låt smördegspatlarna ligga i rums-temperatur ca 15 min. Lagg dem två och två bredvid varandra. Fukta mitten och två skivorna lite omlott och tryck samman till två stora plattor. Kavla ut dem så de blir ca 20 x 30 cm. Dela dem så det blir 4 bitar.  
Fördela svampblandningen på plattorna och vatten eller uppvispad ägg och tryck ihop till täta paket. Lagg dem med skarven ner på ugnssäkert fat eller plåt. Dekorera ev med överbliven deg. Pensla med uppvispad ägg.  
Grädda i 225° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min.  
Servera med kokta grönsaker, t ex gröna bönor och finstrimlade morötter eller en grösallad.

**Nötfilén kan bytas ut mot fläskfilé. Som förrätt föreslår vi Selleriägg eller Avacadosallad och som efterrätt Ananasromage.**



## Fransk lammstek



6–8 portioner

ca 1 ½ kg lammkött med ben, lårstek eller fransyska  
1 ½ tsk salt  
nymalen svartpeppar  
15–20 medelstora potatisar  
smält margarin (ströbröd)

*Kryddtäcke:*  
3 skivor vitt bröd  
2 pressade vitlöksklyftor  
pressad saft av 1 citron  
1 knippa persilja  
2 msk margarin

Sätt ugnen på 175°. Lägg köttet i en långpanna. Stick in en kötttermometer så spetsen kommer mitt i den tjockaste delen. Krydda med salt och peppar. Sätt in köttet i ugnen. Skala potatisen. Skär den i tunna skivor men inte helt igenom. Smörj långpannan runt lammet och lägg i potatisen med den skivade sidan upp. Pensla potatisarna med smält margarin och strö över lite salt. Sätt in långpannan i ugnen. Skär bort kanterna på brödet. Smula sönder brödet. Pressa vitlök och citron och finhacka persiljan. Blanda allt med

margarin till en pasta. Bred pastan över köttet efter ca 45 min stekning. Pensla potatisen med smält margarin. Fortsätt stekningen. När termometern visar 70° är köttet lätt rosa inuti, vid 75° är det genomstekt. Kontrollera med en provnål och tag ut potatisen när den känns mjuk. Pensla ev med fett och strö över lite ströbröd mot slutet. Låt steken stå täckt med aluminiumfolie ca 15 min innan den skärs upp. Späd ev i pannan med vatten till sky eller gör sås av den. Servera med broccoli eller gröna bönor eller en grönsallad.

**Ananasfromage med kokosflarn är en bra efterrätt till lammsteken och kan dessutom lagas helt färdig i förväg.**

## Ananasfromage med kokosflarn



### Ananasfromage

6–8 portioner

2 ½ tsk gelatinpulver  
½ dl vatten  
2 ägg  
2 dl vispgrädda

2 msk socker  
1 burk krossad ananas (ca 400 g)  
saften av ½ apelsin (ca 2 ½ msk)

Blanda gelatinpulver och vatten i en liten kastrull. Låt stå ca 5 min. "Smält" sen gelatinet på svag värme. Skilj på äggulor och vitor. Vispa vitorna till hårt skum. Vispa grädden. Blanda äggulor och socker och vispa det pösigt. Blanda äggulesmeten först med ananasen med spad, apelsinsaft och avsvannat gelatin. Vänd ner den vispade grädden och sist äggviteskummet. Häll upp i en skål och låt stå övertäckt i kylskåp minst 2 tim, rör om någon gång under tiden.

### Kokosflarn

ca 45 st

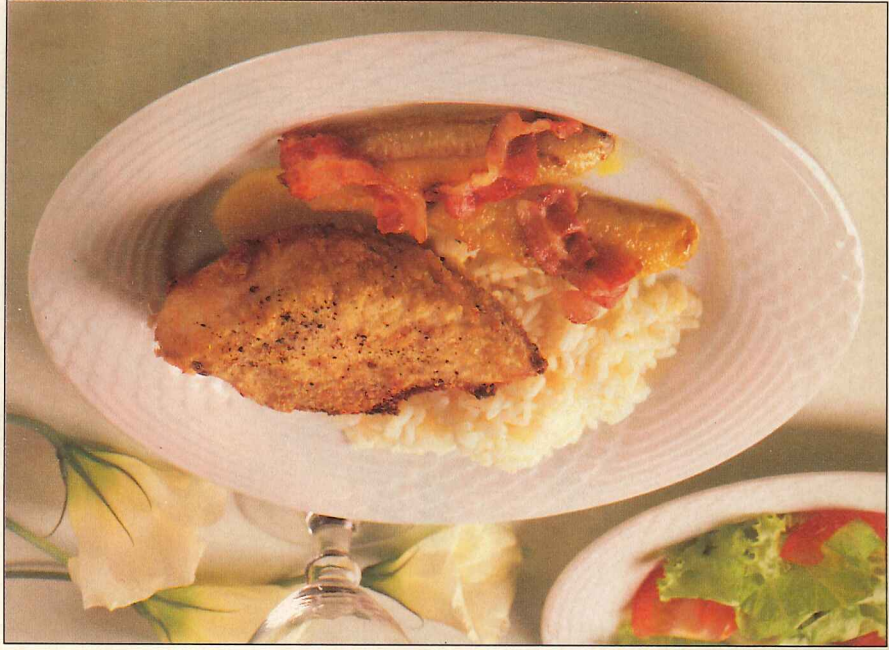
75 g margarin eller smör  
1 ägg  
1 ½ dl socker

100 g kokosflingor (2 ½–3 dl)  
1 msk vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
rivet skal av ½ apelsin

Sätt ugnen på 175°. Smält fett. Blanda ägg och socker. Tillsätt kokos, mjöl, bakpulver, rivet apelsinskal och sist det smälta fettet. Klicka ut smeten glest på plåtar med bakplåtspapper. Grädda i mitten av ugnen 6–8 min. Lossa kakorna innan de kallnat.

**Samma apelsin kan användas till båda recepten om man börjar med att borsta, torka och riva av skalet till kakorna innan saften pressas ur till fromagen.**





**Kalaskyckling**



färdig, ca 45 min. Vänd på bitarna efter halva tiden.  
Gör såsen. Koka upp vatten och buljongtärning i en kastrull. Vispa ner mjölet utrört i grädden. Låt såsen koka 3–5 min och smaka av med curryn och ev salt och peppar.  
Skala och dela bananerna på längden. Fräs dem i en stekpanna tillsammans med curryn. Bräck ev också några bacon-skivor, i så fall före bananerna.  
Servera med kokt ris och en grönsallad.

**Servera gärna Avocadosallad som förrätt till kycklingen. Petits-choux-pyramiden blir en pampig avslutning, men om det verkar för märktigt kanske det räcker med t ex vaniljglass och chokladsåsen som vi ger recept på.**

4 portioner  
1 kyckling (ärygt 1 kg)  
Currybannar 2 bannar  
eller t ex 4 kyckling-  
bröst  
1 ägg  
ca 1 all ströbröd  
1 tsk salt  
(4–6 skivor  
bacon)  
1/2 tsk curry  
margarin  
2 bannar

Sås:  
3 all vatten  
1/2 hönsbuljongtärning  
1/2 msk vetemjöl  
1/2 msk veteolja  
1 all visprövade  
1/2 tsk curry

Tina kycklingen om den är djupfrysst. Dela den i 4 delar. Tag gärna bort skin-net. Vispa sönder ägget på en tallrik. Blanda ströbröd med salt och peppar på en annan tallrik. Vänd kyckling-bitarna först i ägget, sedan i ströbrödet. Lägg dem på ett väl smort ugnssäkert fat. Sätt in det i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen och stek tills kycklingen känns



**Kinesisk fiskrätt**



4 portioner  
1/2 krm svartpeppar  
Lägg i och fräs lök och ev hackad vitlök nästan mjuka utan att de tar färg. Blanda i bambuskott och svamp och fräs under omrörning. Blanda vatten, buljongtärning, soja, ev sherry och socker och håll det i pannan. Koka upp och sjud under lock ca 5 min. Lägg i 6 stora champinjoner 2–3 msk kinesisk soja ca 3 msk idealmjöl (1 msk sherry) ca 3 msk vatten  
1 tsk salt  
1/2 msk färrinsocker

Lägg i och fräs lök och ev hackad vitlök nästan mjuka utan att de tar färg. Blanda i bambuskott och svamp och fräs under omrörning. Blanda vatten, buljongtärning, soja, ev sherry och socker och håll det i pannan. Koka upp och sjud under lock ca 5 min. Lägg i 6 stora champinjoner 2–3 msk kinesisk soja ca 3 msk vatten  
1 tsk salt  
1/2 msk färrinsocker

**Välj gärna "vanligt" långkornigt ris som tillbehör, det blir lite kibbigt försöka äta med pinnar och passar speciellt bra om man vill Både selleräggen och räksoppan passar bra som förrätt till fisken och fromagen blir en fräsch avslutning på måltiden.**

Skölj och skär fiskfiléerna i ca 2 cm breda strimlor. Skala och dela löken. Skär den i tunna skivor. Skär bambuskott och svamp i tunna skivor. Vänd fiskstrimlorna i mjölet blandat med salt och peppar. Hetta upp fettet i en stor stekpanna och stek fisken vackert brun på båda sidor. Tag upp och håll den varm.