

Råd & Recept

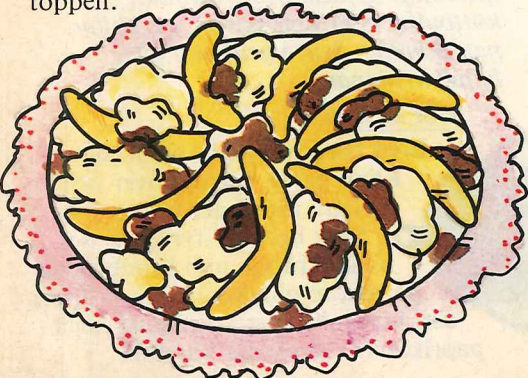


BANANASPLIT

För 4.
Det här behövs:
4 små bananer,
1 pkt vaniljglass (1/2 l),
chokladsås, 1 dl vispgräde.

Till chokladsås:
1 dl kakao, 1 dl socker,
1/2 kryddmått salt, 1 dl vatten.

Gör så här:
Börja med chokladsåsen. Mät upp kakao, socker och salt i en kastrull. Häll i vattnet och blanda allt. Koka upp, rör om hela tiden med en visp och låt såsen koka någon minut. Den ska bli ganska tjock och blank. (Det blir mer sås än som behövs till bananerna. Det som blir över kan sparas i kylskåp ett par veckor.) Skala och dela bananerna på längden. Lägg ut dem som en stjärna på ett fat. Skeda upp glass mellan bananerna. Ringla chokladsås över alltsammans. Lägg klickar av vispad gräde på toppen.



SCONES

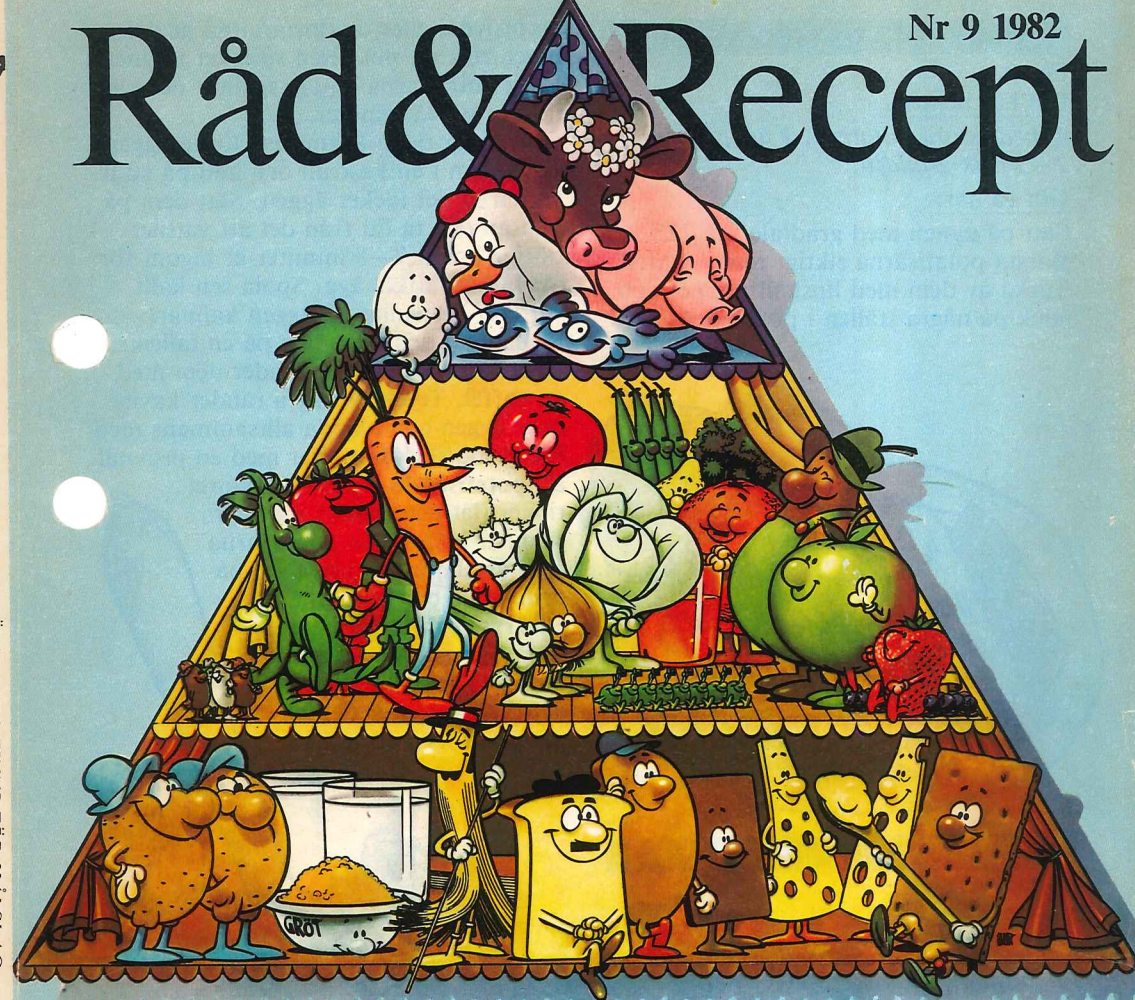
8 st.
Det här behövs:
4 dl vetemjöl, 1/2 tsk salt, 2 tsk bakpulver,
50 g margarin, 1 1/2 dl mjölk eller filmjölk.

Gör så här:
Sätt på ugnen med gradtalet på 250. Mät upp mjöl, salt och bakpulver i en bunke. Smula sönder margarinet i mjölblandningen med fingertopparna så det blir en grymig massa. Häll i mjölk eller filmjölk och rör om med en trägaffel så allt blandar sig (rör inte för mycket, då blir brödet segt). Smörj en plåt med lite margarin. Dela degen i två delar och lägg dem på plåten. Doppa handen i mjöl och platta ut degbitarna till runda kakor (ca 15 cm om man mäter rakt över). Doppa en bordskniv i mjöl och skära kakorna i fyra delar. Sätt in plåten mitt i ugnen och grädda ca 10–12 min. Kom ihåg grytlapp när du tar ut plåten. Bryt isär kakorna när de svalnat lite och ät dem nygräddade.

PROVKÖKET

Skriv: KFs provkök. Box 15200.
10465 Stockholm. Ring: 08-743 1000.

VIK HÄRI PLATS FINNS FÖR HALSLAG.



BARNENS MATPYRAMID



Längst ner är basmaten. Den är viktigast var dag. Barn upp till 10 år behöver ungefär så mycket som figurerna visar. Större barn och vuxna lite mer.



Välj ur mittfältet sådant Du tycker om av det som är billigt för tillfället. Frukt är bästa efterrätten.



I toppen finns kött, fisk och ägg. Det mesta dyr mat, men det behövs bara lite.



Att äta lite av varje är bra för alla, då fattas inget och man mår bra.

BAKAD POTATIS MED ÄGGMOS

För 2.

Det här behövs:

4 medelstora potatisar, 2 ägg, kavlar,

2–3 msk gräddfil.

Gör så här:

Sätt på ugnen med gradtalet på 225.

Borsta potatisarna rikligt rena i vatten.

Torka av dem med hushållspapper och

stick på några ställen i potatisarna med

en provnål eller tandpetare (då är det ingen risk att potatisen spricker i ugnen). Lagg potatisarna på ugnsgallret och sätt tiduret på 45 minuter.

Gör under tiden äggmoset. Koka äggen.

Lagg dem i en kastrull och håll på kallt

vatten så det täcker äggen. Sätt dem på

plattan och ta tid från det att vatnet

börjar koka, 7–8 minuter är lagom för

att få hårdkokta ägg. Spola sen kallt

vatten i kastrullen så äggen kallnar.

Skala dem och lägg dem på en tallrik.

Dela äggen och mosa sönder dem med

en gaffel. Tryck ut några ränder kavlar

över äggen och blanda alltsammans med

lite gräddfil. Kann efter med en provnål

att potatisen är mjuk när tiduret

ringar (låt den annars stå några

minuter till). Ta ut potatisarna

med grytlapp och kläm lite på

dem så de blir mjuka. Skär

ett kryss och tryck så pota-

tisen öppnar sig. Lagg ägg-

moset i potatisen eller åt

det till. Gröpa ut och åt

potatisen med en tesked.

MINIPIZZA

För 2.

Det här behövs:

4 skivor vitt bröd, bordsmargarin,

tomatpuré, 2 tomater, rökt korv,

typ Löneberg, oregano eller

basilika, ost.

Gör så här:

Sätt på ugnen med gradtalet

på 250. Bred bordsmargarin

på brödet och ett tunt lager

med tomatpuré. Skär tomat-

terna i skivor och lägg dem på

brödet. Skär några korvskivor

i strimlor och lägg dem ovanpå.

Strö över lite oregano eller

basilika. Täck med ostskiva eller

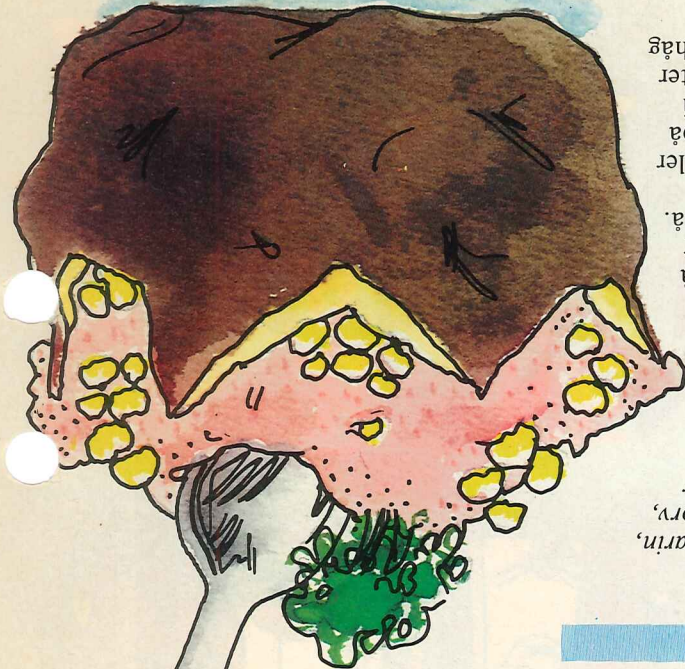
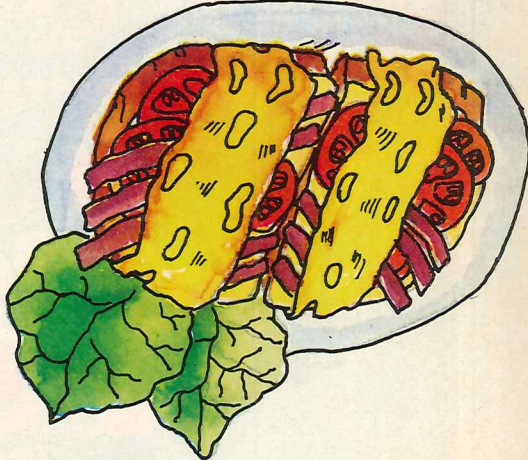
riven ost. Lagg smöråsarna på

ugnens ost. Sätt in den högt upp i

ugnens ost. Låt den stå 7–8 minuter

tills osten fått fin färg. Kom ihåg

grytlapp när du tar ut plåten.



KORVOMELETT

För 2.

Det här behövs:

4 ägg, 1/2 tsk salt, 4 msk vatten,

1 msk margarin, 2 kokta potatisar i

tärningar, 4–5 skivor fäukorv eller

rökt korv, (klippt persilja eller

1 tomat).

Gör så här:

Använd en gaffel och vispa ihop ägg,

salt och vatten i en skål. Skär korv-

skivorna i strimlor. Sätt stekpannan på

plattan och varm upp den till medel-

värm. Lagg i margarinet och låt det bli

lite ljusbrunt. Lagg i potatis och korv

och fräs dem i pannan, rör om lite med

stekspaden. Håll över äggsmeten och låt

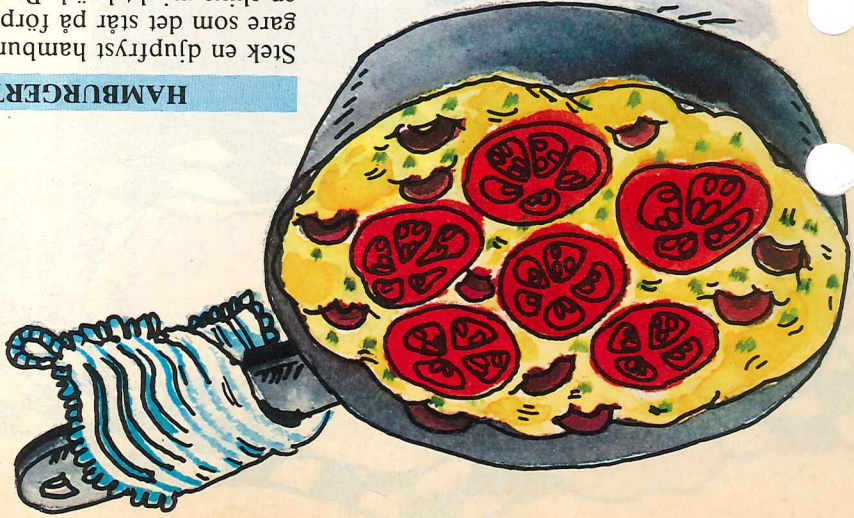
det småputtra lite tills äggsmeten nästan

stelnat. Stick med stekspaden så all smet

kan rinna ner mellan fyllningen. Strö

gärna persilja över eller lägg på tomat-

skivor. Servera ur pannan.



HAMBURGERTIPS

Stek en djupfrys hamburgerare eller bur-gare som det står på förpackningen. Ta en skiva mjukt bröd. Bred på ett lager potatismos. Lagg på hamburgaren. Lagg en klick potatismos ovanpå. Gör ett hål i moset och fyll det med tomatketchup.

SMÖRGÄSSPETT

För 2.

Det här behövs:

2 skivor mjukt bröd, bordsmargarin,

(persilja), äpplekyffior, ostbitar,

köttbullar eller korvskivor, gurkbitar,

paprikabitar, korta grillspett eller

blomsterpinnar.

Gör så här:

Bred bordsmargarin på brödet.

Klipp gärna persilja över och

platta till så det fastnar.

Skär brödet i fyra eller sex

bitar. Trä sen upp brödbitarna

på spettet omväxlande med äpple,

ost, köttbulle eller korv, gurk- och

paprikabitar så spettet blir fullt.

