

# Mat för en

## LITEN HUSMANSGRYTA

2 skivor rimmat fläsk, 1 liten gul lök, 2–3 potatisar, 2 dl vatten, 1/2 buljongtärning, lite mejram eller timjan, (hackad ättiksgurka).

Strimla fläsket med kniv eller sax, hacka löken. Fräs fläsk och lök tillsammans i en gryta. Skala och skär potatisen i tunna skivor, lägg dem i grytan. Tillsätt vatten, buljongtärning och krydda. Koka under lock tills potatisen är mjuk, 10–15 min. Strö gärna lite hackad gurka över.

## STEKT FLÄSK MED LÖKSÅS OCH POTATIS

Till löksåsen behövs:

1/2 grovhackad lök, 2 tsk vetemjöl, 1 1/2 dl mjölk, salt, peppar.

Fräs löken i lite fläskflott. Dofta över mjölet, späd med mjölken och rör om. Koka upp och smaka av med salt och peppar.



Två måltider av 1 förpackning rimmat fläsk (ca 5 skivor).

# Baka själv



## ANNORLUNDA ÄPPELPAJ

Pajdeg:

150 g margarin, 3 dl vetemjöl, 2 msk vatten.

Fyllning:

100 g margarin, 1–1 1/2 dl socker, 2 ägg, 3 stora äpplen.

Gör pajdegen. Smula sönder margarinet i mjölet med fingertopparna eller en kniv så det blir en smulig massa. Tillsätt vattnet och blanda snabbt ihop till en deg. Låt den stå svalt minst 1 tim.

Kavla ut degen så den täcker botten och kanter i en pajform eller stekpanna.

Förgrädda botten i 200° 10 min.

Gör fyllningen. Rör margarin och socker poröst. Blanda i ett ägg i taget under omrörning. Riv äpplena och blanda dem i smeten. Häll den i pajskalet. Grädda ca 30 min.

Servera pajen ljum eller kall med vaniljglass, vaniljsås eller grädde.

## PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200.  
104 65 Stockholm. Ring: 08-743 1000.

# Råd & Recept

Nr 8 1982



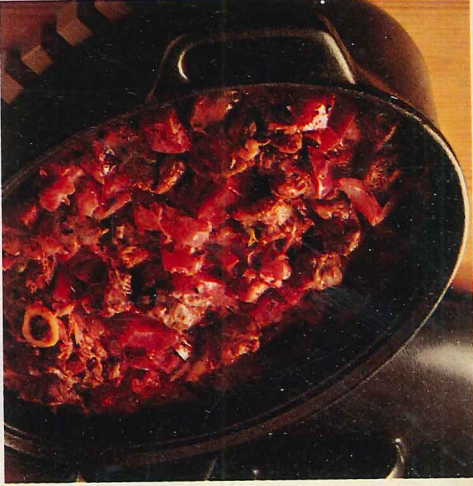
VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HÅLSLAG.

## OSTGRATINERAD GRÖNSAKSGRÄTÄNG

4—5 port. (Se bild på omslaget.)  
6—7 potatisar, 2 gula lökar, 1 medelstor  
rotselleri eller 1/2 kålrot (ca 300 g),  
3 morötter, 1 tsk salt, 1 kryddmått  
svartpeppar, 1 1/2 dl buljong (tärning),  
2 dl riven ost.

ner det skurna i grytan. Tillsätt salt,  
kryddor och vatten. Koka under lock på  
svag värme 30—45 min (beroende på  
kötlet). Finstrimla under tiden vitkålen.  
Blanda ner kal, Crème Fraîche och  
citron i grytan och koka ytterligare ca  
15 min. Servera med kokt ris eller  
potatis.

Skala potatis, lök, selleri eller kålrot och  
morötter. Skär dem i tunna skivor.  
Varva dem på smort ugnssäkert fat och  
strö salt och peppar mellan varven. Häll  
på buljongen. Täck fatet med alumini-  
umfolie och sätt in i 225° ugnsvärme ca  
45 min. Ta av folien, strö över osten  
och grädda ytterligare ca 15 min.  
Servera som ensamrätt eller med tex  
falukorv, köttbullar, bräckt kassler.



## ROSA LAMMGRYTA

4 port.  
ca 750 g lammkött med ben, 1 msk  
margarin, 2 gula lökar, 4—5 färska röd-  
betor, 1 1/2 tsk salt, 1 kryddmått svart-  
peppar, 1 tsk timjan, 1 1/2 dl vatten,  
1 stor klyfta vitkål (ca 500 g),  
1 dl Crème Fraîche, 2 msk pressad  
citron.  
Skär köttet fritt från ben och sen i  
mindre bitar (men låt gärna benen koka  
med i grytan). Bryn köttet i margarin i  
en gryta. Skala och hacka löken, skala  
rödbetorna och skär dem i bitar. Blanda

## BRYSSELGRYTA



4 port.  
2 gula lökar, 3—4 morötter, 200 g  
färska champinjoner, 2 msk margarin,  
1 1/2 dl vatten, 1 1/2 tsk örtsalt,  
1 kryddmått svartpeppar, 2 pkt djup-  
frost brysselkål (ca 200 g), 1 dl hackad  
persilja.  
Skala och skiva lök och morötter. Fräs  
dem och svampen i margarin i en gryta  
Späd med vatten och tillsätt kryddorna.  
Koka upp och lägg i brysselkålen. Koka  
på svag värme 5—10 min. Blanda i  
persiljan. Servera med ris eller bröd.

## LÖKSOPPA MED KORV

4 port.  
6 gula lökar (ca 500 g), 2—3 msk  
margarin, 2 msk vetemjöl, 1 l buljong  
(tärning), 1 lagerblad, 1 kryddmått  
timjan, 1/2 kryddmått peppar, 2 korvar,  
1 ex lunchkorv eller typ Bratwurst,  
(4 skivor vitt bröd, 1 1/2 dl riven ost).  
Skala och skär löken i tunna skivor.  
Fräs dem vackert bruna i margarin. Strö

över mjölet och rör om. Späd med  
buljong och lägg i kryddorna. Koka  
under lock på svag värme ca 15 min.  
Lägg i korven, skuren i skivor, mot  
slutet så den blir varm.

(Vill man ha gratinerad soppa, lägg i  
rostade brödskivor skurna i tärningar  
och strö över ost. Gratinera i 275° ugnsvärme ca 10 min. Soppan kan gratineras i ugnssäkra portionskålar eller gryta.)



## SVAMPGRATINERAD PURJO

4 port.  
4 purjolökar, 1—2 burkar svamp (ca 200 g),  
2 msk margarin, 2 msk vetemjöl,  
3 dl svampspad + mjölk eller grädd-  
salt, peppar, ca 2 dl riven ost.

Skölj purjon och skär den i bitar. Koka  
den i lättsaltat vatten, nått och jämnt  
mjuk, ca 5 min. Lägg den avrunna  
purjon på ett smort ugnssäkert fat. Gör  
en svampstuvning. Häll av spadet från  
svampen. Fräs svampen i margarin, strö  
över mjölet och rör om. Späd med  
svampspad och mjölk eller grädd-  
salt. Koka stuvningen på svag värme några  
min. Smaka av med salt och peppar (ev  
också lite vitlökspulver och soja). Bred  
stuvningen över purjon. Strö över ost.  
Gratinera i 250° ugnsvärme i övre delen  
av ugnen tills gratängen fått fin färg,  
10—15 min. Servera gärna med kokta  
ägg i halvor eller med enbart bröd.



## GRÖNPEPPARLEVER

4 port.  
ca 400 g ungnötlever, 1 1/2 msk vete-  
mjöl, 1 tsk salt, 1/2—1 msk frysstorkad  
grönpeppar, 2 msk margarin, 1/2 dl  
vatten, 1 dl grädd- eller 1 tsk äkta soja,  
2 tsk osötad senap.  
Vänd leverskivorna (ca 1 cm tjocka) i  
vetemjöl blandat med salt och sönder-  
smulad grönpeppar. Bryn margarinet  
och stek leverskivorna, i ej för stark  
värme, 3—4 min på varje sida. Ta upp  
skivorna ur pannan. Späd med vatten  
och grädd- och smaksätt med soja och  
senap. Låt säsen koka upp. Häll dem  
över leverbitfarna. Servera med kokt  
potatis eller ris och en grönsallad.