

Råd & Recept

Grönsaksfat med skinksås och äggklyftor. Gör först en skinksås. För 4. Skär 1½ – 2 hg rökt skinka eller sidfläsk i tärningar. Hacka 1 gul lök. Fräs lök och skinka i en gryta. Strö över 3 msk vetemjöl. Rör om och späd med 5 dl mjölk. Koka ca 5 min, rör då och då. Smaka av med salt och peppar.

Grönsakerna på ett grönsaksfat kan vara vilka som helst. Vi har valt att koka ett blomkålshuvud nätt och jämnt mjukt 10 – 15 min i lättsaltat vatten. Dessutom djupfrysta ärter, majs och paprika kokta enligt anvisning på förpackningen. Hårdkokta ägg i klyftor passar också bra på ett grönsaksfat.

Potatiskaka med ost. För 3. Skala 7 medelstora potatisar. Riv dem på rivjärnets grövsta skiva. Hacka 1 gul lök. Blanda potatis och lök med ½ tsk salt. Stek i margarin i en stekpanna på svag värme tills blandningen är halvmjuk, 10 – 15 min, rör om ett par gånger. Blanda ner 3 dl riven ost och platta till.

Stek utan omrörning tills det blir lite stekskorpa, ca 10 min. Vänd kakan med hjälp av ett lock eller tallrik. Stek andra sidan några min till. Låt ev en ostskiva smälta ner på kakan.

Servera direkt ur pannan tillsammans med tomat, paprika och grön-sallad.



Krabba. Beräkna en halv medelstor krabba per person. Lägg krabban på rygg och klyv den med en kraftig kniv. Klorna knäcker man lätt med hjälp av nötknäppare. Allt på krabban kan ätas utom själva magsäcken. Gravlaxsås är gott till.

Kiwifrukten kallas också kinesiskt krusbär och smaken påminner just om krusbär. Kiwi är mycket C-vitaminrik. Den är godast att äta naturell. Dela den i halvor och ät med sked ur skalet. Kan också skalas, skäras i skivor eller bitar och ätas till glass eller blandas i fruktsallader.

Nästa Råd & Recept
utkommer den 22 oktober
Ansvarig utgivare:
Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök,
Fack, 104 65 Stockholm 15
Ring: 44 90 60, rikssamtal 08/44 95 60

PROVKÖKET



Morgon



Middag



Kväll



Skördefest – grönsakstid. Paprikan är billig. Gör en paprikasallad som varar hela vintern. Se fler recept. →

Hemlagad paprikasallad. (Omslagsbild)

6 gröna paprikor + 6 röda paprikor
6 gula lökar, 2 bitar muskotblomma
2 1/2 dl socker, 1 msk salt,
2 1/2 dl ättiksprit + 2 1/2 dl vatten

Klyv, karna ur och strimla paprikorna. Skala och grovhacka lökarna. Lägg allt i en gryta. Slå över så mycket kokande vatten att det täcker hacket. Låt detta stå 10 min. Häll av vattnet. Tillsätt socker, salt, muskot-blomma, ättika och vatten. Koka under lock på svag värme ca 20 min. Rör om då och då. Häll upp salladen på burkar. Bind över och förvara på svalt ställe. Kan sparas hela vintern.

Bitfar med hackad paprika.

För 4. Tillagningstid ca 30 minuter.

3 hg köttfärs, 1 tsk salt
1 kryddmått svartpeppar
1 ägg, 1/2 dl mjölk, 2 msk finhackad lök
1 stor hackad paprika, 2 msk margarin

Blanda köttfärsen med salt, peppar och ägg. Späd med mjölken och blanda i lök och paprika. Forma färsen till bitfar. Stek bitfarna ca 4 min på varje sida. TILL: Koki potatis, skivade tomater med finstrimlad purjo.

Ca 3:05 kr per portion, Ca 470 kalorier

Tonfsktuvning i paprikahalvor.

För 4. Tillagningstid ca 30 minuter.

2 gröna paprikor
1 burk tonfskt i olja (200 g)
2 msk tonfiskolja eller margarin
2 msk vetemjöl, 2 dl mjölk
salt, vitpeppar, 1/2 dl klippit dill

Gör först stuvningen. Hetta upp tonfiskoljan eller margarin i en kastrull. Rör ner mjöl och späd med mjölk. Koka ett par min. Krydda med salt och peppar. Dela tonfsken i bitar. Blanda ner dem och dillen i stuvningen. Dela paprikorna i halvor på längden. Karna ur dem. Förvall dem i lättsaltat vatten 5 min. Fyll de varma paprikahalvorna med varm tonfsktstuvning.

Ca 1:45 kr per portion, Ca 230 kalorier

Ca 2:10 kr per portion, Ca 375 kalorier



Peperonata, mustig grönsaksstöra. Större sats passar bra att frysa. För 4. Tillagningstid ca 30 min. 4 paprikor, 2 gula lökar
2 vitlöksklyftor
6 tomater eller 1 burk (400 g)
3 hg gurka, 2 msk margarin
1 lagerblad, 1 tsk örtkrydda, timjan, rosmarin, oregano, 1 1/2 tsk salt, svartpeppar, 1 msk pressad citron

Hacka vitlöken. Skälla och skala de färska tomaterna. Skär gurkan i ganska stora tärningar. Fräs lök och vitlök i margarin i en gryta. Tillsätt de andra grönsakerna, salt och kryddor. Koka på svag värme under lock ca 20 min. Smaka av med citron.

TILL: Vitt bröd och ost.

Gammalt och bra sätt att koka kött och grönsaker tillsammans. Benfri fläsklägg

en nyhet.

För 4-5. Tillagningstid ca 90 minuter.
5-6 hg benfri rimmad fläsklägg
8 krydd- eller vitpepparkorn, 1 lagerblad
1-2 skivade gula lökar
4 morötter, 8 potatisar
1 purjolök, 2-3 hg brysselkål

Lägg den benfria lägen med nätet på i en gryta. Häll på vatten så det täcker. Koka upp och skumma. Tillsätt pepparkorn, lagerblad och lök. Koka under lock på svag värme drygt 1 tim. Ansa och skär under tiden morötter, potatis och purjolök i ganska stora bitar. Lägg först morötterna i grytan en stund, sen potatisen. Koka 10 min. Lägg sen i purjo och brysselkål. Koka ca 10 min till.

Ca 3:00 kr per portion, Ca 475 kalorier

Kälsoppa med lök, tomat och korn.

För 4. Tillagningstid ca 35 minuter.

2 gula lökar
1/2 liter kallnövud (ca 5 hg)
2 msk margarin, 2 msk vetemjöl
1 liter buljong (tärning)
2 msk tomatpuré, 1 tsk kummin
2 hg korn tex falkorn

Finstrimla lök och vitkål. Fräs strimlorna i margarin i en gryta. Stör över mjölet, rör om och späd med buljongen. Blanda i tomatpuré och kryddor. Koka soppan under lock ca 20 min. Skär kornen i strimlor. Lägg dem i soppan mot slutet av kökningen. Smaka av med salt om det behövs.

Ca 1:30 kr per portion, Ca 300 kalorier

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lätermjöl, 1-2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kostrikteln blir en bra måltid. Stockholmspriser.