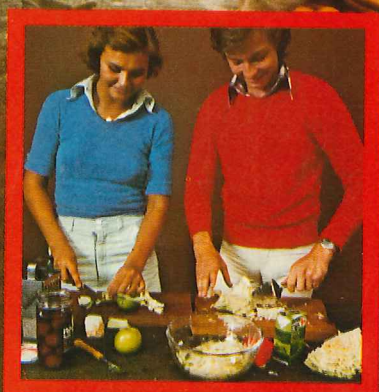
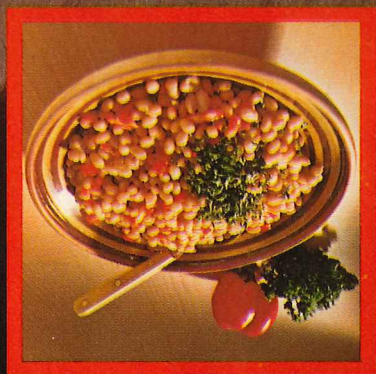


Råd & Recept ^{nr 8 1974}



Handla konsumentväg!



Sallad med vita bönor

För 7-8

Koka 1 pkt vita bönor (500 g)

enligt anvisning på paketet.

Blanda de kokta kalla bönorna

med lite hackad paprika, grön

eller röd, och en salladssås.

Gör säsen av 1/2 dl vinäger,

1/2 msk osötad senap, 1 tsk

salt och 2 kryddmått svart-

peppar.

Tillsätt 1/2 dl vatten och 1 dl

olja. Klipp persilja eller krydd-

krasse över den färdiga sal-

laden. Salladen håller sig i

kyllskåp ett par dagar.

Ananassallad För 4.

Blanda 1 burk krossad ananas

(380 g) med 2 rårivna äpplen

och 1 dl finstrimlad purjo.

Smaksätt med 1/2 msk senap.

Rödbetsallad För 4.

Blanda 3 grovt rivna inlagda

rödbetor, 1 äpple grovt rivet

eller i tärningar och 2 dl fin-

strimlad vitkål. Håll över en

salladssås av 1 dl gräddfil

smaksatt med 1 msk rivna

pepparrot.



Det finns mycket som är gott till skinka, varför inte en sal-lad i är, eller en kälrotsläda. Julskinkan kan griljas eller glasseras. Mera om skinka på nästa sida.

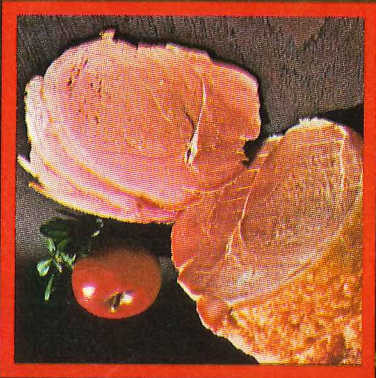
Där finns också recept på ett stort julbröd, som håller sig saftigt och gott hela helgen.

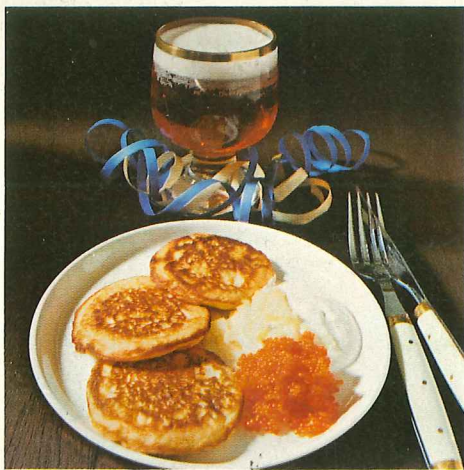


Brysselkål och lök med kryddor.
För 4-6.
Skiva 2-3 gula lökar. Fräs löken i 1 msk margarin i en gryta. Rensa ca 400 g bryssel-peppar och mejlav efter smak. Mejlav kan bytas mot kummin som också är gott. Koka under lock tills brysselkålen är nätt och jämnt mjuk.



Kälrotsläda För 4.
Skala och skär 1 kälrot (ca 1 kg) och 6-7 morötter (ca 1/2 kg) i mindre bitar. Koka upp saltat vatten (1 tsk/l) eller skinkspad. Koka först kälrotsläda ca 30 min, lägg i morotsbitarna och koka ytterligare 10-15 min eller tills rotsakerna är nätt och jämnt mjuka. Häll av spadet, mossa rotsakerna med potatisstöt. Smaksätt med 2 tsk salt, 1/2 kryddmätt svartpeppar och rör ner 2 uppvispade ägg. Bred ut alltsammans på smort ugns säkert fat. Strö över 200° ugnsgärme ca 30 min. Kan göras i förväg och värmas vid serveringen.





Fest i mellandagarna eller nyår. Blini med kaviar och gräddfil som förrätt. Paté och en grönsallad med tomat och oliver, bakad eller ugnsstekt potatis. Frukt som avslutning.

Blini För 4–5.

Grädda plättar av *1 pkt Amerikanska plättar (mix)* enligt anvisning på paketet. Lägg plättarna på varmt fat eller direkt på varma tallrikar. Servera med *storkornig röd eller svart kaviar, hackad lök eller gräslök* och en klick gräddfil.

Annas Paté – Köttpastej

Att servera på vitt bröd eller som middagsmat med ugnsstekt eller bakad potatis och grönsallad med tomat och oliver.

Går bra att frysa.

ca 500 g blandad köttfärs, t.ex.

hälften kalv- hälften fläskfärs

1 gul lök

100 g margarin

2 tsk salt, 2 ägg

2 kryddmått vit- eller svartpeppar

200 g kycklinglever eller

200 g leverpastej

100–200 g färska champinjoner eller 1 burk hela champinjoner eller 15 oliver

Sätt ugnen på 200°. Skala och hacka löken. Smält margarinet och låt det svalna. Blanda färsen med salt, det smälta fett, lök, ägg och peppar. Skär kycklinglevern i tärningar. Stek dem hastigt och krydda med litet salt och peppar. Eller skär leverpastejen i tärningar. Blanda ner lever eller leverpastej i färsen. Lägg den i en smord avlång brödform (ca 1 1/2l). Tryck ner de hela svamparna eller oliverna i färsen, fördela dem så jämnt som möjligt. Släta till färsen. Sätt formen i en långpanna. Håll på hett vatten så det når halvvägs upp runt formen. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Ta formen ur vattenbadet och låt pastejen kallna i formen. Stjälp upp och skär pastejen i skivor.



Nästa Råd & Recept utkommer den 7 januari
Ansvaret utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KE:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08-449560

 **PROVKÖKET**

Både bentri skinka och skinka med ben finns att köpa. Bentri skinka förpackas i nät och till-

lagas i nätet. Den blir mycket

lätt att skära i skivor.

Skinkan kan ugnsbakas med eller utan folie eller kokas i vatten.

Ska den ugnsbakas bör den vat-

tenläggas minst 12 tim.

Vilket tillagningssätt man än

väljer gör man ett kryss i svä-

len och sticker in en köttermo-

meter så att spetsen kommer i

skinkans tjockaste del.

Ugnsbaka. Lagg skinkan med

svälsidan upp på ett galler i lång-

panna. Sätt in den i 125° ugn-

värme.

Ugnsbaka i folie. Svep in skin-

kan i al-folie. Lagg paketer med

svälsidan upp direkt i en lång-

panna. Sätt in den i 150° ugn-

värme.

Koka. Lagg skinkan med

svälsidan upp i en gryta. Häll på

vatten så att det täcker. Tillsett

15–20 kryddpepparkorn och

2–3 lagerblad. Koka under

lock på svag värme.

När termometern visar 77° är

skinkan färdig i samtliga fall.

Beräknad koktid per kg 60–

70 min. Ta bort svälen och grill-

jera eller glassera skinkan i 200°

ugnsvärme ca 15 min eller tills

den fått vacker färg. Låt skinkan

bli kall innan den skärs upp.

Till grillering: Pensla skinkan

med en blandning av 1 uppvispat

ägg, 1/2 msk socker och 1 msk

senap. Strö över 2 msk ströbröd.

Till glassering: Skär genom fet-

tet i sneda rutor. Sätt hela

kryddnejlikor i varje kryss. Sätt
fast *lagerblad* med krydd-
nejlikor här och där i rutorna.
Strö 1/2 dl socker över skinkan,
sätt in den i ugnen. Häll 1 dl apelsin- eller *ananasjuice* över skinkan
när sockret smält. Os ett par
gångar.

Julbröd

Gör först en surdeg. Smula sönder
50 g jäst i en degbunke. Rör i
3 dl ljuvmet vatten och 3 dl grovt
rågmjöl. Täck över bunken med
plastfolie och låt den stå i köket
ett dygn. Tillsett då i bunken

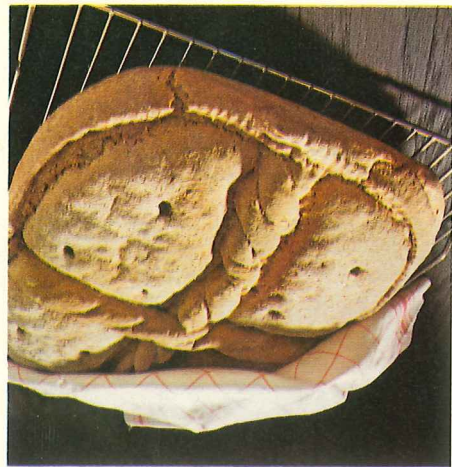
7 dl ljuvmet vatten, 4 tsk salt,
2 msk smält margarin, 8 dl grovt
rågmjöl och 12 dl *vetemjöl*.

Arbeta ihop till en deg och jäs
den i bunken 30 min. Ta upp och
knåda den på bakbordet. Baka

ut till limpor eller som på bilden
till ett enda stort dekorerat bröd.

Jäs brödet på platen ca 30 min.
Grädda i 200° ugnsvärme ca 45

min.
Brödet kan också bakas av 1 pkt
Rågmix. Gräddningstid 40–45

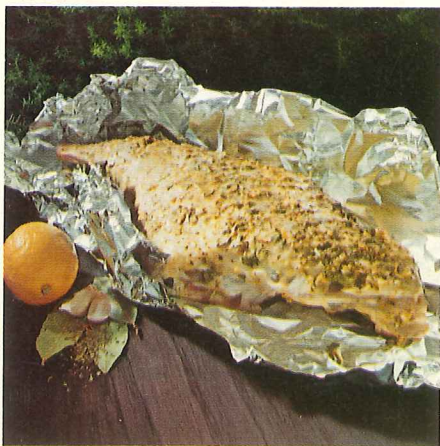


Foliekokt lammrulle

Fin smörgåsmat hela helgen.

Köp en *tunnbringa av lamm* (3/4 — 1 kg). Skär först bort revbenen; skära med en kniv på båda sidor om revbenen, bryt sen loss dem. Krydda den sida där benen suttit med *1 msk salt, 2 kryddmått svartpeppar, 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk basilika eller oregano eller 1 msk gult senapsfrö*, dessutom *dill eller persilja* och *revet skal av 1/2 citron*.

Rulla ihop till en fast rulle och bind om med krympt bomulls-snöre. Svep in rullen i al-folie, lägg den på långpanna och sätt in i 175° ugnsvärme ca 1 tim 15 min. Skärs kall i tunna skivor.



Foliekokt rimmat lammlår

Kan ersätta skinkan på julbordet. Rimma först det färskas lamm-låret (ca 1 1/2 kg) i en saltlake. Blanda *7 dl salt* och *1/2 dl socker*. Gnid in köttet med ett par msk av blandningen och låt det ligga kallt över natten. Koka en lake på resten av saltblandningen och *5 l vatten*. Slå den kalla laken

över köttet så det täcker. Låt det stå svalt en vecka. Vattlägg det rimmade låret 3 tim före kokningen. Lägg det sen på en stor bit al-folie. Pensla runtom med en blandning av *2 msk smält margarin, 2 pressade vitlöksklyftor, 1/2 tsk svartpeppar, 1 tsk oregano eller mejram, 2 söndersmulade lagerblad, rivet skal och saft av 1 citron*. Vik om folien. Stick in en kättermometer så spetsen kommer i den tjockaste delen. Baka i 175° ugnsvärme ca 2 tim, tills temperaturen är 77°. Kan serveras varm eller kall.



Lutefisk

Lutefisk finns djupfryst nästan året om. Men till jul är den vakuumpackade lutefisken den mest uppskattade.

Utförlig beskrivning om tillagning finns på förpackningarna. Är man många är det enklast att koka i ugn. 1 kg eller mindre kokar man bäst i gryta. I ugn tar det 40 — 55 min, i gryta 20 — 25 min att koka fisken. Beräkna 300 — 400 g per portion.