

# S

nabblagad  
köttfärssoppa

4 portioner

200–250 g köttfärs  
1 msk margarin  
1 msk senap  
1 msk tomatpuré  
1 lagerblad  
1 l vatten  
1 buljongtärning  
1 purjolök  
4 dl strimlad vitkål  
(ca 150 g)  
1 msk äkta soja  
½ tsk salt  
1 krm svartpeppar  
persilja

**F**räs färsen i en gryta, eller i stekpanna och lägg över i en gryta.

Tillsätt senap, tomatpuré, lagerblad, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt koka 5 min.

Skölj och strimla purjolök och vitkål. Lägg grönsakerna i grytan och koka ytterligare ca 5 min.

Smaka av med soja, salt och peppar. Klipp persilja över.

Servera med bröd, t ex Potatislimpa eller Bondbröd.

• • • • •  
Soppan blir också god om man låter bli att bryna färsen. Koka i så fall upp buljong med smaksättning. Smula ner den råa färsen och låt den koka ca 10 min. Lägg i purjo och kål och koka ytterligare ca 5 min.

## Bond- bröd

25 g jäst  
5 dl vatten  
2 tsk salt  
2–3 msk olja eller  
bordsmargarin  
12–13 dl Fyra sädeslag  
eller Bondbrödsmjöl eller  
3 dl grabamsmjöl  
+ ca 10 dl  
lantvetemjöl

**S**mula sönder jästen i en bunke.

Värm vattnet till 37° eller ta det ur varmvattenkranen.

Rör ut jästen i lite av vattnet. Tillsätt resten av vattnet, salt, olja och nästan allt mjöl, spara lite till utbakningen. Arbeta degen tills den blir smidig och släpper bunken eller knåda degen på bakbord.

Lägg tillbaka degen i bunken, täck över och jäs ca 1 tim.

Knåda degen lätt på bakbord.

Forma den till en stor rund bulle. Lägg den på smord plåt eller på plåt med bakplåtspapper. Skära ev bullen på några ställen och låt den stå ca 5 min.

Sätt in plåten på nedersta falsen i kall ugn. Sätt ugnen på 175° och låt brödet stå i ugnen ca 1 tim.

Låt det kallna på galler utan bakduk.



Fyra sädeslag är en blandning av vete, korn, råg och havre med mest vete som gör blandningen lätt att baka med. Bondbrödsmjöl ger brödet en syrlig smak av surdeg och rågskällningen gör det extra saftigt och hållbart.

**PROVKÖKET**

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

# RÅD & RECEPT

Nr 8 • 1989

## Soppor och bröd





50 g jäst  
1 l filmjölk  
2 ½ dl vatten  
1 msk salt  
½ dl snap  
1 tsk malen koriander  
2 stora kokta rivna  
potatisar (ca 4 dl rivna)  
ca 2 kg rågsikt  
Till garnering: ljus eller  
mörkt vallmofrö, sesam-  
frö, solrosfrö, vetekli

**S**mula sönder jästen  
i en bunke.

Värm filmjölk och  
vatten till 37°.

Lös upp jästen med  
lite av degspadet. Tillslätt  
strap, koriander, potatis  
och nästan allt mjöl, spara  
3-4 dl till utbakningen.

Arbeta ihop till en smi-  
dig deg, först i bunken,  
sedan på mjölat bakbord.  
Lägg tillbaka degen i  
bakkuk ca 1 timme.

Ta upp degen på mjölat  
bakbord och knåda den  
med några få tag, så att

gasblåsorna pressas ur.  
Kavla eller platta ut de-  
gen i en smord långpanna  
ca 30 x 40 cm. Dela degen  
i 8 bitar med mjölad kniv  
eller degskrapa. Jäs under  
bakkuk 30-45 min.

Pensla med vatten och  
strö över en eller flera av  
förslagen ovan.

Sätt in brödet i nedre  
delen av ugnen i 225°  
ugnsvärme, minska sam-  
tidigt till 200°. Grädda ca  
50 min.

Låt brödet kallna på  
galler under bakkuk.

Om man använder  
olika frön som garnering  
kan man ju få limpor  
som ser helt olika ut.  
Limporna går naturligtvis  
bra att frysa. Om brödet  
ser ut att bli mörkt  
mot slutet av gräddningen,  
sätt en plåt på falsen  
ovanför.



8 medelstora potatisar  
(ca ¾ kg)  
3 morötter  
2 gula lökar  
1 l vatten  
2 grönsaksbuljong-  
tärningar  
1 tsk timjan  
1 dl röda linser  
½-1 tsk salt  
½ krm svartpeppar  
persilja  
crème fraîche eller  
yoghurt

**S**kala potatis, morötter  
och lök. Skär dem i bitar.  
Koka upp vatten,  
buljongtärningar och  
timjan.

Lägg i och koka  
grönsakerna mjuka,  
ca 15 min.  
Mosa grönsakerna  
med lite av spadet i mat-  
beredare eller pressa  
grönsakerna genom en  
sil.

Häll tillbaka grön-  
sakerna i grytan. Lägg  
i linserna och koka tills  
de är mjuka, ca 10 min.  
Smaka av med salt  
och peppar och blanda  
i hackad persilja.  
Servera med en kläck  
crème fraîche eller yog-  
hurt i tallriken och natur-  
ligtvis med bröd, t ex  
Potatislimpa.





# Mild och god fisksoppa

4 portioner

400 g färsk eller djup-  
fryst fiskfilé, t ex torsk,  
kolja, sej  
3 gula lökar  
3-4 stjälkar selleri  
2 msk margarin  
½ tsk curry  
1 tsk paprikapulver  
½ tsk gurkmeja  
1 krm svartpeppar  
1 l vatten  
2 fiskbuljongtärningar  
½-1 tsk salt  
persilja

**S**kölj de färska filéerna,  
skär dem i mindre bitar.  
Tina den frysta fisken lite,  
skär den i ganska stora  
tärningar.

Skala och hacka löken.  
Skär sellerin i skivor.

Fräs lök och selleri i  
margarin i en gryta utan  
att grönsakerna tar färg.  
Tillsätt kryddor, vatten  
och buljongtärningar.  
Koka upp och sjud på  
svag värme ca 5 min.

Lägg fisken i soppan  
och sjud på svag värme  
4-6 min, tills fisken  
vitnat. Smaka av med  
salt och strö över hackad  
persilja.

Servera med ett gott  
bröd, t ex Bondbröd eller  
Franskbröd.

Stjälksellerin  
kan bytas ut mot 1 litet  
fänkålsstånd, fänkål  
är precis som selleri god  
tillsammans med fisk.

# Fransk- bröd

2 st

25 g jäst  
5 dl vatten  
2 tsk salt  
12-13 dl vetemjöl eller  
vetemjöl special

**S**mula sönder jästen  
i en bunke.

Värm vattnet till 37°  
eller ta det ur varmvatten-  
kranen.

Rör ut jästen i lite av  
vattnet. Tillsätt resten av  
vattnet, salt och nästan  
allt mjöl, spara lite till  
utbakningen.

Arbeta degen smidig  
i bunken. Täck över och  
jäs ca 45 min.

Knåda igenom degen  
i bunken eller på bak-  
bord. Täck över och jäs  
ytterligare ca 45 min.

Ta upp degen på bak-  
bord. Knåda den lätt och  
forma till två runda bullar.

Täck över och jäs dem  
på plåten ca 1 tim.

Grädda i nedre delen  
av ugnen i 225° ugn-  
värme ca 25 min.

Låt brödet kallna på  
galler utan bakduk.

Det här blir ett segt  
och knaprigt bröd som  
är godast dagsfärskt. Ett  
bröd bakat på enbart  
vetemjöl håller sig inte  
mjukt lika länge som ett  
bröd med t ex råg.  
Om man låter bullarna  
jäsa på plåten utan att vara  
övertäckta de sista 10 min  
blir skorpan ännu  
knaprigare.





## Snabbakarat lökbrod

Lägg havregrynen i en skål och håll på mjölkten. Hacka gräslök och persilja.

Blanda mjöl, bakpulver, salt, socker, och olja i en skål. Blanda i det kyddgröna och havregrynen. Knåda degen några min.

Delta degen i 2 delar. Rulla ut varje del till en ca 30 cm lång rulle. Sno ihop rullarna och nyp samman ändarna. Lägg brodet på smord plåt eller på plåt med bakplåtspapper. Pensla med mjölk och strö över lite havregryn.

Grädda i 225° ugnsvärme i nedre delen av ugnen 20–25 min. Låt brodet kallna på galler.

2 dl snabbhavregryn  
2 dl mjölk  
3 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk socker  
1 msk olja  
ca 3 msk hackad gräslök  
ca 2 msk hackad persilja

Gräslöken kan bytas ut mot finhackad gul lök. Som allt bakpulverbröd är det godast nybakat, men går naturligtvis bra att frysa.

## Ök- och ostsoppa

Skala och finhacka lök och morot. Hacka sellerin. Fräs lök, morot och selleri i margarin i en gryta. Strö över mjölet och rör om.

Tillsätt vatten och buljongtärningar och koka upp. Skala och skär äpplet i tärningar. Lägg äpplet i grytan tillsammans med lagerblad, peppar och mjölk. Koka upp och sjud under lock på svag värme 10–15 min. Ta grytan från värmen och ta upp lagerbladet. Smula ner ädelosten och låt den smälta i den varma soppan. Servera med bröd, t ex Lökbrod.

4 portioner

1 gul lök  
1 medelstor morot  
3 stälkar selleri  
1 1/2 msk margarin  
1 msk vetemjöl  
7 dl vatten  
1 1/2 grönsaksbuljongtärning  
1 lagerblad  
1/2 krm svartpeppar  
3 dl mjölk  
1 syltigt äpple  
75 g grönmogelost,  
typ Ädelost  
persilja

