

## Rödkål



ca 6 portioner

ca 1 kg rödkål (1 rödkålshuvud)	1 krm riven muskot- nöt
2 gula lökar	1 krm mald krydd- peppar
1-2 vitlöksklyftor	4 msk margarin
2 msk margarin	4 msk honung
4 syrliga äpplen	4 msk rödvinsvinäger
1 tsk salt	1 dl vatten

Klyv kålhuvudet, skär bort stocken och ta bort ev fula ytterblad. Skär kålen i stora klyftor och strimla dem i matberedare eller skär dem i små bitar. Skala, dela och skiva löken.

Skala och dela vitlöken i mindre bitar. Skär äpplena i tunna klyftor och kärna ur dem.

Fräs lök och vitlök i margarin i en gryta några min. Lägg i kål och äpple. Tillsätt salt, kryddor, honung, vinäger och vatten. Rör om och låt koka under

lock på svag värme ca 60 min. Rör då och då i kålen. Smaka av. Servera till skinka, kött- eller fläskkorv, revbensspjäll, fårfiol.

**Vinägern och de syrliga äpplena tar fram den röda färgen hos kålen, utan syrlig smaksättning får kålen en blåviolett färg. Använd helst inte järngryta vid tillagningen av kålen, syran gör att järn löses ut så att kålen blir missfärgad.**

 **PROVKÖKET**

## RÅD & RECEPT

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



## Julmaten



## Stor julklappstårta

ca 25 bitar

Tårtbotten:

6 ägg  
4 dl socker  
2 dl hett vatten  
4 dl vetemjöl  
1 msk bakpulver  
Lingongrädde:  
2 dl vispgrädde  
1 1/2 dl lingonsylt

Avocadogrädde:

2 dl vispgrädde  
2 mogna avocado  
1/2 dl socker  
1/2 dl pressad apelsin  
Garnering:  
5 dl vispgrädde  
ca 300 g mandelmassa  
hushållsfärg

Smörj och bröa en mellanstor 5 cm hög långpanna, 25 x 35 cm. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt vattnet, lite i taget, mot slutet av vispningen. Blanda mjöl och bakpulver och rör försiktigt ner det i smeten. Häll smeten i formen.

Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 30 min. Stjälp upp kakan och låt den kallna. Gör fyllningarna när tårtan ska läggas ihop.

Lingongrädde: Vispa grädden och blanda den med lingonsylten.

Avocadogrädde: Vispa grädden. Klyv och kärna ur avocadon, tryck fruktköttet genom en sil. Blanda det med grädden och tillsätt socker och apelsin. Skär kakan i 3 bottnar. Lägg ihop dem med ett lager av varje fyllning. Vispa grädden och bred den över. Färga mandelmassan. Rulla längder som ev plattas ut. Garnera tårtan med "snören".



**Färfiol**

8–10 portioner

1 lammlår (ca 2 kg),

Saltlag:

$\frac{2}{1/2}$  l vatten

$\frac{2}{1/2}$  dl salt

$\frac{1}{2}$  dl socker

färskt eller fryst

Mät upp vatten, salt och socker till lagen. Rör om tills salt och socker lösts upp.

Lägg lammlåret i t ex en stor kraftig

plastpåse eller i dubbla påsar. Fryst lär

längs i omtat. Häll i lagen och förslut

påsen, köttet ska täckas av lagen.

Låt det frysta läret stå i rumstempera-

tur ca  $\frac{1}{2}$  dygn så att köttet tinar.

Låt sen tinat eller färskt lär rimmas på

sval plats ca 3 dygn, vänd påsen några

gånger. Tag köttet ur laken, skölj av

det och torka med hushållspapper.

Lägg lammlåret på ett stekgaller i en

långpanna och låt det stå i 100° ugn-

värme 7–8 timmar.

Låt köttet kallna. Skär det i tunna ski-

vor och servera som smörgåsmat eller

middagsrätt.

Rödkal och olika sallader passar bra till liksom äggöra och hela spenatblad eller en potatisgratäng.

**Snabblagad potatisgratäng**

4 portioner

10 stora potatisar

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

av mjölig sort, t ex

Bellona, King Edward

4 dl mjölk, grädd-

mjölk eller grädd

Skala och skiva potatisen tunt, det går

blixtnabbt i matberedare. Skölj och

skiva ev purjolök.

Koka upp mjölk, gräddmjölk eller

gräddde med salt, peppar, pressad vitlök

eller purjo. Lägg i potatisskivorna och

låt dem koka upp. Häll allt på ett ugn-

säkert fat. Grädda i 225° ugnsvärme i

mitten av ugnen ca 20 min.

(Vill man ha en rikligt fettfattig

gratäng går det bra att använda

4–5 portioner

1 pkt djupfrys

2 dl crème fraiche

50 g riven lagrad ost

2–3 palsternackor

(ca 1  $\frac{1}{2}$  dl)

$\frac{1}{2}$  tsk salt

$\frac{1}{2}$  krm vit- eller

svartpeppar

$\frac{1}{2}$  krm salt

Tina grönkålen. Lägg den i en sil och

tryck ur det mesta av vätskan.

Skala palsternackorna och skär dem i

ca 4 cm långa, jämnstora bitar. Koka

dem nött och jämnt mjuka i lättsaltat

vatten, ca 5 min. Lägg dem på ett

ugnsäkert fat.

Blanda grönkålen med crème fraiche,

ost, salt och peppar. Bred blandningen

över palsternackorna.

Sätt in fatet i 225° ugnsvärme i mitten

av ugnen och låt det stå ca 15 min.

Servera som ensamrätt eller till färfiol, skinka eller köttbullar.

Palsternackorna kan bytas ut mot samma mängd rotselleri som

jämnt mjuk. Grönkålen kan ersät-

tas av bladspenat. Om man skär

det tinade blocket tvärsöver i 3–4

bitar går spenaten lättare att äta.

Grönkål är frosthärdig och finns

därfor nysködad vintertid.

Ett medelstort grönkålsstånd

Repa bladen från stjälkarna och

skölj dem väl. Koka dem mjuka i

lättsaltat vatten. Låt kålen rinna

av och hacka den. Grönkål är rik på

järn, karotin och C-vitamin.

**Palsternacka med grönkålstäcke**



## Kalkon med variation



En minikalkon väger 2–3 kg och räcker till 6–8 portioner. Den som tycker att det är för mycket kan dela kalkonen och tillaga halvorna på olika sätt.

### Förbered kalkonen så här

Tina kalkonen i förpackningen i kylskåp ca 2 dygn eller i kallt vatten ca 10 timmar. Dela den i halvor som kyckling, tag ur och skölj den. Tag vara på inkråmet. Koka buljong av hals, muskelmage och hjärta och använd den till såsen. Halva utan ryggrad steks fortast.

### Rimmad kalkonhalva

Strö 2 msk salt på köttssidan. Lägg halvan med skinnsidan ned i en plastpåse och låt den ligga i kylskåp 2 dygn. Skölj av saltet. Lägg ner kalkonen i en gryta med så mycket kokande vatten att det står över. Koka upp på nytt och koka ca 30 min, locket ska vara på. Tag grytan från värmen men låt locket vara på. Låt fågeln ligga kvar 20 min.

Ställ sedan grytan i kallt vatten och låt fågeln kallna i spadet. Tag upp den och tag bort skinn och ben. Skär köttet i skivor eller bitar.

**Servera rimmad kalkon med kokt potatis eller potatisgratäng, en grönsallad, t ex Fänkålssalladen på nästa sida, och en gräddfilssås. Eller bjud kokta grönsaker till, t ex broccoli, bönor eller ärtor. Servera stekt kalkon med stekt klyftpotatis eller Hasselbackspotatis, sås (avredd buljong smakfatt med grädde, soja, ev sherry eller madeira), kokta grönsaker, t ex broccoli, brysselkål eller bönor, lättkokta äppelhalvor fyllda med vinbärsgele eller katrinplommon.**



### Stekt kalkonhalva

Till pensling:

$\frac{1}{2}$  dl olja  
 $\frac{1}{2}$  msk salt

2 krm svartpeppar  
 $\frac{1}{2}$  msk äkta soja

Lägg halvan med skinnsidan ned på ett ugnssäkert fat. Pensla insidan med blandningen. Stek i 175–200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 40 min. Vänd fågeln, pensla och stek ytterligare ca 40 min. Sammanlagd stektid 1  $\frac{1}{4}$ –1  $\frac{1}{2}$  timme. Fågeln är klar när temperaturen i bröstköttet är ca 85°, kan kontrolleras med kötttermometer.

### Kalkonhalva "stekt" i mikrovågsugn

Stick några hål i skinnet, mest i lår och vinge. Lägg halvan på ett fat och pensla som ovan. Täck över, t ex med ett smörgåspapper. Laga på full effekt 15 min. Vänd på fågeln, pensla och vrid på

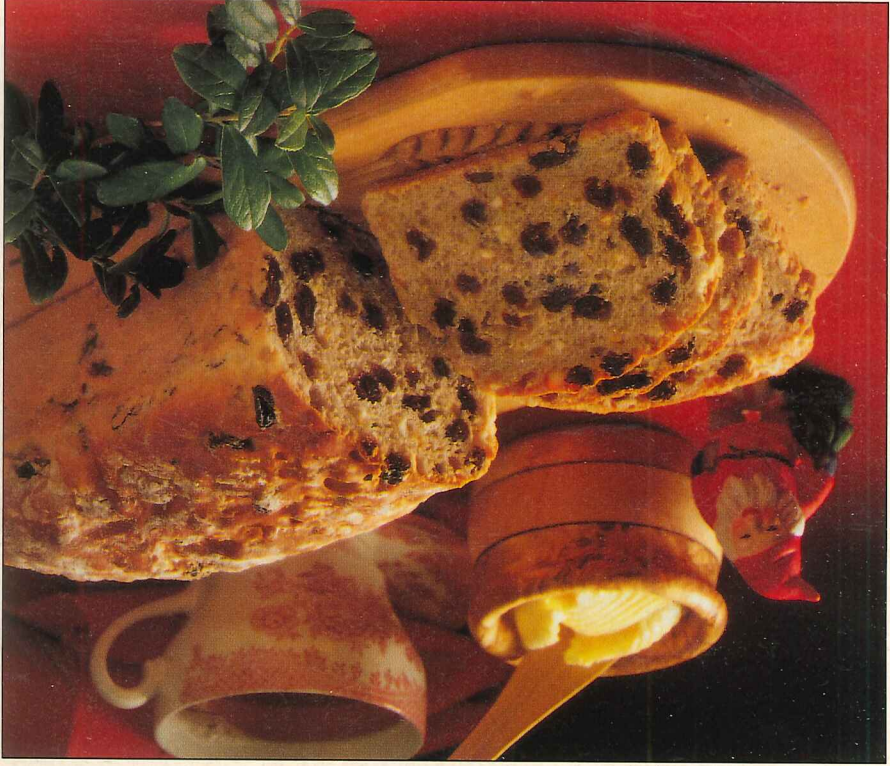
fatet. Laga på halv effekt tills temperaturen i bröstköttet är ca 85°. Tid (beroende på vikt) för halva utan ryggrad 20–30 min, för halva med ryggrad 40–50 min.

### Fänkålssallad

4–6 portioner

Skär 2 medelstora palsternackor (ca 250 g) i skivor. Koka dem nått och jämnt mjuka i lättsaltat vatten. Låt dem rinna av och kallna eller spola dem kalla. Skär 1 fänkål (ca 300 g) i tunna strimlor. Hacka 1 dl persilja. Blanda allt med ca  $\frac{1}{2}$  dl hasselnötter. Rör samman en dressing av 2 tsk vitvinsvinäger, 2 krm salt,  $\frac{1}{2}$  krm svartpeppar, 2 tsk osötad senap, 2–3 msk olja och ev 1 pressad vitlöksklyfta. Häll såsen över grönsakerna.

## Russinbröd



25 g margarin  
1 1/2 dl vatten  
1 förpackning syltade  
hackade apelsinskal  
av ugnen ca 40 min.  
Stjälp upp brödet på gallret och låt det  
kallna under bakduk.  
Skiva brödet ganska tunt och bred  
gärna smör på skivorna. Servera till te  
eller kaffe.

1 krm kanel  
1/2 krm kryddmjölk  
2 msk socker  
1 ts sk salt  
25 g jäst  
250 g russin  
(65g)  
5 dl vetemjöl

1 st

Smält margarinet i en kastrull. Häll i  
vattnet och värn till 37°.  
Smula sönder jästen i en bunke och lös  
upp den med det ljumma vattnet.  
Tillsätt salt, socker, kryddor, apelsin-  
skal, russin, ägg och mjöl. Blanda först  
alltsammans i bunken, arbeta sen ihop  
till en deg på mjölat bakkbord. Forma  
degen till en rulle. Lagg den i en smord  
avlång bakform, 1 1/2 l. Täck över och  
låt jäsa ca 1 timme.

**Russinbrödet är ett mellanlägg av  
vetebrod och fruktkaka. Brödets  
ursprung kommer från norra Wales  
där det heter "Bara Brith". Bara  
Brith betyder "spräckligt bröd"  
och bakades framför allt till stora  
helger, t ex när skörden var färdig,  
till påsk och till jul.**

ca 150 st (ca 400 g)

3 dl strösocker (1 msk malda ingefära)  
1 1/2 dl vispgräddade olja  
1 1/2 dl ljus sirap

Blanda socker, gräddde och sirap i en  
hög gryta (ca 3 l). Koka blandningen  
kraftigt utan lock tills temperaturen är  
150°, 12–15 min.

Olja under tiden en marmorskiva eller  
bakplåt. Lagg urvidna wettexdukar

under plåten så den ligger still.

Blanda i ev ingefära. Häll upp massan  
på skivan eller plåten och låt den stelna  
lite. Vik upp kanterna mot mitten några

gånger med oljad degskrapa eller bords-  
kniv. Arbeta massan med händerna när

det går att ta i den. Drag ut och vik ihop

och färgen blivit ljus. Drag ut lite av

massan i taget och klipp den snabbt med  
kraftiga hushållssaxar till karameller över

en bricka.

## Tjong – Gräddkarameller



Obs! Den som är snabb och van kan  
hinna klippa hela satsen annars är det  
lättare om 2 personer hjälps åt.  
Förvara karamellerna i en burk med  
lock i kylskåp.

### Fruktkulor

ca 40 st

1 påse (ca 200 g) blandad torkad frukt,  
hel eller i bitar

sesamfrö

Kärna ur katrinplommonen. Finfördel  
frukten till en smidig massa, det går  
fortast och lättast i en matberedare

monterad med metallkniv, men frukten  
kan också hackas ihop med en kraftig

kniv. Häll upp sesamfrö på ett fat.  
Forma fruktmassan till små kulor.

Rulla dem i fröna.