

*Y*arm grönsaks-sallad

4-6 portioner

- 1 litet blomkålshuvud
- 2 purjolökar
- 3-4 morötter
- 4 stjälkar selleri
- 2 msk pressad citron
- 4 msk olja
- ½ tsk salt
- 1 krm svartpeppar

Bryt blomkålen i små buketter.

Skölj och skär purjon i 2-3 cm långa bitar.

Skala och skär morötterna i ganska tunna skivor.

Skölj och skär sellerin i 2-3 cm långa bitar.

Koka grönsakerna i lättsaltat vatten ca 5 min, helst blomkålen för sig så att den inte blir missfärgad.

Låt grönsakerna rinna av.

Blanda dressingen och håll den över de varma grönsakerna och servera dem varma till t ex bräckt skinka eller korv, stekt fisk.

RÅD & RECEPT

Nr 7 • 1989

Gott grönt

PROVKÖKET

Box 15200, 104 65 Stockholm
Tel 08-743 10 00

Svea Långsica Foto

Pajdeg:
3 dl vetemjöl
125 g margarin
3 msk kallt vatten
Eyllning:
2 purjolökar
3-4 stälkar selleri
1 msk margarin
1 dl rivna lagrad ost
1/2 dl rivna Parmesanost
3 ägg
2 dl mjölk
1 tsk salt
1 krm svartpeppar

Gör pajdegen. Finfördela margarinet i mjölet till en smulig massa.

Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en

deg.

Tryck ut degen i en

pajform (25-27 cm i

diameter) så den täcker

botten och kanter. Nagga

degen och förgrädda paj-

skalet i 200° ugnsvärme i

mitten av ugnen 10-12

min.

Skölj purjo och selleri

och skär i tunna skivor.

Fräs dem i margarin

under omrörning. Smak-

peppar.

Lägg grönsakerna i

pajskalet och strö över

den rivna osten.

Vispa samman ägg,

mjölk, salt och peppar.

Häll det över grönsakerna.

Grädda i 200° ugn-

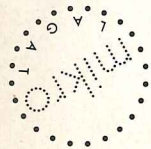
värme i nedre delen av

ugnen tills äggsmeten

stelnat och fäit fin färg,

ca 30 min.

Kanten kan täckas med vikt aluminiumfolie under förgräddningen. Då glider kanten inte ner och får lagom mycket färg när pajen gräddas färdigt.



Grönsaks- pytt

4 portioner

1 gul lök
200 g färskas
champinjoner
2 morötter
5 medelstora potatisar
1 purjolök
1 syltigt äpple
2 msk margarin
½ dl vatten
1 ½ tsk salt
1 krm svartpeppar
½ tsk timjan
hackad persilja

Skala och hacka löken. Skiva svampen. Skala och skär morötter och potatis i små tärningar. Skölj och skiva purjon. Skölj och skär äpplet i tärningar.

Smält lite margarin i en stekpanna och fräs lök och svamp ca 5 min under omrörning.

Fräs morötter och potatis i resten av margarin i en annan panna eller efter lök och svamp.

Blanda det frästa och tillsätt purjo och äpple, vatten, salt, peppar och timjan.

Fräs under lock på svag värme 5–10 min. Smaka av och strö över persilja.

Servera som lunch eller kvällsrätt tillsammans med grovt bröd, ev också stekt ägg.



Äppel- marängkaka

ca 6 portioner

Botten:

1 dl havregryn
1 dl Havreplus (havrekli)
(eller 2 dl havregryn)
1 dl mjölk
50 g margarin
2 äggulor
1 dl socker
2–3 bittermandlar
½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Fyllning:
4 medelstora äpplen
1 msk vatten
socker

pressad saft av ½ citron

Maräng:
2 äggvitor
1 dl socker

Lägg havregryn och Havreplus i en skål och häll på mjölken. Smält margarin. Rör ner äggulorna i skålen. Tillsätt socker, rivna bittermandlar, smält margarin och

sist mjölet blandat med bakpulvret.

Häll smeten i en ugnssäker form ca 18 × 24 cm.

Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen 10–15 min.

Sänk värmen till 150–175°.

Skala och skiva äpplena.

Lägg dem i en kastrull med vattnet och koka äpplena nätt och jämnt mjuka.

Gör marängen. Vispa vitorna hårt. Vispa i 2 msk av sockret och vänd sedan ner resten.

Lägg de kokta äpplena på kakan och bred över marängen.

Sätt in fatet mitt i ugnen tills marängen fått lite färg, ca 10 min.

Servera kakan av-
valnad.



Rödbets- soppa med apelsin

4 portioner

500 g färskas
rödbetor
1 gul lök
1 medelstor potatis
1 msk margarin
1 l vatten
2 grönsaksbuljong-
tärningar
½ krm svartpeppar
rivet skal av 1 apelsin
1 dl pressad apelsin
1 ½ dl gräddfil
eller crème fraiche
riven pepparrot
½ tsk salt
hackad persilja

Skala rödbetor, lök och potatis. Skär alla grönsaker i strimlor eller tärningar.

Smält margarin i en gryta och fräs löken. Lägg i rödbetor och potatis och tillsätt vatten, buljongtärningar och peppar.

Koka under lock på svag värme 20–30 min. Sila ev av grönsakerna och mosa dem med lite av spadet i matberedare eller mixer. Häll tillbaka i grytan och värm upp med resten av spadet.

Tillsätt rivet apelsin-
skal och saft och smaka av.

Smaksätt gräddfil eller crème fraiche med pepparrot och lite salt. Lägg en klick i tallrikarna vid serveringen.

Garnera med persilja. Servera med bröd, gärna grovt.



4 portioner

2 gula lökar
2 medelstora squash
(ca 750 g)
2 msk margarin eller olja
4-5 tomater
(1 vittösksklyfta)
1 msk tomatpure
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 tsk kyndel eller meyrnam
Potatismos:
7-8 medelstora potatisar
ca 1 dl mjölk
1 msk margarin
1/2 tsk salt

Börja med att skala och koka potatisen. Skala och skiva löken tunt. Skär squashen i skivor. Hetta upp fettet i en panna och fräs lök och squash 5-10 min, rör om då och då.
Doppa tomaterna i het vatten och dra av skalen. Hacka tomaterna. Pressa ev vittlök.
Blanda vittlök, tomat, tomatpure, salt, peppar och örtekrydda med lök och squash. Sjud under lock ca 5 min.
Mosa den kokta potatisen. Blanda den med kryddgrönt, mjölk och margarin och smaka av med salt.

Häll squashröran i en ugnssäker form. Bred över moset.
Sätt in formen i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 30 min.
Servera med bröd, gärna hårt.



4 portioner

4 gröna paprikor
1 gul lök
1 dl långkornigt ris
1 msk margarin
2 1/2 dl vatten
+ 1/2 buljongtärning
200 g svamp, färsk,
frys- eller på burk
1-2 msk margarin
2 krm salt
1/2 krm svartpeppar
1 dl hackad persilja
riven ost

Börja med att koka riset som pliaffris. Skala och hacka löken. Fräs lök och ris i margarin i en gryta. Tillslätt vatten och buljongtärning. Koka under lock på svag värme ca 20 min. Dela paprikorna på längden och kärna ur dem.
Koka halvorna nött och jämnt mjuka i lättsattat vatten 3-5 min. Ställ dem i en ugnssäker form.
Skiva färsk svamp, tina frys- eller håll av spadet från burksvamp. Fräs svampen i lite margarin tills all vätska kokat in. Fräs sen svampen i resten av margarin 5-10 min. Salta och peppra.
Blanda svampen med ris och persilja. Fyll paprikahalvorna. Strö över lite riven ost.
Gratinera i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 10 min.



Servera gärna med tomathalvor som gratinerats med ost samtidigt som paprikorna.