

4 portioner

400–500 g brytböner –
haricots verts, färska
eller djupfrysta
4 tomater
2 krm salt
½ krm svartpeppar
50 g rökt medvurst
eller salami
ca 10 svarta oliver
1 vitlöksklyfta
3 msk olja
1 msk vinäger
50–75 g feta – färost
färsk eller torkad basilika

Ansa de färska bönorna
och skär dem i bitar på
snedden.

Koka upp saltat vatten
(1 krm salt/dl vatten).
Lägg i och koka bönorna
nätt och jämnt mjuka. Häll
av vattnet.

Skölj och skiva toma-
terna. Dela eller strimla
korvskivorna. Blanda
böner, tomater, korv och
oliver i en ugnssäker form.
Salta och peppra. Smula
över osten.

Hacka vitlöken och
fräs den i lite av oljan i en
kastrull. Häll i resten av
oljan och vinägern och håll
dressingen över salladen.

Sätt in fatet i 250°
ugnsvärme högt upp i
ugnen 3–5 min, tills osten
börjar få lite färg. Strö
basilika över.

Servera genast
med varmt eller rostat
vitt bröd.

*S*quashpanna med ägg

4 portioner

ca 250 g squash
eller zucchini
1 gul lök
½ msk margarin
½–1 tsk curry
1 krm salt
½ krm svartpeppar
4 ägg

Skölj och skär squashen
i små tärningar. Skala och
hacka löken.

Fräs lök och squash
i margarin i en stekpanna,
låt curryn fräsa med.
Smaksätt med salt och
peppar.

Gör fyra fördjupningar
i grönsakerna. Knäck ett
ägg ner i varje fördjup-
ning.

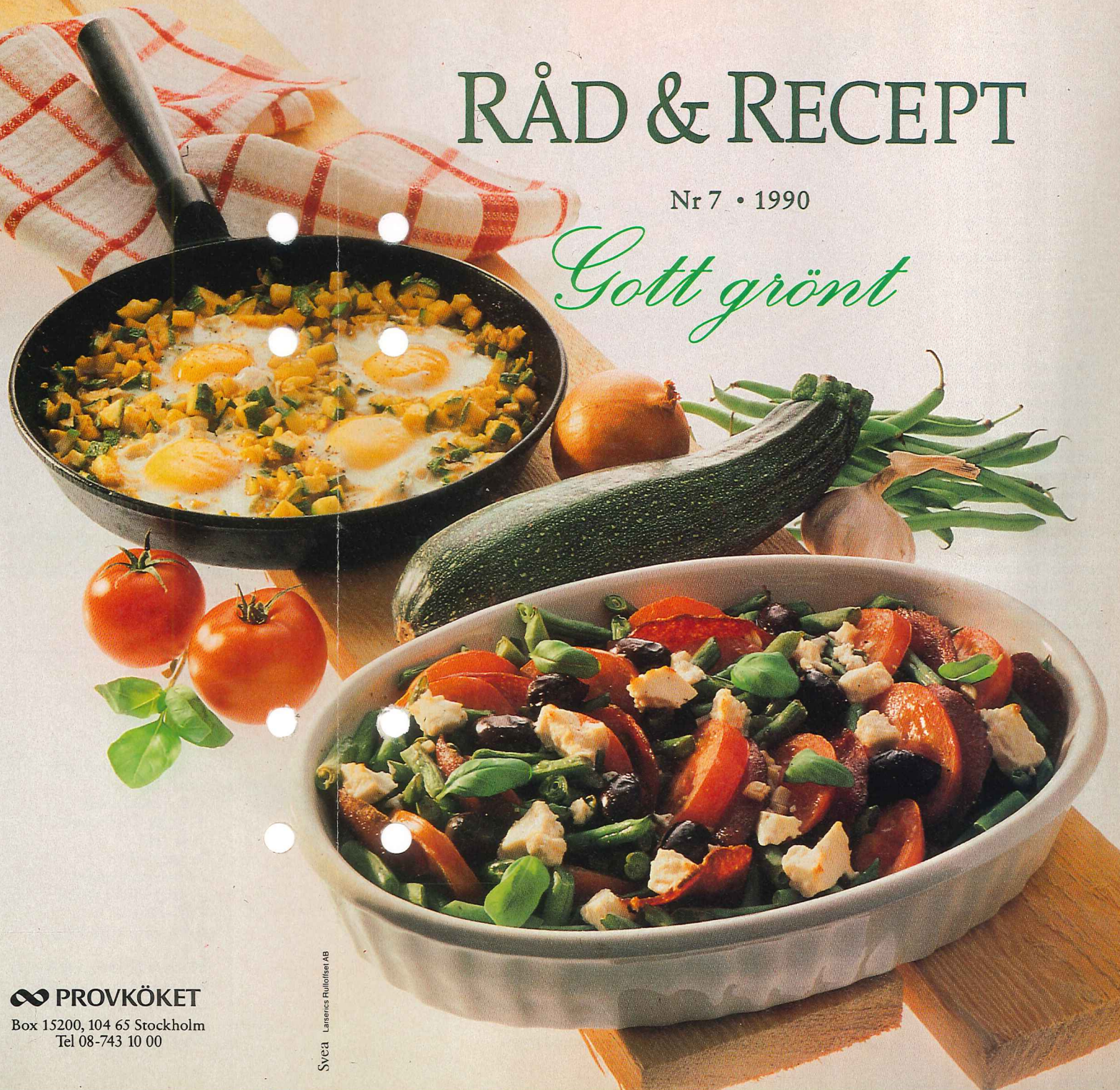
Lägg lock på pannan
och låt den stå ca 5 min,
tills äggvitorna stelnat
men inte gulorna.

Servera med bröd
som liten lunch- eller
kvällsrätt.

RÅD & RECEPT

Nr 7 • 1990

Gott grönt



 PROVKÖKET

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

elleri med lök
och tomat

4 portioner

1 stånd stjälkselleri
2 medelstora morötter
4 medelstora tomater
1 1/2 msk margarin
ca 3 dl vatten
1 grönsocksbuljongtärning
1 lagerblad
1/2 krm svartpeppar
1 ts k timjan
(salt)

Skala och hacka löken.
Skölj sellerin och skär
stjälkarna i 2-3 bitar.
Skala och skiva morötter.
na. Doppa ev tomaterna i
kokande vatten så skalen
kan dras av. Hacka toma-
terna.
Smält margarin i en
gryta och fräs löken. Lägg
i morötter, selleri och
det nätt och jämnt täcker
och tillsätt buljongtär-
ning, lagerblad, peppar
och timjan.
Koka under lock på
1 medelstor morot
1 liten purjolök
2 stjälkar selleri
5 dl vatten
ca 15 min. Ta upp lager-
bladet och smaka av.
Servera som liten
lunchrätt med bröd eller
som tillbehör till fisk
eller kött.

På annat sätt: Skär
sellerin i mindre bitar
och låt delade fiskfileer
eller kuber av fryst fisk
koka i "grönsocks-
grytan". Servera med
kokt potatis.

st- och grönsaksoppa

4 portioner

1 gul lök
1/2 ts k paprikapulver
ca 100 g lagrad ost

Skala och hacka löken.
Skala och skär moroten
i små tärningar. Skölj och
stjälk purjo och selleri
i skivor.
Koka upp vatten och
buljongtärning i en gryta.
Lägg i gul lök och
morotshack och koka
under lock ca 5 min.

Tillsätt purjo, selleri
och 2 dl av mjölken.
Rör ut mjölet i resten
av mjölken och blanda ner
det i grytan. Koka upp
under omrörning och låt
lock ca 5 min.
Smaka av med peppar
och paprika.
Skär osten i små ku-
ber, lägg dem i soppan
och låt dem smälta.
Servera med bröd.

urk-
mousse

6-8 portioner

1 1/2 msk gelatinpulver
5 msk vatten
1 dl färskost - keso
1 ts k salt
1/2 ts k socker
1 krm svartpeppar
3 msk pressad citron
3 dl vatten
1 stor gurka (ca 500 g)

Blanda gelatinpulver och
vatten i en liten kastrull
och låt det stå ca 5 min.
Låt gelatinet "smälta" på
svag värme.

1 1/2 msk vitvins-
eller äppelcidervinäger
2 krm salt
1/2 krm svartpeppar
3 msk olja
2 msk vatten
1 gul lök, gärna silverlök
eller ett par salladslökar
1 grön paprika
1 röd paprika
1 burk vattenkastanjer
ca 100 g färska bön-
groddar
(2 msk sesamfrö)

4 portioner

aprikasallad
med groddar

Blanda samman vinäger,
salt, peppar, olja och vat-
ten till en dressing.
Skala och dela löken.
Skär den i tunna skivor.
Skölj och skär pap-
rikorna i mycket tunna
strimlor. Lägg lök och pap-
rika i dressingen. Rör om
och låt stå någon timme.
Skär vattenkastanjer
i tunna skivor och skölj
dem i dressingen och låt
stå ytterligare en liten
stund.
Strö gärna sesamfrö
över salladen, rosta ev
fröna i torr stekpanna.
Servera salladen på
en bädd av grönsallat,
med bröd eller som till-
behör till kött eller fisk.

Blanda den i skålen och
smaka av.
Häll blandningen i ex
en suffelorm och ställ den
kallt att stelna, minst ca
3 tim.
Stjälp upp och garnera
med gurkskivor.
Servera med rökst fisk
eller rökst kött, kassler
eller till grillat.

Den som inte odlar
alfalfa, mungbönor eller
gröna linser kan välja
färska eller på burk.
Färska groddar
håller sig upp till en
vecka i kylskåp.

Den som inte odlar
alfalfa, mungbönor eller
gröna linser kan välja
färska eller på burk.
Färska groddar
håller sig upp till en
vecka i kylskåp.