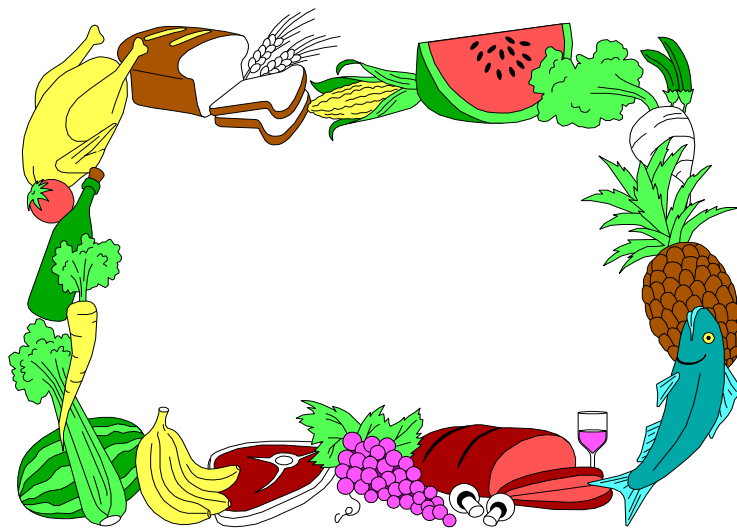


# MIN LILLA

## RECEPTSAMLING



*Maträtter, efterrätter, matbröd, kaffebröd, konfekt, sylt och saft m m*

*Recept samlade av Christer Malmberg*

*april 2025*



# INNEHÅLL

MATRÄTTER.....	I
Mjöl och gryn .....	I
Mjök och ost.....	12
Ägg .....	14
Grönsaker .....	15
Potatis och rotfrukter .....	22
Soppor .....	29
Fisk och skaldjur .....	40
Lamm .....	51
Nöt .....	53
Fläsk.....	63
Färs .....	81
Inälvsmat.....	105
Korv.....	107
Fågel .....	110
Vilt.....	120
SÅS .....	121
EFTERRÄTTER.....	121
Frukt och bär .....	121
Kräm, soppa och kompott.....	123
Frusna efterrätter.....	124
Frukt och bär i ugn .....	125
Paj.....	126
Filbunke, pannkaka och pudding .....	128
Gräddefterrätter .....	132
Sås.....	133
MATBRÖD.....	134
Mjukt bröd .....	134
Knäckebröd.....	151
SKORPOR OCH KEX.....	151
VETEBRÖD.....	154
MJUKA KAKOR.....	160
RULLTÅRTOR.....	165
SMÅ KAKOR.....	165
BAKELSER.....	168
TÅRTOR.....	172
KONFEKT .....	176
DRYCKER.....	182
KONSERVERING.....	183
Sylt och mos.....	183
Saft.....	190
Salladsinläggningar.....	192
KRYDDOR .....	193
RÅD OCH TIPS .....	195
REGISTER.....	196



# MATRÄTTER

## Mjöl och gryn

### Havregrynsgröt

4 personer

9 dl vatten

½ tsk salt

4 dl havregryn

Blanda vatten, havregryn och salt i en kastrull. Låt blandningen koka under omrörning på svag värme, snabbgryn 3 minuter, stora havregryn 5–6 minuter. Rör då och då.

Gröten serveras med mjölk och äppelmos eller lingonsylt.

### Rågflingebröt

4 personer

9 dl vatten

½ tsk salt

4 dl rågflingor

Blanda vatten, rågflingor och salt i en kastrull. Låt blandningen koka under omrörning på svag värme, 4–5 minuter. Rör då och då.

Gröten serveras med mjölk och äppelmos eller lingonsylt.

### Risgrynsgröt

4 personer

1 ½ dl ris

ev. 1–2 bitar hel kanel

3 dl vatten

6–7 dl mjölk

½–1 msk smör eller margarin

ev. 1–2 msk socker

½ tsk salt

Risgrynsgröt kokas i regel på rundkornigt ris, men kan också kokas på långkornigt ris som inte är specialbehandlat.

Mät upp ris, vatten, salt och smör eller margarin i en rymlig kastrull eller gryta. Koka upp och koka under lock på svag värme cirka 10 minuter.

Tillsätt mjölken, den mindre mängden om gröten ska svälla i ugn, och gärna en eller ett par bitar hel kanel. Rör om. Koka upp på nytt, passa så att det inte kokar över. Låt sedan gröten svälla under lock på svag värme och utan omrörning i cirka 40 minuter på kokplatta. (Eller i cirka 1 timme i 100 °C ugnsvärme.) Om gröten är för tunn, koka den några minuter utan lock. Om gröten är för tjock, späd med lite mjölk och rör om. Smaksätt eventuellt den färdiga gröten med lite socker och rör om.

Servera gröten med mjölk, malen kanel och socker.

## Vattgröt – rågmjöls-, grahamsmjöls-, kornmjölsgröt

4 personer

9–10 dl vatten

½–1 tsk salt

3 dl råg-, grahams- eller kornmjöl

Koka upp vatten och salt. Vispa ner mjölet, lite i taget. Koka under lock på svag värme cirka 10 minuter. Rör då och då i gröten. Vispa den kraftigt strax innan den skall ätas.

Gröten serveras med mjölk och lingonsylt eller fruktmos.

## Klimp

5 msk vetemjöl

1 ägg

4 dl mjölk

½ tsk stött kardemumma

2 msk margarin eller smör

Vispa ut mjölet med lite av mjölken i en kastrull. Häll i resten av mjölken, lägg i fett och koka upp under omrörning. Koka på svag värme 3–4 minuter.

Lyft kastrullen från värmen och sätt till det uppvispade ägget och den stötta kardemumman. Sjud sedan någon minut under omrörning.

Häll smeten i en vattensköljd skål eller i små koppar. Låt den stelna någon timme. Stjälp upp klimpen.

## Crêpes

ca 15 crêpes

3 ägg  
5 dl mjölk  
2 dl vetemjöl  
½ tsk salt  
1 msk margarin eller smör

**Fyllning:**  
*se nedan*  
**Gratinering:**  
*riven ost*  
*ev. 1 msk smält smör eller margarin*

Vispa sönder äggen lätt i en vid tillbringare eller skål. Tillsätt hälften av mjölken, hela mjölmängden och saltet. Vispa eller rör smeten slät och klimpfri. Häll i resten av mjölken. Kom ihåg att röra i smeten då och då – mjölet vill gärna sjunka till botten.

Smält matfettet och häll ner det i smeten så behövs det knappast något extra fett under gräddningen utom till första laggen.

Grädda pannkakorna i en crêpepanna (liten pannkakslagg, cirka 14 cm i diameter). Hetta upp crêpepannan, på medelvärme. Lägg i lite fett till första pannkakan. Häll ett tunt lager smet i laggen, cirka ½ dl. När ytan har stelnat och undersidan fått fin gulbrun färg är det dags att vända pannkakan. Stek några minuter på andra sidan.

Lägg 2–3 msk fyllning som en fyllig sträng i mitten på varje pannkaka. Rulla eller vik samman. Lägg pannkakorna på ett smort ugnssäkert fat med kanter. Skarvarna skall ligga nedåt. Droppa eventuellt över smält matfett. Strö på osten.

Gratinera i 250 °C ugnsvärme 12–15 minuter eller till osten fått fin färg och pannkakorna är genomvarma.

Servera dem nygräddade med grön- eller tomatsallad.

## Crêpes med mexikansk köttfyllning

8 små crêpes

8 små pannkakor

### Fyllning:

300 g grovmalen lamm- eller nötfärs  
1 stor hackad gul lök  
2–3 finhackade vitlöksklyftor  
1 msk olja  
½ tsk salt  
1 krm chilipulver

1 krm svartpeppar  
2 krm smulad timjan  
2 dl rött eller vitt vin  
1 msk tomatpuré  
1 röd paprika  
1 grön paprika

**Gratinering:**  
*grovt riven ost*

Låt lök och vitlök långsamt mjukna i oljan. Lägg i färsen och bryn den lätt tills den är grynig och börjar ta färg. Sätt till samtliga kryddor, rör ned vin och tomatpuré. Sjud under lock i cirka 10 minuter.

Skär paprikorna i små tärningar, rör ned dem och låt sakta koka utan lock i cirka 5 minuter. Smaka av, kanske behövs lite mer chilipulver.

Sätt ugnen på 250 °C. Fördela fyllningen i de 8 pannkakorna, rulla ihop dem. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat.

Strö över grovt riven ost. Gratinera på galler mitt i ugnen tills osten har fin färg och pannkakorna är genomvarma, 12–15 minuter. Servera med skivade tomater och hackad lök.

(DN)

## Crêpes med svampstuvning

8 små crêpes

8 små pannkakor

### Fyllning:

200 g färska champinjoner eller 175–200 g  
djupfrysade skivade champinjoner eller ca 1 liter  
blandsvamp  
1 liten vitlöksklyfta  
25 g smör eller margarin

1 ½ msk vetemjöl

1 dl svampspad eller buljong (tärning)

2 dl vispgrädde

¼ tsk salt

1 krm nymald svartpeppar

½–1 dl finhackad persilja

### Gratinerings:

grovt riven ost

Ansa och skiva champinjonerna eller rensa blandsvampen och skär den i mindre bitar. Skala vitlöksklyftan och hacka den fint.

Fräs svampen i fettets tills det börjar knäppa i svampen. Lägg i vitlöken och låt den fräsa med mot slutet.

Strö över vetemjölet och rör om. Späd med svampspad eller buljong och grädde. Låt stuvningen koka 10–15 minuter på svag värme.

Smaka av svampstuvningen med salt och peppar. Rör i persiljan.

Sätt ugnen på 250 °C. Fördela fyllningen i de 8 pannkakorna, rulla ihop dem. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat.

Strö över grovt riven ost. Gratiner på galler mitt i ugnen tills osten har fin färg och pannkakorna är genomvarma, 12–15 minuter.

(Fest på paj, pizza och pannkaka)

## Crêpes med fyllning som vårrulle

8 små crêpes

8 små pannkakor

### Fyllning:

ca 3 dl finstrimlad vitkål  
1 stor morot, grovriven eller finstrimlad  
½ strimlad purjolök  
2 msk olja  
ca 2 dl böngroddar eller alfalfagroddar

1 msk kinesisk soja

1 msk vinäger

1 tsk honung

1 pressad vitlöksklyfta

1 krm peppar

### Gratinerings:

grovt riven ost

Låt vitkål, morot och purjolök sakta svettas i oljan i en kastrull. Om färsk böngroddar används kan de fräsa med mot slutet.

När grönsakerna börjar mjukna något sätts samtliga kryddor till. Dra kastrullen från plattan, rör om och låt blandningen stå och dra under lock i några minuter. Vänd därefter ner eventuella alfalfagroddar samt smaka av.

Sätt ugnen på 250 °C. Fördela fyllningen i de 8 pannkakorna, rulla ihop dem. Lägg rullarna på ett ugnssäkert fat.

Strö över grovt riven ost. Gratiner på galler mitt i ugnen tills osten har fått fin färg och pannkakorna är genomvarma, 12–15 minuter.

(DN)



## Mjolkstuvade makaroner

4 personer

1 ½ msk smör eller margarin  
7–8 dl mjölk  
½–1 tsk salt  
3 dl makaroner

eller 4 ½ dl snabbmakaroner  
1 krm vitpeppar  
ev. 1 krm riven muskotnöt

Smält fett i en kastrull. Tillsätt mjölken, och salt, och koka upp den. Lägg i makaronerna och låt dem koka på svag värme 10–25 minuter eller tills de blivit mjuka. Rör då och då och späd med mera mjölk om det behövs. Tillsätt peppar och eventuellt riven muskotnöt.

Serveras till köttbullar eller stekt korv.

## Makaronipudding

4 personer

4 dl makaroner  
2 liter vatten  
2 tsk salt  
200–300 g rökt skinka, sidfläsk eller bacon  
1 gul lök  
1 dl riven ost

**Äggstanning:**  
3 ägg  
5 dl mjölk  
1 tsk salt  
1 krm svartpeppar

Koka makaronerna i saltat vatten enligt förpackningens anvisningar. Låt kokvattnet rinna av väl.

Skär den rökte skinkan eller fläsk i strimlor eller tärningar. Skala och hacka löken. Fräs skinka och lök i en stekpanna. Blanda fräset med makaronerna och den rivna osten.

Lägg alltsammans i en smord ugnssäker form. Vispa samman ägg, mjölk, salt och peppar. Häll blandningen över makaronblandningen. Grädda puddingen i mitten av ugnen tills den stadgat sig och fått vacker färg, cirka 30–40 minuter i 225 °C.

Makaronipuddingen serveras med skivade tomater eller rårivna morötter och lingonsylt, smält smör eller tomatsås.

## Pastagrätäng med ostsås, broccoli och saltorkade tomater

4 personer

Här handlar det om att använda den där överblivna pastan, och annat du hittar i kylskåpet. Hittar du inte purjolök, ta salladslök. Och de saltorkade tomaterna kan vara några överblivna oliver. Fetaosten kan vara någon annan ost. Och så vidare!

300 g kokt pasta (ca 3,5 dl okokt pasta)	1 bit purjolök, strimlad
125 g broccoli	1 vitlöksklyfta, hackad
60 g saltorkade tomater, halverade	2 msk vetemjöl
75–150 g fetaost, i bitar	6 dl mjölk
persilja	2 dl 1 dl riven ost
<b>Ostsås:</b>	½ tsk salt
25 smör	½ tsk svartpeppar

*Ostsåsen:* Smält smöret i en kastrull. Fräs purjolök och vitlök någon minut utan att det tar färg. Strö mjölet över löken och rör om. Tillsätt mjölken, lite i taget, och 2 dl av osten, rör om. Sänk värmen och koka cirka 5 minuter, salta och peppra. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.

Skär broccolin i små buketter och stjälken i tunna skivor. Koka upp vatten i en kastrull, lägg i broccolin och låt koka cirka 2 minuter.

Koka pastan. Lägg den kokta pastan i en gratängform till sammans med broccoli och saltorkade tomater.

Håll såsen över pastan och toppa med riven ost och fetaost. Gratinera högt upp i ugnen cirka 10 minuter, tills gratängen fått färg. Toppa med hackad persilja och nymalen svartpeppar.

(Mersmak)

## Blinier (Boveteplättar)

6 personer

Till skillnad från svenska pannkakor innehåller ryska sådana – blinier – jäst och bovetemjöl. Det ger pannkakorna en svagt syrlig arom och smak.

25 g jäst (½ paket)

5 dl mjölk

2 dl bovetemjöl

2 dl vetemjöl

2 äggulor

½ tsk salt

3 msk gräddfil eller crème fraiche

25 g smält smör

2 äggvitor

### Till stekning:

smör eller margarin

### Tillbehör 1:

Stenbitsrom

finhackad röd eller gul lök

crème fraiche eller gräddfil

### Tillbehör 2:

finskuren gravad lax

hårdkokt hackat ägg

finklippt dill

smält smör

### Tillbehör 3:

tranbärs- eller lingonsylt

vispad grädde

Smula ner jästen i en skål.

Värm mjölken till fingervärme (37 °C). Håll lite av den över jästen och rör tills den är upplöst.

Tillsätt de båda mjölsorterna, resten av mjölken, äggula och salt. Rör tills smeten är slät och klimpfri.

Täck skålen och låt smeten jäsa minst 1 timme men gärna 4–5 timmar i rumstemperatur.

Blanda i gräddfilen eller crème fraiche och det smälta smöret. Vispa äggvitorna till hårt skum och blanda ner det i smeten strax innan den skall gräddas.

Hetta upp pannan med lite matfett. Klicka i smeten. Beräkna cirka 1 ½ msk smet till varje blini i plättlaggen eller ta 1 dl smet och gör 3 blinier i stekpannan.

Vänd dem när de jäst upp och stelnat på ovasidan. Håll blienierna varma på ett ugnssäkert fat i ugn vid 100 °C medan resten gräddas.

Servera dem varma med tillbehören i skålar. Traditionellt skall man först breda på av det smälta smöret. Därefter lägger man på något av tillbehören och överst en klick crème fraiche eller gräddfil.

## Majskornsplättar

1 ½ dl kaffebrädd

2 ägg

2 dl vetemjöl

1 ½ tsk bakpulver

1 nypa salt

3 ½ dl majskorn från burk

Vispa en smet av kaffebrädd, ägg och vetemjöl. Tillsätt bakpulver och salt och rör ner väl avrunna majskorn. Låt smeten vila en stund och stek sedan höga plättar i stekpanna på medelgod värme.

Servera plättarna med knaperstekt bacon.

(Bonniers stora kokbok)

## Pannkakor

2 personer

2 ägg

2 dl vetemjöl

4 dl mjölk

½ tsk salt

margarin eller smör

Vispa sönder äggen lätt i en vid tillbringare eller skål. Tillsätt hälften av mjölken, hela mjölmängden och saltet. Vispa eller rör smeten slät och klimpfri. Häll i resten av mjölken. Kom ihåg att röra i smeten då och då – mjölet vill gärna sjunka till botten.

Smält matfettet och häll ner det i smeten så behövs det knappast något extra fett under gräddningen utom till första laggen.

Hetta upp pannkakslaggen på medelvärme. Lägg i lite fett till första pannkakan. Häll ett tunt lager smet i laggen. Beräkna knappt 1 dl till en stor pannkaka. När ytan har stelnat och undersidan fått fin gulbrun färg är det dags att vända pannkakan. Stek några minuter på andra sidan.

Pannkakorna rullas, viks eller läggs utbredda på serveringsfat.

Pannkakorna äts med sylt, mos, färska eller djupfrysta bär.

## Havrepannkakor

Cirka 10 pannkakor

Pannkakor är perfekt träningsmat och passar både som mellanmål innan träningen, och som återhämtningsmål. I en bra plastburk håller de sig några timmar i träningsväskan. Äggen och mjölken bidrar med protein, mjölet med kolhydrater. Att använda havregryn i stället för vetemjöl gör att pannkakorna blir både nyttigare och godare.

5 dl mjölk

2 ½ dl havremjöl (3 dl havregryn)

½ dl mjöl (t ex vete- eller grahamsmjöl)

3 ägg

1 krm salt

fett till stekning

**Servering:**

frukt, bär, keso eller kvarg

Mixa havregrynen till ett mjöl med en mixerstav, eller använd havremjöl. Vispa ihop havremjöl, vetemjöl, salt och mjölk. Tillsätt ägg.

Stek pannkakorna gyllenbruna på medelvärme och servera med frukt, bär, keso eller kvarg.

**Tips!** Vill du ha sylt till är det bra att blanda ut den med färska eller frysta och tinade bär. Då får den fräschare smak, och innehåller mer vitaminer, antioxidanter och fibrer.

(DN)

## Fläskpannkaka

5 ½ dl vetemjöl  
½ tsk salt  
11 dl mjölk

7 ägg  
500–600 g rimmat fläsk  
ev. 2 msk smör eller margarin

Vispa ihop pannkakssmeten: Blanda mjöl och salt i en skål. Tillsätt hälften av mjölken och vispa till en jämn smet. Håll i resten av mjölken. Vispa sist i äggen. Låt smeten vila cirka 30 minuter.

Skär fläsket i små tärningar. Lägg fläsket i långpannan, eventuellt med lite fett, och låt det få färg i ugnen, cirka 10 minuter. Rör om en gång.

Håll smeten i pannan. Grädda i mitten av ugnen i 225 °C ugnsvärme tills pannkakan stelnat och fått fin färg, 20–25 minuter. Skär den i bitar.

Servera med lingonsylt och en råkostsallad.

(Vår kokbok)

## Piroger

16 stycken

### Pirogdeg:

2 dl vatten  
50 g jäst  
½ tsk salt  
4 dl vetemjöl  
150 margarin eller smör  
4 ägg  
7–8 dl vetemjöl

### Köttfärsfyllning:

3 gula lökar  
margarin eller smör  
600 g köttfärs

ca 200 g skivade champinjoner på burk  
ca 2 msk soja  
svartpeppar  
4–5 msk tomatpuré  
ca ½ tsk salt  
1 tsk oregano eller mejram  
ev. stött kummin  
ev. ½–1 krm kajennpeppar  
ev. 1 vitlöksklyfta

### Pensling:

1 ägg

Degen skall göras i två steg.

Ljumma vattnet till fingervärme (37 °C). Lös upp jästen i vattnet. Tillsätt saltet och 4 dl mjöl. Arbeta degen och låt den jäsa till dubbel storlek.

Gör köttfärsfyllningen: Skala och finhacka löken. Fräs den i matfettet. Tillsätt köttfärsen, hacka sönder och bryn den till fin färg. Låt champinjonerna, lätt hackade, steka med. Smaksätt färsblandningen med några eller flera av kryddorna. Låt det hela eftersteka under lock. Låt fyllningen svalna så länge.

Rör matfettet och vispa upp äggen till pirogdegen. Tillsätt dem i den jästa degen. Arbeta in 7–8 dl mjöl och knåda degen smidig. Dela den i 16 delar. Kavla ut varje del till en tunn rundel eller oval. Lägg 4–5 msk av fyllningen på varje utkavlad del. Pensla eventuellt kanterna med vatten eller uppvispat ägg. Vik ihop degen kring fyllningen och tryck till degkanterna med en gaffel. Pensla pirogerna med uppvispat ägg.

Grädda dem mitt i ugnen i 225 °C ugnsvärme 10–15 minuter eller tills pirogerna fått fin färg.

Servera pirogerna varma eventuellt med isbergssallad med tomat och gurka.

Hållbarhet: Pirogerna bör ätas dagsfärska. De kan också frysas med gott resultat. De måste naturligtvis först kallna och kan sedan förvaras i frysen i plastpåsar. Tinas (värms) i 150 °C ugnsvärme cirka ½ timme.

## Pizza

2 personer

### Deg:

*¼ pkt jäst*  
*1 ¼ dl vatten*  
*1 msk olja*  
*1 krm salt*  
*3–4 dl vetemjöl*

### Fyllning:

*½ dl tomatpuré*  
*100 g skinka, kassler eller tonfisk*  
*100 g ananas i ringar*  
*4 dl riven ost*  
*Oregano*

Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med vattnet, som skall vara ljummet (37 °C). Tillsätt olja, salt och nästan allt mjöl och arbeta ihop till en deg. Jäs degen övertäckt cirka 30 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i två bitar. Kavla ut varje bit till en rund, tunn kaka. Bred på tomatpuré, lägg på skinkan (i strimlor), eller tonfisken, ananasen och strö sist över riven ost och oregano.

Grädda i mitten av ugnen i 250 °C i 10–15 minuter. Servera med vitkålssallad.

## Pizza alla Lupo

4 personer

### Deg:

*½ pkt jäst*  
*2 ½ dl vatten*  
*2 msk olja*  
*2 krm salt*  
*6–8 dl vetemjöl*

### Fyllning:

*2 burkar krossade tomater (å 400 g)*  
*350 g rökt skinka*  
*1 burk skivade champinjoner (400 g)*  
*1 gul lök*  
*riven ost*  
*oregano*

Smula sönder jästen i en bunke och rör ut den med vattnet, som skall vara ljummet (37 °C). Tillsätt olja, salt och nästan allt mjöl och arbeta ihop till en deg. Jäs degen övertäckt cirka 30 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i två bitar. Kavla ut eller tryck ut varje bit på en smord plåt till en rektangulär, tunn kaka. Häll på tomatkrosset och bred ut det, lägg på skinkan (tärnade eller i strimlor), champinjonerna, skivad gul lök och strö sist över riven ost och oregano.

Grädda i mitten av ugnen i 250 °C i 10–15 minuter. Servera med vitkålssallad.

## Pilaffris med paprika

4 personer

1 liten gul lök  
1 msk smör eller olja  
2 dl långkornigt ris  
vatten (enligt förpackningen)

1 grönsaksbuljongtärning  
1 liten röd paprika  
ca 1 dl majskorn från burk

Hacka löken och fräs den i matfettet och låt riset fräsa med någon minut. Sätt till vatten och buljongtärning. Sjud under lock tills 3–4 minuter återstår av koktiden, se förpackningen.

Lägg i tärnad paprika och fortsätt koka tills riset är klart. Vänd då ner de avrunna majskornen. Packa riset i små skålar eller koppar och stjälp upp det.

(DN)

## Smörris med lök

6 personer

50 g smör  
1 stor gul lök  
4 dl ris

1 tsk salt  
7 dl vatten

Smält smöret i en tjockbottnad kastrull eller gryta. Hacka löken. Lägg i den och bryn tills den blir genomskinlig. Låt den inte ta färg. Häll i riset och saltet. Bryn försiktigt någon minut. Häll på vattnet och koka upp. Täck med tättslutande lock och koka på lägsta möjliga värme i 25 minuter.

## Varm smörgåstårta

2 påsar polarbröd eller hönökaka  
2 paket bacon  
2 burkar champinjoner  
1 purjolök

2 burk crème fraîche  
svartpeppar  
citronpeppar

Bryn baconet och champinjonerna. Strimla purjolöken fint. Blanda sedan i alla övriga ingredienser. På översta lagret hålls riven ost över samt skivade tomater. Grädda i 200 °C i 20 minuter.

## Spaghetti alla Carbonara

3–4 personer

500 g kokt spaghetti  
300–400 g rimmat fläsk eller bogfläsk  
1 msk olja  
2 msk smör  
5 äggulor

1 dl vispgrädd  
100 g riven Parmesanost  
1 krm salt  
ev. 3 msk finhackad persilja  
nymalen och grovmalen svartpeppar

Skär fläsket i tärningar. Fräs det i olja och smör i en stekpanna tills det har fått färg men inte blivit knaprigt.

Vispa samman äggulorna med grädden i en skål med en nypa salt. Riv osten och blanda ner den. Tillsätt eventuellt finhackad persilja.

Koka spaghetten, följ noga anvisningarna på förpackningen så att inte pastan blir för mycket kokt.

Låt pastan rinna av och håll den i en skål. Blanda ner det varma fläsket. Rör ner äggsmeten. Äggsmeten stannar när den kommer i kontakt med den heta pastan så det gäller att arbeta snabbt. Blanda tills varje spaghetträng är täckt av tjock gul krämig sås. Mal över svartpeppar efter smak. Servera omedelbart.

## Mjolk och ost

### Dessertost

1 liter filmjolk  
1–3 dl gräddfil  
1 tsk salt

1–2 vitlöksklyftor  
svart- eller vitpeppar  
½–1 dl finhackad persilja eller basilika

Ljuma filmjolk och gräddfil till knappt 50 °C. Rör om – massan ska bli aningen "flockig". Häll då upp den i kaffefilter och låt den självrinna några timmar i rumsvärme.

Blanda ostmassan med salt, pressad vitlök, peppar och finhackad persilja eller basilika. Lägg upp färskosten i en skål.

### Färskost

1 liter mild naturell yoghurt  
2 dl crème fraiche (34 % fett)

1 tsk äkta vaniljsocker

Ljuma yoghurt och crème fraiche mycket försiktigt. Det får inte bli varmt, bara cirka 37 °C. Känn efter med lillfingret (som brukar vara mer pålitligt än det mer okänsliga pekfingret). Låt massan rinna av på vanligt vis i en tratt med kaffefilter över natten.

Rör sedan ner vaniljsockret. Servera till jordgubbar med extra vaniljsocker (eller florsocker) för den som så vill.

(DN: Anna Bergenström)



## Ost- och skinkpaj

5–6 personer

### Pajdeg:

3 dl vetemjöl eller 1 ½ dl vetemjöl + 1 ½ dl  
grahamsmjöl  
125 g margarin eller smör  
2–3 msk vatten

### Fyllning:

150 g rökt skinka

1 liten purjolök

3 ägg

3 dl mjölk

½ tsk salt

½ krm svartpeppar

3–4 dl (ca 150 g) riven ost, t.ex. lagrad Herrgård,  
Svecia, Grevé

Pajdegen: Mät upp mjölet i en skål. Lägg i kylskåpskallt matfett, skuret i bitar. Finfördela fettet i mjölet med en gaffel eller fingertopparna till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg.

Pajdegen i matberedare: Skär kylskåpskallt fett i mindre bitar. Montera matberedaren med plast- eller metallkniv. Lägg i mjöl och fett, kör några sekunder tills det är gryntigt. Tillsätt vattnet, kör 4–5 sekunder tills massan börjar flocka sig till deg, inte längre.

Tryck ut degen i en vid ugnssäker form, cirka 25 cm i diameter, så att den täcker formens botten och kanter. Nagga degen med en gaffel och låt stå kallt 15 minuter. Sätt på ugnen på 200 °C. Förgrädda degskalet cirka 15 minuter. Gör fyllningen under tiden.

Fyllningen: Skär skinkan i små tärningar. Skölj och skiva purjon. Förväll den 3–4 minuter i lite saltat vatten. Vispa ihop ägg, mjölk och salt. Smaksätt eventuellt med lite nymalen peppar.

Lägg först osten, skinkan och purjon (utan spad) i pajskalet. Häll sedan över äggsmeten. Grädda mitt i ugnen i 200 °C tills äggstanningen stelnat, cirka 35 minuter.

Servera pajen med en grön sallad.

## Västerbottenspaj

8–10 personer

### Pajdeg:

100 g smör  
100 g vetemjöl (1 2/3 dl)  
2 msk kallt vatten

### Fyllning:

200 g grovriven västerbottenost

2 ägg

2 dl mjölk eller vispgrädde

salt

nymalen peppar

Hacka samman smör och mjöl till en smulig massa, eller mixa i en matberedare. Tillsätt vatten och blanda snabbt ihop till en deg.

Tryck ut degen i en pajform, cirka 24 cm i diameter, och ställ den i kylan i en halvtimme.

Picka pajskalet med en gaffel och förgrädda det mitt i ugnen i cirka 10 minuter i 225 °C ugnsvärme. Låt svalna.

Fördela osten i pajskalet. Blanda ägg, mjölk, salt och peppar, häll det över osten och grädda pajen mitt i ugnen i cirka 30 minuter.

Servera med blandad sallad.

(Morberg lagar husmanskost)

## Örtost

1 liter mild naturell yoghurt  
2 dl crème fraîche (34 % fett)  
1 vitlöksklyfta  
knappt ½ tsk salt

Svartpeppar  
gräslök  
örter

Ljumma yoghurt och crème fraîche mycket försiktigt. Det får inte bli varmt, bara cirka 37 °C. Känn efter med lillfingret (som brukar vara mer pålitligt än det mer okänsliga pekfingret). Låt massan rinna av på vanligt vis i en tratt med kaffefilter över natten.

Blanda ostmassan med pressad vitlök, salt, svartpeppar, finskuren gräslök och önskade örter.

(DN: Anna Bergenström)

## Ägg

### Skinklåda

4 personer

150 g rökt skinka  
1 purjolök  
5 ägg  
5 dl mjölk

Salt  
vit- eller svartpeppar  
ca 1 dl finskuren gräslök (eller purjo)

Skär skinkan i strimlor eller tärningar och lägg dessa i en smord ugnssäker form med rätt höga kanter. Skölj och strimla purjon smått och strö över skinkan. Sätt in formen i ugnen i cirka 15 minuter i 225 °C ugnsvärme.

Gör i ordning äggsmeten genom att vispa samman äggen med mjölk, lite salt och peppar samt rejält med gräslök.

Häll äggsmeten över skinkan i formen och fortsätt grädda lådan, nu i lite lägre värme, 200 °C, i 35–40 minuter eller tills äggsmeten ”stannat”.

Servera lådan varm eller ”nykall” med bröd och en god tomat- eller grönsallad.

### Äggakaka

4 personer

1 dl vetemjöl  
ev. 1 msk majsstärkelse – Maizena  
½ tsk salt  
4 dl mjölk

4 ägg  
margarin  
500 g bacon  
4 syrliga äpplen

Vispa ihop mjöl, salt och hälften av mjölken till en slät smet. Häll i resten av mjölken. Vispa ner äggen. Smörj en stekpanna som tål ugnsvärme och häll i smeten. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 20 minuter i 225 °C ugnsvärme.

Skär baconet i strimlor. Skala äpplena och skär dem i tärningar. Fräs baconstrimlorna i en annan stekpanna. Låt äppeltärningarna fräsa med mot slutet. Lägg fräset på äggakakan. Servera genast.

## Grönsaker

### Auberginegratäng

4 personer

2 stora auberginer

1 tsk salt

3 gul lök

1 vitlöksklyfta

1 morot

1 msk olivolja

2 msk tomatpuré

500 g krossade tomater

3 dl vatten

1 dl torkade röda linser

1 msk balsamvinäger

1 msk honung

2 tsk torkad timjan

1 tsk salt

1–2 msk olivolja

2 dl riven ost, gärna mozzarella

#### Oreganosås:

2 dl iMat fraiche

1 dl hackad oregano

1 liten pressad vitlöksklyfta

Salt

Sätt ugnen på 250 °C. Skär aubergiberna i 1 cm tjocka skivor och lägg ut på en skärbräda. Salta och låt stå cirka 10 minuter.

Hacka löken och pressa vitlöken. Riv moroten. Skölj linserna. Fräs lök, vitlök, morot och tomatpuré i olja i en kastrull. Häll krossade tomater, vatten, linser, balsamvinäger, honung, timjan och salt. Låt det sjuda i 15–20 minuter.

Torka av aubergineskivorna. Fördela dessa på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olja. Rosta högt upp i ugnen tills de får fin färg, cirka 10 minuter.

Varva aubergineskivorna med tomatsåsen i en passande gratängform och toppa med riven ost. Gratinera mitt i ugnen cirka 10 minuter.

Blanda ingredienserna till såsen och smaka av med salt. Servera gratängen med såsen och gärna en grön sallad.

(Mersmak)

## Beluga-Bolognese

4 personer

1 morot, grovriven  
 1 gul lök, finhackad  
 1–2 vitlöksklyftor, finhackade  
 1 ½ dl belugalinser  
 400 g krossade tomater  
 2 dl crème fraiche  
 3 dl vatten  
 1 grönsaksbuljongtärning  
 1 tsk socker

1 msk balsamvinäger  
 ev. ½ tsk spiskummin  
 salt  
 peppar  
 320 g spaghetti  
**Till servering:**  
 parmesanost  
 basilika

Fräs morot, lök och vitlök i olja i en kastrull. Tillsätt linser, krossade tomater, crème fraiche, vatten, buljongtärning, balsamvinäger, socker och eventuellt spiskummin.

Låt såsen sjuda cirka 25 minuter. Mixa eventuellt såsen lätt och späd med mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och peppar.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen och servera med såsen, parmesan och eventuell färsk basilika.

(Mersmak)

## Bolognese med röda linser

4 personer

1 gul lök, strimlad  
 1 vitlöksklyfta, finhackad  
 1 msk olivolja  
 1 msk tomatpuré  
 400 g krossade tomater  
 2 dl torkade röda linser  
 3 dl vatten  
 1 tsk honung

1 tsk salt  
 ½ msk torkad oregano  
 2 dl crème fraiche  
 svartpeppar  
 320 g spaghetti  
**Till servering:**  
 Parmesanost

Strimla den gula löken och hacka vitlöksklyftan fint. Fräs lök och vitlök i olivoljan och tomatpurén i en kastrull. Häll i krossade tomater och torkade röda linser. Tillsätt vatten, honung, salt och torkad oregano. Häll i crème fraiche.

Låt såsen sjuda tills linserna är mjuka, cirka 15 minuter. Smaka av såsen med svartpeppar.

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Servera såsen med pastan.

(Mersmak)

## Grönsaksröra från Baskien

5–6 personer

3 medelstora gula lökar  
3 msk olja, helst oliv  
3–4 vitlöksklyftor  
500–600 g zucchini (squash)  
2 röda paprikor

1 burk hela tomater (400 g)  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar  
ca ½ dl hackad persilja

Skala och hacka löken och låt den sakta koka i oljan så att den blir genomskinlig. Skala och finhacka vitlöken och sätt till den. Är zucchinin späd skär ni den i cirka 1 cm tjocka skivor. Större exemplar delas först på längden. Lägg zucchinin i grytan när löken mjuknat i 12–15 minuter.

Kärna ur och skiva paprikorna tunt och sätt till dem. Ta undan cirka 1 dl av vätskan i tomatburken och håll resten av innehållet i grytan. Salta, peppra och sjud allt under lock i cirka 20 minuter. Rör då och då, ser det torrt ut så späd med resten av tomatspadet.

Rör ner persiljan, fortsätt att sjuda i cirka 5 minuter, smaka av.

(DN)

## Hummus

400 g kokta kikärter  
1 stor vitlöksklyfta  
½ citron

2 ½ tsk spiskummin  
2 msk rapsolja  
Örtsalt

Skölj kikärtorna ordentligt och mixa dem tillsammans med rapsolja, vitlök, spiskummin och saft från citronen tills röran är slät. Smaka av med örtsalt.

(SNF)

## Spenatlasagne

4 personer

<i>1 pkt djupfryssta hela spenatblad</i>	<i>1 burk tomater</i>
<i>1–2 krm rivnen muskot</i>	<i>1 buljongtärning</i>
<i>örtsalt</i>	<i>1–2 krossade vitlöksklyftor</i>
<i>250 g keso</i>	<i>ca 10 gröna oliver</i>
<i>2 dl rivnen ost</i>	<i>½–1 tsk basilika</i>
<b>Tomatsås:</b>	<i>½–1 tsk oregano</i>
<i>2 gula lökar</i>	
<i>200 g färska eller djupfryssta champinjoner</i>	<i>8–10 fullkornslasagneplattor (eller vanliga)</i>
<i>1 msk olja eller smör</i>	<i>drygt 1 dl mjölk</i>

Tina upp spenaten enligt paketet. Krama ur vätskan och skär bladen grovt. Krydda med muskot och örtsalt. Lyft grytan av värmen och rör ner avrunnen keso och hälften av osten.

Tomatsås: Skala och hacka löken. Ansa och skiva svampen. Fräs lök och svamp i fett på svag värme en stund. Tillsätt tomaterna. Smaksätt såsen med buljong och vitlök. Låt såsen koka ihop ca 10 minuter utan lock. Skiva oliverna och rör ned dem i såsen samt söndersmulad basilika och oregano när såsen har kokat färdigt.

Förkoka lasagneplattorna om det behövs.

Varva spenatfyllning, lasagneplattor och tomatsås i en smord ugnssäker form. Spenatfyllningen ska vara underst och tomatsåsen överst. Håll på mjölken och strö över resten av den rivna osten.

Gratinera i 225 °C i cirka 30 min.

Om man använder förkokta lasagneplattor måste mjölmängden ökas till 2–2½ dl. Byt gärna ut lasagneplattor mot kokta fullkornsmakaroner!

*(Vegetariska kokboken, Inga-Britta Sundqvist, ICA bokförlag)*

## Fyllda paprikor

4 personer

<i>4 stora paprikor (gröna)</i>	<i>1 burk majs-korn (ca 350 g)</i>
<i>1 burk tonfisk i vatten eller olja (ca 200 g)</i>	<i>½ tsk salt</i>
<i>1 gul lök</i>	<i>1 krm mald svartpeppar</i>
<i>margarin eller smör</i>	<i>ca 2 dl rivnen ost</i>
<i>2 tomater</i>	

Dela tonfisken i mindre bitar. Skala och hacka löken och fräs den i matfettet. Skälla tomaterna i hett vatten och drag av skalerna. Skär tomaterna i tärningar. Dela paprikorna på längden eller skär ett lock på varje. Tag ur kärnorna. Förväll paprikorna i lättsaltat vatten 4–5 minuter. Låt dem rinna av väl.

Blanda majs-kornen med tonfisk, lök, tomater och smaka av med salt och peppar.

Placera ut paprikorna i en smord eldfast form och fyll dem med tonfiskblandningen. Riv ost och strö den över och gratinera i ugn 225 °C cirka 15 minuter (eller tills osten har smält och blivit ljusbrun).

Servera med kokt ris.

## Ratatouille (Fransk grönsaksröra)

6 personer

6 tomater	2 msk olja
2 gula lökar	3 vitlöksklyftor
3 paprikor, grön, röd, gul	1 msk hackad färsk basilika eller 1 tsk torkad basilika
2 zucchini	1 tsk salt
1 purjolök	2 krm svartpeppar
1 aubergine	

Skälla och skala tomaterna. Skär dem i bitar. Skala och hacka löken grovt. Dela och kärna ur paprikorna. Skär dem i grova strimlor. Skär zucchini och aubergine i bitar. Skölj purjolöken och skär den i skivor.

Hetta upp oljan i en stor gryta, tillsätt pressad vitlök och lägg i alla grönsakerna utom tomaterna. Fräs några minuter under omrörning. Tillsätt tomater, kryddor och salt. Låt alltsammans småkoka på svag värme cirka 20 minuter.

Serveras som tillbehör till kött, fisk och korv. Den kan även serveras som vegetarisk rätt med ris eller pasta.

*(Frukträdet: Vad ska vi ha till middag?)*

## Rödkål med äppelsmak

6 personer

ca 1 kg rödkål	2 tsk salt
2 msk smör eller margarin	½ tsk svartpeppar
½ dl ljus sirap	3 äpplen, t.ex. Cox Orange eller Ingrid Marie
3 msk vinäger, gärna äppelcider	½ dl konc vinbärssaft, röd eller svart

Strimla kålen så fint som möjligt. Smält matfettet i en ganska stor gryta och lägg i kål och sirap. Fräs under omrörning tills kålen börjar mjukna. Sätt till vinägern och låt kålen smälta ner och mjukna ytterligare på svag värme under lock.

Kärna ur äpplena, dela i klyftor och skär dem i tunna skivor. Lägg salt, peppar och äpplen i grytan och rör om. Verkar det torrt, späd med en aning vatten. Koka under lock i cirka 1 timme, rör då och då så att inte kålen bränner vid. Mot slutet rör man ner saften och smakar av. Överbliven kål kan frysas.

## Tagliatelle med stekt äggplanta

4 personer

1 liten (200 g) äggplanta (aubergine)  
 1 tsk salt  
 2 msk olivolja  
 1 vitlöksklyfta  
 1 zucchini (squash) eller gurka (ca 200 g)  
 2 stora tomater  
 1 krm svartpeppar

### Till servering:

300–400 g tagliatelle eller annan pasta  
 vatten  
 salt  
 ca 1 dl färskrivnen parmesan eller annan lagrad ost

Skär äggplantan i cirka ½ cm tjocka skivor, dela varje skiva i två eller tre delar och bred ut på ett fat. Strö på salt och låt stå cirka en halvtimme.

Skär under tiden zucchini i sockerbitsstora tärningar och koka dessa 4–5 minuter i lättsaltat vatten, ta upp dem och låt rinna av. Skålla tomaterna cirka 30 sekunder i kokvattnet, spola med kallt vatten och skala. Skär tomatköttet i stora bitar och ta samtidigt bort kärnorna.

Koka tagliatellen enligt anvisning på förpackningen.

Torka äggplantan väl med hushållspapper. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och fräs äggplantan under omrörning tills den börjar bli brun. Pressa över vitlöken och dra pannan av plattan. Vänd ner zucchini och tomat, vrid över lite peppar.

Lägg den avrunna pastan i en stor uppvärmd skål. Strö över grönsakspyttan samt den rivna osten, blanda och servera. Sätt gärna fram en extra skål med mer riven ost.

## Hackad tomatsallad

4 personer

4 stora tomater  
 1 medelstor rödlök  
 ½ grön paprika  
 2 tsk citron- eller limesaft  
 ½ tsk socker  
 ½ tsk salt

½ krm svartpeppar  
 ¼ krm kajennpeppar  
 ca ½ dl hackad dill eller ca ½ dl hackad persilja  
 eller basilika  
 (vitlök)

Skålla tomaterna och dra av skalet. Dela tomaterna och krama ur eller peta bort kärnorna. Skär tomatköttet i små tärningar. Hacka löken ytterst fint och tärna paprikan. Blanda allt med kryddor och dill och ställ kallt. Smaka av efter en stund.

Med hackad dill i kan tomatsalladen ersätta en traditionell sås till lax. Till kyckling eller fläskfilé kan tomatsalladen serveras med dillen utbytt mot persilja eller basilika och kanske smaksatt med vitlök.



## Ugnsrostade grönsaker med fårost

1 squash  
1 aubergine  
1 rödlök  
1 stor paprika  
4 färskpotatisar  
olivolja  
salt, peppar

50 g fetaost  
10 svarta oliver  
Sås:  
1,5 dl matlagingsyoghurt  
1–2 msk sweet chilisås  
lite salt

Sätt ugnen på 225 grader. Dela grönsakerna i bitar o klyftor. Lägg dem på en ugnsplåt, oljad eller med bakplåtspapper. Bred ut grönsakerna luftigt. Droppa på olja, salt och peppar. Skär osten i tärningar och strö över. Lägg på oliverna efter cirka 15 minuter eller tills grönsakerna är genomjuka och lätt rostade i kanterna.

Rör ihop alla ingredienser till såsen och servera till de varma grönsakerna. Ris, cous-cous eller bröd är gott att äta till.

(DN)

## Stuvad vitkål

4 personer

500–750 g vitkål  
½ liter vatten  
½ tsk salt

### Stuvning:

3 msk vetemjöl  
4 dl mjölk

1 msk margarin eller smör  
salt  
peppar  
ev. muskotnöt  
persilja

Tag bort eventuellt vissna blad. Skär vitkålen i små bitar. Mät och koka upp vatten. Lägg i kålen som nätt och jämnt ska täckas av vattnet. Tillsätt salt. Koka kålen nätt och jämnt mjuk, 5–10 minuter. Häll av spadet och låt kålen rinna av, annars blir stuvningen för tunn.

Stuvningen: Gör stuvningen med enbart mjölk, med kålspad blir den gråaktig i färgen. Rör ut mjölet med lite av mjölken i en kastrull, tillsätt resten av mjölken och fettet. Koka upp under omrörning och koka 3–4 minuter. Smaksätt med salt och peppar, eventuellt också lite riven muskotnöt. Lägg i den avrunna kålen och värm stuvningen. Häll eventuellt upp den och klipp över persilja.

Stuvad vitkål serveras till stekt kory, bacon eller fläsk, köttbullar eller pannbiff. Eventuellt också tillsammans med kokt potatis.

(Vår kokbok)

## Potatis och rotfrukter

### Grönsaker och potatis i ugn

8 personer

En kombinerad potatis- och grönsaksrätt som smakar bra till lammfärsbiffar. Istället för buljong kan du ta grönsaksspad av något slag.

2 kg potatis	2 vitlöksklyftor
3 små zucchini	2 msk oliv- eller rapsolja
4 stora rödlökar	5 dl buljong
3 morötter	salt

Skrubba potatisen och skär den i klyftor. Skär zucchini i tjocka skivor. Skala och halvera rödlökarna. Skala och skär morötterna i cm-tjocka skivor. Skiva vitlöken.

Pensla ugnens långpanna med 1 msk olivolja. Lägg i alla grönsakerna. Strö över vitlöken och droppa över sista matskeden olja.

Sätt in i kall ugn och sätt värmen på 250 °C. Efter 15 minuter när grönsakerna fått färg håller du på buljongen.

Efter ytterligare 10 minuter stänger du av värmen. Låt potatis och grönsaker eftersteka i ungefär 10 minuter. Kontrollera med en sticka att potatisen är mjuk.

Om grönsakerna och potatisen serveras till lammfärsbiffar ställs biffarna på en plåt under potatisen samtidigt som värmen stängs av. Dessa får sedan eftersteka i ugnen i ungefär 10 minuter samtidigt som potatisen och grönsakerna.

Potatisen kan behöva lite extra salt.

*(Mat med känsla för miljö)*

### Hasselbackspotatis

2–4 personer

En svensk restaurangklassiker som åter har kommit på modet. Välj fast potatis, så behåller potatisen formen.

8–12 potatisar, beroende på storlek	peppar
ca 50 g smör	ca 1 dl ströbröd
Salt	

Skala potatisarna och lägg dem en i taget i en träslev. Skär potatisen i tunna skivor, utan att skära igenom. Slevan är en bra hjälp, den hindrar kniven från att sjunka för djupt.

Lägg potatisarna i en smord långpanna. Smält smöret och pensla potatisarna. Salta, peppra och avsluta med ströbröd. Ställ in potatisen i 200 °C varm ugn i cirka 45 minuter. Känn med en sticka att potatisen är mjuk.

Passar till det mesta, gärna med en gräddig sås som sällskap.

*(Potatis – 50 läckra potatisrecept)*

## Klyftpotatis (Råstekt potatis i ugn)

4 personer

10 potatisar

2 msk smör eller margarin

1 tsk salt

ev. vitlök

Skala och skär potatisen i klyftor, som inte bör vara tjockare på bredaste stället än 1 ½ cm. Skölj dem i kallt vatten. Låt potatisen rinna av väl. Använd ett durkslag och torka eventuellt med hushållspapper.

Bryn matfettet i en långpanna och lägg i den råa, skurna potatisen.

Stek potatisen högt upp i ugnen i 225 °C ugnsvärme cirka 30 minuter. Vänd potatisen ibland så färgen blir fin. Salta och krydda eventuellt med vitlök. Servera dem heta.

## Öländska kroppkakor

6–8 personer (20 st)

1 ½ kg rå potatis

4 kokta potatisar

½–1 ½ tsk salt

1 ½ dl vetemjöl

**Fyllning:**

300 g rimmat fläsk

½ gul lök

½ tsk nymald kryddpeppar

Skala den råa potatisen, riv den och lägg den i en sil, så att vattnet kan rinna av. Mosa eller mal den kokta potatisen. Blanda den med den råa potatisen + stärkelsen som bildats på botten och som kan tas tillvara sedan vattnet slagits bort. Tillsätt saltet och mjölet och knåda hastigt ihop degen på mjölat bakhord.

Skär fläsket i tärningar. Skala och hacka löken. Bryn fläsk och lök i en stekpanna på medelstark värme. Smaka av med kryddpeppar.

Forma den ganska lösa potatissmeten till bullar och tryck in 1 ½ msk fyllning i varje bulle. Lägg bullarna direkt i lätt saltat, kokande vatten (1 ½ tsk salt/liter vatten) och låt dem sakta koka cirka 25 minuter.

Servera kroppkakorna med skirat smör eller med grädde.

## Lufsa

600 g lättrimmat sidfläsk

1 ½ kg råskalad potatis

ca 9–10 dl gräddmjölk

salt

peppar

Börja med att skala och riva potatisen. Lägg massan i en grov handduk, vrid ur den och krama ur vattnet. Lägg ner potatismassan i en bunke och tillsätt så mycket gräddmjölk att den känns som en kraftigare pannkakssmet. Salta och peppra något och håll sedan ner smeten i en vid smörad eldfast form. Skiva fläsket tunt och täck hela formen med det. Sätt in puddingen i 225 °C värme i ugnen och låt den stå omkring en timme. Potatismassan skall vara fast, fläsket knaprigt. Servera med ett syrligt mos eller lingon.

(Tore Wretman: Svensk husmanskost)

## Lufsa med potatis, ägg och mjölk

1 kg skalade potatisar  
2,5 dl mjölk  
1 ägg

2 dl vetemjöl  
700 g rimmat fläsk

Riv potatisarna på kroppkakeskiva eller rivjärn. Vispa mjölk, ägg och mjöl till en smet och blanda med potatisrivet. Häll smeten i en smord och mjölad långpanna.

Lägg fläskskivorna omlott, som taktegel över potatisen, tätt, tätt. Tänk på att fläsket krymper. Klä formen med folie (annars kan fläsket bli för överstekt).

Sätt in i 225 °C ugnsvärme i 45 minuter. Ta då av foliet och grädda cirka 15 minuter till. Känn med en gaffel i mitten att potatisen är färdig. Servera med rårörda lingon eller lingonsylt.

(Mat från Öland: Klassiskt och modernt)

## Pitepalt

4 personer (12 st)

1 kg potatis, mjölig sort  
1 ½ tsk salt  
3 dl kornmjöl  
1–2 dl vetemjöl

### Fyllning:

200 g rimmat fläsk  
1 gul lök

Skala potatisen och riv eller mal den. Eller finfördela potatisen i en matberedare, monterad med stålkniven. Låt den rinna av väl i en sil.

Blanda potatis, mjöl och salt till en lös smet, bara så mycket mjöl att degen kan hanteras. Räkna också med att mjölet sväller så att degen blir fastare om den får ligga en stund.

Skär fläsket i små tärningar. Skala och hacka löken fint.

Forma degen till 12 bullar. Gör en fördjupning i varje bulle. Lägg i fläsk och lök, och rulla ihop. Lägg ner paltarna i kokande lättsaltat vatten (1 ½ tsk salt/liter vatten). Sjud dem under lock cirka 1 timme.

Servera med smält smör och lingonsylt.

## Färgglada plättar

4 personer

2 dl vetemjöl  
1 ½ tsk salt  
4 dl mjölk  
3 ägg  
4 potatisar

4 morötter  
½ dl hackad persilja

### Sås:

2 dl gräddfil  
½ dl rårörd lingonsylt

Blanda mjöl, salt och hälften av mjölken. Vispa till en slät smet. Vispa i äggen och resten av mjölken. Skala och riv potatis och morötter grovt. Rör ner det i smeten. Blanda ner persiljan. Grädda smeten i smör i en plätt- eller stekpanna. Blanda gräddfil och lingonsylt. Servera plättarna med såsen till och eventuellt stekt rimmat fläsk.

(Arla)

## Stuvad potatis

4 personer

10–12 potatisar  
2 msk smör  
2 msk vetemjöl  
2 dl mjölk  
3 dl vispgrädde

en nypa riven muskotnöt  
salt  
nymalen peppar  
½ dl hackad gräslök eller persilja

Koka potatisen. Skala och skär potatiseni centimetertjocka skivor.

Smält smöret i en kastrull, pudra över mjölet och rör om väl. Vispa ner mjölken och grädden. Koka upp sakta under vispning och sjud sedan stuvningen på svag värme i 10 minuter. Rör om då och då så att den inte bränns vid i botten.

Vänd ner potatisen i stuvningen och låt stuvningen bli varm. Smaka av med muskotnöt, salt och peppar och tillsätt gräslök eller persilja.

(Morberg lagar husmanskost)

## Potatisgratäng de luxe

1 ½ kg potatis  
5 dl vispgrädde  
3 ½ dl mjölk

2 ½ tsk salt  
2 krm vitpeppar  
3 vitlöksklyftor

Skala och skiva potatisen tunt. Blanda potatisskivorna med grädde, mjölk, salt, vitpeppar och pressad vitlök i en kastrull.

Låt det koka ihop på svag värme tills potatisen är nästan genomkokt 10–15 minuter. (Kontrollera noga så att det inte bränner fast i botten!)

Håll potatisblandningen i en stor ugnssäker form och grädda färdigt i ugn vid 225 °C cirka 10 minuter.

## Fransk potatisgratäng

4–5 personer

12 medelstora råa potatisar (=1 kg)

2 purjolökar

2–3 dl färskrivnen lagrad ost

1–1 ½ tsk salt

2–3 krm mald svartpeppar

3 dl mjölk

1 stor pressad vitlöksklyfta

ev. 2 msk smör eller margarin

Slitsa upp och skölj purjon. Strimla den tunt. Skala och skiva potatisen i tunna skivor med vass kniv eller matberedare. Används matberedare så skölj gärna av potatisskivorna som hastigast i kallt vatten ovm låt rinna av väl. (Det frigörs nämligen mycket mer stärkelse än när man skär för hand.) Riv osten – gärna grovt.

Varva potatis, purjohack och ost i ett stort smort ugnsfat eller i en liten långpanna. Underst och överst ska det vara potatis. Salta och peppra lätt mellan varven. Slå över mjölken blandad med vitlöken och strö lite riven ost överst. Lägg eventuellt på några fettclickar. Sätt in i 225 °C ugnsvärme i 40–50 minuter. Prova med en sticka om potatisen känns mjuk.

(Annas mat)

## Fransk potatisgratäng med vitlök

4 personer

ca 800 g potatis av mjölig sort

1 liten gul lök

1 tsk salt

1 krm peppar

2 krm timjan

2 dl lagrad riven ost

1 dl grädde

2 vitlöksklyftor

2 dl mjölk

Sätt ugnen på 225 °C. Skala och skär potatis och lök i tunna skivor. Blanda salt, peppar och fint smulad timjan. Bred ut hälften av potatisen och löken i en smord ugnssäker form. Strö på hälften av kryddblandningen och knappt hälften av osten.

Lägg på ytterligare ett lager potatis och lök, kryddblandning samt ost. Blanda pressad vitlök med grädde och håll i blandningen vid kanten på formen. Håll på mjölken på samma sätt.

Sätt in formen i nedre delen av ugnen och gratinera bortåt en timme. Potatisen ska kännas mjuk och färgen på gratängen ska vara guldbrun.

## Ryska potatiskakor

4 personer

10–12 potatisar av mjölig sort

1 ½ dl vetemjöl

2 ägg

50 g margarin eller smör

1 tsk örtsalt

### Fyllning:

200 g keso

1 dl crème fraîche

1 ½ msk margarin eller smör

2 äggulor

½ tsk salt

2 krm socker

### Pensling:

1 ägg

1 msk vatten

Skala och koka potatisen. Ånga av den och mosa eller mixa den. Låt den svalna.

Blanda i mjöl, ägg, smält matfett och örtsalt.

Forma potatisdegen till 12 stycken bullar. Gör en fördjupning i varje bulle.

Blanda alla ingredienserna till fyllningen och lägg en klick i varje potatiskaka.

Vispa upp ägg och vatten och pensla kakorna med blandningen. Lägg dem på en plåt med bakpapper.

Sätt in dem mitt i ugnen i 250 °C och grädda dem 20 minuter eller tills de fått vacker färg.

Servera dem genast med lingonsylt och en sallad.

(ICA-förlagets stora kokbok)

## Potatissallad

4 personer

8–10 kokta kalla potatisar

3–4 msk hackad gul lök eller 3 msk hackad purjo-  
eller gräslök

2 dl gräddfil

1 dl majonnäs

ev. citronsaft från ½ citron

½ tsk salt

1 tsk basilika

Skala och skär potatisen i tärningar. Varva dem med någon av löksorterna i en skål.

Blanda gräddfil, majonnäs, citronsaft, salt och smulad örtekrydda.

Häll över såsen och blanda salladen.

Servera salladen till rostbiff, skinka, kassler, korv eller rökt fisk.

## Raggmunk

4 personer

2 dl vetemjöl

1 tsk salt

5 dl mjölk

2 ägg

8–10 medelstora potatisar

fläskfrott, smör eller margarin

Blanda mjöl, salt och lite av mjölken. Vispa det till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken och äggen.

Skala potatisarna och riv dem med rivjärn direkt ner i smeten.

Bryn matfettet i en stekpanna och klicka ut cirka ½ dl smet. Bred ut den så att det blir som tunna kakor.

Grädda raggmunkarna fräsiga på båda sidor.

Servera raggmunkarna med lingonsylt, stekt fläsk och eventuellt en vitkålssallad.

## Ostgratinerad rotsaksgratäng

4 personer

2 stora morötter	3 ½ dl mjölk
2 stora palsternackor	½ tsk salt
1 liten purjolök	1 krm peppar
6 medelstora potatisar, gärna av mjölig sort	1 ½ dl riven ost

Sätt ugnen på 225 °C. Skala rotsaker och potatis, ansa purjolöken. Skär allt i tunna skivor. Smörj en vid form lätt och lägg i rotsakerna. Koka upp mjölk och salt och håll på den. Mal över lite peppar och strö över osten.

Sätt in formen i nedre delen av ugnen i cirka 45 minuter. Prova att potatisen är riktigt mjuk. Tiden i ugnen hänger samman med utseendet på formen och hur tunt grönsakerna är skurna. Gratängen kan behöva en timme för att bli klar.

(DN)

## Franska rårakor

4 personer

8 potatisar	1 krm peppar
1 gul lök	<b>Stekning:</b>
3 ägg	3 msk margarin, smör eller olja
1 tsk salt	

Skala potatis och lök och riv dem fint på rivjärn. Slå sönder äggen med en gaffel och blanda ner det rivna. Krydda.

Bryn fett i en stekpanna och klicka ut smeten. Stek tunna, frasiga plättar.

Ät rårakorna så heta som möjligt tillsammans med till exempel grönsallad. (Eller med stekt fläsk, äppelmos eller lingonsylt.)



## Soppor

### Borsjtj (Rysk rödbetsoppa)

<i>500–600 g högrev</i>	<i>2 morötter</i>
<i>1 ½ liter vatten</i>	<i>2 gula lökar</i>
<i>1 msk salt</i>	<i>1 klyfta vitkål (ca 250 g)</i>
<i>1 lagerblad</i>	<i>2 msk smör eller margarin</i>
<i>4 vitpepparkorn</i>	<i>2 tomater eller 200 g krossade tomater på burk</i>
<i>1 vitlöksklyfta</i>	<i>2 msk vinäger</i>
<i>1 liten purjolök</i>	<i>salt</i>
<i>3–4 persiljestjälkar</i>	<i>1 krm svartpeppar</i>
<i>6–7 råa rödbetor (ca 500 g)</i>	<i>persilja</i>
<i>2 potatisar</i>	

Skölj och lägg köttet i en rymlig gryta med kokande saltat vatten. Koka utan lock 10–15 minuter. Skumma. Lägg i lagerblad, pepparkorn, vitlöksklyfta, purjolök i bitar och persiljestjälkar. Sjud under lock cirka 2 timmar. Sila den mustiga buljongen. Skär köttet i mindre bitar.

Skölj och skala rödbetor, potatis, morötter och lök. Skölj även vitkålen. Strimla eller riv alltsammans utom en av rödbetorna. Fräs det finstrimlade i matfett i en serveringsgryta ett par minuter. Häll på buljongen. Koka under lock på svag värme tills alltsammans är mjukt eller cirka 15 minuter. Tillsätt skällade, krossade tomater, vinäger och kryddor.

Lägg i köttet. Finriv den sista rödbetan och tillsätt den. Efter sjudning 5–10 minuter är borsjtjen klar. Strö över finklippt persilja.

Bjud grovt bondbröd att bryta till och iskall smetana.

### Champinjonsoppa

*4 personer*

<i>ca 300 g färska champinjoner</i>	<i>4 msk ädelost</i>
<i>1 gul lök</i>	<i>1 dl vispgrädd</i>
<i>1–2 msk margarin</i>	<i>1 krm örtsalt</i>
<i>3 msk vetemjöl</i>	<i>½ krm vitpeppar</i>
<i>1 liter vatten</i>	<i>hackad persilja eller kryddkrasse</i>
<i>2 buljongtärningar</i>	

Skiva svampen. Skala och hacka löken fint. Stek svamp och lök i margarin i en gryta tills svampen fått lite färg. Strö över mjölet och späd med vattnet. Lägg i buljongtärningarna. Koka upp och koka under lock cirka 15 minuter. Smula i osten och häll i grädden. Smaka av med salt och peppar. Klipp över kryddgrönt.

## Fisksoppa

4 personer

1 gul lök  
1 purjolök, ca 150 g  
1–2 morötter  
2–4 potatisar  
1 msk margarin  
1–2 tsk curry  
1 msk tomatpuré

1 msk fiskbuljongpulver  
1 msk vetemjöl  
10–12 dl vatten  
300 g torsk- eller sejfilé  
ev. lite broccoli  
klippt dill

Finhacka gul lök och purjo. Riv morot och potatis grovt (eller kör allt i mixer). Fräs grönsakerna i margarin och tillsätt curry, tomatpuré, buljongpulver och vetemjöl. Späd med vatten och låt koka 8–10 minuter. Tina och skär fisken i tunna skivor. Lägg i fisken (och några broccolitoppar) och koka ytterligare 4–5 minuter.

Smaka av med buljongpulver, örtsalt och nymald peppar. Strö klippt dill över och servera med bröd.

Soppan blir extra fin om du tillsätter lite rensade räkor. Potatisen kan ersättas av 2 dl kokt ris, som bara behöver värmas när soppan är klar.

## Gulaschsoppa

4 personer

500 g välputsat gris- eller nötkött  
1 liter köttbuljong  
2 stora gula lökar  
2 gröna paprikor  
3 msk tomatpuré  
4–8 potatisar  
3–4 msk paprikapulver  
1 tsk finstött kummin

1–2 vitlöksklyftor  
1 tsk mejram  
½ citron  
2 msk olja  
1 tsk salt  
½–1 krm vitpeppar  
1 knippa persilja

Skär köttet i centimeterstora kuber. Skala lök och potatis, hacka löken och tärna potatis. Kärna ur och tärna paprikorna. Pressa citronen. Koka upp buljongen i en kastrull.

Lägg ned lök och paprikapulver i en gryta och fräs i matfett tills löken är genomskinlig.

Lägg ned och bryn köttet i matfett i en stekpanna på god värme, lite i taget, under omrörning. Lägg efter hand över det i grytan.

Klicka ned tomatpurén och pressa över vitlöksklyftorna. Späd med buljongen och krydda lätt med salt, peppar och kummin. Tillsätt citronsaften. Sjud soppan under lock, 30–35 minuter.

Lägg ned potatistärningarna och sjud ytterligare 10–15 minuter. Smaka av med mera salt, peppar och paprikapulver om det behövs. Tillsätt den tärnade paprikan, mejram och klippt persilja, och servera soppan omedelbart. Observera att den färska paprikan inte skall koka i soppan, då förstörs den fräscha smaken.

Servera bondbröd eller vitt brytbröd till soppan.

## Gulaschoppa (med köttfärs)

4 personer

1 gul lök	1 tsk paprikapulver
1 vitlöksklyfta	1 tsk mejram
1 liter vatten	1 tsk stött kummin
2 buljongtärningar	1 tsk salt
1 burk krossade tomater (400 g)	½ tsk mald svartpeppar
400 g köttfärs	4 potatisar
2 msk tomatpuré	2 röda paprikor

Hacka löken.

Koka upp vatten, lök, buljongtärning och tomatkross. Smula ner köttfärsen. Koka upp.

Krydda med tomatpuré, paprika, mejram, kummin, salt och peppar.

Skala och skär potatisen i sockerbitsstora tärningar. Skär paprikan i 2 cm långa strimlor.

Tillsätt potatis och paprika och koka tills potatisen är mjuk.

Servera med en skiva grovt bröd med mager dessertost (15 % fett)

(Bertil Jonssons Kokbok för män)

## Vegetarisk gulaschoppa med belugalinser

4 personer

2 gula lökar	1 msk paprikapulver
2 vitlöksklyftor	1 tsk mejram
1,5 liter vatten	2 tsk stött spiskummin
2 buljongtärningar	1 ½ tsk salt
1 burk krossade tomater (400 g)	½ tsk mald svartpeppar
2 dl belugalinser	5 potatisar
4 msk tomatpuré	2 röda paprikor

Hacka löken. Pressa vitlöken.

Koka upp vatten, lök, buljongtärning och tomatkross. Tillsätt belugalinserna. Koka upp.

Krydda med tomatpuré, paprika, mejram, kummin, salt och peppar. Koka i 10 minuter.

Skala och skär potatisen i sockerbitsstora tärningar. Skär paprikan i 2 cm långa strimlor.

Tillsätt potatis och paprika och koka tills potatisen är mjuk. Linserna ska sammanlagt koka i 25 minuter.

## Mariannes kycklingsoppa

<i>1 kyckling på ca 1 kg eller 600 g kycklingfilé</i>	<i>2 dl vispgrädde</i>
<i>6 dl vatten</i>	<i>2–3 hela tomater</i>
<i>3 buljongtärningar</i>	<i>0,5 pkt bladspenat (225 g) (ev. kan hela paketet användas)</i>
<i>1 gul lök</i>	<i>1 tsk rosmarin</i>
<i>lite persilja</i>	<i>2 tsk salt</i>
<i>300 g färska champinjoner</i>	<i>vitpeppar</i>
<i>75 g margarin</i>	<i>2 dl frysta gröna ärtor (går bra att utesluta)</i>
<i>1,5 msk vetemjöl</i>	<i>1 dl finklippt persilja</i>
<i>2 dl torrt vitt vin</i>	

Koka kycklingen i buljongen. Tillsätt hackad lök och persilja, skumma och sjud långsamt tills kycklingen är klar. Tag upp kycklingen.

Fräs champinjoner i margarin, strö över mjölet och späd under omrörning med buljongen, grädde och vin. Tillsätt den buljongkokta löken, spenaten och låt det hela koka cirka 10 minuter. Smaka av med kryddorna. Skär kycklingen i mindre bitar och lägg dem i soppan. Tillsätt de klyftade tomaterna samt strö över persilja.

Om du gör soppan en dag i förväg så lägg inte i tomaterna förrän strax innan servering.

## Köttsoppa

*6 personer*

<i>800 g benfri högrev eller märgpipa (eller 1 kg med ben)</i>	<i>4 potatisar</i>
<i>1 ½–2 liter vatten</i>	<i>1 bit kålrot</i>
<i>2 tsk salt</i>	<i>1 bit rotselleri</i>
<i>10 vitpepparkorn</i>	<i>1–2 palsternackor</i>
<i>1 lagerblad</i>	<i>1 purjolök</i>
<i>1 gul lök</i>	<i>ev. 1 köttbuljongtärning</i>
<i>3–4 morötter</i>	<i>persilja</i>

Koka upp vattnet, lägg i köttet, koka upp igen och skumma. Lägg i kryddor och en gul lök och låt koka tills köttet är mörkt, cirka 1 timme. Tag upp kött, lök och kryddor med en hålslev.

Skala rotsaker och potatis. Skär morötterna och palsternackorna i skivor, potatisarna i bitar, kålroten i stora och rotsellerin i små tärningar. Snitta, skölj och skiva purjolöken. Koka rotfrukterna i buljongen cirka 10 minuter. Lägg i purjolöken och koka ytterligare 10 minuter.

Skär köttet i tärningar och lägg det i soppan. Smaka av, kanske behöver buljongen förstärkas med en smulad köttbuljongtärning. Strö persilja över soppan.

Servera soppan med klimp, knäckebröd och ost.

## Linssoppa (Fakes soupa)

4 personer

<i>¼ kg linser</i>	<i>1 ¼ dl olivolja</i>
<i>1 ½ liter vatten</i>	<i>2 tsk salt</i>
<i>1 medelstor skivad gul lök</i>	<i>1 lagerblad</i>
<i>2 vitlöksklyftor</i>	<i>3 msk vitvinsvinäger</i>

Skölj linserna och blötlägg dem i varmt vatten under två timmar och låt dem rinna av. Häll i vatten, lök och vitlök. Koka upp och låt soppan sjuda under lock i cirka 30 minuter. Tillsätt olivolja, salt, lagerblad och vinäger och låt soppan sjuda i ytterligare 10 minuter eller tills linserna mjuknat.

Man kan även om så önskas tillsätta tomatpasta.

*(Den bästa boken om grekisk matlagning)*

## Amerikansk linssoppa

4 personer

<i>1 stor gul lök</i>	<i>1 ½ dl röda linser</i>
<i>2–3 vitlöksklyftor</i>	<i>2 potatisar</i>
<i>1 msk olja</i>	<i>¼ rotselleri</i>
<i>8 dl vatten</i>	<i>1 burk krossade tomater (400 g)</i>
<i>2 buljongtärningar</i>	<i>1 msk vinäger</i>
<i>½ tsk timjan</i>	<i>2 krm socker</i>

Hacka lök och vitlök och låt mjukna i oljan i en gryta. Sätt till vatten, buljong och timjan, koka upp och lägg i väl sköljda linser, skalad tunt skivad potatis, tärnad selleri samt tomatkross.

Sjud under lock i 10 minuter. Smaka av med vinäger och socker.

*(DN)*

## Bulgarisk linssoppa

4 personer

2 dl gröna eller röda linser  
2 gula lökar  
1 msk olja  
1 liter vatten  
2 buljongtärningar  
1 msk paprikapulver  
1 tsk salt

1 lagerblad  
1–2 vitlöksklyftor  
1 burk (ca 400 g) tomater  
½ tsk socker  
½ tsk vinäger  
ev. ½–1 tsk stött timjan

Skölj linserna väl. Skala och finhacka löken. Fräs den mjuk i oljan i en gryta. Tillsätt vatten, buljongtärningar, linser, paprikapulver, salt, lagerblad, pressad vitlök och tomater med spad.

Koka under lock på svag värme tills linserna är mjuka, gröna linser 30–40 minuter, röda linser 8–10 minuter. (De röda linserna blir gula efter kokning.)

Smaka av den färdiga soppan med socker och vinäger och eventuellt mer salt. Späd med lite vatten om soppan verkar tjock. Den kan också kryddas extra med stött timjan.

Servera med bröd och ost.

(Vår kokbok)

## Soppa på röda linser

3 personer

1 gul lök, hackad  
2 vitlöksklyftor, hackade  
3 potatisar  
2 morötter  
2 palsternackor  
1 rödbeta  
2 dl röda linser  
10 dl vatten

2 grönsaksbuljongtärningar  
400 g krossade tomater  
2–3 msk tomatpuré  
1 msk paprikapulver  
1 tsk äppelcidervinäger  
salt  
timjan

Hacka den gula löken. Finhacka eller pressa vitlöksklyftorna. Fräs löken i lite rapsolja i en kastrull tills löken blir mjuk, men utan att den får färg.

Skala och skär rotsakerna. Potatisen i tärningar som är cirka 1 centimeter stora, morötterna i skivor, palsternackorna i smala bitar, och rödbetan i små tärningar.

Tillsätt vatten till kastrullen med frästa löken. Skölj linserna. Tillsätt linserna, rotsakerna, buljongtärningarna, krossade tomater, tomatpuré och paprikapulver. Koka soppan cirka 20 minuter.

Tillsätt äppelcidervinäger.

Smaka av soppan med salt och timjan.

## Linssoppa med kokosmjölk

4 portioner

Krämig och matig på samma gång. Perfekt att låta puttra på spisen före glöggen.

<i>1 gul lök, finhackad</i>	<i>250 ml kokosmjölk</i>
<i>1 tsk gurkmeja</i>	<i>2 dl torkade röda linser</i>
<i>½ tsk cayennepeppar</i>	<i>200 g potatis, skalad och tärnad</i>
<i>½ tsk hel spiskummin, mortlad</i>	<i>30 g färsk ingefära</i>
<i>1 msk neutral olja, till stekning</i>	<i>1 tsk salt</i>
<i>5 dl vatten</i>	<i>1 tsk strösocker</i>
<i>400 g krossade tomater</i>	<i>1 lime</i>

Fräs lök och de torra kryddorna i olja tills löken är mjuk. Häll i vatten, krossade tomater, kokosmjölk och linser. Tillsätt potatis och riv ner ingefära.

Låt sjuda tills potatisen är mjuk och linserna kokat sönder, cirka 20 minuter. Smaka av med salt, socker och limesaft.

Servera med extra limeklyftor.

(Mersmak)

## Löksoppa från Öland

4 personer

<i>1,5 liter buljong av tärning</i>	<i>Vitpeppar</i>
<i>200–250 g fläsk- eller blandfärs</i>	<i>svartpeppar</i>
<i>margarin</i>	<i>rosmarin</i>
<i>4–6 medelstora gula lökar</i>	<i>basilika</i>
<i>1 paprika</i>	<i>salvia</i>
<i>1–2 vitlöksklyftor</i>	<i>ev. salt</i>
<i>ev. ½ dl vetemjöl</i>	<i>persilja</i>

Bryn färsen lätt i stekpanna eller gryta med margarin. Finfördela massan med en gaffel eller stekspade. Tärna löken och paprikan, och håll ner dem. Låt det hela smälta ihop under omrörning utan att löken får brynas. Om du vill ha soppan simmig så blanda ner mjöl. Häll över i lämplig kastrull och tillsätt buljongen och krydda. Pressa i vitlöksklyftorna. Smaka av och krydda nu mer om det behövs och tillsätt finklippt persilja.

## Minestrone-soppa

4 personer

1 gul lök, finhackad  
200 g morot, fintärnad  
1 tsk torkad oregano  
½ tsk torkad timjan  
1 msk olivolja  
8 dl vatten  
400 g passerade tomater  
2 grönsaksbuljongtärningar

100 g spaghetti  
380 g kokta röda linser, avsköljda (på burk)  
½ zucchini, fintärnad  
salt  
svartpeppar  
**Servering:**  
1 dl rostad lök

Fräs lök, morot och örter i olja. Häll i vatten och passerade tomater och smula i buljongtärningarna.

Bryt spaghettin i mindre bitar och låt koka i soppan 5 minuter.

Tillsätt linser och zucchini och låt koka tills pastan är al dente. Smaka av med salt och servera soppan toppad med rostad lök och svartpeppar.

(Mersmak)

## Novembersoppa

4 personer

4 potatisar  
2 gula lökar  
1 paprika  
200 g krossade tomater på burk  
200 g blandfärs  
1 tsk timjan

2 köttbuljongtärningar  
1 liter vatten  
2 msk hackad persilja  
svartpeppar  
(salt)

Skala potatis och lök, kärna ur paprikan. Skär i bitar.

Bryn färsen på svag värme i eget fett. Tillsätt potatis, grönsaker, krossade tomater och kryddor.

Tillsätt buljongtärningarna och vatten och låt soppan sjuda cirka 15 minuter eller tills potatisen är mjuk. Smaka av med svartpeppar och eventuellt salt.

Strö på persilja.

Servera med smörgås.



## Nässelsoppa

4 personer

ca 2 liter små nässlor eller toppskott av nässlor (ca 300 g)  
vatten  
1 tsk salt/liter vatten  
2 msk smör eller margarin  
3 msk vetemjöl

1 ¼ liter höns- eller grönsaksbuljong  
1 liten knippa gräslök  
1 tsk fänkål  
ev. salt  
ev. vitpeppar

Skölj och rensa nässlorna väl. Ta bort de stjälkar som ser riktigt grova ut. Kasta nässlorna i kokande saltat vatten och koka dem i cirka 15 minuter. Slå av dem i durkslag och spola dem kalla. Krama ur vattnet. Finhacka nässlorna tillsammans med litet gräslök.

Fräs smör och mjöl och späd med buljongen. Tillsätt stött fänkål, eller fänkål inknutet i gasväv. Låt soppan småkoka i cirka 10 minuter. Lägg i nässelhacket. Krydda eventuellt med salt och peppar. Nu skall soppan endast koka några minuter. Står den länge varm förlorar den lätt sin vackra gröna färg.

Servera soppan med halvförlorade eller kokta ägg i heta tallrikar. Nässelsoppan kan göras matigare med prinskorv eller frikadeller. Ett annat alternativ är att servera skivade rädisor i soppan.

## Pumpasoppa med ingefära och kanel

4 personer

1 gul lök  
1 morot  
2 vitlöksklyftor  
olja och smör till stekning  
350 g skalad pumpa  
1 kanelstång  
½ tsk korianderfrön

3 dl apelsinjuice  
5 dl buljong (grönsaks- eller kyckling)  
1 msk finhackad färsk ingefära  
1 dl grädde  
några droppar (cirka 3 st) tabasco  
salt  
gräslök

Hacka lök och morot. Skiva vitlök. Fräs i olja och smör i kastrull.

Tärna pumpan och blanda i. Tillsätt kanel, koriander, juice, buljong, ingefära och grädde.

Koka i cirka 20 minuter tills pumpan är mjuk. Ta upp kanelstången. Mixa slätt. Smaka av med tabasco och salt. Strö över finhackad gräslök.

(DN: Tomas Diederichsen)

## Serranders pumpasoppa

4–5 personer

700–800 g pumpakött  
2 medelstora gula lökar  
1 liter kraftig grönsaksbuljong  
2 kanelstänger  
ev. ½ g saffran

1 ½ dl grädde  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 krm peppar  
ev. salt  
1 msk smör

Skär pumpaköttet i stora bitar, skala och grovhacka löken. Koka pumpa och lök i grönsaksbuljongen tillsammans med kanel och saffran. När pumpa och lök mjuknat, efter cirka 10 minuter, fiskas kanelstängerna upp. Häll sedan allt i en matberedare eller mixer och kör tills soppan blir slät.

Häll tillbaka soppan i grytan, sätt till grädde, vitlök och peppar. Koka upp och sjud ett par minuter. Smaka av med salt och blanka av soppan med smöret.

(DN: Astrid Nilson)

## Tomatsoppa

4 personer

1–2 gula lökar  
ca 1 msk smör eller margarin  
1 ½ msk vetemjöl  
400–500 g passerade tomater  
6 dl vatten

1 grönsaksbuljongtärning  
1 ½ tsk basilika  
2 krm salt  
1 krm vitpeppar

Skala och finhacka lökarna. Fräs dem mjuka i fettet i en kastrull. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt de passerade tomaterna, vattnet, buljongtärningen och smulad basilika. Koka under lock cirka 5 minuter. Smaka av med lite salt och vitpeppar. Sila soppan. Servera.

## Tomatsoppa med ingefära

4 personer

2 burkar tomater (à 400 g)  
2 gula lökar  
1 msk matfett  
1 msk vetemjöl  
½ msk honung  
½ tsk salt

peppar  
5 dl hönsbuljong  
2 msk riven, färsk ingefära  
**Till servering:**  
riven ost

Skala lökarna och hacka dem. Mjukfräs dem i matfettet. Strö över vetemjölet och häll i spadet från burktomaterna. Rör om och koka upp.

Tillsätt resten av innehållet i burkarna och krydda med salt, peppar och honung. Koka soppan i 5 minuter.

Mosa sönder tomaterna eller kör alltsammans i matberedaren till mos.

Häll tillbaka i kastrullen och späd med hönsbuljong. Smaka av soppan med mer salt och peppar om så behövs.

Tillsätt ingefäran strax före servering.

Servera soppan rykande het med riven ost och gott bröd.

(Vi: Cajsa Stenmark)

## Röd vintersoppa

4 personer

1 gul lök  
1 liten purjolök  
1 stor morot  
1 liten bit palsternacka  
1 msk margarin  
2 msk grönsaksbuljongpulver  
2 dl röda linser

12 dl vatten  
örtsalt  
peppar  
1 tsk paprikapulver  
200 g falukorv  
kryddgrönt

Strimla gul lök och purjolök. Riv eller mixa moroten. Finstrimla palsternackan. Fräs allt med margarin i kastrull. Tillsätt buljongpulver och väl sköljda linser. Rör om och häll på vattnet. Koka cirka 10 minuter och tillsätt fint strimlad falukorv (eller tunna skivor prinskorv). Smaka av med örtsalt och kryddor. Strö finklippt persilja eller annat kryddgrönt över.

## Brynt vitkålssoppa

4 personer

<i>ca ¾ kg vitkål</i>	<i>5 kryddpepparkorn</i>
<i>2 msk smör, margarin eller olja</i>	<i>5 vitpepparkorn</i>
<i>½–1 msk sirap</i>	<i>salt</i>
<i>1 ½ liter fläskspad eller annan köttbuljong</i>	

Ansa kålen och skär den i jämna bitar eller strimlor. Bryn kålen i fett. Tillsätt sirap och låt kålen bryna ytterligare en stund så att den får en jämn brun färg.

Håll på vätskan, tillsätt kryddorna och låt soppan koka under lock tills kålen är mjuk, ca 30 minuter för sommarkål och 1–1 ½ timme för vinterkål. Smaka av soppan.

Servera med små frikadeller eller kokt korv i soppan.

## Ärtsoppa

6 personer

<i>500 g gula ärter</i>	<i>1 gul lök</i>
<i>1 ½ liter vatten</i>	<i>400–500 g rimmat bog- eller sidfläsk</i>
<b>Kokning:</b>	<i>1–1 ½ tsk timjan och/eller mejram</i>
<i>1 ½–1 ¾ liter vatten</i>	<i>ev. salt</i>

Skölj ärterna och blötlägg dem i vattnet, 6–12 timmar. Slå bort vattnet.

Koka upp de blötlagda ärterna med vatten. Skumma. Skala och skiva löken. Lägg i köttet tillsammans med löken och koka det med ärterna. Koka soppan sakta under lock tills ärterna är mjuka och köttet mört, 1–1 ¼ timme. Ta upp köttet om det är mört innan ärterna är mjuka.

Krydda med timjan och/eller mejram och eventuellt lite salt. Om soppan är för tjock kan man späda den med lite vatten. Skär köttet i tärningar eller skivor och lägg tillbaka det i soppan. Koka upp.

Servera ärtsoppan med bröd och senap.

## Fisk och skaldjur

### Citronfisk

4 personer

<i>500 g färsk torskefile</i>	<i>1 purjolök</i>
<i>1 tsk salt</i>	<i>2 dl vispgrädd</i>
<i>1 krm vitpeppar</i>	<i>1 dl riven ost (Herrgård)</i>
<i>rivet skal och pressad saft av ½ liten citron</i>	

Sätt ugnen på 225 °C. Lägg fisken i en ugnssäker form. Krydda med salt, peppar, citronskal och saft. Skölj och strimla purjolöken och fördela över fisken. Håll på grädden och strö över osten. Stek fisken i nedre delen av ugnen 20–30 minuter.

Servera med kokt potatis, citronklyftor och grönsaker.

(Arla)

## Curryfisk

Det här är en mild curryrätt av västerländsk modell, inte den orientaliska varianten. Den kan serveras vid nästan vilken temperatur som helst, utom kyld.

<i>1 skivad purjolök</i>	<i>2 finhackade vitlöksklyftor</i>
<i>1 skivad morot</i>	<i>1 msk currypulver</i>
<i>1 skivad selleristjälk</i>	<i>½ tsk mald gurkmeja</i>
<i>3 persiljestjälkar</i>	<i>½ tsk mald koriander</i>
<i>½ lagerblad</i>	<i>½ tsk mald spiskummin</i>
<i>1 tsk salt</i>	<i>¼ tsk chilipulver</i>
<i>6 svartpepparkorn</i>	<i>3 msk nypressad limesaft</i>
<i>750 g filead vitfisk t.ex. torsk, kolja, kummel</i>	<i>1 msk fruktlag eller fruktgelé, som vildapel, svarta vinbär eller röda vinbär</i>
<i>3 msk kokosflingor</i>	<i>¾ dl yoghurt</i>
<i>40 g smör</i>	
<i>2 tunt skivade lökar</i>	

Lägg de skivade grönsakerna och persiljestjälkarna i en djup kastrull och täck med 1 liter vatten. Tillsätt ett halvt lagerblad, salt och pepparkorn och koka upp. Sjud i 30 minuter. Skär fisken i ganska stora bitar och lägg dem i kastrullen. Koka upp igen och sjud fisken i 12 minuter eller tills den känns klar. Ta upp fisken och koka ihop buljongen tills den är väl smaksatt. Man behöver bara 6 dl buljong. Lägg kokosflingorna i en skål och slå 3 dl av den heta fiskbuljongen över. Låt den stå i 20–30 minuter.

Dela fisken i mindre bitar, ta bort skinn och ben och gör sedan såsen. Hetta upp smöret och koka den skivade löken långsamt tills den får lite färg, och tillsätt vitlöken mot slutet. Rör ned currypulver och kryddor och koka i 4 minuter. Håll på resten av fiskbuljongen och sjud i 15 minuter. Sila kokosbuljongen, tryck ut kokosen med baksidan av en slev och håll buljongen i kastrullen tillsammans med limesaften, fruktlagen eller gelén samt mer salt och peppar om det behövs. Rör slutligen ned yoghurten, men sedan får det inte koka. Lägg tillbaka fiskbitarna och värm försiktigt.

Den här rätten kan man spara en dag och servera den kall eller uppvärmd.

Servera med basmatiris.

(Prismas stora bok om kryddor)

## Fisk med champinjoner ugnskokt i grädde

6 personer

<i>800 g djupfrysad torskfilé, tinad</i>	<i>2 tsk dragon</i>
<i>200 g champinjoner</i>	<i>1 ½ tsk salt</i>
<i>5 dl grädde</i>	<i>1 krm vitpeppar</i>
<i>1 tsk paprikapulver</i>	

Lägg fiskfiléerna i en smord ugnssäker form med champinjoner runt om.

Koka upp grädden med paprikapulver, smulad dragon, salt och vitpeppar. Håll grädden i formen.

Sätt in formen i ugnen i 200 °C ugnsvärme i 30–40 minuter.

Servera fisken med kokt potatis eller potatismos och gröna ärter.

## Norska fiskbiffar (Fiskekakor)

4 personer

400 g sejfilé, färsk eller tinad fryst  
 1 ½ tsk salt  
 2 tsk vetemjöl  
 1 tsk potatismjöl  
 2 msk finskuren gräslök

½ krm vitpeppar  
 1 dl standardmjölk  
**Stekning:**  
 smör eller margarin

Skär fisken i bitar och hacka den i en matberedare. Kör bara några sekunder, konsistensen skall vara grov. Rör fiskfärsen med salt, vetemjöl, potatismjöl, gräslök och vitpeppar. Späd med mjölken, lite i sänder. Stek ett smakprov och testa kryddningen.

Forma 8 biffar och stek dem gyllenbruna i matfettet. Servera fiskbiffarna med stekt lök, kokta rotsaker och potatismos.

(DN)

## Fiskfilé med smak av örter

4 personer

600 g fiskfilé, t.ex. rödspätta eller torsk  
 2 dl vispgräddde  
 ½ fiskbuljongtärning  
 ½ tsk salvia

½ tsk basilika  
 ½–1 krm svartpeppar  
 ½ tsk salt

Blanda gräddde, buljongtärning och kryddor i en traktörpanna. Koka upp under vispning. Rulla filéerna eller skär dem i bitar. Lägg ner dem i pannan. Låt koka på svag värme under lock tills fisken är vit och fast, 5–10 minuter. Servera med pressad potatis och lättkokta grönsaker.

## Lennarts fiskfilé i ugn

4 personer

400–500 g färska fiskfiléer (går bra med tinade  
 frysta)  
 1 msk margarin  
 1 tsk salt  
 1 purjolök, skuren i tunna skivor  
 ½ tsk curry  
 1 ägg

1 röd paprika  
 2 msk persilja  
 3 msk vetemjöl  
 5 dl gräddmjölk  
**Gratinerings:**  
 ost

Skölj fisken väl, låt rinna av. Lägg fisken i smord eldfast form, fördela purjolöken och kryddorna över. Täck med folie. Koka i ugn 200 °C i cirka 25 minuter.

Sås: Smält margarin, tillsätt vetemjöl, späd med fiskspadet och gräddmjölken.

Låt koka i 3–5 minuter. Smaksätt med persilja, hårdkokt hackat ägg och röd paprika i tärningar. Slå såsen över fisken och gratinera av med lite ost.

Man kan om man vill servera broccoli till för den som tycker det är gott.

## Fiskgratäng

4 personer

600 g fiskfiléer, t.ex. plattfisk, torsk, kolja, gädda

1 msk margarin, smör eller olja

1 ½ tsk salt

(1–2 msk vatten)

### Gratängsås:

2 msk margarin eller smör

3 msk vetemjöl

4 dl spad och gräddmjölk

2 äggulor

2 krm salt

½ krm vitpeppar

### Smaksättning gratängsås:

½ dl finklippt dill

100–200 g skalade räkor

eller

200 g svamp på burk

### Gratinerings:

½ dl riven ost

Skölj av de färska fiskfiléerna. Tina de djupfrysta filéerna så att det går att skilja dem åt eller skär det lättinade fiskblocket i 2 cm tjocka skivor.

Smörj en ugnssäker form. Lägg fisken i formen och salta. Tillsätt eventuellt vatten. Täck med aluminiumfolie. Koka fisken i 200 °C ugnsvärme tills den är vit och ogenomskinlig, 15–20 minuter.

Håll försiktigt av spadet och använd det till såsen.

Gratängsås: Smält matfettet i en tjockbottnad kastrull på svag värme. Lyft kastrullen från värmen. Rör i mjölet och tillsätt spadet och mjölken, allt på en gång. Sätt tillbaka kastrullen på värmen. Koka såsen under omrörning 3–5 minuter.

Ta kastrullen från värmen. Rör ut äggulan med lite mjölk. Vispa ner det i såsen. Låt den bara sjuda under omrörning ett par minuter. Smaksätt väl med salt och peppar.

Spritsa eller klicka väl smaksatt potatismos runt fisken.

Blanda ner någon av smaksättningarna i såsen eller lägg den på fisken och håll såsen över. Strö på ost.

Gratinerera rätten i 250 °C ugnsvärme tills den är genomvarm och fått vacker färg.

## Exotisk fiskgryta

4 personer

600 g fiskfilé, t.ex. torsk eller sej

1 purjolök eller 1 gul lök

2 paprikor av olika färg

2 dl crème fraîche

2–3 msk koncentrerad juice av apelsin/persikaläpple

1 tsk ingefära

½ fiskbuljongtärning

½ tsk salt

1 ½ dl standardmjölk

200 g djupfryst minimajs (1 paket)

Skär fisken i bitar. Strimla purjolöken eller skala och hacka den gula löken. Strimla paprikan. Vispa ihop crème fraîche, juice, ingefära, buljongtärning, salt och mjölk i en gryta. Låt det koka upp. Rör i alla grönsakerna. Lägg i fisken och låt grytan koka under lock cirka 5 minuter.

## Wokad fisk med citrongräs, söt basilika och jordnötter

<i>2 msk olja</i>	<i>3 limeblad</i>
<i>200 g pangasius eller tilapiafilé</i>	<i>½ msk palmsocker</i>
<i>3 vitlöksklyftor</i>	<i>1 ½ msk fisksås</i>
<i>1 citrongräs</i>	<i>3 msk jordnötter utan salt</i>
<i>2 msk söt thaibasilika</i>	<i>½–1 röd chili</i>

Om råa jordnötter används förstek dem i lite olja; rostade försteks inte. Använda den tjocka decimetern på citrongräset. Hacka citrongräset genom att skära bort änden på det, göra två snitt så att det bildas fyra klyftor och skiva sedan. Strimla limebladen och strimla (eller riv) basilikan.

Sautera (stekning under omrörning i en wok) fisk och vitlök i oljan på medelhög värme tills fisken blir nästan ogenomskinlig. Tillsätt jordnötter, citrongräs, limeblad, basilika, palmsocker och fisksås och sautera ytterliga 2 minuter.

Servera med lite chiliringar på toppen.

*(Jonas Arbman)*

## Koljagryta

*4 personer*

<i>1 stort paket djupfrost kolja (450 g)</i>	<i>1 tsk salt</i>
<i>1 burk hela tomater (400 g)</i>	<i>½ grön paprika</i>
<i>1 purjolök</i>	<i>½ knippa dill</i>

Använd helst en gryta som kan tas från spis till bord. Skär purjolöken i skivor. Koka upp tomatspadet, purjolöken och saltet. Skär fiskblocket i bitar och lägg i grytan ovanpå purjon. Skär paprikan i skivor och lägg i den och de hela tomaterna. Koka grytan på svag värme under lock cirka 15 minuter. Hacka dillen och strö över. Smaka av skyn, späd med lite vatten om det behövs.

Servera grytan het med pressad potatis eller ris till.



## Ugnskokt lax

6 personer

Ett bekvämt och bra sätt att tillaga lax, som ger maximalt saftig och fin lax.

1 kg lax  
smör eller margarin

1–1 ½ tsk salt  
mald vitpeppar

Riv av ett stort stycke aluminiumfolie. Smörj med lite smör eller margarin där fisken ska ligga. Gnid den rensade och sköljda laxbiten in- och utvändigt med salt och lite mald vitpeppar och lägg den på folien.

Vik ihop det hela till ett stadigt paket. Tryck till kanterna väl, så att paketet blir tätt.

Placera fiskpaketet i en långpanna och sätt in denna i 200 °C ugnsvärme. Räkna med 60–65 minuter för en 8 cm tjock laxbit som väger cirka 1 kg. Är det en hel stor lax på cirka 2 kg lägger man till cirka 30 minuter. Öppna paketet (försiktigt för ångan inuti folien är het) och låt laxen svalna något. Dra av skinnet innan fisken kallnat.

Servera laxen med kokt potatis och till exempel Sauce verte (Grön sås).

(DN: Anna Bergenström)

## Laxfjäril i gräddsås

4 personer

4 laxfjärilar eller skivor av lax med benet kvar  
2 msk smör eller margarin  
1 ½ tsk salt  
1 krm peppar

Sås:  
3 dl vispgräddde  
2 tsk fransk senap  
2 tsk citronsaft

Såsen: Koka upp grädden i en traktörpanna, vispa ner senap och citron och koka några minuter utan lock så att grädden tjocknar lite.

Hetta upp matfettet i stekpannan och låt det bli ljust brunt. Krydda laxen med salt och peppar och stek den på stark värme en halv minut på varje sida. Lägg över laxen, utan stekfett, i traktörpannan och bräsera 3–4 minuter.

Servera laxen med kokt pressad potatis, eller ris, och nätt kokta sockerärter eller späda haricots verts.

(DN)

## Indisk laxgryta

<i>600 g laxfilé</i>	<i>2–5 msk currypasta</i>
<i>2 vitlöksklyftor</i>	<i>5 dl vatten</i>
<i>1 tsk mald spiskummin</i>	<i>1 grönsaksbuljongtärning</i>
<i>2 gula lökar</i>	<i>1 dl matyoghurt</i>
<i>1 aubergine</i>	<i>salt</i>
<i>1 spansk peppar</i>	<i>peppar</i>
<i>500 g passerade tomater</i>	<i>rapsolja</i>

Fräs pressad vitlök och kummin i olja. Tillsätt hackad lök och senare aubergine skuren i centimeterstora bitar och finstrimlad spansk peppar, och stek under några minuter. Häll i de passerade tomaterna och currypastan och sist vatten och buljongtärning. Låt allt sjuda under lock i 30 minuter.

Rör ner yoghurt och laxen i kuber och värm i 3 minuter.

Servera grytan med hackad koriander eller persilja och ett gott ris. Mango chutney hör också till.

(*Ebba Wachtmeister: Lax*)

## Laxpasta

*3 personer*

<i>300 g rimmad laxfilé</i>	<i>2 dl lättcrème fraiche (soltorkade tomater)</i>
<i>1 tsk salt (om kokt fisk används)</i>	<i>dill</i>
<i>10 cm purjolök</i>	<i>1 dl pastavatten</i>
<i>rapsolja</i>	<i>salt</i>
<i>1 röd paprika</i>	<i>peppar</i>
<i>½ pkt sojabönor</i>	<i>spaghetti</i>
<i>½ grönsaksbuljongtärning, smulad</i>	

Skär fisken i små bitar. Om frusen orimmad fisk används körs den i mikrovågsugn med saltet tills den får en kokt konsistens.

Fräs strimlad purjolök i rapsoljan tills den svettas. Tillsätt paprika skuren i tärningar och sojabönorna. Låt det fräsa lite. Tillsätt crème fraich, dill och pastavattnet. Lägg i laxen i bitar mot slutet.

Lyft över pastan. Rör runt.

(*Carola*)

## Laxpudding

4 personer

300–400 g salt eller kokt lax  
8–10 råa eller kokta kalla potatisar  
1 dl finklippt dill  
1 krm vitpeppar

1 tsk salt (om kokt fisk används)  
3 ½ dl mjölk  
3–4 ägg

Om salt lax används läggs den i rikligt med kallt vatten 12–24 timmar. Lenrimmad lax behöver inte vattenläggas. Skär fisken i strimlor eller i tunna skivor. (Kokt fisk brytes sönder i 2–4 centimeter stora bitar.) Skala och skiva potatisen. Finklipp dillen. Smörj en ugnssäker form.

Varva potatis med lax och dill. Det ska vara potatis underst och överst i formen. Vispa ihop ägg, mjölk och vitpeppar och häll den i formen.

Grädda puddingen i 225 °C tills äggstanningen stelnat, med kokt potatis 40–45 minuter, med rå potatis 50–60 minuter. Puddingen är färdig när en provsticka kan stickas ända ned till botten utan att något fastnar.

Servera med skirat smör, citronklyftor och en grön sallad.

## Halstrad makrillfilé

4 personer

600–700 g makrillfilé  
olja  
1 tsk salt

riven pepparrot  
(salt)

### Aromsmör:

60 g smör

Pensla makrillfilén lätt med lite olja. Grilla den vackert brun på båda sidor på galler i ugnsg Grill. Salta och servera makrillen het.

Aromsmöret: Låt smöret stå framme en stund så att det blir rumsvarmt. Rör smöret, och tillsätt så nyriven pepparrot och eventuellt lite extra salt. Servera smöret rumsvarmt. Eller forma det till en rulle och låt den stelna i kylskåpet. Skär den i skivor vid serveringen.

Ät makrillen med kokt potatis, aromsmöret och grönsallad.

## Ugnstekt fylld regnbågslax

4 personer

1 kg regnbågslax

1 msk salt

### Fyllning:

1 burk skivade champinjoner (ca 400 g)

2 msk smör eller margarin

salt

vitpeppar

2 tomater

2 msk hackad persilja

½ msk klippt gräslök

citronsaft

### Panering:

1 ägg

2 msk ströbröd

(1 msk rivnen ost)

### Stekning:

2 msk smör eller margarin

2–3 dl kaffebrädd

Fjälla fisken och ta ur den från ryggen så att buken blir hel. Skär då utefter ryggbenet på båda sidor och klipp av vid huvud och stjärt. Huvudet ska vara kvar men ta bort gälarna. Skölj och torka fisken väl. Gnid in den med salt.

Häll av spadet från champinjoner och fräs dem i matfett. Smaksätt med salt och vitpeppar. Skälla tomaterna och dra av skalet. Skär tomaterna i tärningar och blanda dem med champinjoner. Tillsätt persilja och gräslök. Smaksätt med citronsaft. Fyll fisken med blandningen. Fäst ihop den med trästickor och bomullssnöre.

Lägg fisken i en smord ugnssäker form. Pensla med uppvispat ägg. Sikta över ströbröd och eventuellt rivnen ost. Klicka på matfett. Stek fisken i ugn, 200 °C, 30–40 minuter tills den fått färg. Ös den då och då. Späd med grädde mot slutet av stekningen.

Ta försiktigt bort trästickor och snöre. Garnera gärna med smörfrästa champinjoner.

Servera med kokt potatis, steksky och sallad.

## Räkor i curry och tomatsås

½ kg oskalade räkor

1 msk curry

3 msk margarin

4 skållade tomater

(1 krm salt)

6 msk chilisås

1 krm kajennpeppar

3 dl vispgrädde

1 stor grön paprika

Skala räkorna. Bryn curryn i margarin i en traktörpanna. Tillsätt de skalade räkorna och bryn dem hastigt i curryn. Ta upp räkorna men lämna curryn kvar i pannan. Krossa de skållade tomaterna med en trägaffel i curryn. Chilisås, kajennpeppar, grädde och eventuellt salt tillsätts därefter. Såsen får koka upp. Strimla paprikan och lägg ned den i såsen. Låt såsen med paprikan sjuda under lock i minst 10 minuter tills paprikan blivit mjuk. De brynta räkorna lägges ned i såsen när den sjudit klart. Räkorna skall inte sjuda med i såsen då de kan bli sega. Rätten serveras med kokt ris.

## Räksås till pasta

4 personer

500 g räkor med skal  
4 dl vatten  
1 fiskbuljongtärning  
3 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja

1 burk krossade tomater (400 g)  
3 dl matlagingsgrädde  
salt  
svartpeppar  
Farfalle (fjärilspasta) till 4 personer

Skala räkorna och ta vara på skalén. Blanda vatten och buljongtärning i en kastrull och lägg i räkskalén. Koka cirka 10 minuter. Sila spadet. Skala och hacka vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull, lägg i vitlökshacket och fräs i 3–4 minuter på svag värme. Häll i krossade tomater och drygt ½ dl av räkspadet. Låt pannan stå på medelvärme och sjuda cirka 2 minuter eller tills merparten av vätskan har kokat bort. Häll i grädden och rör om. Småkoka tills såsen får rätt konsistens. Smaka av med salt och peppar. Lägg i räkorna och värm hastigt.

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen. Blanda pastan och såsen. Servera med en god sallad.

## Snabba fisken

3 personer

400 g torskefile  
1 purjolök  
salt  
peppar

½ msk margarin  
2 dl crème fraîche  
1 msk senap

Skär purjolöken i fina strimlor och fräs den mjuk i margarin. Lägg över i smord, ugnssäker form. Lägg på fisken. Salta och peppra. Rör ihop crème fraîche och senap och häll alltsammans över fisken.

Stek i ugn, 200 °C, cirka 30–35 minuter. Servera med kokt ris eller potatis och en sallad.

## Spätta piccata med tomatsås

4 personer

600 g fryst rödspätta  
½ dl vetemjöl

### Piccatasmet:

2 ägg  
200 g riven ost  
salt  
peppar

### Tomatsås:

1 burk krossade tomater (400 g)

1 finhackad gul lök  
1 vitlöksklyfta  
1 msk tomatpuré  
½ dl vatten  
oregano  
salt  
peppar

Vänd den tinade spättan i mjölet. Blanda ihop piccatasmeten och doppa spättorna i smeten. Stek spättorna i rikligt med fett.

Fräs den finhackade löken med den pressade vitlöken och tomatpurén. Slå på de krossade tomaterna och vattnet. Låt koka utan lock i 5–10 minuter. Smaksätt med salt, peppar och oregano.

Serveras med ris eller pressad potatis.

## Knaprig strömming

4–5 personer

600 g strömmingsfilé eller 1 kg hel fisk  
1 tsk salt

### Fyllning:

1 purjolök  
2 msk senap

### Panering:

1 tsk salt  
1 dl grovt rågmjöl  
1 msk vetemjöl

Sätt ugnen på 250 °C.

Lägg ut fiskfiléerna på arbetsbänken, salta.

Blanda ihop tunt skivad purjolök och senap och fördela röran på hälften av filéerna. Lägg resten av fisken ovanpå.

Blanda ihop paneringen på ett smörgåspapper, doppa fiskarna på båda sidor och lägg dem i en smord ugnslångpanna.

Stek fiskarna mitt i ugnen 10 minuter, vänd och stek ytterligare 10 minuter. Servera dem varma med hemgjort potatismos och rårörda lingon till.

## Röd tonfisksås

4 personer

1 burk tonfisk  
1 burk tomatjuice  
1 stor gul lök  
1 röd paprika  
1 msk margarin

½ tsk salt  
nymalen svartpeppar  
2 krm salvia  
saften av ½ citron

Skala och hacka löken grovt. Skär paprikan i tärningar. Fräs paprikan och löken i margarinet 5 minuter. Häll tomatjuicen i pannan och koka ihop det hela utan lock 5 minuter.

Öppna tonfiskburken och häll bort oljan. Lägg tonfisken i mindre bitar i såsen.

Smaksätt med salt, peppar, krossad salvia och citronsaft.

Servera såsen till kokt spaghetti.

## Lamm

### Lammstek

6 personer

1 ¼–1 ½ kg lammkött med ben, t.ex. fransyska  
eller lårstek  
1–2 vitlöksklyftor  
1 tsk salt

½ krm vitpeppar  
½ krm svartpeppar  
2–3 dl vatten eller buljong

Putsa köttet. Gnid in det med pressad vitlök och kryddor. Lägg köttet på galler i en långpanna och stick in en köttermometer. Stek köttet i ugn (175 °C) utan spädning i cirka 1 ½–2 timmar. Vänd det eventuellt efter halva stektiden.

Ta ut steken när köttermometern visar 70–72 °C om lätt rosa kött önskas eller 77 °C om genomstekt kött önskas.

Vispa ur pannan med vatten eller buljong och smaka av skyn. Sila den.

Skär köttet i skivor.

Servera med kokt potatis eller ris och kokt broccoli, stekt lök, smörfräst svamp och skyn eller avredd sky.

## Fylld lammstek

9–10 personer

2 kg lammstek (vikt med ben)

### Fyllning:

1 medelstor gul lök

1 msk smör eller margarin

3–4 vitlöksklyftor

ca 1 dl hackad persilja

1 tsk smulad rosmarin

½ tsk smulad timjan

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

### Ingnidning:

1 pressad vitlöksklyfta

1 tsk salt

1 krm peppar

1 tsk rosmarin

Skala och finhacka löken. Fräs den glansig i matfettet. Hacka vitlöksklyftorna fint. Blanda sedan samtliga ingredienser till fyllningen.

Lägg fyllningen i den ficka som bildats i lammsteken när benet skurits bort. Rulla ihop och bind upp steken så att den blir jämntjock.

Sätt ugnen på 175 °C.

Gnid in den uppbundna lammsteken med en pressad vitlöksklyfta. Strö sedan över salt och peppar och klappa in lite rosmarin. Sätt in en stektermometer så att spetsen hamnar mitt i steken.

Lägg i långpanna och sätt in på nedersta falsen i ugnen. När termometern visar 70 °C är köttet ljust rosa. Vid 75 °C är köttet genomstekt. Det tar 1 ½–2 timmar.

Låt steken vila inlindad i aluminiumfolie 10–15 minuter innan den skärs upp.

Servera lammsteken med rejäla citronklyftor, kokta sockerärtor eller haricots verts, kokt pressad potatis och en lätt sås.

Lös upp stekskyn med lite hett vatten. Sila ner i en kastrull och sätt till en burk consommé. Späd med någon deciliter vispgräddde till önskad smak. Till sist reds såsen av med 1 msk arrowrot (i nödfall potatismjöl) utrörd i lite kallt vatten.



## Nöt

### Ingefärskryddad biff med bambuskott

6 personer

750 g rostbiff eller innanlår	1 krm chilipulver
2 tsk färsk riven ingefära	7–8 cm färsk ingefära
¾ dl soja	200 g konserverade bambuskott
2 msk vinäger	2 gröna paprikor
1 msk vetemjöl eller majs mjöl	1 purjolök
2 msk brun farin	¾ dl olja

Blanda riven ingefära, soja, vinäger, mjöl, brun farin och chilipulver till en marinad.

Skär nötköttet i tunna skivor och dela dem sedan i 3 cm långa och 2 cm breda strimlor. Lägg ner köttet i marinaden och blanda väl. Marinera i minst 1 timme. Rör om då och då.

Skölj paprikan och ansa den. Skär paprikorna i bitar som skall vara mindre än köttbitarna. Skölj purjolöken och ansa den. Strimla purjolöken. Skala ingefäran och skär den i små fina bitar. Låt bambuskotten rinna av och tärna dem.

Ta upp köttet ur marinaden. Hetta upp olja i en wok eller stekpanna. Tillsätt ingefära och stek under omrörning i några minuter. Lägg i kött, bambuskott och paprika, och stek i omgångar under omrörning tills köttet blivit genomstekt, cirka 5 minuter. Ta upp dem.

Lägg i purjolöken och fräs hastigt under omrörning. Lägg tillbaka kött, bambuskott, paprika och ingefära, och rör om. Häll på marinaden och koka upp den.

Servera med ris.

### Biff i sambalgrädde

4 personer

400 g lövbiff	2 dl vispgrädde
1 purjolök	1 tsk sambal oelek
smör eller margarin	1 ½ msk soja

Strimla kött och purjolök.

Stek köttet och fräs löken i matfettet i en stekpanna. Vispa ihop grädde, sambal oelek och soja i en gryta. Lägg ner kött och purjolök i såsen. Låt det koka ihop några minuter.

Servera kokt ris till.

(Arla)

## Biff Stroganoff

4 personer

500 g fransyska

1 gul lök

2 msk margarin eller olja

salt

peppar

1 msk vetemjöl

4 msk tomatpuré

2 ½ dl köttbuljong

2 dl gräddfil

Skär köttet i skivor och sedan i centimeterbreda strimlor. Skala och hacka löken.

Fräs löken i en stekpanna och låt den bli mjuk på svag värme. Lägg över den i en traktörpanna.

Bryn köttet och låt det få färg. Blanda det med löken. Salta och peppra. Strö över mjölet. Rör om. Tillsätt tomatpurén och buljongen. Sjud under lock på svag värme cirka 15 minuter eller tills köttet känns mört. Blanda i gräddfilen och låt grytan bli riktigt varm. Koka ej med filen.

Servera kokt ris med äppeltärningar till och en sallad med strimlad paprika i tre färger.

## Boeuf à la Bourguignon

6 personer

Den här franska klassikern passar mycket bra att laga en dag i förväg. Ingredienserna gifter sig bara bättre med varandra.

1 kg fransyska eller högrev  
200 g rimmat sidfläsk  
200 g champinjoner  
200 g smålök  
1 morot  
1 purjolök  
några persiljekvistar  
1 tsk timjan  
1 tsk dragon

3 vitlöksklyftor  
2 nejlikor  
1 lagerblad  
1 msk tomatpuré  
3–4 dl rött vin  
smör till stekning  
salt  
peppar

Skär fläsket i grova strimlor och köttet i 3 cm stora kuber. Skär moroten i tjocka skivor och purjolöken i skivor.

Bryn fläskstrimlorna långsamt i en stekpanna. Ta upp dem och lägg i en skål.

Låt fettet från fläsket vara kvar i pannen och lägg i 1 msk smör och bryn lökarna. Ta upp dem och lägg i samma skål som fläsket.

Salta och peppra köttet och bryn det i samma fett i pannen. Ta bara lite kött åt gången och lägg sedan över det i en stekgryta eller tjockbottnad kastrull.

Koka ur stekpannan med lite vatten och håll det på köttet i grytan. Fyll sedan på med vinet. Koka upp.

Lägg i morot, purjolök, persilja, lagerblad, örtekryddor och tomatpuré. Lägg på locket och låt puttra i 1 timme.

Smaka av med salt och peppar och täck gärna grytan med ett smörat smörpapper, med den smörade sidan neråt, och lägg på locket. Låt sjuda ytterligare 1 timme.

Stek champinjoner lätt i lite matfett i en stekpanna.

Lägg därefter ner löken, champinjoner och fläsket i stekgrytan och låt koka upp.

Servera med nudlar, ris eller kokt potatis.

(Sanders gästabud)

## Het fransyska med spiskummin

4 personer

500 g benfritt nötkött av fransyska eller innanlår	2–3 msk tomatpuré
smör eller margarin	1–2 msk paprikapulver
1 röd paprika	½ tsk svartpeppar
2 medelstora morötter	2 tsk mejram
1 purjolök	½ msk spiskummin
2 köttbuljongtärningar	125 g djupfrysta haricots verts
3 dl vatten	2 dl vispgräddde
2 vitlöksklyftor	

Skär köttet i smala strimlor. Skölj alla grönsakerna. Kärna ur paprikan. Skär paprika, morötter och purjolök i strimlor.

Bryn köttet, lite i taget i smör eller margarin. Lägg efter hand över det i en gryta. Smula över buljongtärningarna. Tillsätt morötter, vatten, pressad vitlök, tomatpuré och övriga kryddor. Låt grytan koka under lock på svag värme i 15 minuter. Tillsätt paprika, purjolök, haricots verts och gräddde. Låt grytan koka ytterligare 10 minuter.

Servera med pasta, ris eller potatis.

## Grillspett med mustig tomatsås

4 personer

300 g oxinnanlår eller rostbiff i bit	1 krm ingefära
300 g magert bogfläsk i bit	1 krm vitlökspulver
4 små gula lökar	2 msk tomatpuré
1 medelstor grön paprika	1 msk vetemjöl
2 små tomater	1 liten burk tomatjuice
1 syrligt äpple	2 burkar vatten
<b>Sås:</b>	1 ½ tsk salt
1 msk smör	svartpeppar
2 krm curry	saften av ½ citron

Skär köttet i 2 cm stora kuber. Skär paprikan i stora bitar, äpplet i klyftor, dela tomaterna och skala de små lökarna.

Trä upp ingredienserna varvvis på stora spett.

Gör såsen: Fräs i en kastrull smöret med curry, ingefära, vitlökspulver och tomatpuré. Tillsätt mjölet och späd med tomatjuicen och vattnet, koka 5 minuter. Smaka av såsen med citronsaft, salt och svartpeppar.

Stek spetten i ganska het panna med bara lite matfett cirka 10 minuter eller grilla dem. Servera spetten på risbädd med såsen.

## Gulaschgryta

4 personer

600 g benfritt nötkött	½ krm vitpeppar
3–4 gula lökar	1 dl tomatpuré
1–2 msk smör eller margarin	1–2 dl vatten
1 tsk salt	½ köttbuljongtärning
½ krm kajennpeppar	saften av ½ citron
1 msk paprikapulver	1 grön paprika

Skär köttet i cirka 3 cm breda bitar. Skiva löken. Bryn fett. Lägg i köttet och bryn det på alla sidor. Minska värmen och tillsätt löken. Låt den bryna tillsammans med köttet någon minut. Krydda och tillsätt tomatpuré, vätska, buljongtärning och citronsaft. Smaka av. Låt köttet bräsa på svag värme under lock tills det är mört (cirka 1 timme). Mot slutet av bräseringen tillsättes paprikan, skuren i tärningar.

Servera gulaschgrytan med kokt ris och grönsallad.

## Indisk gryta

4 personer

600 g benfritt nötkött, t.ex. högre	2 tsk curry
2 msk smör eller margarin	saft av 1 citron
½ tsk salt	1 msk kokosflingor
1 krm svartpeppar	1 lagerblad
1 stor gul lök	½ tsk timjan
3 dl buljong (vatten + 1 köttbuljongtärning)	1 kvist persilja
2 msk tomatpuré	

Skär köttet i jämna tärningar och bryn dem i matfett i en stekpanna. Strö på salt och peppar och lägg över köttet i en ugnssäker form. Skala och skiva löken och bryn den i stekfettet. Lägg löken ovanpå köttet i formen.

Koka upp buljongen med tomatpuré, citronsaft, kokos och kryddor. Rör om och låt såsen koka 10 minuter. Smaksätt med mera salt och kryddor om det behövs och tillsätt vatten om såsen ser ut att bli för tjock. Håll såsen över köttet och löken. Lägg lock på formen och sjud rätten färdig i ugn, 200 °C cirka 1 timme.

Servera med ris och till exempel chutney, bananskivor eller ananas och rostad kokos.

## Skånsk kalops

4 personer

1 kg högrev eller mörghöns med ben eller 800 g  
benfritt nötkött  
2 msk margarin eller smör  
3 msk vetemjöl  
4–5 dl vatten

1–1 ½ tsk salt  
12–15 kryddpepparkorn  
2 lagerblad  
2–3 gula lökar  
2–3 morötter

Skär köttet i bitar, tag vara på eventuella ben. Bryn köttet i matfettet, uppdelat i omgångar, i en stekpanna. Flytta efter hand över de brynta bitarna, och eventuellt ben, till en gryta. Strö över mjölet och rör om väl så att mjölet är ordentligt fördelat. Vispa ur stekpannan vattnet, håll skyn i grytan. Tillsätt saltet, pepparkornen och lagerbladen. Sjud under lock (bräsera) på svag värme cirka 1–1 ¼ timme. Rör om då och då.

Skala under tiden lök och morötter. Skär löken i klyftor och morötterna i stora skivor. Blanda ner alltsammans i grytan.

Sjud ytterligare 30–45 minuter eller tills köttet är riktigt mörkt. (Sammanlagd koktid för köttet blir ungefär 1 ½–2 timmar.) Späd med lite mer vatten om såsen verkar för tjock.

Servera med kokt potatis, inlagda rödbetor samt ättiksgurka.

## Burgundisk köttgryta

4–6 personer

600 g grytbitar av nöt  
2 msk margarin eller smör  
3 msk vetemjöl  
1 dl buljong (tärning)  
4 dl rödvin  
1 ½ tsk salt  
2 krm svartpeppar  
1 pressad vitlöksklyfta

1 bit citronskal  
2 krm timjan  
1 lagerblad  
2 msk tomatpuré  
2 gula lökar  
2 morötter  
1 stor purjolök  
persilja

Bryn köttet i fett i en stekpanna. Lägg över köttet i en gryta. Strö över mjölet och rör om.

Späd i panna med buljong. Håll skyn och vinet i grytan. Tillsätt kryddorna och den gula löken skuren i klyftor. Koka grytan på svag värme under lock cirka 1 timme.

Skala och skiva morötterna. Skär purjon i bitar. Tillsätt först morötterna, purjon en stund senare. Fortsätt att koka grytan, total koktid cirka 1 ½ timme.

Smaka av och klipp persilja över. Servera med kokt ris eller potatis.

(Välkommen på fest)

## Gurkfyllda oxrullader

6–8 personer

12–16 skivor nötkött av innanlår eller fransyska, ca 3–4 dl buljong

1,2 kg

1 ½ tsk salt

1 krm peppar

### Fyllning:

¾ dl fint hackad gul lök

1 dl fint hackad ättiksgurka

1 dl hackad persilja

3 msk ljus fransk senap

1 ägg

### Stekning:

smör eller margarin

### Sås:

3 msk smör eller margarin

4 msk finhackad gul lök

¾ tsk grovt krossad vitpeppar

4 msk vetemjöl

6 dl vatten + 1 ½ köttbuljongtärning (eller buljongen från rulladerna)

2 tsk tomatpuré

3 msk soja

1 ½ dl madeira (eller cider)

Om köttskivorna är tjocka kan de bultas ut med knuten hand. Bred ut dem och strö över salt och peppar. Blanda allt till fyllningen och fördela den på köttskivorna. Rulla ihop och fäst med tandpetare eller knyt om med hushållssnöre.

Bryn rulladerna i omgångar runt om tills de har vacker färg. Lägg över i en gryta. Koka ur stekpannan med lite av buljongen och häll i grytan. Bräsera under lock på svag värme, späd efter hand med mer buljong. Låt stå i cirka 50 minuter.

Ta bort tandpetare eller snöre.

### Såsen:

Fräs löken ett par minuter i matfettet, sätt till vitpeppar och låt den fräsa med ytterligare någon minut. Strö över mjöl, rör om och späd i omgångar med vatten och sätt till buljongtärning (eller buljong från rulladerna). Sätt till tomatpuré samt soja, koka upp och sätt till madeiran (eller cidern).

Sjud såsen i 7–8 minuter. Späd den eventuellt med lite av buljongen från rulladerna. Sila den.

Lägg upp rulladerna utan buljong på ett fat med kant och skeda över lite av den blanka såsen. Skär rumsvarma tomater i tunna klyftor och lägg på fatet tillsammans med haricots verts eller små gröna ärter. Servera rulladerna med kokt, gärna pressad potatis och servera resten av såsen separat.

(DN)

## Rostbiff

1 kg benfritt nötkött av rostbiff, fransyska, innanlår eller mörad bog 1 ½ tsk salt  
knäppt ½ tsk nymalen svart- eller vitpeppar

Om man steker rostbiffen i svag ugnsvärme, 125 °C, blir köttet jämnt rosafärgat. Steker man i 175 °C blir det på klassiskt vis lite gråare utåt kanterna.

Sätt på ugnen på önskad temperatur. Lägg rostbiffen i en ugnssäker glasform, stekpanna eller liten långpanna. Krydda det runtom med salt och peppar. Stick in en köttermometer så att hela röret kommer in och spetsen hamnar i den tjockaste delen av köttet. Placera ugnsgallret på nedre falsen, sätt in formen eller pannan och stek till önskad innetemperatur.

När köttermometern visar 55 °C är rostbiffen rosaröd inuti, vid 60 °C innetemperatur är köttet rosa.

Stektiden blir 1 ¼–1 ½ timme för 1 kg kött som steks i 125 °C, och 50–60 minuter för 1 kg kött som steks i 175 °C.

Tag ut den färdiga rostbiffen. Om den ska serveras varm, täck den med aluminiumfolie och låt stå 10–15 minuter så blir det lättare att skära. Låt den annars kallna utan att täcka över den. (Tag vara på skyn och vispa ur formen eller pannan med hett vatten som blandas med skyn och används till sås.)

Skär varm rostbiff i tunna jämna skivor, kall rostbiff i mycket tunna skivor. Använd en vass och bra kniv. Skär tvärs över muskeltrådarna.

Servera varm rostbiff med små helstekta gula lökar, skysås och en potatisgratäng. Gärna också någon grönsak.

Servera kall rostbiff med potatisgratäng eller med en potatissallad och en grön sallad. Eller lägg skivad rostbiff på smörgås och garnera med till exempel pickles, syltlök, hyvlad pepparrot, gelé.

## Röda grytan

4 personer

500 g benfritt nötkött, t.ex. högrev eller ytterlår ½ burk tomat, ca 200 g  
2 msk smör eller margarin 1 tsk timjan  
2 gula lökar ½ tsk mejram  
1 tsk salt 250 g färska champinjoner  
2 krm vitpeppar 1 ½ dl gräddfil  
1 burk italiensk tomatpuré, ca 35 g

Putsa köttet. Skär det i tärningar eller bitar. Bryn köttet i omgångar i lite matfett i en stekpanna. Lägg efter hand över i en stekgryta.

Skala och hacka lökarna. Bryn också dem i matfett i stekpannan. Lägg över löken i grytan.

Tillsätt salt, peppar, tomatpuré, tomat, timjan och mejram.

Låt allt sjuda under lock på svag värme i cirka 45 minuter eller tills köttet är mört. Prova med en sticka.

Skölj och ansa under tiden champinjonerna. Skär dem i bitar. Fräs dem i torr stekpanna tills all vätska ångat bort. Tillsätt champinjonerna i grytan när cirka 10 minuter återstår. Smaksätt eventuellt med mera kryddor.

Rör ner gräddfilen och låt sedan det hela bli genomvarmt, men det får inte koka.

Servera grytan med spaghetti eller ris och en grönsallad.

(Mina bästa recept)



## Sjömansbiff

4 personer

500 g benfritt nötkött av innanlår, ytterlår, högre	3 stora gula lökar
2 msk margarin eller smör	12 medelstora potatisar
2–3 tsk salt	5 dl köttbuljong (tärning)
1 krm vitpeppar	Persilja

Skär köttet i tunna skivor, som eventuellt kan delas i bitar. Bryn hälften av fett i en stekpanna. Bryn köttet på båda sidor. Krydda med salt och peppar. Tag upp köttet. Späd i pannan med buljongen och häll upp skyn. Skala och skär löken i skivor. Bryn löken i resten av fett. Skala och skär potatisen i ganska tjocka skivor.

Varva potatis, lök och biffar i en gryta eller ugnssäker form. Översta och understa lagret ska vara potatis. Salta lite på potatisen. Häll skyn i formen eller grytan. Efterstek under lock på svag värme ovanpå spisen eller i cirka 200 °C ugnsvärme cirka 45 minuter, eller tills biffen känns mör och potatisen är mjuk. Klipp persilja över den färdiga rätten.

Servera direkt ur formen eller grytan. Till sjömansbiffen serveras inlagd gurka och en grönsallad.

## Den lates söndagsgryta

4 personer

500–600 g benfritt nötkött, t.ex. högre, märgpipa, fransyska eller grytbitar	1 köttbuljongtärning
1 stor gul lök	2 msk ljus fransk senap
2 vitlöksklyftor	2 msk kinesisk soja
1 burk krossade tomater (400 g)	½ tsk smulad timjan
1 ½ dl vatten	1 krm peppar
	1 dl vispgrädd

Skär köttet i tärningar med cirka 2 cm sida. Hacka löken grovt, skiva vitlöksklyftorna. Allt utom köttet och grädden läggs i en gryta. Koka upp och lägg därefter i köttet. Sjud under lock i cirka en timme. Köttet ska bli mört utan att falla sönder.

Rör i grytan då och då. Tillsätt lite mer vatten om det börjar se torrt ut. Rör i grädden mot slutet och låt den koka med några minuter. Smaka av grytan, kanske behövs lite mer senap och några korn salt.

Servera med kokt, gärna pressad potatis eller med kokt ris. Broccoli eller brysselkål är gott till.

## Tjälknöl

1–1 ½ kg benfritt nötkött- eller älgkött, t.ex. rostbiff,  
fransyska eller bog

### Kryddad saltlag:

1 liter vatten

1 dl salt

2 msk socker

1 msk krossade svartpepparkorn

1 smulat lagerblad

1 stor hackad gul lök

ev. 15 krossade torkade enbär

Sätt ugnen på 100 °C.

Färskt kött: Lägg köttet i en ugnssäker form. Sätt i en köttermometer så att hela röret kommer in i köttet och spetsen hamnar mitt i. Sätt in köttet i nedre delen av ugnen. Räkna med att köttet behöver 3–5 timmar i ugnen. Tiden beror på vilken innertemperatur ni vill ha och på köttets form.

Frost kött: Lägg det frysta köttet otinat i en ugnssäker form. Sätt in köttet i nedre delen av ugnen. Stick in en köttermometer när köttet tinat efter 2–3 timmar. Spetsen på termometern ska placeras mitt i den tjockaste delen. Fortsätt att baka köttet i ugnen till önskad temperatur. När man utgår från fryst kött kan det totalt ta 10–12 timmar innan köttet är färdigt.

När termometern visar 60 °C är köttet rött, vid 65 °C är det rosa, vid 70 °C är det ljust rosa och vid 75 °C helt genomstekt.

Koka upp vattnet till lagen, lägg i salt, kryddor och hackad gul lök och koka 3–4 minuter. Lägg det varma köttet i en bunke eller kruka. Håll över den heta lagen, som ska täcka köttet. Låt stå svalt och övertäckt 4–5 timmar, köttet tar då smak av lagen.

Tag upp köttet, skär det i tunna skivor och servera som rostbiff med en potatis- eller rotfruktsgratäng.

Ska köttet inte serveras omedelbart torkas köttstycket med lite hushållspapper och förvaras i plastpåse. Det kan ligga i kylan i 3–4 dagar.

## Vårgryta

500 g märgpipa

10 smälökar

1 msk smör

½ tsk salt

2 krm svartpeppar

1 krm chilipulver

½ dl tomatpuré

3 dl köttbuljong

1 dl vispgrädde

2 msk vetemjöl

200 g champinjoner

1 msk timjan

Skär köttet i tärningar, skala löken. Bryn köttet och löken. Krydda med salt, peppar och chilipulver. Lägg köttet i en gryta. Tillsätt tomatpurén och buljongen. Låt grytan småkoka under lock i 25–35 minuter eller tills köttet känns mört.

Blanda samman grädde och vetemjöl. Häll redningen i grytan. Dela champinjonerna och lägg dem i grytan. Smula ner timjan och låt grytan koka 3–5 minuter.

Servera med pressad potatis och broccoli.

## Fläsk

### Balsamfilé

4 personer

500 g fläskfilé	1 köttbuljongtärning
200 g färska champinjoner	2 msk balsamvinäger
2–3 vitlöksklyftor	1 ½ dl vatten
smör	1 tsk soja
1–1 ½ tsk salvia	2 dl crème fraiche

Skär köttet och svampen i skivor. Skala och hacka vitlöken. Bryn köttet i smör i en stekpanna och lägg över i en traktörpanna. Fräs svamp och vitlök. Lägg över i pannan. Tillsätt salvia, buljongtärning, vinäger, vatten, soja och crème fraiche. Låt allt koka cirka 10 minuter.

Servera med fräst spenat och potatis.

(Arla)

### Falska gäss

4 personer

400 g bogfläsk eller färsk skinka i 3 mm tunna skivor	3 dl vatten
½ tsk salt	<b>Sås:</b>
1 krm peppar	4 dl sky och/eller buljong
<b>Fyllning:</b>	2 msk vetemjöl
1 st äpple i klyftor	ev. salt
10 st katrinplommon utan kärnor	ev. peppar
<b>Stekning:</b>	ev. soja
1 ½ msk smör eller margarin	ev. grädde

Lägg köttskivorna på skärbräda och krydda med salt och peppar. Fördela fyllningen på dem. Rulla ihop och fäst med tandpetare.

Bryn matfettet i gryta eller panna. Späd med vattnet och bräsera på svag värme under lock cirka 20 minuter.

Ta upp ruladerna, ta ur stickorna och håll köttet varmt. Red av skyn till sås på vanligt sätt. Häll såsen över ruladerna.

Äts med kokt eller pressad potatis, kokta grönsaker eller grön- eller råkostsallad.

## Gräddig filégryta

4 personer

ca 500 g fläskfilé

2 msk margarin eller smör

1 tsk salt

1 krm peppar

ca 250 g små champinjoner

2 kvistar dragon eller 1 tsk torkad

1 dl vatten

1 dl vitt vin

1 dl grädde (visp-, matlagings- eller mellangrädde)

1 msk maizenaredning (till ljusa såser)

Skär fläskfilén i cirka ½ cm tjocka skivor. Smält matfett i en stekpanna. Bryn filéskivorna på båda sidor. Salta och peppra. Ta upp köttet och håll det varmt.

Skölj och dela eventuellt champinjonerna. Fräs dem efter köttet i lite matfett i stekpannan.

Repa av dragonbladen från stjälkarna och hacka enbart bladen.

Lägg tillbaka köttet och blanda med champinjonerna.

Tillsätt vatten, vin och hackad dragon. Låt koka upp. Tillsätt grädden och låt allt puttra cirka 5 minuter. Red av med maizena. Smaka av med mer salt och peppar, om så behövs.

Servera gryträtten med ris eller pasta och en blandad sallad.

(Hemlagat!)

## Fläskfilé med ananas i pepparsås

8 personer

1 kg fläskfilé

6 msk vetemjöl

salt

vitpeppar

4 msk smör eller margarin

8 skivor ananas

2 msk smör eller margarin

Skysås:

6–8 dl steksky (buljong) + ananasspad

2–4 msk grönppeppar

Putsa köttet och skär det i 2 cm tjocka skivor. Bulta ut dem lätt med handen och vänd i vetemjöl. Dela varje ananasskiva i fyra bitar. Bryn dem lätt i matfett. Ta upp och håll dem varma. Torka ur pannan.

Stek köttet och lägg upp på varmt serveringsfat.

Vispa ur pannan och koka upp skyn, rör ner hackad grönppeppar och sjud någon minut. Håll såsen över köttet och lägg de varma ananasbitarna ovanpå. Servera med ris eller potatis.

## Het fläskfilé

4 personer

800 g fläskfilé, skuren i ca 3 cm bitar

matfett

salt

peppar

Sås:

2 ½ dl matlagingsgrädde

2 dl vatten

1 tärning hönsbuljong, smulad

½ dl chilisås

1 msk sweet chilisås

rivet skal av en citron

1 msk riven färsk ingefära

½ tsk hackad röd chilipeppar

2 vitlöksklyftor, pressade

1 msk soja

150 g små lökar

2 msk vatten

1 ½ msk vetemjöl

Koka upp grädde, vatten, buljongtärning, chilisåser, citronskal, ingefära, chilipeppar, vitlök och soja i en traktörpanna. Bryn och krydda fläskfilén. Flytta över bitarna till såsen. Lägg i lökarna och koka under lock cirka 20 minuter. Blanda vatten och mjöl, red av såsen och koka ett par minuter.

Strö över strimlad chilipeppar och strimlat citronskal. Servera med ris.

(Gröna konsum)

## Örtfylld fläskfilé

4 personer

500 g hel fläskfilé

2 krm salt

1 krm svartpeppar

½ dl hackad persilja

2 msk hackad färsk eller 2 tsk torkad basilika

1 vitlöksklyfta

Till stekning:

1 msk smör eller margarin

2 krm salt

1 krm svartpeppar

1 dl hett vatten

Till steksky:

2 dl vatten

½ smulad köttbuljongtärning

1 tsk osötad senap

1 dl vispgrädde

Dela fläskfilén tvärs över i lika långa bitar. Skär därefter ett djupt snitt längs med varje bit och vik ut köttet. Strö salt och peppar på de snittade ytorna. Blanda persilja, basilika och finhackad vitlök och lägg på den ena halvan, lägg på den andra halvan så att tunn sida kommer mot tjock.

Bind om med hushållsnöre så att ni får en tät rulle. Bryn köttet runt om i en stekpanna under cirka 5 minuter tills det får vacker färg, salta och peppra.

Sänk värmen, späd med hett vatten vid sidan av köttet och låt det bräsa under lock i cirka 15 minuter. Vänd köttet någon gång under tiden. Prova med en sticka om köttet är färdigt, vätskan som sipprar ut ska vara genomskinlig.

Låt det stekta köttet vila insvept i aluminiumfolie. Häll vatten i stekpannan, koka upp, sätt till smulad buljong, senap och grädde, koka upp, rör om och sila i en sässkål.

Klipp bort snöret och skär köttet i ett par cm tjocka skivor. Lägg upp på varmt serveringsfat eller direkt på varma tallrikar. Servera med sås och hackad tomatsallad. Komplettera med potatis och kanske en kokt grönsak.

## Fläskfilégryta

4 personer

400 g fläskfilé  
1 msk margarin  
½ tsk salt  
1 gul lök  
4 skivor rökt skinka

½ msk rosépeppar  
1 msk vetemjöl  
1 msk tomatpuré  
1 ½ dl buljong (vatten + tärning)  
1 ½ dl grädde eller crème fraîche

Strimla köttet. Bryn det i margarinet i en stekpanna. Salta.

Skala löken och hacka den. Skär skinkan i tärningar. Tillsätt löken och skinkan i stekpannan och låt dem bryna med.

Strö över rosépeppar och mjöl. Rör ut tomatpurén med buljongen och håll det i pannan. Låt grytan koka på svag värme cirka 5 minuter.

Häll i grädden och smaksätt eventuellt med mera kryddor. Servera kokt ris och tomatsallad till.

(Välkommen på fest)

## Fläskfilégryta med stark korv

4 personer

400 g fläskfilé  
200 g chorizo eller annan kryddig korv  
4 tomater  
1 grön paprika  
2 vitlöksklyftor  
½ gul lök

3 dl matlagningsgrädde  
2 msk majsena  
1 buljongtärning  
salt  
peppar  
matfett

Finhacka löken och vitlöken. Kärna ur paprikan och skär i bitar. Skär tomaterna i bitar. Fräs lök, paprika och tomater i lite matfett i en gryta. Tillsätt grädde, buljongtärning, salt och peppar. Tillsätt majsena och rör om.

Skär bort eventuella senor och skär fläskfilén i skivor. Bryn skivorna i stekpanna några minuter. Skär korven i bitar och bryn i stekpanna någon minut.

Lägg fläskfilé och korv i grytan tillsammans med grönsakerna. Låt sjuda i 20 minuter på svag värme.

Servera med ris eller potatis.

## Fläskfilé eller fjärilsvingar med örtvinsås

4 personer

ca 500 g fläskfilé eller benfri kotleträd av fläsk-  
eller kalvkött

1–2 msk smör eller margarin

½–1 tsk salt

svart- eller vitpeppar

### Örtvinsås:

1 liten gul lök

½ dl finhackad morot

½ dl finhackad rotselleri

1 msk smör eller margarin

3 dl buljong (tärning eller fond)

2 msk vetemjöl

1 ½ dl torrt vitt vin

1 ½ dl visp- eller mellangrädde

½ msk osötad senap

1 vitlöksklyfta

1 tsk dragon

½ dl finhackad persilja

1 krm salt

½ krm svart- eller vitpeppar

Börja med såsen. Skala och hacka löken. Fräs lök, morot och selleri lätt i fett i en kastrull. Tillsätt buljongen. Koka ihop den utan lock på stark värme 8–10 minuter.

Sila buljongen. Vispa ut mjölet i vinet i en kastrull. Tillsätt grädde, buljong, senap, skalad pressad vitlök, smulad dragon och persilja. Koka såsen 4–5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Skär filén i cirka 2 cm tjocka skivor. Skär kotletraden i drygt ½ cm tjocka skivor, vartannat snitt inte helt igenom, köttet ska hänga ihop. Fläk ut och platta till skivorna till "fjärilsvingar".

Låt fett bli ljusbrunt i en stekpanna. Stek på ej för stark värme, filéskivorna 2–3 minuter på varje sida, kotleterna 1 ½–2 minuter på varje sida. Krydda med salt och peppar.

Servera med kokt potatis eller stekt klyftpotatis och till exempel lätt frästa tunna strimlor av morot, purjolök och rotselleri.

(Vår kokbok)

## Fläskfilégryta à la Cina

500 g fläskfilé  
salt

svartpeppar

3 dl vatten

1 köttbuljongtärning

2 gula lökar

1 vitlöksklyfta

400 g krossade tomater

2 msk kinesisk soja

200 g majskorn

1 ½ msk vetemjöl

Skiva fläskfilén. Bryn fläskfilén i lite matfett, salta och peppra. Lägg över köttet i en gryta. Vispa ur pannan med vattnet och en buljongtärning och håll buljongen i grytan.

Skiva löken och stek den i pannan. Lägg löken över köttet. Pressa vitlöksklyftan över. Tillsätt krossade tomater, soja och majskornen. Låt grytan koka på svag värme i cirka 15 minuter. Red grytan med vetemjöl.

Servera grytan med ris och färska grönsaker.

## Koreansk fläskgryta

4 personer

400–500 g magert bogfläsk  
3 msk soja  
1–2 pressade vitlöksklyftor  
1 krm peppar

1 tsk socker  
1 msk olja  
1 liten strimlad purjolök

Skär köttet i tunna strimlor. Blanda det med allt utom olja och purjolök. Låt stå 15–20 minuter. Fräs köttet i en stor stekpanna eller wok i ett par minuter. Sätt till strimlad purjolök och fräs ett par minuter till.

Servera grytan med kokt ris och kokt broccoli. Komplettera gärna med riven morot med apelsin som förrätt.

(DN)

## Rosmarinkryddad fläskkarré

6 personer

ca 1 kg fläskkarré med ben eller ¾ kg benfri  
3–4 vitlöksklyftor  
1 ½ tsk salt  
1 tsk grovmalen svartpeppar  
1 msk rosmarin

1 dl rött eller vitt vin  
2 msk vetemjöl  
2 dl vispgrädde  
ca 1 msk fransk senap  
soja  
salt  
peppar

**Sås:**

2 dl buljong (silad stekska + buljong)

Späcka köttet med ituskurna vitlöksklyftor. Gnid in det med salt och kryddor. Lägg köttet i en ugnssäker form. Stick in en kötttermometer. Stek i ugn vid 175 °C tills termometern visar 80–85 °C. Beräkna stektiden cirka 1 ½ timme.

Sila ner skyn i en kastrull. Späd med buljong till 2 dl. Tillsätt vin och vetemjölet blandat med grädden. Låt såsen koka cirka 5 minuter. Smaksätt med senap, soja, salt och peppar.

Skär loss köttet från benet. Skär det i tunna skivor. Servera med sås, råstekt potatis och någon lättkokt grönsak.



## Fläskkarré med äppelsås

4–6 personer

1 ½ kg fläskkarré med ben

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

2 krm ingefära

Sås:

3 dl sky + buljong

1 rivet äpple + ½ msk socker eller ½ dl äppelmos

1 dl vispgrädde

½–1 tsk ingefära

1 krm peppar

1 tsk soja

2 msk vetemjöl

½ dl vatten

Gnid in karrén med salt och kryddor. Lägg köttet i en ugnssäker form. Stick in en köttermometer i köttets längdriktning så att termometerspetsen inte ligger mot något ben. Stek i nedre delen av ugnen i 175 °C ugnsvärme, tills termometern visar 80–85 °C. Låt steken vila i 15 minuter insvept i folie innan den skärs upp.

Häll sky och buljong i en kastrull. Riv ett äpple fint. Häll i äppelraspet och sockret eller äppelmos, grädde, kryddor och soja. Låt det koka upp. Blanda samman mjöl och kallt vatten, och vispa ner det i såsen. Låt såsen sjuda i några minuter.

Skär loss köttet från benet. Skär sedan upp det i skivor. Servera köttet med äppelsåsen, potatis, kokt broccoli och äppelmos.

## Ugnstekt plommonspäckad fläskkarré

4–5 personer

¾–1 kg fläskkarré eller kotlettrad

1–1 ½ tsk salt

1 krm vitpeppar

2 krm ingefära eller 1 krm stött salvia eller 1 krm  
rosmarin

Fyllning:

10 urkärnade katrinplommon

Sås:

2 msk vetemjöl

4 dl sky

(grädde)

Välj karrén eller den främre marmorerade delen av kotlettraden. Gör ett hål mitt i karrén med en kraftig pinne eller ett bryne. Stoppa in cirka 10 urkärnade katrinplommon. Lägg karrén med den feta sidan upp på ett stekgaller i en stek- eller långpanna. Salta och krydda köttet. Stick in en köttermometer från kortsidan. Placera pannan mitt i ugnen och stek karrén i 175 °C ugnsvärme. Köttet behöver varken brynas eller ösas. Tag ut steken när termometern visar 80–85 °C. Mager kotlettrad kan tas ut vid 77 °C. Ungefärlig stektid är 1 timme 45 minuter–2 timmar. Eftersom en kotlettrad är jämntjock steker till exempel 3 kg kött på ungefär samma tid som 1 kg. Låt steken vila i 15 minuter insvept i folie innan den skärs upp.

Späd i pannan med cirka 2 dl varmt vatten och lös upp allt som torkat fast. Smaka av skyn eller red den med vetemjöl till sås.

Skär loss köttet från benet. Skär sedan upp det i skivor. Servera köttet med bakad eller kokt potatis, kokt broccoli, katrinplommon och äppelmos.

## Gourmetkassler på purjobotten

4 personer

ca 1 kg potatis  
1 medelstor purjolök  
1 tsk salt  
 $\frac{3}{4}$  krm peppar

1 dl vispgrädde  
2 dl mjölk  
ca 600 g kassler  
 $\frac{1}{2}$ –1 tsk rosmarin

Skala och skär potatisarna i tärningar. Ansa och strimla purjon fint. Varva potatis, purjolök, salt och peppar i en lättsmord, ugnssäker form. Blanda grädde och mjölk och håll det över.

Grädda gratängen i ugnen i 225 °C, cirka 45 minuter eller tills potatisen känns mjuk.

Skär kasslern i cirka  $\frac{1}{2}$  cm tjocka skivor. Lägg dem i en rad ovanpå potatisen och purjolöken. Strö över smulad rosmarin och grädda i ytterligare 15 minuter.

Servera med en sallad till.

(Hemlagat!)

## Grisgryta med ananas

4 personer

500 g benfritt fläskkött av t.ex. bog  
3 purjolökar  
1 msk smör eller margarin  
1  $\frac{1}{2}$ –2 tsk curry  
1 msk vetemjöl

3 dl köttbuljong  
(salt)  
1 dl grädde  
4 skivor ananas (liten burk)  
2 msk finklippt persilja

Putsa köttet. Skär det i strimlor. Skölj och ansa purjolökarna. Strimla dem fint.

Bryn kött och purjolök i lite matfett. Strö över curry och mjöl. Rör om ordentligt. Späd med buljongen. Låt det hela sjuda på svag värme under lock i cirka 20 minuter eller tills köttet är mört. Prova med en sticka.

Smaksätt eventuellt med salt. Tillsätt grädden. Låt det hela sjuda upp ytterligare en gång.

Skär ananasen i bitar. Lägg ner dessa i grytan. Strö över persilja och servera.

Servera grytan med kokt ris och grönsallad.

## Griskött med ost och tomatsås

4 personer

Det här är en praktisk rätt, som kan förberedas i god tid. Man bryner köttet och gör tomatsåsen helt färdig. Sedan är det bara att lägga alltsammans i en form och gratinera före serveringen.

600 g benfritt griskött i skivor av t.ex. bog eller skinka  
1 msk smör eller margarin  
1 tsk salt  
½ tsk vitpeppar  
1 dl grädde  
8 tjocka skivor ost, t.ex. Herrgårds eller Grevé

**Tomatsås:**  
1 liten hackad gul lök  
1 msk smör eller margarin  
6 hackade tomater  
½ tsk salt  
1 tsk timjan  
1 lagerblad  
1 dl vatten

Börja med tomatsåsen. Fräs löken guldgul och mjuk i lite matfett i en stekpanna. Tillsätt tomathack, salt, kryddor och vatten. Låt såsen sjuda i cirka 5 minuter.

Bryn köttskivorna i lite matfett i stekpannan. Salta och peppra.

Lägg köttskivorna i en ugnssäker form. Häll över grädden. Täck med ostskivorna. Häll tomatsåsen överst. Gratiner i ugn vid 225 °C i 10–15 minuter tills osten smält ner och allt blivit genomvarmt.

Servera maträtten med kokt potatis eller ris och en sallad.

(Mina bästa recept)

## Snabblagad grisköttgryta

4 personer

500 g benfritt griskött av t.ex. bog  
2 stora gula lökar  
1 msk smör eller margarin  
2 msk tomatpuré  
1 msk senap

1 tsk salt  
¼ tsk vitpeppar  
1 tsk basilika  
2–3 dl buljong  
2 msk finklippt persilja

Putsa köttet. Skär det i mindre bitar. Skala och hacka lökarna. Bryn matfettet i en stekgryta. Bryn kött och lök tillsammans i grytan.

Blanda tomatpuré, senap, salt, peppar, basilika och cirka 2 dl buljong. Häll detta i grytan.

Låt det hela eftersteka under lock på svag värme i 20–25 minuter eller tills köttet känns mört. Pröva med en sticka. Späd eventuellt med lite buljong under efterstekningen.

Strö över finklippt persilja före serveringen.

Servera grytan med kokt ris och en sallad, t.ex. av kinakål och tunna lökrungar.

(Mina bästa recept)

## Gryta med mango chutney

4 personer

500 g benfritt griskött av bog eller skinka	1 grön paprika
1 msk smör eller margarin	1 msk tomatpuré
1 tsk salt	2 msk mango chutney
2 krm svartpeppar	1 msk vetemjöl
2 gula lökar eller 1 purjolök	1 dl grädde
2 dl vatten	

Putsa köttet. Skär det i mindre bitar och bryn i lite matfett i en gryta. Salta och peppra.

Skala och grovhacka löken. (Skölj och strimla purjolöken.) Fräs löken i en stekpanna utan att den får för stark färg. Lägg löken i grytan.

Späd med lite vatten. Låt det hela koka upp och sedan långsamt eftersteka på svag värme under lock cirka 10 minuter.

Skölj och dela paprikan. Tag noga bort alla kärnor. Strimla paprikan.

Rör ner paprika, tomatpuré och chutney i grytan. Rör om väl. Och låt grytan eftersteka ytterligare cirka 10 minuter eller tills köttet känns mört. Stektiden beror på vilken styckningsdel man använder. Pröva med en sticka.

Rör ut vetemjölet med lite vatten. Tillsätt redningen och rör om väl. Låt det hela sjuda ytterligare cirka 5 minuter. Tillsätt grädden.

Smaksätt med mera kryddor om så behövs. Servera rätten direkt ur grytan med kokt ris och en fräsch grönsallad.

*(Mina bästa recept)*

## Höstgryta med bogfläsk

4–5 personer

400 g benfritt fläskkött av bog	1 grön paprika
2 msk vetemjöl	2 dl köttbuljong (tärning)
1 tsk salt	4 tomater
svartpeppar	½ liter finstrimlad vitkål (ca 150 g)
1–2 msk margarin	½ msk äkta soja
2 gula lökar	

Skär bogfläsket i smala strimlor och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och svartpeppar. Bryn köttet i margarin i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Skala och skiva lökarna och kärna ur och strimla paprikan. Fräs lök och paprika i stekpannan och blanda med köttet. Späd i stekpannan med buljong och håll skyn i grytan. Koka under lock cirka 15 minuter. Skälla, skala och skär tomaterna i klyftor. Blanda ner dem och den mycket finstrimlade vitkålen i grytan. Låt det hela sjuda under lock cirka 5 minuter. Smaka av med soja. Servera grytan med ris.

Om vitkål: Vitkål är godast om den är mycket fint strimlad och bara får koka nått och jämnt mjuk. Färsk finstrimlad kål behöver bara koka cirka 5 minuter, då är den fortfarande lite knaprig.

## Indonesisk gryta

4 personer

600 g benfritt fläskkött av bog eller skinka	$\frac{3}{4}$ tsk ingefära
$\frac{3}{4}$ dl soja	3 vitlöksklyftor
3 dl cider eller äppeljuice	3 msk vinäger
1 $\frac{1}{2}$ gul lök	1 $\frac{1}{2}$ msk vetemjöl
2 $\frac{1}{4}$ tsk curry	

Blanda i en skål soja, cider, hackad lök, kryddor, krossad vitlök och vinäger till marinad. Skär köttet i strimlor, lägg dem i marinaden. Låt allt stå och dra i kylskåpet 2–6 timmar. Lägg över allt i en gryta. Strö över vetemjöl och rör om. Sjud under lock på svag värme 15–20 minuter. Smaka av om det behövs mer kryddor. Servera med kokt ris, vitkål- och ananassallad.

## Kassler på orientaliskt vis

4 personer

ca 500 g kassler	olja
1 röd lök	2 dl hönsbuljong av tärning
1–2 vitlöksklyftor	2 msk soja
1–2 morötter	$\frac{1}{2}$ –1 tsk sambal oelek
1–2 paprikor	ev. salt
1 klyfta vitkål (ca 200 g)	ev. peppar

Skär kasslern i strimlor. Skär den röda löken i smala klyftor och hacka vitlöksklyftorna. Skär morötterna i tunna skivor och paprikorna och vitkålsklyftan i strimlor.

Hetta upp olja i en stor stekpanna eller wok. Fräs kassler, lök, vitlök, morot och paprika hastigt. Tillsätt vitkålen och rör om. Blanda ner buljong, soja och sambal oelek.

Låt koka några minuter och smaka av. Klipp över kryddgrönt. Servera med ris och keso.

(Gröna Konsum)

## Birgittas kinagryta

4 personer

500–600 g fläskkarré  
matfett  
2 medelstora gula lökar  
250 g champinjoner  
ca 300 g böngroddar

3–4 gröna paprikor  
salt  
svartpeppar  
kinesisk soja

Tärna köttet och bryn det i lite matfett. För över det brynta köttet till en gryta. Hacka löken och bryn den i samma fett som köttet och för därefter över den till grytan med köttet. Skiva champinjonerna och stek dem i lite matfett. Lägg dem i grytan. Skölj böngroddarna och tillsätt dem till grytan. Tillsätt salt, mald svartpeppar och soja. Låt grytan koka på svag värme i cirka 20 minuter. Tärna paprikan och tillsätt den till grytan. Grytan får koka i ytterligare 5–10 minuter. Servera kinagrytan med ris.

## Mjölkkokt kotlett

5–6 personer

1–1 ¼ kg fläskkotlett i bit  
1 liter gammaldags mjölk  
(2 tsk) mald ingefära

(1 ½ tsk) salt  
(1 ½ krm) peppar

Gnid in kotletten med ingefära (ganska rikligt), peppar och salt.

Lägg ner köttet i en trång tjockbottnad gryta. Slå på så mycket mjölk att det knappt täcker kotletten. Koka upp försiktigt (mjölk kokar så lätt över). Sänk värmen och koka under lock på mycket svag värme cirka 1 timme. Vänd köttet då och då under kokningen. Det är lätt hänt att det fastnar i botten på grytan.

Ta upp köttet, skär bort benet och håll köttet varmt.

Koka ihop mjölken på stark värme under kraftig vispning till en simmig sås. Smaka av med salt och peppar.

Skär köttet i tunna skivor. Servera med såsen, kokt potatis, sockerärter samt gärna krutonger av vitt bröd som stekts i smör.

(Sanders gästabud)

## Marinerade kotletter

4 personer

4 fläskkotletter

salt

### Marinad:

1 dl olja

2 msk kinesisk soja

1 msk vinäger

2 vitlöksklyftor

1 gul lök

5 korianderkorn eller 1 tsk mald koriander

1 krm svartpeppar

Salta kotletterna lätt och lägg dem i en ugnssäker form.

Hacka den gula löken. Pressa vitlöksklyftorna. Blanda ingredienserna till marinaden. Häll över kotletterna. Låt dem stå i kyl minst ett par timmar. Vänd dem några gånger. Stek cirka 30 minuter i 225 °C.

Servera kotletterna med sin skysås, ris och grönsallad med apelsin.

## Mustiga grytan

4 personer

300 g benfritt fläskkött av bog eller skinka

2 msk vetemjöl

1 tsk salt

1 krm vitpeppar

3 msk margarin

4 dl vatten

1 krm ingefära

½ tsk rosmarin

2 lökar

1 purjolök

3 morötter

ca 80 g kålrot

1 äpple

Skär köttet i strimlor. Blanda vetemjöl, salt och peppar. Rulla köttstrimlorna i mjölblandningen. Bryn strimlorna i en stekpanna i margarin.

Lägg över dem i en gryta, helst en som rätten kan serveras ur. Späd i stekpannan med vatten och häll skyn i grytan.

Tillsätt smulad rosmarin och ingefära. Koka under lock på svag värme cirka 10 minuter.

Skölj, skala och ansa morötter, kålrot, lök, purjolök samt äpple. Skär morötter och kålrot fint. Skär lök och äpple i mindre klyftor och purjolöken i skivor.

Lägg lök, kålrot och morot i grytan och låt koka i 5 minuter. Lägg i purjolök och äppelklyftorna. Låt grytan koka ytterligare 5 minuter under lock på svag värme.

Servera med kokt potatis eller ris.

## Revbensspjäll

4–6 personer

1–1 ½ kg tjockskuret revbensspjäll

1–1 ½ tsk salt

1 ½ krm vit- eller svartpeppar

1 tsk malen ingefära

Gnid in köttet med salt och kryddor. Lägg det i en ugnssäker form eller långpanna med den feta sidan uppåt.

Stek spjället i ugnen i 175 °C ugnsvärme. Vänd det en gång under stekningen. När benen kan lossas från köttet är det färdigt. Ungefärlig stektid är 1 ½ timme.

Ta upp spjället och späd skyn i långpannan med lite hett vatten. Smaka av skyn eller red den med vetemjöl till sås.

Skär revbensspjället i bitar.

Servera revbensspjället varmt eller kallt med skyn eller såsen samt kokt potatis, rödkål, äppelmos och/eller kokta katrinplommon.

## Honungsstekt revbensspjäll

4 personer

1 kg tjockskuret revbensspjäll

2 msk soja

2 msk honung

2 msk citronsaft

1 msk senap

1 tsk ingefära

Blanda soja, honung, citronsaft, senap och ingefära och pensla på revbensspjället. Lägg det i en långpanna med den feta sidan upp.

Sätt in långpannan i ugn i 175 °C. Stek cirka 1 ½ timme. Pensla köttet några gånger under stekningen.

Ta upp spjället. Häll bort fett och späd i långpannan med lite hett vatten till sky. Skär upp köttet.

Servera med bakad potatis (kan göras samtidigt i ugnen) och äppelmos.



## Ugnsbakad julskinka

*1 rimmad skinka*

### Griljering:

*1 ägg*

*3 msk senap*

*3–4 msk ströbröd*

*ev. hela kryddnejlikor*

Om skinkan ligger i nät ska den ha detta kvar. Spola av skinkan i kallt vatten. Låt skinkan ligga i rikligt med kallt vatten 4–8 timmar.

Stick in en kötttermometer i svålsidan på skinkan så att spetsen hamnar mitt i. Hela termometerröret bör vara inne i köttet. Lägg skinkan på ett stort ark aluminiumfolie. Svep om folien väl, men så att termometerskalan är synlig. Lägg skinkan på ett galler i en långpanna. Sätt in den i nedre delen i 175 °C ugnsvärme. Beräkna tiden till 50–75 minuter per kg. En långsmal skinka blir fortare klar än en rund.

Avbryt tillagningen när termometern visar 70–75 °C. När termometern visar 70 °C är skinkan maximalt saftig. Får den stå tills innertemperaturen är 72 °C blir den mer gammaldags kokt i konsistensen. Tag ut skinkan ur ugnen och öppna folien. Spara skyn till doppspad eller soppa.

Tag bort nät och svål när skinkan svalnat något.

Griljering: Lägg den svålfria skinkan på ett ugnssäkert fat eller i en långpanna. Blanda ägg och senap. Pensla skinkan med blandningen och strö över lite ströbröd. Sätt in den i nedre delen av ugnen i 200–225 °C ugnsvärme. Låt den stå tills den fått vacker färg, cirka 15 minuter. Stick eventuellt in hela kryddnejlikor i ett vackert mönster i skinkan.

Kyl skinkan så snabbt som möjligt och ställ den i kylan.

## Påskskinka kokt i äppeljuice

*8–10 personer*

Koka skinkan minst en dag i förväg och förvara den i spadet.

*1 ½ kg rimmad befri skinka*

*2 dl koncentrerad äppeljuice*

*5 dl vatten*

*1 stor gul lök*

*2–3 vitlöksklyftor*

*1 kött- eller grönsaksbuljongtärning*

*2 msk soja*

*3 msk fransk osötad senap*

*¾ tsk smulad timjan*

### Sås (för 6–7 personer):

*6 dl silat spad*

*2 msk vetemjöl*

*1 dl vispgrädd*

Välj en så trång gryta eller kastrull som möjligt. Koka upp juice och vatten. Skölj skinkan i rinnande kallt vatten, nätet skall vara kvar. Lägg ner skinkan i grytan, sätt i en termometer så att spetsen hamnar mitt i.

Skala lök och vitlök och skär i mindre bitar. Lägg i grytan tillsammans med resten av ingredienserna. Sjud under lock tills innertemperaturen är 73 °C. Det kan ta en dryg timme eller mer, beroende på skinkans form.

Sätt ner grytan i kallt vatten i diskhon, ställ i kylan när den svalnat. Skiva skinkan och servera den med färska grönsaker på byffébordet eller med ris alternativt kokt potatis, och en läcker sås av spadet, som middagsrätt.

Såsen: Koka upp spadet, räcker det inte så späd med vatten. Skaka eller vispa samman mjöl och grädd och vispa ner redningen i buljongen. Sjud cirka fem minuter och smaka av såsen.

*(DN: Astrid Nilson)*

## Örtgriljerad påskskinka

10–12 personer

1 ½–2 kg *benfri rimmad skinka*  
 1 msk *timjan*  
 1 stort *lagerblad*  
 1 gul *lök*  
 1 stor *morot*

### Griljering:

*saften av ½ citron*  
 2 msk *ljus osötad senap*  
 2 tsk *timjan*

Ta skinkan ur plastförpackningen men låt nätet vara kvar. Spola den under rinnande kallt vatten. Stick in en kötttermometer så att termometerens spets hamnar mitt i skinkan.

Lägg skinkan i en gryta och fyll på kallt vatten så det täcker. Lägg i timjan och lagerblad samt skalad lök i klyftor och skalad morot i skivor. Koka upp och räkna därefter med en koktid på 50–60 minuter per kilo. Sjud under lock tills termometern visar 70–75 °C.

Ta upp skinkan ur spadet, låt den svalna något. Sätt ugnen på 250 °C.

Avlägsna nät och svål, och skär eventuellt bort en del av fettkanten. Lägg skinkan i en liten långpanna eller liknande, pressa över citronsaften. Bred sedan på senapen och strö över timjan.

Griljera mitt i ugnen i 5–8 minuter. Servera skinkan varm, ljummen eller kall, till exempel med Grönsaksröra från Baskien och eventuellt med kokt potatis.

(DN)

## Skinkfrestelse

4 personer

Lättlagat och gott, skinkfrestelse är som en Janssons frestelse fast med skinka.

1 kg <i>mjölig potatis</i>	4–5 dl <i>vispgrädde eller matlagningsgrädde</i>
2 gula <i>lökar</i>	1 tsk <i>salt</i>
<i>smör</i>	0,5 tsk <i>svartpeppar</i>
300 g <i>skinka eller kassler</i>	

Skala och skär löken i tunna skivor. Fräs den mjuk i lite smör i en stekpanna.

Skala potatisen och skär den i tunna strimlor. Skär skinkan i strimlor.

Smörj en ugnssäker form. Lägg i ett lager potatis, därefter löken, skinka och sedan resten av potatisen. Salta och peppra. Häll på grädden.

Grädda i mitten av ugnen cirka 50 minuter i 200 °C. Känn med en sticka att potatisen är klar.

(Fredriks fika)

## Skinkgryta med gräslök

4 personer

400 g färsk skinka eller bog  
1 msk smör eller margarin  
1 stor morot  
2 msk fransk senap  
1 köttbuljongtärning

1 ½ dl vatten  
1 msk vetemjöl  
1 dl crème fraîche (½ burk)  
ca ¾ dl klippt gräslök

Skär köttet i strimlor och bryn det i matfettet i en stekpanna. Sänk värmen och rör ner strimlad eller grovt riven morot samt senap och buljongtärning. Skaka ihop mjöl och vatten och rör ner i pannan. Sätt till crème fraîche samt hälften av gräslöken och sjud under lock cirka 15 minuter. Strö över resten av gräslöken.

Servera skinkgrytan med pasta och grönsallad. Komplettera gärna med jordgubbar till efterrätt.

## Skinkstek

4–5 personer

1 kg färsk benfri skinka  
1 ½ tsk salt  
1 ½ krm vitpeppar  
1 tsk mald ingefära  
hett vatten

Sås:

4 dl skyn  
2 msk vetemjöl  
(salt, peppar)

Ruta svålen i sneda rutor med riktigt vass kniv. Gnid in köttet med salt och kryddor. Lägg steken i en liten långpanna. Stek med kötttermometer 175 °C ugnsvärme cirka 1 ¾–2 timmar. Termometern skall visa 80–85 °C.

Ta steken ur ugnen och låt den samla sig en stund. Lossa de knapriga svålrutorna och skär upp köttet i så tunna skivor som möjligt.

Lös upp skyn i långpannan med lite hett vatten. Späd till 4 dl och laga sås av skyn på vanligt sätt.

Äts med kokt potatis, broccoli och äppelmos.

## Skinkwok

4 personer

<i>1 purjolök</i>	<i>2 dl äppelcider</i>
<i>2 morötter</i>	<i>2 msk soja</i>
<i>2 msk olja</i>	<i>½ tsk salt</i>
<i>1 paket minimajs (200 g)</i>	<i>1 krm peppar</i>
<i>1 paket sockerärter eller haricots verts (200 g)</i>	<i>1 tsk arrowrot</i>
<i>250 g kokt skinka i bit eller fläskfilé</i>	

Skölj och strimla purjolöken. Skala och strimla morötterna. Skär bönorna i bitar. Skär skinkan eller fläskfilén i strimlor.

Fräs lök och morötter i olja i en wok eller stor stekpanna.

Tillsätt minimajsen och sockerärterna eller bönorna, och eventuellt fläskfilé. Låt dem fräsa med ett par minuter.

Om skinka används, blanda ner den i woken. Häll över cider och soja samt krydda med salt och peppar.

Rör ut arrowroten i lite kallt vatten. Rör sedan ner redningen i woken.

Servera skinkwoken med kokt ris, gärna jasmiris.

## Äppelfläsk

4 personer

<i>400 g rimmat sidfläsk i skivor (stekfläsk)</i>	<i>1 krm vit- eller svartpeppar</i>
<i>1–2 gula lökar</i>	<i>2–3 hela kryddnejlikor</i>
<i>2–3 äpplen</i>	

Skala och skiva löken. Skölj och kärna ur äpplena. Skär dem i skivor eller klyftor.

Stek fläsket. Krydda med vit- eller svartpeppar. Låt det rinna av på hushållspapper.

Stek lök och äpple i stekpannan tills de fått fin färg och känns mjuka. Lägg ner fläsket i stekpannan igen, tillsätt nejlikor och låt allt bli genomvarmt.

Servera direkt ur stekpannan med kokt skalpotatis till.

## Äppelkottlett

6 personer

drygt 1 kg fläskkottlett med ben  
1 liter drickfärdig äppeljuice  
ca ½ liter vatten  
2 grönsaksbuljongtärningar  
½ dl kinesisk soja  
½ tsk vitpepparkorn  
½ tsk timjan  
1 bit hel ingefära

1 stor gul lök i klyftor  
3–4 äpplen  
Sås:  
½ liter kokspad  
1 dl vispgräddde  
3 msk vetemjöl  
1 tsk ljus fransk senap  
(salt)

Putsa eventuellt bort lite av fett på kottletten. Spola köttet i varmt vatten och lägg det i en trång gryta. Sätt gärna i en kötttermometer. Tillsätt samtliga övriga ingredienser med undantag för äpplena. Köttet ska vara täckt av vätska.

Koka upp och låt sedan köttet sjuda under lock tills termometern visar 83–85 °C. Det tar cirka 1 timme och 30 minuter. När ungefär 5 minuter återstår av koktiden lägger ni ner äppelklyftor och låter dem koka med så att de blir nästan mjuka.

Såsen: Sila ungefär en halv liter av den ljusbruna buljongen från köttkoket. Låt den koka upp. Skaka vetemjölet med grädden i en redningsbägare eller rör till en slät redning. Vispa ner gräddblandningen i den kokande buljongen och låt sedan sjuda i ett par minuter. Rör ner senapen och smaka av med salt om det behövs.

Ta nu upp köttet, skär eller peta loss benen och skär sedan köttet i skivor. Servera det med äppelklyftorna, kokt potatis och helst också en kokt grönsak.

(DN)

## Färs

### Biff à la Lindström

4 personer

400 g köttfärs  
1 ½ tsk salt  
1 krm vitpeppar  
2 kokta, kalla potatisar  
1–3 ägg  
1 ½ dl vatten eller köttbuljong

1 ½ dl fint hackade inlagda rödbetor  
2–3 msk fint hackad gul lök  
2 msk hackad ättiks- eller saltgurka  
1 msk hackad kapris  
ca 2 msk smör eller margarin

Blanda samman färs, salt och peppar. Tillsätt mosade potatisar och äggen och späd med vattnet eller buljongen. Arbeta ihop smeten. Finhacka de inlagda rödbetorna och löken. Hacka gurkan och kaprisen. Blanda ner det hackade i färsen.

Forma färsen till 8–10 knubbiga pannbiffar. Stek biffarna i smör eller margarin på medelstark värme. Stek 2–3 minuter på varje sida.

Ta upp biffarna. Vispa ur pannan med lite varmt vatten till sky efter varje omgång. Smaka av skyn när stekningen är färdig. Häll den runt biffarna.

Servera biffarna med kokt potatis, skyn och ärter eller en grön sallad.

## Cevapcici

4 personer

I ursprungsreceptet från Balkan grillas de avlånga färsrullarna, men det är enklare att steka dem på vanligt vis.

400 g nötfärs	1 krm svartpeppar
1 stor gul lök	1 tsk salt
1–2 vitlöksklyftor	smör eller margarin
1 tsk paprikapulver	
½ tsk sambal oelek eller 1 krm kajennpeppar	

Lägg färsen i en bunke. Skala löken och riv den på grövsta sidan av rivjärnet. När man river lök måste den rivas grovt, finriven smakar beskt. Blanda färsen med lök, pressad vitlök och kryddor.

Forma åtta avlånga rullar av färsen och stek dessa väl runt om i brynt matfett. Låt eftersteka på svag värme under lock i 3–4 minuter.

Servera med ratatouille och med bröd alternativt potatis eller ris.

(DN: Astrid Nilson)

## Chili con carne

4 personer

400 g köttfärs	2 gröna paprikor
4 gula lökar	(vatten)
2 msk smör eller margarin	2 burkar vita bönor i tomatsås
1 ½ tsk salt	1 tsk oregano
1 krm vitpeppar	1 krm chilipeppar
1 burk krossade tomater (400 g)	2 pressade vitlöksklyftor

Bryn färsen i en stekgryta, dela med gaffel så den smular sig. Hacka löken grovt, låt den fräsa med en stund, salta och peppra. Håll på de krossade tomaterna och paprika i tärningar, och eventuellt lite vatten, och sjud under lock i 15 minuter.

Håll i bönorna, krydda med smulad oregano, chilipeppar och pressad vitlök. Koka upp och smaka av.

## Drömfärs

¾ kg kalvfärs  
 ¼ kg fläskfärs  
 3 msk ströbröd  
 1 dl mjölk  
 1 ägg  
 50–100 g bayonneskinka  
 1–2 tsk salt  
 1/3 tsk vitpeppar

½–1 tsk salvia eller rosmarin  
 ca 2 dl kallt vatten, helst vichyvatten  
 2 äggulor  
 2 dl vispgräddde  
**Gratinerings:**  
 3–4 tomater  
 ca 100 g ost av schweizertyp

Låt skorpmjölet få svälla i mjölken i en rymlig bunke. Lägg i färs, finstrimlad skinka, kryddor och det hela ägget och arbeta färsen kraftigt. Späd med vatten och rör i äggulorna en i sänder och sist grädden i en smal stråle. Färsen ska vara lite lösare än till köttbullar – späd något mer, om det behövs. Stek ett litet prov för avsmakning och krydda mer, om ni tycker. Bred ut färsen i smord gratängform och ställ in den i 225 °C varm ugn cirka en halvtimme. Täck med skivade tomater och riven ost och stek färsen färdig i 250 °C ytterligare cirka 20 minuter.

Servera drömfärsen med sallad, spenat eller haricots verts och kokt eller råstekt potatis.

## Frikadeller med currysås

4 personer

500 g kött- eller blandfärs  
 1 dl ströbröd  
 2 dl mjölk  
 1 ägg  
 salt

**Sås:**  
 1 liten gul lök  
 1 tsk curry  
 1 ½ msk vetemjöl  
 5 dl köttbuljong

Låt ströbrödet svälla i mjölken i en bunke. Blanda det därefter med köttfärsen. Knäck i ett ägg och blanda det med köttfärssmeten. Forma små bullar och lägg dessa att koka i saltat vatten tills de är genomkokta.

Fräs finhackad gul lök med curryn. Tag av kastrullen och tillsätt vetemjölet. Späd med buljongen, lite till att börja med. Låt koka upp, och sjud därefter såsen några minuter.

Servera frikadellerna med ris och currysåsen.

## Frikadeller i tomatsås

4 personer

500 g kalv- eller blandfärs

1 gul lök (motsvarande 2–3 msk hackad)

1 ägg

1 dl ströbröd

2 dl kaffebrädd

2–3 msk olja

2 tsk salt

1 krm vitpeppar

Sås:

2 medelstora gula lökar

2 msk smör eller margarin

4–5 dl vatten

1 ½–2 dl tomatpuré

1 krm basilika

1 ½ tsk salt

1 krm vitpeppar

Häll ströbrödet i en bunke och blanda med grädden. Skala och hacka den gula löken till färsen. Skala och skiva lökarna lövtunt till såsen.

Hetta upp oljan i en stekpanna och smöret i en kastrull på medelgod värme. Häll den hackade löken i stekpannan och den skivade i kastrullen. Fräs under omrörning utan att löken tar färg. Tag stekpannan av värmen när löken är guldgul och lätt genomskinlig.

Späd löken i kastrullen med vattnet. Rör ned tomatpurén, öka värmen och låt koka upp. Sänk värmen igen och låt småkoka utan lock. Krydda med salt, peppar och söndersmulad basilika.

Rör ned färsen i gräddblandningen. Blanda också in den oljefrästa löken och ägget. Rör färsen tills den blir jämn och krydda med salt och peppar.

Sila såsen, slå den tillbaka i kastrullen och koka ett litet smakprov av färsen. Justera kryddningen på färsen med ytterligare salt eller peppar om det behövs. Forma köttbullar mellan handflatorna och koka i omgångar i den sjudande tomatsåsen. Koktiden beror på storleken på köttbullarna, men räkna med ungefär 5–7 minuter för frikadeller med 4 centimeters diameter. Känn med en provnål. När den lätt glider igenom är frikadellerna färdiga. Späd eventuellt med vatten eller buljong, om tomatsåsen kokar ihop för mycket.

Lägg ned alla frikadellerna i tomatsåsen och servera med nykokt spaghetti, eventuellt pudrad med riven ost. Färsk grönsallat och ugnsprödvärmt baguettebröd är gott till.

## Färsbiff i panna

4 personer

400 g köttfärs

1 tsk örtsalt

1 krm svartpeppar

1 1/2 msk potatismjöl

1 dl mjölk

1 msk smör

2 ½ dl mellangrädd (27 %)

1 msk soja

Tillbehör:

hackad lök, persilja och oliver

Blanda färsen med örtsalt, peppar, potatismjöl och mjölk. Bryn smöret i en stor stekpanna och platta ut färsen direkt i den till en stor biff som täcker hela pannan. Stek 4 minuter. Dela färsen i 4 delar och vänd dem. Stek ytterligare 4 minuter.

Ta upp biffarna och skölj ur pannan. Häll grädd och soja i stekpannan och rör om. Lägg i biffarna och låt dem puttra i såsen 3–4 minuter.

Servera med tillbehören och kokt potatis.

(Arla: Stunder i köket)



## Färsgratäng

500 g köttfärs  
1 purjolök  
3 dl mjölk  
1 msk osötad senap

1 köttbuljongtärning  
potatismos  
persilja, hackad  
ost, riven

Köttfärs fräses med hackad purjolök. Häll i mjölk, osötad senap och buljongtärning. Koka 10 minuter. Gör potatismos med mycket hackad persilja. Skeda upp moset längs kanten i en form. Häll köttfärssåsen i mitten och strö över riven ost. Gratinera i 250 °C i 10 minuter.

## Hamburgare

8–10 stycken

400 g nötfärs  
1 ägg  
1 tsk maizena

1 tsk salt  
1–2 krm svartpeppar  
olja, smör eller margarin

Blanda färs, ägg, maizena, salt och peppar. Arbeta färsen smidig och forma den till jämnstora bullar. Platta till dem.

Stek dem i olja, smör eller margarin tills de fått fin färg och är genomstekta. Beräkna cirka 3 minuter per sida.

Servera hamburgarna med hamburgerbröd, skivad rå lök, skivade tomater, isbergssallat och ketchup.

## Snabblagad julkorv

250 g nötfärs  
250 g fläskfärs  
2 kokta kalla potatisar, ca 175 g  
1 ½ tsk salt  
1 ½ krm malda kryddnejlikor

1 ½ krm malen ingefära  
1 ½ krm mald kryddpeppar  
1 ½ krm mald vitpeppar  
1 dl mjölk  
½ msk potatismjöl

Blanda färsen med mosad potatis och rör sedan ner övriga ingredienser till en smidig färs. Låt färsen stå kallt i 30 minuter.

Ta lite olja på rena händer och rulla färsen till korvar tjocka som en normal fläskkorv. Tänk på att inte göra korven längre än den gryta ni ska koka den i.

Riv av plastfolieark som är så stora att korven kan rullas in ett par varv och så att det blir rejält med knytmån i korvens ändar. Knyt ändarna med hushållsnöre, men inte alltför tätt intill.

Lägg korvarna i kokande vatten och sjud under lock, koka inte, i 12–15 minuter. Klipp upp ena änden och tryck ut korven och servera den varm. Eller låt den kallna i sitt plastsinn och servera den uppskuren i skivor.

Den som så vill kan värma korvskivorna lätt i skinkspad. Servera sedan korven med spad som dopp i gryta.

## Koftacurry

4 personer

### Kofta:

1 dessertsked myntablad  
1 medelstor gul lök  
2 vitlöksklyftor  
500 g fin färs  
2 tsk salt  
¼ tsk malen ingefära  
¼ tsk chili  
¼ tsk malen kryddnejlika

1 tomat  
2 vitlöksklyftor  
½ tsk malen ingefära  
1 medelstor gul lök  
60 g matolja, smör eller margarin  
6 dl naturell yoghurt  
1 dessertsked koriander  
1 ½ dl vatten

### Curry:

1 liten bit färsk ingefära

Hacka myntan fint. Hacka en lök och 2 vitlöksklyftor. Lägg köttfärsen i en skål och blanda med mynta, hackad vitlök och lök. Tillsätt salt, chili, kryddnejlika och ingefära. Forma färsen till bollar av en valnöts storlek.

Skala ingefäran och hacka den fint. Pressa vitlöken och tillsätt vattnet och resten av den malda ingefäran. Skiva löken fint. Hacka tomaten grovt.

Hetta upp matfettet och stek löken gräddfärgad. Tillsätt tomaten, yoghurten och den malda koriandern och låt sjuda i 15 minuter. Slå i vitlöksvattnet och låt sjuda i 5 minuter. Lägg i köttbullarna.

Täck med lock och koka på låg värme i 45 minuter eller tills köttet är färdigt. Om det behövs mer sås kan man tillsätta 1 ½ dl varmt vatten och låta sjuda i ytterligare 5 minuter.

Servera med kokt ris eller Kokosris och bröd.

*(Det Indiska köket)*

## Kåldolmar

4 personer

1 medelstort vitkålshuvud (ca 1 kg)

vatten

2 tsk salt/liter vatten

### Fyllning:

¾ dl rundkornigt ris

2 dl vatten

300 g köttfärs

1–1 ½ dl mjölk eller gräddmjölk

ev. 1 äggula

1–1 ½ tsk salt

1 krm vitpeppar

### Till bryning:

äggvita

1 msk smör eller margarin

½ msk brun farin eller sirap

3 dl vatten eller buljong

### Sås:

4 dl sky

2 msk vetemjöl + ½ dl vatten

Lossa de yttre stora bladen på kålhuvudet och förväll dem några minuter i kokande saltat vatten. Låt dem rinna av och svalna.

Gör i ordning färsen. Koka först riset i vatten under lock, tills riset är alldeles mjukt, cirka 20 minuter. Låt det kallna. Blanda sedan riset med färsen, sätt eventuellt till gulan och späd med litet grädde i taget. Arbeta färsen väl. Den skall vara ganska lös. Smaka av med salt och peppar.

Lägg 2 msk av denna färs på varje kålblad och pensla kanterna med lätt uppvispad vita. Rulla därefter ihop dem till lagom stora paket. (Dolmarna behöver tack vare vitan inte bindas om. Eventuellt kan de fästas ihop med tandpetare.)

Bryn kåldolmarna i matfett i en stekpanna. Lägg ett par dolmar i taget i pannan med skarven nedåt. Vänd dem försiktigt och bryn dem vackert guldbruna på alla sidor. Flytta över de brynta dolmarna i en stekgryta medan de andra bryns. Strö farin eller ringla helt litet sirap på dolmarna och håll på den sky man fått genom att vispa ur stekpannan med litet vatten eller buljong. Låt kåldolmarna eftersteka (bräsera) på svag värme under lock tills kålen är mjuk och färsen genomstekt, 30–40 minuter. Ös dolmarna ofta och späd mera om så behövs.

Kåldolmarna kan också stekas i ugn utbredda i en smord långpanna. Stek dem då i cirka 45 minuter i 225–250 °C ugnsvärme. Vänd dem efter halva stektiden och späd mot slutet av stekningen med buljong.

Tag upp kåldolmarna ur grytan. Rör ut vetemjölet i vatten. Vispa ner redningen i skyn. Låt såsen koka 3–5 minuter. Smaksätt med mera kryddor om det behövs. Lägg i kåldolmarna i grytan.

Servera kåldolmarna med kokt potatis och lingonsylt.

## Kålpudding

4 personer

*½ vitkålshuvud, ½–¾ kg  
smör*

### Färs:

*300 g köttfärs*

*2 medelstora kokta kalla potatisar*

*1–1 ½ tsk salt*

*1 krm vit- eller svartpeppar*

*3 dl mjölk*

Skölj kålen och skär den i tärningar. Bryn den i smör i en stekpanna eller stekgryta.

Mosa potatisen. Blanda färsen med potatis, salt och peppar. Späd med mjölk. Färsen ska vara lös.

Varva kål och färs i en smord ugns säker form med kål underst och överst.

Grädda kålpuddingen i ugn vid 200 °C tills kålen blivit mjuk och färsen genomstek, 45–60 minuter.

Späd eventuellt med lite vatten om kålen verkar torr.

Servera med kokt potatis och lingonsylt.

## Kålmaja

3 personer

Enkel ersättare för kålpudding eller kåldolmar

*½ vitkålshuvud*

*500 g köttfärs*

*2 dl vatten*

*1 köttbuljongtärning*

*2 msk sirap*

*1 msk kinesisk soja*

*3 dl vispgräddde*

Använd en ganska stor gryta, volymen blir stor innan vitkålen minskat.

Hacka vitkålen och bryn den med sirapen. Tillsätt sedan köttfärsen och bryn den tills den blir finfördelad.

Tillsätt vatten, buljongtärningen och sojan, salta och peppra.

Låt koka i cirka 40 minuter.

Tillsätt grädden de sista minuterna. Smaka av med salt och peppar.

Servera med kokt potatis och lingonsylt

## Julköttbullar

3–4 personer

Riktigt små köttbullar brukar anses som extra elegant men faktiskt blir lite större bullar saftigare. Tycker du det tar för lång tid att trilla köttbullar kan du i stället forma färsen till pannbiffar.

*½ dl ströbröd*

*1 dl köttbuljong*

*400 g nötfärs eller blandfärs*

*½ gul lök*

*1 ägg*

*3 krm salt*

*1 krm vitpeppar*

*2 krm kryddpeppar*

*½ krm nejlikor*

Blanda buljong och ströbröd i en bunke och låt det svälla en stund.

Hacka löken och fräs den i lite matfett utan att den tar färg. Rör ner lök, köttfärs och ägg, samt salt och kryddor i bunken.

Stek en klick färs för att kunna smaka av kryddningen. Tillsätt mer salt och/eller kryddor om det behövs.

Forma köttbullar av smeten.

Stek dem i matfett så att de får färg på alla sidor. Ta inte för många åt gången i stekpannan.

Efterstek cirka 4 minuter så de blir väl genomstekta, eventuellt i en separat panna. Gör man en större sats för julbordet kan man eftersteka köttbullarna i långpanna i ugnen. Det går fint att frysa in köttbullar.

Servera med rödkål och potatis.

*(DN: Berit Lyregård)*

## Julköttbullar med kryddpeppar

ca 40 stycken

*400 g köttfärs*

*¾ dl ströbröd*

*1 ½ dl mjölk eller vispgrädde*

*1 msk riven gul lök*

*1 ägg*

*1 tsk salt*

*1 krm malen kryddpeppar*

*Smör*

Blanda ströbröd med mjölk eller grädde. Låt det svälla 5–10 minuter. Blanda färsen med lök, ägg, salt och kryddpeppar. Tillsätt ströbrödsblandningen och rör tills färsen är smidig och väl blandad.

Fukta händerna med kallt vatten och forma färsen till små jämna köttbullar. Stek dem, några i taget, i smör. Skaka pannan så att de blir jämnt brynta. Sänk värmen när köttbullarna börjat få färg och stek tills de blir genomstekta 5–10 minuter.

## Linäs köttbullar

4–5 personer

3 msk smulade havregryn  
 1 dl gräddmjölk  
 500 g nötfärs  
 1 liten fint rivnen gul lök  
 2 msk ljus fransk senap  
 1 krm vitpeppar  
 1 krm curry  
 1 msk kinesisk soja  
 ½–1 tsk salt

### Stekning:

smör

### Sås:

steksky  
 ½ köttbuljongtärning  
 1–2 msk vetemjöl  
 mjölk  
 salt  
 vitpeppar

Blanda havregryn och mjölk och låt svälla i minst 5 minuter. Sätt sedan till alla övriga ingredienser och rör om så allt blir väl blandat. Rulla stora bullar, som pingisbollar, och lägg dem på vattensköljd skärbräda.

Stek köttbullarna. Servera med steksky förstärkt med ½ buljongtärning, eller med brun avredd sås. Köttbullarna ätes med kokt potatis och lingonsylt.

## Köttfärsgratäng

4–5 personer

500 g köttfärs  
 1 gul lök  
 ½ köttbuljongtärning  
 2 msk tomatpuré  
 1 tsk torkad timjan  
 1 tsk torkad rosmarin

1 dl vatten  
 3 dl + 1 dl grädde  
 1 tsk salt  
 peppar  
 300 g pasta  
 3 dl rivnen ost

Stek köttfärs och hackad lök. Ha i buljongtärning, tomatpuré och alla kryddor. Häll i vattnet och låt det puttra bort medan du rör om.

Häll i 3 dl grädde och låt puttra i cirka 5–7 minuter. Koka pastan enligt anvisningarna men spara cirka 1 minut på koktiden.

Blanda köttfärs och pasta i en ugnsfast form. Häll på 1 dl grädde. Toppa med osten. Gratinera i ugnen på 225 °C i cirka 15 minuter.

## Köttfärsgröta

500 g köttfärs  
2 gula lökar  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
10 potatisar

1 köttbuljongtärning  
vatten  
1 burk hela tomater (400 g)  
1 grön paprika

Fräs köttfärs och hackad lök. Krydda med salt och peppar. Tärna potatisen och tillsätt den. Lägg i smulad buljongtärning. Tillsätt lite vatten. Häll i tomaterna ovanpå det hela. Låt det hela koka på svag värme under lock. Tärna paprikan och tillsätt den mot slutet av koktiden. Grytan är färdig när potatisen är mjuk.

## Köttfärskaka i ugn

4–5 personer

Den här rätten har oändliga variationsmöjligheter. Det är bara att byta ut lökklyftorna mot svamp, morötter, paprikaringar eller vad man nu tycker bäst om.

1 dl ströbröd  
2 dl vatten  
400 g köttfärs  
1 ägg  
1 tsk salt

1 tsk paprikapulver  
2 kokta potatisar  
smör eller margarin till formen  
4 gula lökar  
persilja

Låt ströbrödet svälla i vattnet cirka 10 minuter.

Tillsätt färs, ägg och kryddor samt potatisen, sedan den först mosats med gaffel. Arbeta snabbt färsen jämn och smidig. Bred ut den i en smord, ugnssäker form.

Skala lökarna och skär dem i klyftor. Stick ner lökklyftorna ungefär till hälften i färsen.

Stek köttfärskakan i ugn vid 175 °C i cirka 50 minuter.

Klipp rikligt med persilja över rätten innan den serveras.

Servera köttfärskakan med ugnsbakad potatis eller spaghetti. Gärna också en sallad eller kanske kokta grönsaker.

*(Mina bästa recept)*

## Köttfärslimpa

4 personer

1 dl ströbröd  
2 dl mjölk  
1–1 ½ tsk salt  
1 krm peppar  
500 g köttfärs  
1 ägg  
1 msk margarin eller smör  
vatten eller buljong

### Sås:

4 dl sky och buljong  
2 msk vetemjöl  
salt  
peppar  
soja  
ev. ½–1 dl grädde

Blanda ströbröd och mjölk. Rör i salt och peppar och låt brödet svälla i mjölken 10 minuter. Arbeta i färsen och ägget. Rör tills färsen är smidig men inte så länge att den blir seg och trådar sig.

Smörj en ugnssäker form eller liten långpanna med matfettet. Forma färsen till en slät längd direkt i formen. Sätt in den i 175 °C ugnsvärme och grädda cirka 1 timme. Pensla med fettett ett par gånger mot slutet av stekningen.

Ta färsen ur formen. Lös upp den fasttorkade skyn med hett vatten eller buljong. Tillsätt eventuellt grädde. Red av såsen och låt den koka 3–5 minuter. Smaka av. Skär upp färsen i skivor.

Äts med såsen eller enbart sky, kokt potatis, kokta grönsaker eller sallad. Lingonsylt är också gott till köttfärs, likaså ättiksgurka.

## Köttfärslimpa med ugnstekta tomater

4 personer

Tänk på att löken ska svettas långsamt och bara bli gyllenbrun – inga brända bitar.

500 g nötfärs  
½ dl ströbröd  
2 dl mjölk eller grädde  
1 liten gul lök  
1 msk smör  
1 ägg  
1–1 ½ tsk salt  
2 krm peppar

### Tillbehör:

1 paket bacon (140 g)  
2–4 lagerblad  
4 stora tomater  
1 rödlök  
salt  
peppar  
timjankvistar till garnering

Låt ströbrödet svälla i mjölken i 10 minuter.

Skala och finhacka löken. Stek den mjuk i smör tills den fått lite färg. Låt svalna. Blanda färsen med ströbrödsblandningen, ägg, lök, salt och peppar. Arbeta den väl.

Forma färsen till en avlång limpa. Täck den med baconskivor och lagerblad och lägg den i en stor smord ugnform.

Halvera tomaterna och lägg dem runt om köttfärslimpan. Skala och strimla rödlöken. Lägg strimlorna på tomaterna och salta och peppra. Sätt in formen i ugnen och stek i 175 °C i 45–60 minuter.

Servera köttfärslimpan med tomaterna och kokt potatis eller potatismos. Garnera med färska timjankvistar.

(Morberg lagar husmanskost)



## Köttfärslåda

3–4 msk smör eller margarin  
 500 g blandfärs  
 250 g champinjoner  
 2 gula lökar  
 1 ½–2 tsk vitlökspulver  
 1 krm vitpeppar  
 3 tsk kinesisk soja  
 10 potatisar

250 g squash (eller gurka)  
 2 morötter  
**Sås:**  
 3–4 msk smör eller margarin  
 2 ½ msk vetemjöl  
 1 liter mjölk  
 2 ½ msk fransk senap  
 1 ½ tsk salt

Fräs färs, hackad lök och skivade champinjoner. Krydda med vitlökspulver, vitpeppar och soja. Skiva potatis, squash (eller gurka) och morot. Varva de skivade grönsakerna och färsblandningen i en eldfast form.

Såsen: Fräs matfettet, strö över vetemjöl och späd med mjölk. Tillsätt salt och senap. Koka cirka 5 minuter.

Slå såsen över köttfärslådan. Grädda i 200–225 °C 40–45 minuter på nedersta falsen.

## Köttfärspaj

### Deg:

4 dl vetemjöl  
 175 g margarin  
 3 msk vatten

### Fyllning:

500 g köttfärs  
 1 purjolök  
 matfett  
 (1 vitlöksklyfta)  
 1 tsk salt

½ tsk paprikapulver  
 ¾ krm vitpeppar  
 1 tsk oregano  
 1 dl vatten  
 1 röd paprika  
 2 ägg  
 ½ dl riven ost  
 1 dl vispgrädde  
 1 dl mjölk

Hacka samman ingredienserna till degen. Arbeta inte degen längre än att den hänger ihop. Ta undan cirka ¼ som ska bli galler.

Tryck ut resten av degen i en osmord form som är 24–25 cm i diameter. Nagga degbotten med en gaffel. Ställ in formen i kylskåp ca en halvtimme. Sätt ugnen på 225 °C.

Grädda pajskalet mitt i ugnen cirka 15 minuter. Sänk värmen till 200 °C.

Ansa purjolöken och skär i tunna ringar. Stek köttfärsen i en stekpanna tillsammans med purjolöken. Pressa i vitlöken, tillsätt salt, paprikapulver, vitpeppar, oregano och vatten. Blanda om och låt vattnet koka in i köttfärssåsen.

Skölj paprikan och kärna ur den. Skär paprikan i små tärningar. Knäck äggen i en liten skål och vispa ihop dem. (Spara lite av äggen till att pensla med.) Blanda paprikan, riven ost, grädde, mjölk och äggen i köttfärsröran. Häll köttfärsröran i pajskalet.

Kavla ut resten av degen. Sporra eller skär remsor och lägg över som ett galler. Pensla degen med ägg. Grädda i mitten av ugnen tills gallret fått fin färg och fyllningen stannat, cirka 20–25 minuter.

## Orientalisk köttfärsrätt

4 personer

400 g köttfärs (10 % fett)  
4 morötter  
400 g vitkål  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk svartpeppar  
1 tsk kardemumma

1–2 msk soja  
2 msk svensk senap  
1 tsk sambal oelek eller annan pepparsås  
½ köttbuljongtärning  
2 dl vatten

Skala och grovriv morötterna. Strimla vitkålen.

Koka vitkål och morötter halvmjuka i buljongen.

Smula köttfärsen i grönsakskoket. Krydda. Låt koka under lock, på svag värme i cirka 10 minuter.

Servera med ris.

(Bertil Jonssons Kokbok för män)

## Köttfärssnurror

16–20 stycken

### Deg:

50 g jäst  
5 dl vatten, fingervarmt  
2 tsk salt  
4 msk matolja  
12–14 dl vetemjöl

### Fyllning:

1 gul lök  
2 msk olja  
200 g köttfärs  
1 burk krossade tomater

1 köttbuljongtärning  
2 msk tomatpuré  
2 vitlöksklyftor  
2 lagerblad  
2 tsk oregano  
1 tsk timjan  
salt  
svartpeppar

### Garnering:

100 g riven ost, lagrad

Smula ner jästen i en skål. Tillsätt vattnet och rör tills jästen har löst sig. Rör ner olja, mjöl och salt. Arbeta degen väl tills den släpper skålen. Låt jäsa i 30 minuter. Sätt ugnen på 250 °C.

Skala och finhacka löken. Fräs den i olja utan att den tar färg. Tillsätt köttfärs och fräs upp den. Späd med tomatkross. Tillsätt buljongtärning och tomatpuré. Pressa i vitlök. Tillsätt örterna och lagerbladet. Låt såsen koka på låg värme i minst 15 minuter och krydda med salt och svartpeppar.

Ta upp degen på bänken och kavla ut en halv centimeter tunn rektangel. Fördela den avsvalnade köttfärsen över degen. Rulla ihop degen som en rulltårta. Fäst gärna ihop kanten med lite kallt vatten. Skär rullen i bitar. Lägg bullarna i bullformar på en plåt. Låt jäsa ytterligare i 30 minuter. Riv osten och strö på bullarna när de jäst färdigt. Grädda i cirka 12 minuter tills bullarna fått fin färg.

(DN)

## Christers köttfärssås

<i>3 gula lökar</i>	<i>3 tsk paprikapulver</i>
<i>500 g köttfärs</i>	<i>2 tsk kanel</i>
<i>matfett</i>	<i>(salt)</i>
<i>1 burk krossade tomater (400 g)</i>	<i>1 citron</i>
<i>4 msk tomatpuré</i>	<i>2 ½ msk vetemjöl</i>
<i>3 msk senap</i>	<i>1–2 paprikor</i>
<i>1 köttbuljongtärning</i>	<i>vatten</i>
<i>4 tsk curry</i>	

Skala och hacka löken och fräs den i matfettet tillsammans med köttfärsen. Tillsätt de krossade tomaterna, tomatpurén, senapen och buljongtärningen. Smaksätt med curry, paprikapulver, kanel och saften av en citron. Rör ut vetemjölet i lite vatten och tillsätt till såsen. Koka såsen i cirka 15 minuter. Tärna paprikorna och tillsätt dem till såsen. Koka såsen i ytterligare cirka 5 minuter. Om såsen blir för tjock kan eventuellt lite vatten tillsättas. Såsen äts tillsammans med spagetti.

## Lammbollar med koriander

<i>400 g mager lammfärs</i>	<i>1 tsk nystött koriander</i>
<i>½–1 tsk salt</i>	<i>1 krm kajennpeppar</i>
<i>1 tsk nystött spiskummin</i>	<i>3 msk olja</i>
<i>1 tsk nystött koriander</i>	<i>1 kanelstång</i>
<i>½ dl hackad slätbladig persilja</i>	<i>4 kardemummakapslar</i>
<i>3 msk naturell yoghurt</i>	<i>1 stor gul lök</i>
<b>Sås:</b>	<i>3 msk tomatpuré</i>
<i>4–6 vitlöksklyftor</i>	<i>3 msk naturell yoghurt</i>
<i>1 bit skalad färsk ingefära, som en valnöt</i>	<i>2 dl vatten</i>
<i>2 msk vatten</i>	<i>½ tsk salt</i>
<i>1 tsk nystött spiskummin</i>	

Blanda alla ingredienser till lammbollarna och forma cirka 25 bollar.

Lägg vitlök, ingefära och vatten i en mixer och kör till mos. Blanda ner spiskummin, koriander och kajennpeppar i moset.

Hetta upp oljan i en gryta och lägg i kanel, kardemumma och hackad gul lök. Fräs i 5 minuter under omrörning.

Tillsätt kryddmixen samt tomatpuré blandad med yoghurt. Håll till sist över vatten och salt.

Lägg i lammbollarna när vätskan börjar koka. Skruva ner värme och låt grytan sjuda utan lock i cirka 25 minuter.

Rör försiktigt då och då, så att det inte bränner vid. Låt sedan svalna.

När såsen kallnat är det lätt att skeda bort det fett som lagt sig på ytan.

Värm upp bollarna i sin sås före servering. Garnera gärna med färsk koriander.

(DN: Agneta Borlid)

## Lammfärsbiffar

8 personer

800 g lammfärs  
2 gula lökar  
1 knippa persilja  
4 vitlöksklyftor  
2 kokta potatisar  
2 ägg

2 msk pressad citron  
1 tsk malen spiskummin  
3 msk färsk eller 1 msk torkad oregano  
1 msk salt  
½ tsk svartpeppar  
3–4 msk oliv- eller rapsolja

Grovhacka lök, persilja, vitlök. Kör tillsammans med potatis, ägg, pressad citron och kryddor till mos i matberedare eller hacka för hand. Blanda ned färsen.

Forma med vattensköljda händer till ganska små och äggformade biffar.

Stek på medelvärme i oljan. Stek i omgångar. Biffarna behöver bara få lite färg, de behöver inte vara genomstekta.

Lägg biffarna i en ugnssäker form och låt dem eftersteka 10 minuter i ugnen på eftervärmen från en 250 °C varm ugn, t.ex. tillsammans med grönsaker och potatis.

Servera biffarna med grönsaker och potatis i ugn och eventuellt med grekisk tzatziki.

(Mat med känsla för miljö)

## Lammfärspaj med dill och purjo

5–6 personer

### Deg:

1 ½ dl vetemjöl  
1 ½ dl grahamsmjöl  
125 g smör eller margarin  
2 msk vatten

### Fyllning:

1 stor purjolök  
½ dl vatten  
1 msk smör eller margarin  
1–2 vitlöksklyftor

400 g lammfärs  
1 tsk salt  
2 krm vitpeppar  
1 msk soja  
1 dl vatten  
1 dl fint hackad dill  
2 dl riven ost  
1 ägg  
2 dl gräddde

Hacka snabbt samman ingredienserna till pajdegen och tryck ut den i en form som är ungefär 24 cm i diameter. Nagga botten med en gaffel. Låt pajformen stå i kylan i minst 30 minuter.

Sätt ugnen på 225 °C. Förgrädda pajskalet i nedre delen av ugnen i 12 minuter.

Snitta och skölj purjon. Lägg i en stor stekpanna med vatten och matfett. Fräs tills vätskan kokat bort och löken mjuknat. Sätt till pressad vitlök och lägg i färsen. Fräs färsen tills den grynar sig och börjar ta färg.

Krydda med salt och peppar, sätt till soja och vatten. Koka ett par minuter tills det mesta av vattnet kokat in. Rör ner dillen och bred ut färsblandningen i pajskalet.

Strö på osten. Vispa upp ägget, blanda med grädden och häll blandningen över färsen. Grädda mitt i ugnen 15 minuter eller något längre tid om färsen hunnit svalna.

Servera pajen med en sallad.

Pajen kan förberedas i god tid och värmas i ugnen när den skall ätas. Lammfärsen kan ersättas med nötfärs.

## Lammkebab med rotsaker och morotsraita

4 personer

### Lammkebab:

500 g lammfärs  
 3–5 krm salt  
 2 krm mald kryddpeppar  
 2 krm spiskummin  
 2 krm mald svartpeppar  
 2 krm malda kryddnejlikor  
 2 krm kajennpeppar  
 2 krm bryggkaffe  
 2 ägg  
 1 msk potatismjöl  
 1–2 msk vatten  
 1 msk olivolja

1 msk olivolja  
 2–3 krm flingsalt  
 2 krm svartpeppar  
 2 msk hackad timjan

### Morotsraita:

2 dl matyoghurt  
 1 tsk krossad hel kardemumma  
 1 tsk spiskummin  
 ½ tsk chilipulver eller kajennpeppar  
 2–3 krm flingsalt  
 250 g morötter, rivna i långa strimlor  
 2 msk grovt hackad skalad pistaschmandel  
 1 msk fint strimlad mynta

4–8 grillspett i trä

### Rostade rotsaker:

1 kg rotfrukter, t.ex. morötter, kålrot,  
 palsternacka, rödbetor, rotselleri, lök, skurna i  
 bitar eller klyftor

Blanda färsen med salt, kryddor, kaffe, ägg, potatismjöl och vatten. Rör om. Ställ färsen i kylan för att vila, cirka 30 minuter. Forma färsen till ovala biffar och träd dem på blötlagda grillspett. Pensla med olja och stek eller grilla dem runt om cirka 5 minuter.

Lägg de skurna rotsakerna i en ugnslångpanna. Droppa över olivolja. Salta, peppra och vänd runt. Sätt in långpannan i mitten av ugnen, 200 °C, och låt stå tills allt är mjukt, cirka 40 minuter. Rör om någon gång under tiden. Blanda i timjan mot slutet.

Blanda yoghurten med kryddor och salt. Vänd ner morötter och mandel. Strö på mynta.

Servera kebaberna med rotsakerna och morotsraiten.

(Mersmak: Sander Johansson)

## Butlers lammlåda

6 personer

<i>1 stor aubergine (äggplanta) eller 2 små</i>	<i>3 msk rivebröd</i>
<i>10 potatisar</i>	<i>1 tsk timjan</i>
<i>2 paprikor</i>	<i>2 vitlöksklyftor</i>
<i>1 gul lök</i>	<i>3 tsk salt</i>
<i>1 burk hela tomater (400 g)</i>	<i>½ tsk peppar</i>
<i>600 g malet lammkött</i>	<i>1 dl vitt vin</i>
<i>½ dl ris</i>	<i>3 msk margarin</i>

Koka riset i 1 dl vatten.

Skiva auberginen i skivor som är ungefär en halv centimeter tjocka. Skär potatis och paprika i bitar, skiva löken grovt, skär ner tomaterna.

Blanda kött, ris och rivebröd.

Gör en liten kryddblandning av timjan, salt, peppar och pressad vitlök.

Varva nu grönsaker, kött, grönsaker, kött, grönsaker i en ugnsfast form. Strö kryddblandningen mellan varje varv. Avsluta med grönsaker överst.

Slå på det vita vinet. Klicka över margarinet. Och sätt in formen i medelvarm ugn, cirka 225 °C.

Ta ut formen efter ungefär en halv timme. Pressa ner lammlådan med en slev eller liknande för att den inte skall krympa ihop mot mitten av formen. Och för att vätska skall pressas upp från botten och över grönsakerna som ligger överst.

Sätt tillbaka formen i ugnen och grädda i ytterligare 35–40 minuter eller till potatisen är riktigt mjuk.

*(Carl Butler)*

## Lasagne

4 personer

8–10 lasagneplattor (förkokta), till två lager i formen

### Köttfärssås:

400 g köttfärs

1 stor gul lök

1 vitlöksklyfta

olja eller margarin

2–3 msk tomatpuré

1 burk krossade tomater (400 g)

1 köttbuljongtärning

salt

1 krm vitpeppar

½ tsk oregano

½ tsk basilika

### Ostsås:

8 dl mjölk

4 msk vetemjöl

4 dl riven, lagrad ost

salt

svartpeppar

Köttfärssåsen: Skala och finhacka löken och vitlöksklyftan. Fräs dessa i matfett i en stor stekpanna. Lägg i färsen. Dela sönder köttet med en trägaffel. Stek och rör om tills färsen får fin färg. Tillsätt därefter tomatpuré, krossade tomater, buljongtärningen, salt och peppar. Småkoka cirka 30 minuter. Smaka av och smaksätt med oregano och basilika.

Ostsås: Häll lite av mjölken i en kastrull. Vispa i mjölet. Häll i resten av mjölken och koka såsen 3 minuter. Smaksätt med osten, salt och peppar.

Sprid ut en tredjedel av köttfärssåsen i botten på en ugnssäker form. Häll på en tredjedel av ostsåsen. Lägg på ett lager lasagneplattor. Och så nästa lager köttfärssås, och så vidare. Avsluta med ostsåsen.

Gratinera i 225 °C i 40 minuter. Täck eventuellt med folie mot slutet om ytan börjar få för mycket färg. Servera med vitkålssallad eller tomat- och grönsallad.

## Lantställets lätta lasagne

4–5 personer

12–15 lasagneplattor

### Köttfärssås:

2 gula lökar

2 msk smör eller margarin

1–2 vitlöksklyftor

400 g köttfärs

1 tsk salt

2 krm svartpeppar

1 burk hela tomater (400 g)

2 tsk oregano

### Ostsås:

3 äggulor

1 msk maizena

6 dl naturell mild yoghurt

4 dl riven ost, ca 200 g

Sätt ugnen på 200 °C. Börja sedan med köttfärssåsen.

Fräs hackad gul lök i matfettet i en stor stekpanna tills den mjuknar. Sätt till pressad vitlök, rör om och höj värmen. Lägg i köttfärsen och bryn under omrörning tills färsen grynar sig och börjar få lite färg.

Sätt till salt, peppar, innehållet från tomatburken samt smulad oregano. Rör om, koka upp och låt såsen sjuda i 5 minuter.

Vispa äggulorna och maizenan med lite av yoghurten, blanda ner resten av yoghurten samt cirka 3 dl av osten.

Välj en ugnssäker form som rymmer 4–5 lasagneplattor. Det gör inget om plattorna måste brytas för att passa.

Bred ut ungefär en tredjedel av köttfärssåsen i botten på formen. Lägg på ett lager lasagneplattor och därefter en knapp tredjedel av yoghurtblandningen. Fortsätt att varva så det blir tre lager av varje, och så att det blir lite extra yoghurtblandning på det översta lagret med lasagneplattor.

Strö på den sparade osten och sätt in lasagnen i nedre delen av ugnen och grädda den 30–35 minuter.

(DN)

## Linsgryta

4 personer

2 gula lökar

300 g köttfärs

2 dl ris

1 dl gröna linser

7 ½ dl vatten

1 köttbuljongtärning

2 krm gurkmeja

1 krm malen svartpeppar

### Sås:

2 dl gräddfil

2 tsk curry

½ tsk salt

Skala och hacka löken. Stek köttfärs och lök i en stekgryta. Lägg i ris och linser. Häll över vattnet och lägg i buljongtärningen. Krydda med gurkmeja och peppar. Rör om. Koka under lock på svag värme ca 30 minuter tills ris och linser är mjuka och allt vatten kokat in.

Blanda ingredienserna till såsen och servera den till grytan.



## Lökdolmar

4 personer

3–4 stora lökar

1 kvartsburk kantareller eller blandsvamp

150 g kalvfärs

1 dl finhackad gul lök

1 msk ströbröd

1 dl grädde

1 litet ägg eller 1 äggula

salt

vitpeppar

sellerisalt

Skala lökarna och skär ett djupt snitt genom halva löken. Koka lökarna halvmjuka i lättsaltat vatten och spola dem sedan under kallt vatten. Lossa bladen försiktigt och låt dem rinna av. Använd kärnorna i lökarna – finhacka dem och blanda dem i färsen. Låt skorpmjölet svälla i grädden och blanda i färs, finhackad svamp, lökhack och ägg. Krydda ganska starkt, lägg cirka 1 msk av färsen på varje stort lökblad och svep om färsen. Bryn lökdolmarna fint runt om i stekpanna. Späd med lite lökspad och låt dem småputtra mjuka under lock.

Ni kan också ugnsteka lökdolmarna i smord eldfast form. Pensla med smält smör eller margarin och stek i 225–250 °C varm ugn. Späd när de fått vacker färg och beräkna cirka 30 minuters stektid.

## Moussaka (Aubergine- och lammfärsgröta)

4 personer

1 kg medelstora auberginer  
1 msk salt  
ca 1 ½ dl vetemjöl  
olja, helst olivolja  
3 gula lökar  
500–600 g lammfärs  
2 medelstora tomater  
1 ½ dl tomatpuré  
1 finhackad vitlöksklyfta  
¾ tsk oregano

2 krm malen kanel  
1 tsk salt  
2 krm nymald svartpeppar  
**Ostsås:**  
25 g smör eller margarin  
4 msk vetemjöl  
5 dl mjölk  
½ tsk salt  
1 dl riven parmesanost

Skala auberginerna och skär dem i drygt 1 cm tjocka skivor. Varva skivorna med saltet i ett durkslag. Låt dem ligga så cirka 30 minuter.

Skala under tiden löken och finhacka den. Hetta upp en stekgryta. Häll i lite olja och stek löken under omrörning tills den blivit mjuk och fått lite färg.

Blanda ner lammfärsen. Rör under tiden med en trägaffel så färsen grynar sig.

Skälla tomaterna och drag av skalen. Skär tomaterna i tärningar. Blanda ner dem samt tomatpuré, vitlök, oregano och kanel. Salta och peppra. Låt alltsammans steka under omrörning tills nästan all vätska försvunnit.

Skölj hastigt aubergineskivorna i kallt vatten. Torka av dem med papper och vänd dem i mjölet. Skaka av överflödigt mjöl. Stek aubergineskivorna i olja cirka 1 minut på varje sida. Lägg dem efter hand på papper att rinna av.

Sätt ugnen på 175 °C.

Smält fettet och rör ner vetemjölet. Späd med mjölken och låt såsen koka upp under omrörning. Rör ner osten och tag kastrullen från värmen.

Varva i en ugnssäker form aubergineskivor och köttfärs med aubergineskivor underst och överst. Häll över såsen.

Grädda i ugn cirka 30 minuter. Hög därefter ugnstemperaturen till 200 °C och grädda ytterligare cirka 15 minuter tills ytan är gyllenbrun.

Låt moussakan stå några minuter efter gräddningen innan den serveras.

(Mat och bak från Europa)

## Pannbiff med örtsmak

4 personer

400 g köttfärs  
2 st äggulor  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar

1 tsk körvel  
2 msk persilja  
2 msk gräslök  
2 msk margarin

Hacka gräslöken och persiljan. Blanda sedan den tillsammans med köttfärsen, äggulor, salt, körvel och peppar. Forma färsen till 4 biffar, stek dem i en medelvarm stekpanna 5 minuter på varje sida.

Serveras med kokt potatis eller potatismos.

## Pepparburgare med senapssås

4 personer

400 g nötfärs  
2 tsk grovt krossad svartpeppar  
1 tsk salt  
1 msk smör eller margarin

**Sås:**

3 msk gul lök

3 dl köttbuljong  
1 dl crème fraîche  
2 msk fransk senap  
1 msk soja

**Garnering:**

3 msk hackad persilja

Forma fyra stora burgare av färsen. Strö peppar på bägge sidor och bryn cirka 2 minuter på varje sida, salta under tiden. Ta upp biffarna och skölj ur pannan.

Hacka löken. Lägg denna och buljong i pannan och koka ett par minuter, sätt till crème fraîche, senap och soja och koka ytterligare några minuter. Lägg ner biffarna och låt dem bli varma. Strö över persilja.

Servera biffarna med potatis eller ris och kokt broccoli.

## Persiljearpar

4 personer

1 dl ströbröd  
2 dl mjölk  
1–1 ½ tsk salt  
1 krm peppar  
500 g köttfärs  
1 ägg

**Fyllning:**

2 dl klippt persilja  
½ dl smör eller margarin

**Stekning:**

1 ½ msk smör eller margarin  
2 dl buljong eller vatten

**Sås:**

5 dl sky och/eller buljong  
2 ½ msk vetemjöl  
ev. salt, peppar  
ev. soja  
ev. 1 msk tomatpuré

Blanda ströbröd och mjölk. Rör i salt och peppar och låt brödet svälla i mjölken 10 minuter. Arbeta i färsen och ägget. Rör tills färsen är smidig men inte så länge att den blir seg och trådar sig.

Forma rulader: Bred ut färsen på vattensköld skärbräda, ruta in den och lägg på en fyllning bestående av klippt persilja blandad med matfett. Forma ruladerna med hjälp av en stekspade.

Bryn ruladerna i brynt matfett i en stekpanna. Flytta över dem i kastrull eller panna. Vispa ur stekpannan med buljong eller hett vatten och håll skyn över järparna. Låt sjuda på svag värme cirka 8 minuter.

Lägg upp järparna och red skyn till sås. Håll såsen över järparna.

Äts med kokt potatis och rårivna morötter eller vitkålslingon.

## Tomatfärsbiffar

4 personer

Biffarna blir extra goda om man smaksätter färsen med tomatpuré och senap.

400 g nötfärs  
1 msk tomatpuré  
1 tsk grov senap  
1 tsk salt  
2 krm svartpeppar

1 ägg  
1 msk potatismjöl  
1 dl mjölk  
1 msk riven gul lök  
matfett till stekning

Blanda färsen smidig med de övriga ingredienserna. Forma 8 biffar och stek dem på medelvärme på båda sidor tills de fått fin färg.

Servera färsbiffarna med ett gott potatismos, gärna smaksatt med lite riven ost.

(SvD: Ingrid Eriksson)

## Älgfärsbiffar

4 personer

500 g älgfärs  
3 äggulor  
1 dl vispgrädde  
1 tsk salt  
1 ½ krm svartpeppar

matfett  
Sås:  
2 dl grädde  
1 msk soja  
arrowrot

Arbeta samman älgfärs, äggulor, vispgrädde, salt och peppar. Forma färsen till biffar. Hetta upp matfett i en stekpanna och stek biffarna på medelstark värme cirka tre minuter på varje sida.

Koka ur stekpannan med grädde och soja. Red eventuellt av såsen med lite arrowrot utrörd i kallt vatten.

Servera biffarna med klyftpotatis, rönnbärsjelé, lingon och gärna inlagd gurka.

## Inälvsmat

### Korvkaka

4 personer

2 dl korn- eller risgryn	ev. ½ dl russin
4 dl vatten	2 ägg
6 dl mjölk	2 msk sirap
300 g nöt- eller svinlever	1 ½ tsk salt
150 g färskt fläsk eller fläskfärs	½ tsk vitpeppar
1 gul lök	2 tsk mejram

Lägg eventuellt levern i kallt vatten någon timme.

Koka korngrynen i vatten cirka 15 minuter. Sätt till mjölken och koka ytterligare 30 minuter. Rör om då och då. (För risgryn: koka med vatten i 10 minuter och med mjölken i ytterligare 20 minuter.)

Skölj levern och låt den rinna av. Ta bort hinnor och skär den i bitar. Skär fläskkötet i bitar. Skala löken. Finfördela levern, fläskkötet och löken i en matberedare, eller mal dem i en köttkvarn.

Blanda gröten med leversmeten, russin, uppvispat ägg, sirap och kryddor. Stek eventuellt ett litet prov av smeten och smaka av.

Häll smeten i en smord ugnssäker form, gärna låg och vid. Grädda i mitten av ugnen vid 225 °C, tills korvkakan fått färg och verkar genomgräddad, 30–40 minuter.

Servera med lingonsylt och en råkostsallad.

### Kycklingleverragu

4 personer

400 g kycklinglever	1 msk vetemjöl
200 g champinjoner	1 tsk salt
1 gul lök	1 krm vitpeppar
smör eller margarin	2 dl vispgrädde

Fräs champinjoner och hackad gul lök i lite smör. Stek kycklinglevern i het stekpanna cirka 5 minuter. Tillsätt svamp, lök, vetemjöl, salt och vitpeppar. Rör om. Tillsätt vispgrädde och låt koka cirka 3 minuter.

Servera med kokt ris och tomat.

## Mald leverbiff

4 personer

400 g nöt- eller svinlever  
4 medelstora råa potatisar  
½–1 gul lök  
1 tsk salt  
1–1 ½ krm vitpeppar

smör eller margarin  
Sky:  
2 dl mjölk eller grädde  
salt  
peppar

Lägg eventuellt levern i vatten någon timme. Skölj levern. Skär bort eventuella hinnor och blodkärl. Skär den i bitar. Skala potatis och lök. Mal levern i köttkvarn tillsammans med potatisen och löken, eller finfördela allt i en matberedare eller mixer. Smaksätt smeten med salt och peppar.

Bryn matfettet i en stekpanna. Lägg i smeten matskedsvis i stekpannan och stek biffarna på båda sidor över svag värme tills de är genomstekta.

Lägg upp biffarna på serveringsfat och vispa ur pannan med mjölk eller grädde. Krydda skyn och håll den bredvid biffarna.

Serveras med kokt potatis, stekt lök i skivor, lingonsylt, och morots- eller vitkålssallad.

## Bredbar leverpastej

1,8 kg

700 g nötlever  
400 g benfritt bogfläsk  
2 gula lökar  
2 äpplen  
12 ansjoviskryddade sillfiléer eller ansjovisfiléer  
2 tsk salt  
1 tsk malen vitpeppar

2 krm ingefära  
1 ½ tsk stött mejram  
1 ½ dl vetemjöl  
2 ägg  
2 ½ dl mjölk  
250 g margarin eller smör

Koka upp 2–3 liter vatten i en rymlig gryta. Skär bort hinnor från levern och skär sedan lever och fläskkött i mindre bitar. Dra av grytan från plattan. Lägg i levern och köttet och låt ligga i vattnet 10–15 minuter under lock.

Skala lök och äpplen, skär i klyftor och ta bort kärnhusen. Smält fett och hetta upp mjölken.

Kör en halv sats i taget i en matberedare. Lägg alla ingredienser förutom fett och mjölk i blandningsskålen. Sätt i gång maskinen. Späd med den varma mjölk-fettblandningen och låt gå ett par minuter tills smeten är jämn.

Smaka eventuellt av kryddningen genom att steka ett prov av smeten i en stekpanna.

Håll den varma smeten i två avlånga smorda formar. Täck med aluminiumfolie. Sätt leverpastejformarna i ugnen, 200 °C ugnsvärme, i en långpanna. Håll hett vatten i långpannan upp till halva formens höjd. Koka ungefär 1 ½ timme i vattenbad. Kokning i vattenbad ger en skonsam, jämn och långsam upphettning.

## Pastej med kycklinglever

ca 1,5 liter pastej

400 g kycklinglever

250 g fläskfärs

1 medelstor gul lök

1 liten burk ansjovisfiléer, ca 50 g

2 tsk salt

½ tsk vitpeppar

2 krm malen kryddpeppar

1 krm malda kryddnejlikor

ev. ½ tsk mejram

2 ägg

½ dl vetemjöl

3 dl matlagingsgrädde

Tina kycklinglevern och skär den i mindre bitar. Sätt ugnen på 175 °C. Smörj formarna.

Lägg kycklinglever, fläskfärs, skalad lök i klyftor, ansjovis utan spad samt kryddor i matberedaren och kör till en slät färs. Eller mal alltsammans två gånger genom köttkvarn.

Vispa ägg, vetemjöl och grädde till en slät smet och blanda med kycklinglevermeten. Häll smeten i formarna, men lämna 1–1,5 cm kant. Täck med lock eller aluminiumfolie och grädda i nedre delen av ugnen i 50–60 minuter. Prova med en sticka att smeten är genomgräddad.

Smeten kan också användas till kycklingleverbiffar. Klicka bara direkt i stekpanna. Servera med pressad potatis, lingonsylt och en sallad.

## Korv

### Currykorv

4 personer

400 g falukorv

1 purjolök

1 burk majskorn (ca 340 g)

1 burk krossade tomater (ca 400 g)

1 ½ dl mellangrädde (27 %)

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

2–3 tsk curry

1 dl riven ost (Herrgård)

Sätt ugnen på 225 °C. Skiva korven. Strimla purjolöken. Låt majsen rinna av. Lägg grönsakerna i en ugnssäker form. Häll över tomatkross och grädde. Krydda med salt, peppar och curry. Rör om. Lägg korvskivorna ovanpå och strö över osten. Stek i mitten av ugnen cirka 20 minuter.

Servera med kokt potatis eller ris.

(Arla: Stunder i köket)

## Falukorv med curryfräs

3–4 personer

250–300 g falukorv  
2 msk olja  
1 msk curry  
2 gula lökar  
1 morot  
1 syrligt äpple  
1 ½ msk soja

½ msk vinäger  
1 tsk paprikapulver  
1 krm ingefära  
1 pressad vitlöksklyfta  
salt  
1 ½ dl vatten

Fräs curryn i fett i en stekpanna. Skala och hacka lök, morot och äpple. Lägg ner i stekpannan. Krydda och smaka av med salt. Häll över vattnet och koka cirka 10 minuter. Strimla korven och lägg ner i pannan, låt den bli varm. Servera med ris eller pasta.

## Ugnslagad falukorv

4 personer

400–500 g falukorv  
ost  
senap

3–4 gula lökar  
1–2 paprikor  
4–5 skållade tomater

Lägg falukorven på ett smort, ugnssäkert fat. Snitta med jämna mellanrum. Stick ner en ostskiva i varje skåra. Bred senap på korven.

Fyll i mitten med skivade gula lökar, paprikor i bitar och skållade och skalade tomater (finns också på burk).

Tillaga i ugn, 225 °C, i 30 minuter. Servera med kokt potatis eller potatismos.

## Korvgryta

4–5 personer

150 g rimmat bog- eller sidfläsk  
500 g falukorv  
3 morötter  
1 palsternacka  
1 bit kålrot  
5 dl grönsaksbuljong av tärning

10 pepparkorn  
2 lagerblad  
1 purjolök  
4–5 blad vitkål  
1 burk vita bönor i tomatsås  
ev. salt

Skär fläsk i tärningar och bryn det lätt i en gryta. Skala morötterna, palsternackan och kålroten, skär dem i bitar och rör ner dem i grytan. Häll över buljongen, tillsätt pepparkorn och lagerblad. Låt sjuda på svag värme cirka 10 minuter. Skär falukorven i tjocka skivor och purjolöken i skivor. Vitkålen skärs i stora bitar. Lägg i falukorv, purjolök, vitkål och bönor och låt sjuda ytterligare 5 minuter. Smaka av med salt.

Servera med gott bröd och eventuellt kokt potatis.



## Korvlåda

5 personer

800 g falukorv

1 kg potatis

Äggstanning:

7–8 ägg

7–8 dl mjölk (1 dllägg)

salt

vitpeppar

Koka och skala potatisen. Skiva den därefter relativt tunt. Tärna falukorven.

Lägg ner ett lager av den tärnade falukorven i en ugnssäker smord form, och ovanpå detta ett lager av den skivade potatisen. Falukorv och potatis varvas på så sätt och avslutas med ett lager av skivad potatis. (Sammanlagt två eller tre lager av var.)

Ägg och mjölk vispas samman till äggstanning, och saltas och peppras. Äggstanningen hälls ner i formen över falukorven och potatisen.

Korvlådan tillagas i ugn i 250 °C i 45 minuter, tills äggstanningen har stannat.

## Korv Stroganoff

4 personer

400 g falukorv

2 gula lökar

1 tsk paprikapulver

matfett

½ dl tomatpuré

1 msk senap

1 köttbuljongtärning

2 dl vatten

peppar

ev. salt

1 dl gräddfil

Skär korven i strimlor. Hacka löken. Fräs korven och löken snabbt tillsammans. Strö över paprikapulver och rör om. Tillsätt tomatpuré, senap, buljongtärning och vatten.

Låt rätten puttra på svag värme några minuter. Krydda med peppar och eventuellt salt. Rör ner gräddfilen strax före serveringen.

## Fågel

### Kokt höna med currysås

4 personer

1 höna  
 1 ½ tsk salt/liter vatten  
 1 lagerblad  
 8–10 vitpepparkorn  
 1 gul lök eller 1 bit purjolök  
 1 morot  
 ev. några persiljekvistar

Currysås:  
 1 ½ msk smör eller margarin  
 2 tsk curry  
 2 msk vetemjöl  
 4 dl hönsbuljong  
 ½ dl grädde  
 ev. salt, peppar

Skölj hönan i kallt vatten och lägg den med bröstet nedåt i en stor gryta (4 l). Mät upp och häll på så mycket vatten att det täcker. Tillsätt salt. Låt det koka upp. Skumma.

Tillsätt lagerblad, vitpepparkorn, gul lök eller purjolök, morot i bitar och eventuellt några persiljekvistar. Koka under lock på svag värme tills köttet känns mört och lårbenet går lätt att lossa. Koktid cirka 2 timmar.

Tag upp den kokta hönan. Tag bort skinnet. Skär loss köttet från benen. Sila buljongen och använd den till sås.

Såsen: Fräs smör eller margarin och curry i en kastrull. Tillsätt vetemjöl och rör om. Späd med hönsbuljong, lite i taget, under omrörning. Låt koka 3 minuter. Tillsätt grädde. Smaksätt eventuellt med salt och peppar.

Servera den kokta hönan med såsen, ris och ärtor.

## Hönsfrikassé

4–5 personer

1 höna eller 1 broiler (1–1 ½ kg)

½ citron

2 tsk salt per liter vatten

1 gul lök

1 morot

några kvistar persilja

5 vitpepparkorn

1 lagerblad

1 kryddnejlika

Sås:

1 msk smör eller margarin

2 msk vetemjöl

ca 4 dl hönsbuljong

saften av ½ citron

1 äggula

½ dl gräddde

Ta ur hönset. Skölj det väl och gnid in det med citron. Dela det eventuellt i bitar.

Lägg hönset i en kastrull och häll på så mycket vatten att det nästan täcker. Låt det koka upp. Skumma väl och tillsätt salt, lök, morot, persilja och övriga kryddor. Låt hönset sjuda under lock. 30–40 minuter för unghöns eller broiler och 1 ½–3 timmar för äldre höns. Exakt koktid är svår att ange – pröva med sticka eller provnål.

Fräs fett och mjöl till såsen. Späd med buljong och låt såsen koka 3–5 minuter. Tillsätt citronsaft och smaka av. Red såsen med gulan utrörd i grädden.

Skär upp hönset om det inte delats i bitar redan före kokningen. Lägg hönsbitarna i såsen eller servera fågel och sås var för sig.

Servera frikassén med kokt ris eller kokt potatis.

Variation: Såsen kan bytas ut mot currysås eller svampsås.

## Kyckling à la Marengo

4 personer

1 färsk eller djupfrysad kyckling, ca 1 kg

1 tsk salt

2 krm vitpeppar

2 msk vetemjöl

2 msk smör eller margarin

4 schalottenlökar

1 vitlöksklyfta

3–4 msk tomatpuré

2 dl vitt vin

2 dl buljong

1 knippe persilja

1–2 kvistar timjan eller 1 lagerblad

300 g färska champinjoner

Skölj den färska kycklingen. Eller tina den djupfrysade lätt. Dela kycklingen i portionsbitar. Torka noga av dem.

Blanda salt, peppar och vetemjöl. Vänd kycklingbitarna i blandningen. Bryn dem i lite matfett i en stekgryta.

Skala och hacka löken. Pressa vitlöksklyftan. Tillsätt löken och låt den fräsa med i grytan.

Späd med tomatpuré, vitt vin och buljong. Hacka persiljan grovt och tillsätt den, samt timjan eller lagerblad.

Låt grytan sjuda på svag värme under lock i cirka 35 minuter eller tills kycklingen känns mör. Pröva med en sticka.

Skölj och ansa under tiden champinjoner. Fräs dem i lite matfett. Tillsätt dem när cirka 10 minuter återstår av stektiden.

Låt allt sjuda färdigt och smaka av med mera kryddor om så behövs.

Servera grytan med vitt bröd eller kokt ris.

*(Mina bästa recept)*

## Kyckling i löksås (Murghi rasedar)

4–6 personer

drygt 1 kg kyckling  
5 medelstora gula lökar  
4 cm färsk ingefära  
6 vitlöksklyftor  
7 msk vegetabilisk olja  
1 msk mald koriander  
1 msk mald spiskummin  
½ tsk gurkmeja

¼–½ tsk kajennpeppar  
4 msk naturell yoghurt  
5 dl vatten  
4–5 tomater (eller 1 burk tomater)  
2 tsk salt  
½ tsk garam masala  
1 msk finhackad färsk koriander eller persilja

Hacka hälften av löken grovt, resten skärs först en gång på längden sedan tvärs över i tunna skivor. Hacka den färsk ingefäran grovt. Blanda grovhackad lök, ingefära och vitlök i mixer eller matberedare. Flå kycklingen och dela den i munsbitar. Skala och hacka tomaterna.

Hetta upp oljan i en vid och djup gryta eller stekpanna och lägg i den skivade löken. Stek under omrörning tills löken är djupt rödbrun. Ta upp den med hålslev (pressa ur så mycket olja som möjligt) och ställ åt sidan.

Ta stekpannan av plattan, lägg i blandningen från mixern och stek den sedan under omrörning 3–4 minuter. Krydda med koriander, spiskummin, gurkmeja och kajennpeppar och rör om. Tillsätt 1 msk yoghurt och rör cirka en halv minut tills den har absorberats av såsen. Tillsätt all yoghurt på detta sätt det vill säga en msk i taget. Lägg i kycklingbitarna och rör någon minut.

Häll i vattnet, tomaterna och saltet och låt koka under lock på svag värme i 20 minuter.

Tillsätt garam masala och den stekta löken, blanda väl och låt koka utan lock 7–8 minuter. eller tills såsen tjocknar. Skeda bort överflödigt fett och servera med finhackad färsk koriander över.

Kycklingen äts med ris och morots- och löksållad.

(Madhur Jaffrey: Indisk mat)

## Kyckling i örtekryddor

4 personer

1 stor färsk eller djupfrysad kyckling, ca 1 ¼ kg  
2 msk smör eller margarin  
1 citron  
2 tsk dragon  
2 tsk basilika

2 tsk rosmarin  
2 tsk timjan  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar

Skölj och torka av kycklingen. Tina eventuellt djupfrysad kyckling.

Dela kycklingen i fyra delar. Lägg dem med insidan upp på ett smort, ugnssäkert fat.

Pressa hälften av citronsaften över och strö på lite örtekryddor, salt och peppar.

Vänd kycklingbitarna. Pressa över resten av citronsaften. Krydda med resten av örtekryddorna, salt och peppar.

Lägg på några klickar matfett.

Stek kycklingen i ugn vid 200 °C i cirka 40 minuter eller tills den verkar genomstekt. Öka ugnsvärmen till 225 °C de sista 10 minuterna.

Servera kycklingen med sprödvärmda pain riche och sallad.

(Mina bästa recept)

## Kyckling med bambuskott

2–3 personer

2 kycklingbröst eller kycklingfiléer  
3 små salladslökar eller 1 liten purjolök  
(1 röd eller grön spansk peppar)  
1 medelstor morot  
ca 100 g bambuskott (från burk)  
ca 100 g små färska champinjoner  
2 msk olja eller flytande margarin

ca 50 g valnötskärnor eller salta jordnötter  
2 tsk majsstärkelse (Maizena)  
1 ½ dl vatten  
½ tsk kinesisk soja  
2 krm salt  
½ krm svartpeppar  
½ hönsbuljongtärning

Tag bort ben och eventuellt skin från kycklingbrösten. Skär köttet i smala strimlor.

Skölj och skär löken i ett par cm långa sneda bitar. Dela eventuellt spansk peppar, skrapa ur kärnorna och strimla eller hacka fruktköttet. Skala moroten och skär den i tärningar eller strimlor. Skär bambuskott i skivor eller strimlor. Borsta svampen, skölj den om det behövs och dela den.

Hetta upp en wok eller stor stekpanna. Tillsätt lite fett och fräs nötterna guldbruna under omrörning. Tag upp dem och låt dem rinna av på hushållspapper.

Hetta upp mer fett och fräs köttet ett par minuter under omrörning. Tag upp och låt också det rinna av på hushållspapper.

Fräs sedan morötter och svamp någon minut. Blanda i bambuskott, lök och eventuellt spansk peppar och fräs under omrörning ytterligare 1–2 minuter.

Rör ut mjölet i vatten. Blanda det med soja, salt och peppar och håll det i pannen. Tillsätt söndersmulad buljongtärning och koka upp under omrörning.

Blanda i kött och nötter och låt allt koka upp.

Servera med kokt ris.

(Vår kokbok)

## Kyckling med smak av Indien

4 personer

1 kyckling  
pressad saft från 1 citron  
½ g saffran

### Marinad:

5 dl naturell yoghurt  
2 vitlöksklyftor, pressade

2 msk kummin  
2 msk mald koriander  
2 msk ingefära  
3 krm kajennpeppar

### Pensling:

smält smör

Dela kycklingen i 4 bitar och gnid in dem med pressad citron.

Blanda saffran med 2 msk hett vatten och pensla sedan kycklingdelarna.

Blanda alla ingredienser till marinaden. Håll den över kycklingen och se till att den täcks ordentligt. Ställ in i kylan 4 timmar.

Skrapa av marinaden och kasta den.

Smörj en ugnsfast form, lägg i kycklingdelarna. Pensla med smält smör och stek i 175 °C cirka 1 timme.

Servera med ris och till exempel en tomatsallad med lökringar.

(Sanders Gästabud)

## Kryddig kyckling

4 personer

1 kyckling (ca 1 kg)

1 msk olja

1 msk soja

½ tsk rosmarin

1 krm svartpeppar

en aning kajennpeppar

1 tsk paprikapulver

1–2 krm salt

Blanda olja, soja, rosmarin, svartpeppar, kajennpeppar, paprikapulver och salt. Pensla kycklingen med blandningen och lägg i en ugnssäker form. Stek i ugn, 175 °C i 50–60 minuter. Kontrollera att köttet är genomstekt. Det ska lätt lossna från benen.

Servera med bakad eller kokt potatis och en sallad.

## Indisk kycklingcurry

4 personer

1 kyckling, färsk eller fryst (ca 1 kg)

1 gul lök

1–2 msk olja

1–2 tsk curry

1 tärning hönsbuljong

2 dl vatten

1 röd paprika

2 äpplen

1 dl grädde

1 tsk salt

1 krm peppar

Skär kycklingen i 6–8 delar. Skala och hacka löken.

Värm oljan i en liten stekgryta. Fräs löken några minuter. Strö på curry.

Lägg i kycklingbitarna. Vänd dem i curryblandningen. Låt dem få lite färg. Smula över buljongtärningen och häll vatten vid sidan av. Låt sedan allt koka upp.

Låt kycklingen koka i 20–25 minuter.

Kärna ur paprikan och skär den i strimlor. Skala eventuellt äpplena och skär dem i stora tärningar. Låt paprika, äpple och grädde puttra med 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera kycklingen med ris, mango chutney och skivad banan.

(Hemlagat!)

## Kycklingcurry med kokosmjölk, spenat och citron

4 personer

3 msk jasmiris	1 msk palmsocker (eller muscovadosocker)
300 g kycklingfilé	vatten
2 msk olja	2 dl kokosmjölk
2–3 msk khmer currypasta	70 g spenat
2 msk fisksås	1 citronklyfta

Rosta riset i en torr stekpanna och mal till fint pulver i en mortel.

Skär upp kycklingen i munsbitar.

Hetta upp oljan i en wok/stekpanna och bryn kycklingen så den får färg. Tillsätt currypasta, fisksås och socker och stek i 4–5 minuter. Tillsätt lite vatten och bräsa i 40 minuter. Reducera om såsen är vattnig. Tillsätt kokosmjölken och det rostade riset och sjud 5 minuter till.

Avsluta med att röra ner spenatbladem och saften från citronklyftan.

Servera med nykokt ris

(Jonas Arbman)

## Kycklingfilé med chili

4 personer

En spännande bjudrätt. Otroligt läcker och färggrann och mycket lätt att göra. Allt kan skäras i god tid (exempelvis på morgonen). Då tar det inte många minuter att laga middagsmaten även om man kommer hem samtidigt med gästerna.

4 kycklingfiléer (eller lövbiff)	2 morötter
2–3 vitlöksklyftor	1 broccoli
½ dl soja	10 färska champinjoner
½ dl olja	salladslök eller 1 purjolök
1 chilipepparpung	några msk mango-chutney
ev. citronpeppar	ev. kajennpeppar
2 gula lökar	

Strimla köttet och lägg det i en skål. Marinera det i pressad vitlök, soja, olja, skivad färsk chilipepparpung (pepparpungen är mycket stark så ta på gummihandskar) och gärna också lite citronpeppar. Låt dra medan grönsakerna skärs.

Skär löken i klyftor, morötterna och broccolistjälkarna i smala stavar, men inte alltför fina bitar. Spara broccoliblommorna. Skär de färska champinjoner i fjärdedelar, salladslöken i cirka 3 cm bitar (eller purjolök i smala långa strimlor).

Ta upp (och kasta) chilibitarna som nu gjort sitt. Fräs lök och kött i lite olja på stark värme, gärna i en wok-panna. Lägg efter någon eller ett par minuter i en grönsak i taget. Vänd om varsamt mellan varje. Först löken, så moroten, salladslöken eller purjon och broccolistjälkarna. Sist svampen och broccoliblommorna.

Sedan tar det bara 4–5 minuter att få rätten klar! Låt koka under lock – grönsakerna brukar ge saftighet nog. Smaka av med lite soja, mango-chutney, kanske lite kajennpeppar för riktiga kryddvänner. Servera med ris.

(Annas mat – Stora kokboken)



## Indiskt kryddad kycklinggryta

4–5 personer

<i>1 kyckling (ca 1 kg)</i>	<i>1 tsk kummin</i>
<i>500 g tomaterna eller 1 burk hela tomaterna (400 g)</i>	<i>1 msk pressad citron</i>
<i>1 tsk salt</i>	<i>2 msk margarin eller smör</i>
<i>1 tsk paprikapulver</i>	<i>2 gröna paprikor</i>
<i>1 krm ingefära</i>	<i>persilja</i>
<i>½ tsk curry</i>	

Skälla, flå och dela de färska tomaterna. Blanda dem eller konserverade tomaterna med salt, kryddor och pressad citron i en gryta. Koka under lock på svag värme cirka 15 minuter. Dela under tiden kycklingen i bitar. Bryn fett i en stekpanna och bryn kycklingbitarna vackert bruna runt om. Lägg ner bitarna i grytan. Kärna ur och strimla paprikorna. Blanda ner dem i grytan. Koka under lock cirka 30 minuter. Klipp över rikligt med persilja.

Till grytan serveras kokt ris, gärna saffransris.

## Provencalsk kycklinggryta

4–5 personer

<i>1 kyckling (1–1,5 kg) färsk eller djupfrysad tinad eller motsvarande mängd kycklingdelar</i>	<i>1 krossad vitlöksklyfta</i>
<i>1–2 auberginer (ca 500 g)</i>	<i>1 dl vitt torrt vin</i>
<i>2–3 msk olivolja, margarin eller smör</i>	<i>1–2 msk vetemjöl</i>
<i>1–2 tsk salt</i>	<i>1 burk hela tomaterna (400 g)</i>
<i>1 krm svartpeppar</i>	<i>hackad persilja</i>

Dela kycklingen i 6–8 bitar. Skölj och torka dem väl.

Skölj och skiva auberginen. Lägg skivorna på ett skärbräde och strö en del av saltet över.

Värm en stekpanna med olja eller matfett på medelvärme. Bryn kycklingdelarna till vacker färg i en del av fett. Lägg över dem i en gryta eller traktörpanna. Salta, krydda och håll på vinet. Bräsa under lock cirka 20 minuter.

Skölj under tiden hastigt av auberginslivorna med kallt vatten eller torka av fukten med hushållspapper. Vänd dem i vetemjöl och bryn dem lätt i stekpannan i resten av fett.

Ta upp tomaterna ur burken, dela dem i halvorna och varva med auberginslivorna ovanpå kycklingbitarna. Håll över spadet och koka, bräsa, ytterligare 10 minuter. Skaka grytan ett par gånger så den inte bränner vid. Koka utan lock de sista minuterna om det ser väl tunt ut. Smaka av, strö persilja över och servera.

Bjud gott bröd till. Kokt ris, pasta eller potatis passar också bra.

*(Kycklingrätter)*

## Provensalsk kycklingpanna

4 personer

8 medelstora potatisar  
 2 fänkålsstånd  
 1 ½ dl hönsbuljong  
 1 färsk kyckling, drygt 1 kg  
 2 msk färskpressad citronsaft  
 2 tsk salt  
 2 krm svartpeppar  
 ¾ tsk stött rosmarin

2 msk olja, gärna olivolja  
 ½ msk soja  
 1 pressad vitlöksklyfta  
 1 röd paprika  
 1 gul paprika  
**Garnering:**  
 4–5 vitlöksklyftor

Sätt ugnen på 200 °C. Skala potatisen och skär den i tunna skivor. Smörj en liten långpanna eller annan ugnssäker form och bred ut potatisen. Ansa fänkålsstånden och dela varje på längden i 6 klyftor. Lägg klyftorna på potatisen. Häll över buljongen. Täck pannen med lock eller folie och sätt in i nedre delen av ugnen i 25 minuter.

Stycka kycklingen i 6–8 bitar. Pensla kycklingbitarna med citronsaft, överbliven saft kan senare droppas över potatisen. Blanda salt, peppar och rosmarin, pudra drygt hälften runt kycklingbitarna. Ta ut pannan när de 25 minuterna gått. För fänkålsklyftorna åt sidan och lägg kycklingen på potatisen. Strö över resten av saltblandningen.

Blanda olja, soja och vitlök. Pensla kycklingbitarna på ovansidan och droppa resten över fänkål och potatis. Sätt in pannan i nedre delen av ugnen, nu skall det inte längre vara något lock på pannan.

Skär paprikorna på längden i ganska breda bitar och skrapa bort eventuella kärnor. När kycklingen stått inne i ugnen i 5 minuter läggs paprikan dit. Fortsätt sedan att steka i ytterligare 30–35 minuter. Prova med en sticka att kycklingen är klar.

Skala vitlöksklyftorna och skär dem tvärs över i tunna skivor. Rosta skivorna under omrörning i het lätt oljad stekpanna tills de blivit ljusbruna. Strö dem över den färdiga kycklingrätten.

(DN: Astrid Nilson)

## Paprikakylckling (Paprikascsirke)

4 personer

1 kylckling, ca 1,2 kg  
1 tsk salt  
2 stora gula l6kar  
2 msk olja  
1 msk paprikapulver

1 r6d paprika  
4 tomater  
1 msk vetemj6l  
1 dl vispgr6dde  
2 dl cr6me fraiche

Dela kylcklingen i halvor. Sk6lj och torka dem. Dela varje halva i 4–5 bitar. Str6 6ver saltet. Skala och hacka l6ken. Fr6s l6ken p6 svag v6rme i 1 msk olja tills den mjuknat men utan att ta f6rg. L6gg l6ken i en gryta.

Bryn kylcklingdelarna p6 ganska stark v6rme i resten av oljan och l6gg dem efter hand i grytan. Str6 6ver paprikapulvret.

Sk6r av skaftet p6 paprikan. L6t k6rnhuset sitta kvar. Dela paprikan i halvor och sk6lj dem. Sk6r halvorna i strimlor. L6gg paprikastrimlorna med k6rnor i grytan.

Doppa tomaterna i kokande vatten och drag av skalerna. Sk6r tomaterna i bitar. L6gg dem i grytan. Blanda f6rsiktigt om ingredienserna i grytan. L6t koka p6 svag v6rme under lock utan sp6dning cirka 25 minuter. V6nd f6rsiktigt p6 bitarna ett par g6nger under tiden.

R6r ut vetemj6let i ett par matskedar kallt vatten. Blanda det med vispgr6dden och 1 dl cr6me fraiche. R6r ner blandningen i grytan och l6t alltsammans koka p6 svag v6rme cirka 5 minuter, tills kylcklingbitarna 6r klara.

Klicka resten av cr6me fraiche 6ver grytan vid serveringen.

Bjud ris eller bandspagetti till grytan.

(Mat och bak fr6n Europa)

## Senapskylckling

4 personer

Kylcklingfil6n kan bytas ut mot f6rsk skinka, som har lika kort tillagningstid.

400 g kylcklingfil6 (eller f6rsk skinka)  
1 msk sm6r  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
1 1/2 dl h6nsbuljong  
2–3 tsk fransk senap

1/2 msk soja  
1 msk vetemj6l  
2 1/2 dl matlagningsgr6dde (15 %)  
**Till servering:**  
2–3 msk kapris  
2–3 msk hackad gr6sl6k

Sk6r k6ttet i strimlor. Bryn det i sm6r i en stekpanna. L6gg 6ver i en gryta. Tills6tt salt, peppar, buljong, senap och soja. Vispa ut mj6let i gr6dden och r6r ner i grytan. L6t grytan koka 5 minuter. Str6 6ver kapris och gr6sl6k.

Servera med kokt pasta eller potatis och gr6nsaker.

(Arla: Stunder i k6ket)

## Sportlovsgryta

8 personer

2 kycklingar (à 1,2–1,5 kg) färska eller djupfrysta  
och tinade eller motsvarande mängd  
kycklingdelar  
2 msk olja, margarin eller smör  
2–3 tsk salt  
1–2 krm svartpeppar

2 kvistar färsk rosmarin eller ½ msk torkad  
2–3 färska salviablad eller 1 tsk torkad  
2 lagerblad  
2 vitlöksklyftor  
1–2 dl vitt torrt vin eller buljong (tärning)  
1 burk hela tomater (400 g)

Skölj kycklingarna väl ut- och invändigt. Dela dem i portionsbitar, 8–10 per fågel. Torka dem väl med hushållspapper.

Värm en stekpanna med olja eller matfett på medelvärme och bryn därefter kycklingbitarna i omgångar. Bitarna skall ha ljust brun färg på alla sidor.

Lägg över dem i en stor gryta. Salta, peppra och strö på örtekryddor, smulat lagerblad och krossad vitlök. Ställ grytan på värmen och späd med en del av vinet eller buljong samt de grovt hackade burktomaterna med sitt spad.

Sjud kycklingen med locket på glänt 40–45 minuter. Vänd om innehållet ett par gånger. Späd om det ser allt för torrt ut med mer vin eller buljong. Smaka av väl.

Bjud grytan med kokt ris, pasta eller bara bröd och sallad.

(Kycklingrätter)

## Vilt

### Renskavsgryta

4 personer

1 pkt renskav (240 g)  
1 gul lök eller rödlök, hackad  
2 morötter, delade i stavar  
2 dl grönsaksbuljong  
1 dl rött matlagningsvin  
1 msk soja

1 liten squash, skivad och delad  
200 g champinjoner eller annan svamp  
½–1 tsk sambal oelek  
salt  
peppar  
matfett till stekning

Stek renskavet otinat enligt anvisning på förpackningen. Tillsätt lök, morötter, buljong, vin och soja. Låt småkoka 6–7 minuter. Lägg i squash, champinjoner och sambal oelek och koka ytterligare några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Servera med mos, gjort på potatis och selleri.

(Coop Konsum)

# SÅS

## Sauce verte (Grön sås)

4–6 personer

Användbar sås till kokta varma grönsaker, till kokt lax, kall skinka, kyckling, rökt fisk med mera.

1 litet paket hackad fryst spenat (125 g)

3 dl gräddfil

½ dl finskuren gräslök

knappt 1 dl finhackad dill

1 pressad vitlöksklyfta

2–3 msk senap (vanlig sort)

ca ½ tsk salt

½–1 tsk torkad smulad dragon

1 krm mald svart- eller vitpeppar

1 msk vinäger

Tina den frysta hackade spenaten och blanda med övriga ingredienser. Smaka av såsen och låt den sedan dra minst ett par timmar. Servera den, i separat skål, med till exempel kokt lax eller rökt skinka, och kokt potatis.

(DN: Anna Bergenström)

# EFTERRÄTTER

## Frukt och bär

### Ingefärspäron

8 personer

8 hårda päron

1 citron

1 liter vatten

8 dl socker

4 msk färsk ingefära

Skala päronen. Skrapa skaften och ta bort blomfnaset. Man kan även dela päronen i två delar och då ta bort kärnhusen. Låt de skalade päronen ligga i vatten med pressad citron så att de inte mörknar.

Skala och skär ingefäran i små kuber. Koka upp vatten, socker och ingefära och koka tills sockret löst sig. Lägg i päronen och koka dem mjuka, cirka 15–25 minuter. Hur länge de behöver koka beror på storlek, mognadsgrad och päronsort. Lägg de kokta päronen i en skål.

Koka ihop lagen på stark värme utan lock och i cirka fem minuter. Sila den heta lagen över päronen och låt den kallna. Servera päronen med lättvispad grädde eller glass. Ska de njutas vid ett senare tillfälle konserveras de i fina glasburkar.

## Lingonpäron

4 personer

4–6 stora mogna päron  
200 g lingonsylt eller rårörda lingon

1 dl vatten  
1 kanelstång

Rör ut lingonsylt och vatten i en tjockbottnad och ganska stor kastrull. Låt kanelstången vara med. Skala päronen. Skrapa skaften och ta bort blomnaset. Man kan även dela päronen i två delar och då ta bort kärnhusen. Lägg ned dem i lingonblandningen och låt sakta koka 5–10 minuter eller tills päronen mjuknat men inte mosats. Tag då kastrullen från värmen, tag bort kanelstången och låt päronen svalna. Lägg upp i en serveringsskål och sätt i kylan att svalna. Servera med vispgrädde.

På samma sätt kan man göra Lingonäpplen och byter då ut päronen mot äpplen.  
(Bonniers stora kokbok)

## Saffranspäron

8 hårda päron (inte för mogna)  
½ liter vatten  
2 dl socker eller  
½ dl socker och 1 dl honung

½ g (1 kuvert) saffran  
1 sockerbit  
1 kanelstång

Koka en lag av vattnet, sockret och honungen, låt lagen koka kraftigt, cirka 5 minuter.

Stöt saffranet i mortel med sockerbiten. Blanda i lagen.

Skala päronen, men behåll helst skaften. Skär av en liten bit i botten av varje päron, så står frukten stadigare.

Ställ eller lägg päronen trångt i en kastrull, slå försiktigt över sockerlagen. Lägg i kanelstångsbiten och sjud det hela på mycket svag värme i 25–40 minuter. Päronen ska bli helt mjuka men får inte koka sönder.

Låt päronen svalna i lagen. De kan lagas ett par dagar i förväg eller på höstkanten och läggas i frysen.

Servera gärna saffranspäronen med hallonsås, en klick crème fraîche eller med lite lövispad grädde.

## Rosendals vaniljpäron

1 kg päron  
1 liter vatten  
9 dl socker

2 vaniljstänger  
1 citron

Skala päronen men låt skaftet sitta kvar. Man kan även dela päronen i två delar och då ta bort kärnhusen. Lägg dem i vatten med lite pressad citron i så att de inte blir bruna.

Dela vaniljstängerna och ta försiktigt ut vaniljfröna med hjälp av en liten sked. Spar stängerna.

Koka upp vatten, socker och vanilj. Rör om tills sockret har smält.

Tillsätt päronen och vaniljstängerna och låt dem sjuda i cirka 15–30 minuter beroende på päronsort, storlek och mognadsgrad.

Ta upp päronen och servera dem med lite av lagen och lättvispad grädde. Ska päronen njutas vid ett senare tillfälle konserveras de i fina glasburkar.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Äppelris

4 portioner

5–6 äpplen (ca ½ kg)

1 ½ dl risgryn

1 liter vatten

½–1 dl socker

1 bit kanel

Skölj risgrynen, lägg dem i kokande vatten och låt dem koka 10 minuter. Skala äpplena, skär dem i bitar och lägg dem i riset tillsammans med sockret (och kanelen). Låt det hela koka tills gryn och äpplen är mjuka. Smaka av och håll upp äppelriset samt servera det avsvannat eller kallt med mjölk.

## Kräm, soppa och kompott

### Nyponsoppa

4 personer/1 liter

1 msk potatismjöl

7 dl vatten

3 dl nyponmos

ev. ½–¾ dl socker

Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten, cirka 1 dl. Koka upp resten av vattnet. Häll redningen i det kokande vattnet under kraftig omrörning, koka upp och dra av plattan. Tillsätt nyponmos och socker. Fryst mos kan vara otinat. Smaka av. Låt soppan svalna.

Servera soppan eventuellt med skorpor eller en klick glass eller vispad grädde.

### Rabarberkräm

6 rabarberstjälkar (ca 700 g)

4 dl vatten

1 dl socker

2 ½ msk potatismjöl

Bästa resultat ger medelgrova stjälkar. Alltför spåda stjälkar ger inte tillräckligt med fyllighet.

Skölj rabarbern och skala den om den är grov. Skär den i 2 cm breda bitar.

Koka upp vatten och socker. Lägg i rabarbern och koka den mjuk under lock.

Rör ut potatismjölet i lite kallt vatten och tillsätt redningen i en fin stråle under omrörning. Låt sedan krämen bara koka upp. Håll upp den i en skål och strö på ett tunt lager socker så att den inte skinnar sig.

Servera krämen avsvannad eller kall med mjölk.

## Frusna efterrätter

### Ischoklad

1 person

2 dl stark mjölkchoklad (2 dl mjölk + 3 tsk  
snabblösande chokladdryckspulver)  
isbit

vaniljglass  
½ dl vispgrädde

Gör iordning god stark mjölkchoklad, håll upp den i glas och ställ den i kylskåp. Lägg en isbit och en klick vaniljglass i glaset när chokladen skall serveras. Vispa upp grädden och toppa slutligen glaset med en klick grädde.

### Vaniljglass

4–5 portioner

3 äggulor  
1 dl socker  
2 dl mjölk

2 dl vispgrädde  
1 ½ msk vanillinsocker eller ¾ msk Vanila eller  
vaniljstång

Vispa ihop äggulor, socker och mjölk i en kastrull.

Med vanillinsocker eller Vanila: Sjud blandningen tills den tjocknar lite, 2–3 minuter. Låt svalna. Vanillinsocker, eller Vanila, blandas med den avsvalnande smeten.

Med vaniljstång: Klipp upp vaniljstången på längden och lägg den i kastrullen. Sjud blandningen tills den tjocknar lite, 2–3 minuter. Låt svalna. Ta upp vaniljstången och skrapa ner kornen i äggblandningen.

Vispa grädden ganska hårt. Blanda grädden med vaniljsmeten. Häll i form och ställ i frysen. Rör om tre gånger under infrysningen efter 1, 2 och 3 timmar. Låt glassen därefter frysa ytterligare 3 timmar eller över natten. Tina i kyl 20–30 minuter före serveringen.

### Yoghurtglass

4 personer

2 äggulor  
½ dl (30 g) florsocker eller vit sirap  
1 tsk vaniljsocker

1 dl sylt, t.ex. hallonsylt  
1 dl vispgrädde  
2 dl yoghurt

Vispa äggulorna, florsockret eller sirapen och vaniljsockret. Blanda i sylten. Vispa grädden hårt. Rör ner den och yoghurten i smeten. Häll upp i form och frys i cirka 4 timmar.

Tina i kyl en stund före servering.

(100 goda sidor)



## Frukt och bär i ugn

### Amerikansk äppelkaka

12 bitar

125 g margarin eller smör

1 ½ dl socker

2 ägg

2 ½ dl vetemjöl

½ tsk bakpulver

2 msk grädde

5 lösa äpplen

socker

kanel

Smält matfettet, låt det svalna och rör detta med sockret. Tillsätt ett ägg i taget och rör sedan ner mjölet, bakpulvret och grädden.

Häll smeten i en rund smord (och bröad) form helst med löstagbar kant cirka 24 cm i diameter.

Skala äpplena och skär dem i tunna klyftor. Stick ner dem i smeten, tätt intill varandra. Strö över socker och kanel.

Grädda på galler på första falsen nerifrån i 200 °C ugnsvärme 30 minuter.

### Kryddig äppelkaka

150 g smör eller margarin

1 ½ dl vatten

2 ägg

2 dl socker

3–4 bittermandlar

4 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

3–4 stora äpplen av syrlig sort

1 dl farinsocker

1 ½–2 tsk grovstött kardemumma

1–1 ½ msk kanel

Skala äpplena. Smält lite matfett i en pajform eller kakform. Dela äpplena i bitar och lägg tätt i botten av formen. Häll över farinsocker, kardemumma och kanel.

Sätt in i 200 °C varm ugn, 10–12 minuter tills äpplena smält ihop och vätskar sig.

Smält smör eller margarin i kastrull och häll i vattnet. Låt koka upp.

Vispa ägg och socker pösigt.

Rör ner smör/vattenblandningen. Vänd ned mjöl och bakpulver och de rivna bittermandlarna. Häll kaksmeten över äpplena i formen och grädda i 175 °C varm ugn 25–30 minuter.

Servera äppelkakan med t.ex. en limesås.

(DN: Karl-Henry Dahlberg)

## Ugnstekta äpplen

4 personer

4–6 äpplen  
1 dl havregryn  
1 msk vetemjöl

1 tsk kanel  
½ dl socker  
4 tunna skivor smör, ca 25 g

Skala, kärna ur och skiva äpplena. Lägg dem i en ugnssäker form. Strö över havregryn, mjöl, kanel och socker. Hyvla smöret över äpplena.

Grädda mitt i ugnen i 225 °C ugnsvärme cirka 15 minuter.

Servera med vaniljsås.

## Paj

### Blåbärspaj

3 ½ dl vetemjöl  
150 g margarin eller smör  
3–4 msk vatten  
1 liter blåbär

½–1 dl socker  
(1 msk potatismjöl)

**Pensling:**

Ägg

Pajdegen: Lägg mjölet i en skål och smula sönder fettets i mjölet med fingertopparna till en grymig massa. Fettet bör inte vara för mjukt. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop allt till en deg. Låt degen stå kallt minst 1 timme.

Rensa och skölj bären och låt dem rinna av.

Kavla ut ¾ av degen och bekläd en pajform i botten och på kanterna med den. Grädda den i mitten av ugnen vid 225 °C i 10 minuter.

Varva bär och socker i formen. Om potatismjöl används, blanda det med sockret.

Kavla ut resten av degen och skär eller sporra ut remsor. Lägg degremorna som ett galler över bären och runt kanten.

Pensla pajen med uppvispat ägg och grädda den i 225 °C i ytterligare cirka 25 minuter.

Servera den avsvanad eller kall med grädde eller vaniljsås, eller varm med vaniljglass.

## Rabarberpaj

### Degen:

200 g smör eller margarin  
5 dl vetemjöl  
1 dl socker  
½ tsk bakpulver

*knappt 1 tsk vaniljsocker*

### Fyllning:

600 g rabarber  
1 dl socker  
*knappt 2 msk potatismjöl*

Smält smöret (svag värme!) till pajdegen och låt det svalna av. Skär under tiden rabarbern i bitar. Ställ åt sidan.

Blanda vetemjöl, den första mängden socker, vaniljsocker och bakpulver i en bunke. Rör om, håll i det smälta smöret och arbeta ihop degen.

Tumma (genast – degen ska helst inte vänta eftersom den innehåller bakpulver) ut ungefär 2/3 av degen i en pajform och strö över potatismjölet (som sedan fångar upp vätska från rabarberbitarna så att den färdiga pajen inte blir så blöt i botten).

Lägg på 2–3 lager rabarberbitar varvade med socker ovanpå degen. Smula sedan resten av degen över rabarberbitarna. Grädda pajen i knappt 200 °C ugnsvärme 30–40 minuter. Den bör vara riktigt välgräddad, den blir godare då.

*(DN: Anna Bergenström)*

## Cinas äppelpaj

100 g smält margarin  
2 dl strösocker  
2 dl vetemjöl  
1 ägg

*1 tsk bakpulver*

### Fyllning:

*5–6 normalstora äpplen*

Smält margarin, rör i hop de torra ingredienserna, rör ner det i kastrullen samtidigt som du tillsätter ägget.

Bred över blandningen på äpple eller rabarber, eller vad du själv vill ha för frukt eller bär.

Sockra lite på äpplena innan du breder över blandningen.

Grädda i 175 °C ugnsvärme i ca 30 minuter.

## Äpplepaj

6–8 personer

### Deg:

3 dl vetemjöl

½ dl socker

150 g smör

### Fyllning:

4 äpplen

2–3 msk socker

1 ½ tsk kanel

Arbeta ihop mjöl, socker och smör till en deg. Låt den vila i kylan cirka 30 minuter. Sätt ugnen på 200 °C.

Tryck ut degen i en pajform med låg kant. Spara överbliven deg.

Skala och kärna ur äpplen. Skär dem i klyftor och blanda dem med kanel och socker. Lägg äppelklyftorna i pajen. Rulla stänger av den överblivna degen och lägg som ett galler över pajen. Grädda pajen mitt i ugnen i 30–35 minuter.

Servera äppelpajen varm tillsammans med en god vaniljsås.

(Måns Falk)

## Filbunke, pannkaka och pudding

### Filbunke

½ liter mjölk eller gammaldags mjölk

½ dl vispgrädd (utesluts om gammaldags mjölk används)

½ dl filmjölk

Värm mjölken (och grädden) nästan till kokpunkten. Låt den inte koka för då vasslar bunken sig. Kyl snabbt ner blandningen till 22 °C som är den bästa temperaturen för att (de viktiga!) mjölksyrabakterierna ska kunna utvecklas. Blanda i filen. Håll upp i 2–3 portionsskålar. Ställ dem övertäckta i rumstemperatur tills filbunkarna stelnat, gärna över natten. Kyl dem innan de serveras.

Äts med kanel och socker på toppen.

## Mocca-chokladpudding

6 personer

3 dl kaffe- eller matlagingsgrädde  
2 dl lättmjölk  
1 msk maizenamjöl  
2 msk kakao  
2 msk brunt farin eller strösocker

2 tsk snabbkaffepulver  
2 ägg  
75 g mörk blockchoklad  
frukt och vispgrädde till garnering

Mät upp grädde, mjölk, maizenamjöl, kakao, farinsocker, kaffepulver och äggulor i en tjockbottnad kastrull. Värm och vispa tills blandningen tjocknar. Den får inte koka hårt, bara sjuda lätt. Ställ kastrullen åt sidan.

Riv blockchokladen och rör ner det mesta i smeten. Spar lite till garnering.

Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner i smeten. Håll upp i vattensköljd form för 1,5–2 liter eller i portionsglas. Låt stelna i kylskåp minst fyra timmar. Garnera med en liten klick vispgrädde, blockchoklad och skivad frukt.

## Smäländsk ostkaka

8 personer

5 liter mjölk (standard)  
1 dl vetemjöl  
1 msk ostlöpe  
1–1 ½ dl sötmandel

4 ägg  
½ dl socker  
5 dl visp- eller mellangrädde  
½ tsk salt

Vispa ut mjölet i lite av mjölken till en slät redning. Ljumma resten av mjölken till cirka 37 °C. Ta den från värmen och vispa ned mjölredningen och löpet. Lägg på lock och låt blandningen stå och ysta sig cirka 30 minuter.

Skär sönder den stelnade ostmassan med till exempel en kraftig visp och låt blandningen stå cirka 30 minuter, så att vasslen skils ut. Håll upp ostmassan etappvis i en sikt och låt vasslan rinna av.

Lägg den avrunna ostmassan i en skål och rör den så att den blir jämnt grymig.

Skälla och skala mandeln. Mal eller finhacka den. Vispa ihop ägg, socker, grädde, mandel och salt i en rymlig bunke. Rör ner ostmassan. Håll blandningen i en vid, smord ugnssäker form (cirka 2,5 liter) eller i två mindre formar.

Grädda i mitten av ugnen i 175 °C i 1–1 ¼ timme. Rör inte formen eller fatet under gräddningen.

Servera ostkakan ljum med sylt eller djupfrysta bär samt vispad grädde.

Ostkaka vinner på att tillagas dagen innan den skall serveras. Värm den eventuellt lätt före serveringen. Ostkaka kan djupfrysas.

Vasslan kan användas som degspad till matbröd eller kokas till messmör.

## Blåbärspannkaka

4 personer

2 ½ dl vetemjöl  
6 dl mjölk  
4 ägg  
1 krm salt  
2 msk strösocker

5 dl färska eller halvtinade blåbär  
25 g smör eller margarin  
**Garnering:**  
Strösocker

Sätt ugnen på 225 °C.

Vispa samman mjölet med hälften av mjölken till en jämn smet. Vispa ner resten av mjölken samt ägg, salt och socker.

Sätt in långpannan 2–3 minuter i ugnen och låt den bli varm. Lägg i fettet och låt det börja bli lätt brynt. Passa noga så att inte fettet bränns.

Lägg i blåbären och håll över pannkakssmeten. Grädda något under mitten i ugnen cirka 20 minuter.

Strö lite socker över pannkakan precis när den är färdiggräddad. Låt pannkakan svalna några minuter innan den skärs i bitar. Servera med glass eller grädde.

*(Fest på paj, pizza och pannkaka)*

## Pancakes

4 personer

2 ägg  
3 ½ dl mjölk eller filmjölk  
25 g smält smör eller margarin  
3 dl vetemjöl

1 msk socker  
2 tsk bakpulver  
½ tsk salt

Vispa samman ägg, 2 dl av mjölken eller filmjölen, smält fett, mjöl, socker, bakpulver och salt till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken eller filen och vispa kraftigt i smeten tills den är porös.

Grädda tjocka plättar på ganska svag värme i plättlagg. Beräkna cirka 1 1/2 msk smet till varje plätt. Vänd plättarna när ytan stelnat till.

Servera plättarna nygräddade med lönnsirap och lägg en liten smörklick på varje plätt eller servera dem med flytande honung eller saftsås.

OBS! Plättarna kan gräddas i förväg och värmas i ugn under folie vid 175 °C cirka 10 minuter.

*(Fest på paj, pizza och pannkaka)*

## "Smala" plättar

4 personer

1 stor burk keso (500 g)  
2 ägg  
2 krm salt  
½ dl florsocker (30 g)  
½ tsk vaniljsocker

1 ¼ dl vetemjöl (75 g)  
½ dl mjölk  
1 ½ msk matfett  
**Servering:**  
1 liter färska bär

Vispa samman alla ingredienserna, utom matfettet, i en bunke. Låt stå i cirka 20 minuter så att mjölet hinner svälla.

Smält matfettet och häll det i smeten. Rör om. Grädda plättarna på medelvärme. Vänd dem när de torkat på ytan.

Servera plättarna nygräddade med färska bär till. Pudra lite florsocker över.  
(100 goda sidor)

## Saffranspannkaka

1 ¼ dl ris  
2 ½ dl vatten  
7 dl gräddmjölk  
salt  
2 msk honung

½ g saffran  
1 dl sötmandel  
3 bittermandlar  
3 ägg

Koka en lös gröt av ris, vatten och gräddmjölk. Tillsätt salt, honung, saffran, hackad mandel och ägg när gröten svalnat.

Grädda i smord låg form 30 minuter i 200 °C.  
Serveras med vispad grädde och salmbärssylt.

## Billiga frasvåfflor

8 laggar

2 ½ dl kallt vatten  
2 dl mjölk  
(1 krm salt)

3 ½ dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1 ½ dl smält, avvalnat smör eller margarin

Blanda vatten och mjölk (salt). Tillsätt mjölet blandat med bakpulvret. Vispa smeten slät. Rör ner smöret i smeten.

Grädda i hett våffeljärn, som inte behöver smörjas.

## Frasvåfflor med grädde

7–9 laggar

2 msk margarin eller smör  
3 dl vetemjöl  
2 dl kallt vatten

3 dl vispgrädde  
ev. 1 krm salt

Smält fett och låt det svalna. Vispa ihop mjöl och vatten till en jämn smet. Tillsätt eventuellt salt. Vispa grädden tjock och blanda den och det avsvalnade fett i mjölsmeten. Hetta upp ett våffeljärn. Pensla laggen väl med smält fett till första omgången, sedan behöver den knappast smörjas. Lägg på  $\frac{3}{4}$ –1 dl smet, bred ut den något och grädda våfflorna ljusgula. Lägg dem på galler så håller de sig frasiga.

Servera frasvåfflorna, så nygräddade som möjligt, med sylt eller lättsockrade bär och vispad grädde.

## Äppelpannkaka

4 personer

4 äpplen  
3 msk strösocker  
1 msk kanel  
2  $\frac{1}{2}$  dl vetemjöl

6 dl mjölk  
4 ägg  
1 krm salt  
25 g smör eller margarin

Sätt ugnen på 225 °C.

Skala äpplena. Skär dem i halvor och kärna ur dem. Skär äppelhalvorna i tunna klyftor och lägg dem i en skål. Strö över socker och kanel. Blanda om så att alla äppelklyftorna blir täckta av socker- och kanelblandningen.

Vispa samman mjölet med hälften av mjölken till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken samt ägg och salt.

Sätt in långpannan i ugnen och låt den bli varm. Lägg i fett och låt det smälta.

Lägg äppelklyftorna i långpannan och häll över pannkakssmeten. Grädda något under mitten i ugnen cirka 20 minuter.

Låt pannkakan svalna något innan den skärs i bitar. Servera med vaniljglass eller grädde.

(Fest på paj, pizza och pannkaka)

## Gräddefterrätter

### Änglamat

3 dl vispgrädde  
1  $\frac{1}{2}$  dl lingonsylt

8 drömmar  
ev. skorpor

Vispa grädden, men inte för hårt. Blanda i lingonsylt. Bryt drömmarna och eventuellt skorporna i mindre bitar och blanda ner.



## Sås

### Chokladsås

Blir mycket kraftig i smaken, passar att ringla över glass- och gräddefterrätter, till exempel, bananasplit och marängsviss.

*1 dl kakao*  
*1 dl socker*

*½ krm salt*  
*1 dl vatten*

Mät upp kakao, socker och salt i en kastrull. Tillsätt vattnet, hälften i taget, och rör om så att allt blandas. Koka upp under omrörning och koka såsen tills den är tjock, blank och slät, 5–10 minuter. Kan serveras varm eller kall.

*Chokladdryck:* Blanda 1–2 msk av såsen med 2 dl kall eller varm mjölk.  
(*Vår kokbok*)

### Sjuden vaniljsås med vanillinsocker

*2 äggulor*  
*2 dl mjölk*  
*2 dl vispgrädde*

*1 msk socker*  
*2 tsk potatismjöl*  
*1 msk vanillinsocker*

Blanda äggulor, mjölk, grädde (eller enbart mjölk), socker och potatismjöl i en kastrull. Låt såsen sjuda på mycket svag värme under omrörning tills den tjocknat.

Låt såsen kallna. Vispa ner vanillinsockret.

# MATBRÖD

## Mjukt bröd

### Ankarstock

2 formbröd

#### Dag 1:

5 dl vatten

5 dl grovt rågmjöl

ev. 1 msk anis, fänkål eller kummin

#### Dag 2:

5 dl ljummet vatten

rågmjölsblandningen från dag 1

50 g jäst

1 ¼ liter grovt rågmjöl

1 ½ msk salt

1 ½ dl mörk sirap

3 dl grovt rågmjöl

ca 7 dl vetemjöl

#### Pensling:

ljummet vatten

**Dag 1:** Koka upp vattnet och håll det genast över mjölet och kryddorna. Rör om ordentligt så att allt blandas. Täck över bunken och låt den stå i rumstemperatur över natten.

**Dag 2:** Håll vattnet över det skållade mjölet.

Lös upp jästen i blandningen i en stor bunke. Tillsätt 1 ¼ liter rågmjöl och arbeta degen smidig i bunken. Täck över med en duk och låt jäsa cirka 4 timmar i rumstemperatur.

Tillsätt salt, sirap, den sista rågmjölssatsen och det mesta av vetemjölet. Arbeta degen med kraft och kläm – här behövs det lite armstyrka, för degen är rätt stadig vid det här laget. Låt den sedan jäsa övertäckt cirka 20 minuter.

Knåda degen på bakkbordet med det sista av vetemjölet. Dela degen mitt itu, forma 2 limpor och placera dem i smorda brödformar som rymmer minst 1 ½ liter. Täck över och låt bröden jäsa 20 minuter.

Grädda bröden, på galler på botten av ugnen, i 200 °C ugnsvärme cirka 1 timme. Vänd upp brödet i handen (använd grytlapp) och knacka i botten. Om ljudet är dovt är brödet färdigt.

Pensla de färdiga bröden med ljummet vatten innan de får svalna på galler, inlindade i bakdukar.

*(Stora boken om bakning)*

## Bagels

16 stycken

Bagels är ett judiskt bröd. De är läckert saftiga och lite sega, vilket beror på att degen kokas innan den gräddas. De är mättande och äts ofta som en snabb enkel lunch, gärna med någon fyllning i. Servera dem helst nygräddade. Då är de allra godast. Annars bör de värmas lätt inför serveringen.

5 dl mjölk (standard, 3 % fett)

50 g jäst

25 g smör

2 tsk salt

2 msk honung eller sirap

13–14 dl vetemjöl special

### Kokning:

3 liter vatten

2 msk salt

### Pensling och garnering:

1 ägg

1–2 msk sesamfrö eller vallmofrö

Värm mjölken till fingervärme 37 °C. Smula jästen i en bunke och håll över mjölken. Rör tills jästen löser sig. Tillsätt rumsvarmt smör, salt, honung och det mesta av mjölet. Arbeta degen kraftigt tills den känns smidig. Jäs under bakduk i cirka 30 minuter.

Koka upp vattnet i en stor kastrull och tillsätt salt. Arbeta degen på mjölat bakbord och dela den i 16 bitar. Rulla varje bit till 20 cm långa längder och forma dem till ringar. Tryck ihop ändarna ordentligt. Koka ringarna några åt gången i 2 minuter. Ta upp dem med hålslev och låt dem rinna av innan de läggs på plåt med bakplåtspapper.

Pensla med uppvispat ägg och strö över sesamfrö. Grädda i mitten av ugnen i 225 °C 15–20 minuter. Låt dem svalna på galler under bakduk.

Dela bröden och bred på till exempel Kesella Gourmet kvarg, krydda med salt och peppar. Gravad lax, ost, skinka och grönsaker är också gott som fyllning i brödet.

## Ciabatta

6 stycken

Ciabatta (som betyder toffel) är ett platt men luftigt matbröd, aningen segt i skorpan. Ursprunget lär vara norra Italien. Det speciella med det här brödet är att man sätter en fördeg över natten och sedan ger den färdiga degen en rejält lång jästid. Det finns många olika recept på ciabatta. Det här har tagit vägen över USA.

<b>Dag 1:</b>	
2 dl kallt vatten	2 tsk färsk jäst
½ tsk färsk jäst	1 ½ tsk salt
3 ½ dl vetemjöl	1 tsk socker
<b>Dag 2:</b>	1 msk olivolja
1 ½ dl ljummet vatten	4 dl vetemjöl + lite till utbakningen

**Dag 1:** Rör ihop kallt vatten och jäst, blanda ner mjölet och täck med plastfolie. Låt stå över natt, cirka 12 timmar.

**Dag 2:** Lös jästen i vatten. Blanda ner fördegen. Tillsätt salt, socker och olivolja, sist mjölet.

Rör bara så mycket så mycket som behövs för att degen ska bli smidig. Mjöla lätt på ytan och låt jäsa övertäckt 2–3 timmar.

Stjälp upp degen på väl mjölat bakbord utan att knåda. Platta ut degen till en rektangel med mjölade fingrar. Dela rektangeln i sex bitar och sträck dem till rektangulära bröd, som placeras på bakplåtspapper. Mjöla bröden lite extra ovanpå. Täck över och låt jäsa ytterligare en timme.

Värm ugnen till 275 °C men sänk till 250 °C när bröden har satts in. Grädda cirka 20 minuter. De färdiga bröden ska ha hög färg och vara lite mjöliga på ytan.

Bröden är godast samma dag. Frys de som blir över och ta fram när de behövs.

(DN: Berit Lyregård)

## Det lustiga brödet

50 g jäst	1 msk honung
6 dl ljummet vatten	12–13 dl vetemjöl (till en kladdig deg)
2 tsk salt	

Smula ner jästen i en rymlig degbunke. Slå över lite av det fingervarma vattnet, lägg i salt och en klick honung och rör om tills jästen lösts upp. Häll i resten av vattnet och så mycket mjöl att det hela blir en ganska lös deg. Täck bunken med en handduk och låt jäsa i 1 timme. Puffa sedan ihop degen med en trågaffel och låt jäsa i ytterligare 1 timme.

Smörj en plåt. Ta några tag med trågaffeln i den färdigjästa degen och vält ut den på plåten. Fös ihop det hela till ett någorlunda runt bröd. Värm upp ugnen till 275 °C. Brödet behöver bara jäsa på plåten cirka 20 minuter, det vill säga den tid det brukar ta att få ugnen varm.

Grädda brödet mitt i ugnen i 12 minuter i den starka värmen, sänk sedan värmen till 100 °C och grädda brödet färdigt i cirka 1 timme och 10 minuter. Låt det svalna under en handduk.

(DN)

## Farmors julbröd

3 dl grovt rågmjöl  
 4 ½ dl vetemjöl  
 1 ½ tsk salt  
 1 ½ tsk anis  
 1 ½ tsk fänkål  
 skalet av 1 apelsin

1 ½ tsk bikarbonat  
 ¾ tsk bakpulver  
 1 dl sirap  
 3 dl filmjolk  
 1 ½ dl mjölk

Stöt anisen och fänkålen grovt. Skala apelsinen med potatisskalare och hacka det gula fint. Blanda alla de torra ingredienserna i en stor bunke. Rör ner sirapen, filmjölken och mjölken så att allt är blandat.

Smörj en 1 ½ liter brödform med margarin och håll ner smeten. Sätt in formen i kall ugn och sätt först då på värmen på 200 °C. Efter 50 minuter är brödet klart. Prova med sticka att det inte klibbar. Låt brödet kallna under duk.

## Loviks filmjölkslimpa

2 ½ dl grahamsmjöl  
 2 ½ dl vetemjöl  
 ¾ dl rågsikt  
 1 dl havregryn  
 ¾ dl vetekli

1 dl vetekross  
 2 ½ tsk bikarbonat  
 ½ tsk salt  
 5 dl filmjolk  
 ¾ dl ljus sirap

Blanda ihop alla torra ingredienser. Tillsätt därefter filmjölken och sirapen och blanda ihop. Håll upp i en smord, avlång bakform. Grädda mitt i ugnen i 160 °C värme i 45–50 minuter. (Lovik konferens)

## Gotlandslimpor

2 stycken

Stora tunga limpor med mustig smak som är mycket hållbara.

### Dag 1:

7 ½ dl vatten

1 ½ tsk ättiksprit

1 ½ tsk salt

9 dl rågsikt

### Dag 2:

50 g jäst

Vatten

4 tsk malda pomeransskal

1 ½ tsk nystött anis och fänkål eller 2 tsk malda

1 msk ljus eller mörk sirap

ca 9 dl vetemjöl

### Pensling:

½ dl kaffe (½ dl vatten, 4 krm kaffepulver)

1 msk ljus eller mörk sirap

**Dag 1:** Koka upp vattnet, tillsätt ättika och salt. Låt degspadet svalna till 70 °C. Häll det över rågsikten och arbeta ihop en smidig deg. Täck över den med bakduk eller plastfolie. Låt den stå över natten.

**Dag 2:** Smula ner jästen i en skål. Rör ut den med lite fingervarmt vatten, 37 °C. Blanda ner den i det skällade mjölet. Tillsätt kryddorna och sirapen. Arbeta i så mycket av vetemjölet att degen blir fast.

Låt degen jäsa övertäckt cirka 1 timme. Baka ut den till runda limpor och lägg dem på smorda plåtar eller bakplåtspapper. Jäs dem under bakduk till knappt dubbel storlek.

Grädda bröden i nedre delen av ugnen i 200 °C, cirka 1 timme.

Pensla med kaffe blandat med sirap så snart limporna tagits ut ur ugnen. Linda in bröden i bakdukar så att de får svalna sakta.

(ICA Förlagets stora bakbok)

## Skällade grahamsbullar

20 stycken

### Skällning:

3 dl grahamsmjöl

3 dl vatten

### Efter skällning:

50 g margarin

3 dl mjölk

50 g jäst

1 ½ tsk salt

2 msk socker eller sirap

5 dl grahamsmjöl (ca 300 g)

4–5 dl vetemjöl eller vetemjöl special (ca 275 g)

Mät upp mjölet i en bunke. Koka upp vattnet och häll det hett över mjölet. Rör om. Låt blandningen svalna till 37 °C (fingervarmt) eller låt den stå övertäckt i rumstemperatur upp till ett dygn.

Smält margarinet i en kastrull. Häll i mjölken och värm till 37 °C (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen med degvätskan.

Tillsätt den skällade degen, salt, socker eller sirap, grahamsmjöl och nästan allt vetemjöl. Spara lite till utbakningen.

Arbeta ihop till en ganska fast deg, först i bunken sedan gärna på bakbordet. Jäs den övertäckt i bunken 45–60 minuter.

Knåda degen med några få tag på mjölat bakbord, bara så att gasblåsorna pressas ur. Dela degen i 2 delar. Rulla dem till längder. Skär varje längd i 10 bitar. Rulla dem till bullar. Lägg dem på 2 smorda plåtar. Platta till dem lite och nagga med en gaffel. Jäs bröden övertäckta cirka 30 minuter.

Grädda i mitten av ugnen i 225 °C cirka 10 minuter. Låt bullarna svalna under bakduk.

## Grötbröd som bara jäser en gång

1 plåt

Oerhört saftiga, goda grötfrallor som är lätta att baka. Degen trycks ut direkt på plåten och de blir mycket saftiga både av gröten i degen och att den gräddas ihop på en plåt.

<b>Gröt:</b>	5 dl vatten, fingervarmt
3 dl havregryn	2 tsk salt
5 dl vatten	3 msk rapsolja
1 krm salt	7 dl rågsikt
<b>Deg:</b>	7 dl vetemjöl (eller 14 dl vetemjöl)
50 g jäst	

Koka ihop havregryn, vatten och salt till en gröt i en kastrull.

Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vatten och blanda tills jästen är upplöst. Tillsätt gröten, salt, rapsolja, rågsikt och vetemjöl, lite i taget. Rör ihop allt till en lite kladdig deg.

Stjälp ut degen på en plåt, täckt med bakplåtspapper.

Strö vetemjöl över degen och platta ut degen med mjölade händer.

Skär degen i rutor (4 x 3 eller 4 x 6 beroende på önskad storlek) med en degskrapa eller kniv. Låt degen jäsa under bakduk i cirka 1 timme. Sätt ugnen på 250 °C.

Grädda brödet mitt i ugnen i 16–18 minuter. Låt brödet svalna på plåten.

(Lindas bakskola)

## Hamburgerbröd

16 stycken

50 g jäst	12–13 dl vetemjöl
50 g margarin eller smör eller ½ dl olja	<b>Pensling:</b>
5 dl mjölk	mjölk
2 tsk socker	<b>Garnering:</b>
1 tsk salt	Sesamfrö

Smula ner jästen i degbunken. Smält matfettet i en kastrull. Häll på vätskan och värm tills degspadet är fingervarmt, 37 °C.

Häll lite av degspadet över jästen och rör tills den löst sig. Tillsätt resten av degspadet, socker, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen kraftigt tills den är slät och lossnar från bunkens kanter. Strö över lite mjöl. Låt degen jäsa i bunken under bakduk till dubbla storleken, 30–40 minuter.

Ta upp degen på arbetsbänken och knåda den smidig med resten av mjölet.

Dela degen i två delar och forma dem till längder. Dela varje längd i cirka 8 bitar och trilla dem till släta bullar. Lägg dem på papprade plåtar. Platta till varje bulle med handen så att de blir 8–10 cm i diameter. Låt dem jäsa under bakduk cirka 30 minuter.

Pensla dem med mjölk och strö på sesamfrön. Grädda mitt i 225 °C varm ugn 10–12 minuter. Låt hamburgerbröden svalna under bakduk på galler.

## Havregrynsfrallor utan vetemjöl

8 stycken

4 dl havregryn  
2 ägg  
2 dl yoghurt, filmjök eller kvarg  
2 tsk bakpulver

$\frac{3}{4}$  tsk salt  
**Garnering:**  
havregryn

Sätt ugnen på 250 °C.

Blanda ihop alla ingredienser i en skål till en deg. Låt degen stå och dra åt sig vätska i 10 minuter.

Klicka ut degen med en sked i 8 högar på en plåt med bakplåtspapper. Strö över lite havregryn.

Grädda bröden mitt i ugnen i cirka 15 minuter.

(Lindas bakskola)

## Christers hushållsbröd

3 formbröd

50 g jäst  
2–3 tsk salt  
 $\frac{1}{2}$  dl sirap  
1 liter vatten

4 dl vetekli  
2 dl vetekross  
8 dl grovt rågmjöl  
ca 1,6 liter vetemjöl

Värm vattnet till 37 °C. Smula ner jästen i degbunken. Häll på det ljumma vattnet. Rör tills jästen är helt löst. Tillsätt salt och sirap. Blanda i vetekliet, vetekrossen och rågmjölet. Tillsätt vetemjölet och arbeta degen så den blir smidig. Låt jäsa i 30 minuter.

Smörj 3 formar på vardera 1,5 liter. Ta upp degen på bakkbordet och arbeta den. Dela degen i 3 delar och lägg dem i formarna. Låt jäsa i 20 minuter.

Grädda på galler på botten av ugnen i 200 °C ugnsvärme cirka 40 minuter. Stjälp upp bröden och linda en bakduk om dem tills de svalnat.

## Kesobröd

4 stycken

50 g jäst  
4 dl mjölk  
2 dl keso  
 $\frac{1}{2}$  msk salt

1 dl vetekross  
1 dl vetekli  
1 liter matbrödsmjöl av vete

Ljumma mjölken till fingervärme 37 °C. Smula sönder jästen i en bunke, och rör ut den i lite av den ljumma mjölken. Tillsätt resten av mjölken, keso, salt, vetekross, vetekli och nästan allt mjölet. Arbeta degen slät, de vita prickarna som syns i den är keso. Tillsätt eventuellt resten av mjölet och låt degen jäsa övertäckt cirka 45 minuter.

Tag upp degen och arbeta igenom den och baka ut den till 4 smala längder. Lägg dem på tvären på plåt med bakplåtspapper. Skära dem med mycket vass kniv, och låt dem jäsa övertäckta i ca 20 minuter. Grädda i 200 °C i 20–25 minuter, och låt brödet svalna på galler under bakduk.



## Källarfranska

ca 30 stycken

75 g margarin eller smör  
5 dl mjölk  
50 g jäst  
2 tsk salt

2 tsk socker  
ca 13 dl vetemjöl eller matbrödsmjöl av vete (lite extra mjöl att doppa bullarna i)

Smält matfettet i en kastrull och häll i mjölken. Värm till 37 °C. Smula ner jästen i degbunken. Häll på lite av degspadet och rör tills jästen är upplöst. Tillsätt därefter resten av degspadet. Häll sedan i salt och socker. Arbeta i mjölet, lite i sänder. Spara lite mjöl till utbakningen. Arbeta degen tills den är seg, blank och smidig. Låt degen jäsa på en dragfri plats i 30–60 minuter eller till dubbel storlek.

Stjälp upp degen på lätt mjölat bakbord. Knåda in resten av mjölet. Knåda degen smidig. Forma degen till jämntjocka längder. Skär dem tvärs över i lika stora bitar med en degskrapa eller vass kniv. Vänd eventuellt bullarna i lite mjöl innan de läggs på smord plåt så får de en trevlig yta. Låt bullarna jäsa på dragfri plats under bakduk tills de nått knappt dubbel storlek.

Grädda bullarna mitt i ugnen i 250–275 °C i 6–8 minuter.

## Lantbröd

2 bröd

5 dl vatten  
1 msk olja  
50 g jäst

8 dl rågsikt  
2 tsk salt  
ca 7 dl vetemjöl

Värm vattnet till 37 °C (fingervarmt). Häll matoljan i vattnet. Lös upp jästen i lite av degspadet i degbunken. Tillsätt resten av degspadet. Tillsätt rågsikt, salt och 4 dl av vetemjölet. Blanda ihop mjölet och degspadet med trägaffel. Tillsätt cirka 2 dl till av vetemjölet och arbeta degen för hand. Arbeta degen grundligt och strö därefter lite av det kvarvarande vetemjölet över degen. Låt degen jäsa övertäckt cirka 1 timme.

Stjälp upp den jästa degen på ett mjölat bakbord och arbeta den grundligt. Dela den i två lika stora halvpor. Forma först stora bullar, rulla sedan bullarna till avlånga limpor. Lägg limporna på smord eller papprad plåt. Täck limporna med bakduk och låt dem jäsa till dubbel storlek, 30–45 minuter.

Skåra de färdigjästa limporna med en mycket vass kniv eller rakblad. Skär djupt och snabbt fyra tvärgående snitt.

Grädda limporna, i nedre delen av ugnen, i 200 °C i 30–35 minuter. Ta ut limporna och pensla med ljummet vatten och sätt in dem i ugnen ett par minuter igen. Låt limporna kallna på galler utan bakduk.

## Lantbröd med krossad råg

2 bröd

2 dl rågkross

3 dl vatten

5 dl vatten

25 g jäst (½ paket)

3 msk olja

2 tsk salt

2 dl rågmjöl, grovt eller fint

ca 15 dl vetemjöl

Koka rågkross och 3 dl vatten i cirka 10 minuter. Håll den fasta gröten i degbunken och sätt till 5 dl kallt vatten. Rör om och låt blandningen svalna till fingervärme. Rör då ner jästen tillsammans med oljan och saltet. Rör väl så jästen löser sig. Sätt till rågmjölet och det mesta av vetemjölet och arbeta till en smidig deg. Täck den och låt den jäsa i en timme.

Ta upp degen på mjölat bakbord och knåda igenom den. Dela den i två delar och forma runda eller ovala bröd. Lägg på en plåt och skåra bröden lätt med en vass kniv. Jäs bröden utan bakduk i cirka 30 minuter.

Pensla de jästa bröden med lite kallt vatten. Strö eventuellt på en aning rågmjöl och grädda dem sedan i nedre delen av ugnen i 200 °C i cirka 30 minuter. Låt kallna på galler utan bakduk.

När man kokar rågkross med vatten till en gröt blir lantbrödet saftigt och hållbart och det smular sig inte. På grund av brödets långa jästid smakar det bättre.

## Ekholms nattfranska

10 stycken

3 dl kallt vatten eller

2 dl vatten + 1 dl yoghurt

2 krm färsk jäst

6 ½ dl vetemjöl

¾ tsk salt

1 msk socker

1 msk mjukt matfett, t.ex. smör, margarin, olja  
eller flytande margarin

Lös upp jästen i det kalla vattnet och tillsätt de övriga ingredienserna. Arbeta degen ett par minuter i bunken så att den blir smidig. Låt den stå cirka 15 minuter.

Ta upp degen på lätt mjölat bord, forma till en rulle och dela i 10 bitar. Lägg bitarna direkt på bakpappersklädd plåt eller rulla först till bullar med lätt mjölade händer. Sätt in plåten i kall ugn och ställ också in ett fat med kallt vatten. Fukten från vattnet förhindrar att bröden torkar på ytan.

Låt stå i den kalla ugnen över natten, i 9–10 timmar. Ta ut plåten, sätt ugnen på 225–250 °C. Ställ in plåten mitt i den varma ugnen och grädda 8–10 minuter.

(DN: Rune Ekholm)

## Ostbröd

2 bröd

50 g jäst  
7 ½ dl vatten  
1–3 tsk salt  
4 dl rågsikt

12–13 dl vetemjöl eller lanvetemjöl  
300 g ost, Grevé eller Jarlsberg  
ev. 1 stor gul lök  
ca 2 dl vetemjöl eller lanvetemjöl

Smula jästen i en bunke. Häll i lite av vattnet (37 °C) och rör tills jästen är löst. Tillsätt resten av vattnet, salt, rågsikt och vetemjöl. Arbeta degen tills den är smidig. Täck med duk och låt degen jäsa cirka 30 minuter.

Riv osten på grövsta sidan på råkostjärnet. Skala och finhacka löken.

Stjälp upp den jästa degen på mjölat bord och arbeta in osten och eventuellt löken med lite mer mjöl tills degen är smidig. Låt den vila cirka 5 minuter.

Forma degen till två stora och ovala bröd och lägg dem på smord plåt. Täck med duk och låt jäsa cirka 30 minuter.

Pensla med mjölk och strö lite mjöl över. Grädda i nedre delen av ugnen i 200 °C i 40–45 minuter. Låt bröden svalna på galler utan duk.

## Ostbullar

20–24 stycken

50 g jäst  
50 g smör eller margarin  
5 dl mjölk  
1–2 tsk salt  
2 tsk mald koriander eller  
2 ½ tsk paprikapulver

3 dl grovt riven ost  
12–14 dl vetemjöl  
**Pensling:**  
smält smör eller margarin  
**Garnering:**  
riven ost

Smula jästen i en bunke. Smält smöret eller margarin i en kastrull. Tillsätt mjölken. Låt den bli fingervarm, 37 °C. Häll degspadet över jästen. Rör om så att den löser sig. Tillsätt salt, koriander eller paprikapulver, ost och det mesta av mjölet. Arbeta degen smidig. Låt den jäsa övertäckt cirka 30 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakhord. Knåda den smidig. Dela degen i två delar. Rulla ut till längder. Dela dem i 10–12 bitar. Forma till bullar. Lägg dem på smord plåt. Låt jäsa övertäckta cirka 30 minuter.

Pensla bullarna med smält smör och strö över ost. Grädda bullarna mitt i ugnen i 225 °C, cirka 12 minuter.

## Ostscones

2 stycken

Servera nygräddade, då smakar de bäst.

4 dl vetemjöl (240 g)  
2 tsk bakpulver  
1 ½ msk brun farin  
½ tsk salt

1 dl riven ost  
50 g smör eller margarin  
2 dl mjölk

Blanda vetemjölet, bakpulvret, farinet, saltet och den rivna osten i en bunke. Finfördela matfettet i mjölblandningen och tillsätt mjölken. Arbeta snabbt ihop till en deg.

Dela degen i 2 delar och placera dessa på smord plåt eller på plåt täckt med bakplåtspapper. Forma varje del till en 1 ½ cm tjock, rund kaka. Skåra varje kaka i 4 delar. Nagga med en gaffel.

Grädda genast mitt i ugnen i 250 °C i cirka 10 minuter.

## Pumpnickel

2 bröd

Brödet bakas utan jäst. Skär tunna skivor. Brödet är ursprungligen från Westfalen.

6 dl vetekross  
6 dl rågkross  
1 ½ liter vatten  
½ dl olja

½ dl honung eller mörk brödsirap  
1 ½ msk salt  
4 dl fint rågmjöl  
ca 15 dl grahamsmjöl

Blanda krosset i en bunke. Koka upp vattnet och häll det i bunken. Rör om. Täck med plastfolie och ställ i rumstemperatur i cirka 2 dygn. Rör någon gång.

Tillsätt oljan, honungen (eller brödsirapen), saltet och rågmjölet. Tillsätt grahamsmjöl. Degen ska vara lös men formbar när den är färdigarbetad. Ta upp den på mjölat bakbord. Forma degen till 2 avlånga bröd. Lägg bröden i smorda 1 ½ liters formar. Låt jäsa i 2 timmar under bakduk.

Täck formarna väl med aluminiumfolie. Grädda bröden i nedre delen av ugnen i 125 °C, i cirka 11–12 timmar, tills bröden släpper formen. Stjälp upp bröden på galler. Linda in dem väl i bakdukar och gärna också en filt. Låt brödet mogna minst 1 dygn innan det skärs.

## Rissnelängder

3–4 längder

3 dl havregryn  
5 dl vatten  
50 g jäst  
¾ dl honung  
1 tsk salt  
5 dl mellanmjölk

3 msk olja  
3 msk helt linfrö  
1–2 tsk nystött kardemumma  
2 dl havregryn  
15 dl vetemjöl (ev. någon dl vetemjöl till om det behövs)

Koka samman 3 dl havregryn och vattnet till en gröt, cirka 2 minuter. Låt svalna, men inte kallna helt.

Rör ut jästen med honung och salt. Slå på ljummad mjölk, tillsätt gröten och allt det övriga. Degen ska bli ganska lös. Jäs degen cirka 30 minuter. Baka ut den till tre eller fyra längder som läggs på smorda plåtar.

Grädda i 225 °C ugnsvärme cirka 20–25 minuter. Låt svalna under bakduk. Skär sedan i stora bitar som i sin tur klyvs à la småfrallor.

## 3 x 6 rågbröd

4 kakor

50 g jäst  
6 dl vatten  
6 dl rågmjöl

6 dl vetemjöl  
1–2 tsk salt

Smula ner jästen i en bunke. Slå över det ljumma vattnet och lägg i saltet. Låt det hela stå 5–10 minuter och rör sedan om i bunken tills jästen är löst.

Häll först i rågmjölet och sedan vetemjölet. Arbeta snabbt ihop degen med en trägaffel, degen blir rätt lös. Låt den jäsa i bunken 20–30 minuter.

Ta sedan några tag i bunken igen med trägaffeln. Häll lite grovt rågmjöl på bakkbordet och slå upp degen. Mjöla händerna också och "fös" ihop (knåda inte!) degen till något som liknar en limpa. Dela limpan i fyra bitar. Forma varje bit till en platt kaka. Forma dem direkt på smorda plåtar – två brödkakor får plats på varje plåt. Brödkakorna behöver inte alls vara jämna. Platta till dem med handen. Jäs i 15–20 minuter.

Grädda sedan bröden (mitt i ugnen) i 225 °C ugnsvärme i 15–20 minuter.

(Annas mat)

## Hannes danska rågröd

2–3 stycken

### Dag 1:

5 g jäst (1 knapp tsk)

2 dl mjölk

2 dl rågmjöl

1 tsk salt

### Dag 2:

1 liter vatten

500 g vetemjöl

500 g rågkross

1 ½ msk salt

### Dag 3:

3 dl vatten

750 g grovt rågmjöl

Rör ut jästen i ljummen mjölk. Blanda i saltet och rågmjölet till en deg. Låt bunken stå väl övertäckt i rumsvärme tills nästa dag. Blanda då i allt som ska vara med den andra dagen, täck bunken igen och låt stå över natten.

Den tredje dagen bakas brödet ut! Börja med att smörja två stora (2 liters-formar), eller tre något mindre, raka brödformar.

Ta fram degbunken, häll i ljummet vatten och blanda väl. Häll i grovt rågmjöl och arbeta ihop degen med en trägaffel. Degen ska inte knådas. Fördela den i de smorda formarna. Pressa ihop degen i formarna (till exempel med en vinklad stekspade) så att det inte blir några luftbubblor. Jäs bröden cirka 30 minuter.

Grädda i 200 °C ugnsvärme i 1 timme och 20 minuter, tippa sedan ut bröden och grädda dem 10 minuter utan formar. Låt bröden svalna några timmar invirade i kökshandduk. Lägg dem sedan i plastpåsar och låt bröden mogna i 1–2 dygn innan de skivas.

Observera att mjölet verkligen ska vägas andra och tredje dagen.

(Annas mat)

## Skållat rågbröd

2 stycken

### Dag 1:

7 ½ dl rågmjöl

7 ½ dl vatten

### Dag 2:

75 g margarin

2 ½ dl vatten

50 g jäst

1 msk salt

1–3 msk sirap

1 ½ msk anis

1 ½ msk fänkål

ca 8 dl rågsikt

ca 4 dl vetemjöl

Mät upp det grova mjölet direkt i bunken. Glöm inte bort att den bör vara rymlig och stadig. Koka upp degspadet och håll det rykande hett över mjölet. Rör om och strö sedan över ett tunt lager mjöl så att inte ytan torkar och blir hård. Täck degbunken med bakduk och låt mjölet långsamt bli svalt. Bästa resultatet ger mjöl som fått stå minst 12 timmar.

Dags att göra degen. Smält matfettet och håll på vattnet (2 ½ dl). Ljumma till cirka 37 °C. Smula ner jästen i en liten bunke eller skål. Tillsätt degspadet och lös upp jästen. Blanda sedan ner jästlösningen i det skållade mjölet. Tillsätt också salt, sirap, stötta brödkryddor och arbeta i så mycket av vetemjölet att degen släpper degbunkens kanter. Strö över lite vetemjöl och ställ degen att jäsa i rumstemperatur 1–2 timmar, eller tills den nått knappt dubbel storlek. Täck bunken med bakduk.

Arbeta samman degen i bunken och lägg sedan upp den på mjölat bakkbord. Knåda in resten av mjölet. Degen kommer nu att bli fast och hård. Den behöver bli ordentligt genomknådad. Detta gör man bäst för hand. Dela degen i två lika stora delar och forma dem till limpor. Stick några hål i degen. Detta gör man för att skorpan inte skall höja sig för mycket så att det bildas en hålighet mellan brödet och skorpan. Täck limporna med bakduk. Jäs bröden i rumstemperatur till knappt dubbel storlek.

Grädda mitt i ugnen cirka 225 °C ugnsvärme i 30 minuter, sänk värmen till 175 °C och grädda i ytterligare 30–40 minuter.

## Rågbullar

20 stycken

50 g margarin

5 dl filmjöl, mjölk eller vatten

50 g jäst

1 ½ tsk salt

2 msk sirap

(1–2 msk anis eller fänkål)

7 dl fint rågmjöl (ca 350 g)

6 dl vetemjöl, vetemjöl special eller lantvetemjöl (ca 360 g)

Smält margarin i en kastrull. Häll i mjölken, vattnet eller filmjölken. (Filmjölken framhäver rågsmaken bäst.) Värm till 37 °C (fingervarmt). Smula sönder jästen i en bunke. Rör ut jästen med lite av degvätskan.

Tillsätt resten av degvätskan, salt, sirap, eventuella kryddor, rågmjölet och nästan allt vetemjöl. Spara lite till utbakningen.

Arbeta ihop till en deg. Jäs den övertäckt i bunken cirka 30–45 minuter.

Knåda degen med några få tag på mjölat bakkbord, bara så att gasblåsorna pressas ut. Dela degen i 2 delar och rulla till längder. Skär varje längd i 10 bitar. Forma dem till bullar och lägg på 2 smorda plåtar.

Jäs bröden övertäckta cirka 30 minuter.

Grädda i 225 °C, i mitten av ugnen, cirka 10 minuter.

Låt bullarna svalna under bakduk.

## Rivna rågakakor

14 kakor

### Surdeg:

25 g jäst  
3 dl filmjök  
5 dl rågflingor

### Deg:

6 dl vatten

1 msk salt

1 msk ättikspirit

½ dl sirap

4 dl grahamsmjöl

ca 13 dl extra grovt rågmjöl

Smula ner jästen i ljummen filmjök (37 °C) och rör tills jästen är löst. Blanda ner rågflingorna och täck bunken med en fuktad duk. Låt det stå i rumstemperatur 2 dygn.

Blanda surdegen med ljummet vatten, salt, ättika och sirap. Tillsätt grahamsmjölet samt största delen av rågmjölet. Arbeta degen kraftigt tills den är smidig. Tillsätt resten av rågmjölet efter hand. Täck degen med duk och låt den jäsa till dubbel storlek cirka 2 timmar.

Arbeta degen lätt i bunken. Tag upp den på bord och dela den i 7 delar. Kavla eller klappa ut varje del till en rund kaka cirka ½ cm tjock och cirka 22 cm i diameter. Lägg dem på smorda plåtar. Låt kakorna jäsa övertäckta med duk cirka 30 minuter.

Nagga kakorna och grädda mitt i ugnen i 175 °C i cirka 20 minuter. Låt kakorna svalna under duk på galler.

Skär med kniv ett snitt in i kanten runt varje kaka och riv isär varje i två tunna kakor.

## Claras rågsiktlimpor

3–4 limpor

1 ½ liter mjölk (gärna lättmjölk)  
50 g jäst  
2 kg rågsikt + ½ kg rågsikt till utbakning  
1 msk salt

### Pensling:

svart kaffe

sirap

Värm mjölken till 37 °C (fingervarmt). Lös upp jästen i lite av degspadet i degbunken. Tillsätt resten av degspadet.

Tillsätt salt och rågsikt. Blanda ihop mjölet och degspadet med trägaffel. Arbeta degen grundligt för hand och strö därefter lite rågsikt över degen. Låt degen jäsa övertäckt cirka 1 timme.

Dela degen i tre eller fyra lika stora bitar. Arbeta in mera mjöl, cirka ½ kg, i degen och forma till avlånga limpor. Lägg limporna på mjölad eller papprad (med mjöl på) plåt. Täck limporna med bakduk och låt dem jäsa till dubbel storlek, cirka 15–30 minuter.

Värm upp ugnen till 250 °C. Pensla de jästa bröden med lite kallt svart kaffe blandat med sirap. Sätt in limporna i ugnen och sänk värmen till 200 °C. Grädda limporna, i nedre delen av ugnen, i 40–60 minuter. Låt limporna kallna på galler utan bakduk.



## Rågsiktskakor

4 stycken

50 g smör eller margarin

5 dl mjölk

50 g jäst

2–3 msk sirap

2 tsk salt

½ msk anis

½ msk fänkål

13–14 dl (750 g) rågsikt

Smält matfettet i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm den till 37 °C (fingervarmt). Smula ner jästen i en bunke och rör ut den med lite av degvätskan. Tillsätt resten av degvätskan. Stöt anis och fänkål fint. Tillsätt sirap, salt, kryddor och nästan allt mjöl. Spara lite rågsikt till utbakningen. Arbeta degen kraftigt tills den känns smidig. Låt degen jäsa övertäckt med bakduk cirka 40 minuter.

Knåda degen smidig på mjölat bakbord. Dela degen i 4 delar. Forma delarna till runda bullar. Kavla eller platta med mjölad hand ut bullarna till runda kakor, cirka 15 cm i diameter. Lägg kakorna på smorda plåtar och nagga dem med en gaffel. Tag eventuellt ut hål i mitten. Låt kakorna jäsa under bakduk cirka 30 minuter.

Grädda kakorna mitt i ugnen i 225 °C i 10–12 minuter. Låt bröden kallna på galler under bakduk.

## Scones

4 ½ dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

½ tsk salt

50 g smör eller margarin

2 dl mjölk

Blanda mjöl, bakpulver och salt. Finfördela smöret i mjölblandningen. Tillsätt mjölken och arbeta raskt ihop degen. Dela den i två delar.

Klappa eller kavla ut varje del till en rund kaka, drygt 1 cm tjock. Skär kakorna i fyra delar. Nagga dem med gaffel.

Grädda i 225–250 °C omkring 10 minuter.

Obs! Scones penslas ej!

## Stansade scones

16 scones

Yoghurten gör de här små och söta stansade sconsen extra goda. Pensla och strö på lite råsocker om du vill lyxa till det lite extra.

Tips! Blir det några över kan du dela dem och rosta dem till skorpor.

<i>6 dl vetemjöl</i>	<i>275 g yoghurt</i>
<i>5 g salt</i>	<i>75 g smör</i>
<i>2 ½ tsk bakpulver</i>	

Sätt ugnen på 250 °C.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke och tillsätt sedan yoghurt och smör. Du kan hyvla ner smöret med en osthyvel, då blir det enklare att blanda degen.

Knåda ihop degen för hand. Tillsätt lite mer yoghurt om det är svårt att få ihop degen, den ska vara ganska kladdig.

Skrapa ut degen på ett mjölat bakbord. Strö på lite mjöl och platta till den för hand till cirka 2 ½ cm tjocklek. Stansa ut runda scones och lägg på en plåt med bakplåtspapper.

Grädda sconesen mitt i ugnen tills de fått fin färg, 10–15 minuter.

(Martin Johansson: "Baka bröd")

## Tekakor på havregrynsgröt

16 stycken

<i>2 dl havregryn</i>	<i>½ dl ljus sirap</i>
<i>2 ½ dl vatten</i>	<i>50 g jäst</i>
<i>1 tsk salt</i>	<i>3 dl rågsikt</i>
<i>100 g smör</i>	<i>6–7 dl vetemjöl</i>
<i>2 ½ dl mjölk</i>	

Blanda havregryn, vatten och salt och koka upp och sjud ett par minuter till en fast gröt. (Gröten kan även kokas i en stor skål i mikrovågsugnen.)

Ta av kastrullen från plattan och rör ner smöret så att det smälter.

Tillsätt mjölk och sirap och låt svalna till 37 °C.

Smula jästen i en bunke, rör ut med degvätskan. Tillsätt rågsikt och nästan allt vetemjöl och arbeta degen cirka 5 minuter i maskin. Degen ska vara lite klabbig för extra saftigt bröd.

Täck bunken med duk och låt degen jäsa 30 minuter.

Tippa upp degen på lätt mjölat bakbord. Dela i 16 lika stora delar.

Rulla ihop till en liten boll och platta ut på plåtar med bakplåtspapper. Picka frallorna och täck med duk och låt jäsa 30 minuter.

Sätt ugnen på 225 °C.

Baka mitt i ugnen i 10–12 minuter till tekakorna fått fin färg.

## Knäckebröd

### Moster Signes knäckebröd

16 kakor

50 g jäst  
5 dl ljummet vatten  
2 tsk salt  
½ msk anis

½ msk fänkål  
9 dl grovt rågmjöl  
ca 4 ½ dl vetemjöl

Smula ner jästen i en bunke. Häll på det ljumma vattnet (37 °C) och lös upp jästen. Tillsätt salt, stött anis och fänkål och de båda mjölsorterna. Arbeta ihop alltsammans till en smidig deg. Låt den jäsa cirka 40 minuter.

Ta upp degen på mjölat bakbord och dela den i 16 bitar. Forma dem till runda bullar och platta ut dem något. Täck och låt dem jäsa ytterligare cirka 25 minuter. Kavla ut bullarna till runda tunna kakor cirka 20 cm i diameter direkt på plåtar. Använd en kruskavel till de sista tagen. Ta ut ett hål i mitten.

Grädda kakorna genast mitt i ugnen i 275 °C ugnsvärme 4–5 minuter. Låt dem kallna på plåten.

## SKORPOR OCH KEX

### Berlinerskorpor

425 g socker  
5 stora ägg  
425 g vetemjöl  
2 tsk bakpulver

200 g sötmandel, fint hackad  
**Pensling och garnering:**  
ägg  
pärlsocker eller hackad sötmandel

Vispa ägg och socker hårt tillsammans. Blanda mjöl och bakpulver. Rör ihop ingredienserna. Hacka mandlarna fint och tillsätt dem. (Man kan även ha mandlarna på skorporna.)

Baka ut degen i fyra längder. Pensla med ägg och strö på pärlsocker eller hackad mandel.

Grädda i 200 °C i cirka 15–20 minuter, tills längderna är ljusgula.

Efter gräddningen: skär längderna i ett par centimeter tjocka skivor. Lägg skivorna på plåten och rosta dem i cirka 5 minuter.

## Fröknäcke

1 dl sesamfrö  
1 dl pumpakärnor  
1 dl solroskärnor  
1 dl majs mjöl  
½ dl hela linfrö

1/2 tsk salt  
1/2 dl rapsolja  
2 dl kokande vatten

### Till servering:

oliv - och/eller tomattapenad

Sätt ugnen på 150 °C.

Lägg ett bakplåtspapper på en plåt, ca 30x40 cm (för 1 sats).

Blanda alla torra ingredienser och rör i olja och vatten. Låt svälla ca 15 minuter.

Bred ut smeten tunt på plåten. Grädda mitt i ugnen ca 1–1 ½ timme. Drag över bakplåtspappret med knäcket på ett galler och låt svalna.

Till servering: Bryt i bitar och servera med tapenade.

(Ica)

## Grahamskorpor

100 stycken

100 g margarin eller smör  
4 msk olja  
5 dl mjölk  
50 g jäst

1 ½ dl brunt farin  
6 ½ dl grahamsmjöl  
ca 6 dl vetemjöl

Smält matfettet. Håll i olja och mjölk, värm alltsammans till 37 °C. Smula ner jästen i en degbunke och rör ut den i degspadet. Sätt till socker och grahamsmjöl samt halva vetemjölmängden. Jäs degen övertäckt i bunken.

Tillsätt sedan mer vetemjöl tills degen är lagom fast. Knåda den smidig på bakbordet.

Rulla ut längder och skär dessa i lagom stora bitar. Forma runda eller avlånga bullar. Jäs dem på plåt.

Grädda dem mitt i ugnen i 225 °C ugnsvärme cirka 10 minuter. Låt bullarna svalna utan bakduk på galler. Dela dem mitt itu när de kallnat. Använd gärna en gaffel.

Rosta dem i 175 °C ugnsvärme. Torka skorporna i 75 °C, gärna med ugnsluckan på glänt, cirka 12 timmar eller över natten.

## Havrekex

30 stycken

3 dl havregryn  
2 ½ dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
½ tsk salt

1 tsk socker  
100 g smör eller margarin  
1 dl mjölk eller grädde

Lägg havregryn, mjöl, bakpulver, salt och socker i en skål. Smält fett och blanda det med vätskan. Häll den i skålen och låt grynblandningen stå och svälla en stund.

Kavla degen tunn, först på bakbord, sedan direkt på smord plåt. Nagga degen och sporra ut fyrkantiga kakor.

Grädda kexen i 175 °C ugnsvärme i 10–12 minuter. Låt kexen kallna på plåten.

# VETEBRÖD

## Butterkaka

*1 stycken*

Kakan kallas ibland också för Syster- eller Syskonkaka. Den består av fyllda bullar som ställs intill varandra i en rund form. Fyllningen kan variera.

*25 g jäst*

*75 g margarin eller smör*

*2 dl mjölk*

*1 tsk stötta kardemummakärnor eller*

*1 ½ tsk malen kardemumma*

*¼ tsk salt*

*½ dl socker*

*1 ägg*

*7–7 ½ dl vetemjöl*

### Fyllning 1:

*50 g margarin eller smör*

*4 msk socker*

*2 tsk malen kanel*

### Fyllning 2:

*ca 1 dl kokt marsán- eller vaniljkräm*

### Pensling:

*1 ägg*

### Garnering:

*2–3 msk pärlsocker eller*

*1 dl florsocker och ¾–1 msk vatten*

Smula ner jästen i en degbunke. Smält matfettet, tillsätt mjölken och värm degspadet till fingervärme, 37 °C. Rör ut jästen i lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, kardemumma, salt, socker, ägg och drygt hälften av mjölet. Arbeta degen smidig. Strö över ett tunt lager mjöl. Jäs den under bakduk cirka 40 minuter.

Förbered fyllningarna. Rör matfett, socker och kanel smidigt och poröst. Koka marsán- eller vaniljkrämen och låt den kallna.

Arbeta degen med resten av mjölet i bunken. Ta upp den på bakkbordet och knåda den blank. Kavla ut den till en rektangulär kaka, cirka 30 x 45 cm. Bred på kanelsmöret. Rulla samman degen från långsidan. Skär rullen i cirka 4 cm breda bitar. Ställ dem rätt glest i en smord rund form med löstagbar kant, cirka 24 cm i diameter.

Låt kakan jäsa övertäckt till knappt dubbel storlek. Gör en fördjupning mitt i varje bulle. Lägg i en klick vaniljkräm.

Pensla kakan väl med ägg. Strö eventuellt på pärlsocker eller glasera kakan efteråt.

Grädda kakan på galler i nedre delen av ugnen i 200 °C, cirka 35 minuter.

Låt kakan svalna. Lossa försiktigt kanten innan kakan kallnat helt. Glasera kakan först när den ska serveras.

*(ICA Förlagets stora bakbok)*

## Hastbullar

ca 20 stycken

5 dl vetemjöl  
2 ½ tsk bakpulver  
1 dl socker  
½ tsk kardemummakärnor eller  
¾ tsk malen kardemumma  
100 g margarin eller smör  
1 ägg

2 dl mjölk  
**Pensling:**  
1 ägg  
**Garnering:**  
pärlsocker  
hackad sötmandel

Blanda samman mjöl, bakpulver, socker och nystött eller malen kardemumma. Finfördela matfettet i mjölet. Tillsätt ägget och mjölken. Arbeta raskt ihop degen. Klicka ut den i pappersformar. Pensla med ägg. Strö på pärlsocker och mandel.

Grädda mitt i ugnen i 225 °C i cirka 10 minuter.

## Kanelbullar (snurror)

ca 40 stycken

**Degen:**  
50 g jäst  
100 g margarin  
4 dl mjölk  
1 tsk salt  
1 dl socker  
1 liter vetemjöl

**Fyllning:**  
margarin

socker  
kanel  
**Pensling:**  
ägg  
**Garnering:**  
pärlsocker

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet och tillsätt mjölken. Låt blandningen bli fingervarm (cirka 37 °C). Lös upp jästen med degspadet och tillsätt salt och socker. Tillsätt mjölet, lite i taget, 6 dl till att börja med. Arbeta degen. Låt den därefter jäsa cirka 25 minuter.

När degen har jäst delas den i fyra bitar. Bitarna kavlas ut och margarin breddas på, kanel och socker strös därefter över. Varje bit rullas ihop och skärs i 10 bitar. Lägg bitarna i kakformar och låt dem jäsa tills de blir stora.

Pensla med uppvispat ägg och garnera med pärlsocker. Bullarna gräddas i 250 °C i cirka 8 minuter.

## Kardemummabullar (snurror)

*cirka 40 stycken*

### Degen:

*50 g jäst  
100 g margarin  
4 dl mjölk  
1 tsk salt  
1 dl socker  
1 liter vetemjöl  
1 msk mald kardemumma*

### Fyllning:

*125 g margarin  
¾ dl socker  
¾ msk mald kardemumma*

### Pensling:

*ägg*

### Garnering:

*pärsocker*

Smula sönder jästen i en bunke. Smält margarinet och tillsätt mjölken. Låt blandningen bli fingervarm (cirka 37 °C). Lös upp jästen med degspadet och tillsätt salt, socker och kardemumma. Tillsätt mjölet, lite i taget, 6 dl till att börja med. Arbeta degen. Låt den därefter jäsa cirka 25 minuter.

Rör ihop en fyllning bestående av margarin, socker och kardemumma.

När degen har jäst delas den i fyra bitar. Bitarna kavlas ut och fyllningen bredds på den utkavlade degen. Varje bit rullas ihop och skärs i 10 bitar. Lägg bitarna i kakformar och låt dem jäsa tills de blir stora.

Pensla med uppvispat ägg och garnera med pärsocker. Bullarna gräddas i 250 °C i cirka 8 minuter.

## Mormors kringlor

*200 g smör eller margarin  
3 dl vispgrädde (kan vara något gammal)  
2 dl mjölk  
2 ägg  
2 dl strösocker  
2 tsk vanillinsocker*

*2 tsk hjorthornssalt  
2 dl havregryn  
vetemjöl till lagom deg (okladdig)*

### Garnering:

*strösocker*

Smält smör eller margarin. Tillsätt sedan i grädde, mjölk, ägg och blanda samman. Häll sedan i de torra ingredienserna och blanda samman till en deg.

Forma degen till runda kringlor och vänd dem i strösocker. Grädda kringlorna i 200 °C ugnsvärme tills de fått fin färg.



## Saffransbröd

30 lussekatter, 4 längder eller 2 kransar/kakor

175 g margarin eller smör  
5 dl mjölk  
50 g jäst  
½ tsk salt  
1 ¾–2 dl socker  
1 g finstött saffran

1 ägg  
ca 1,5 liter vetemjöl  
**Pensling:**  
ägg  
**Garnering:**  
russin

Smält matfettet i en kastrull och häll i mjölken. Låt blandningen bli ljummen (cirka 37 °C). Lös upp jästen i lite av degspadet i degbunken. Stöt saffranet med en sockerbit. Tillsätt resten av degspadet, salt, socker, saffran och ägg. Rör ner så mycket mjöl att degen går att arbeta och släpper degbunkens kanter. Ställ den välarbetade degen att jäsa övertäckt på dragfri plats. Strö över lite mjöl, lägg på en handduk och låt degen jäsa cirka 30 minuter.

Arbeta degen några minuter i bunken och ta sedan upp den på mjölat bakbord. Knåda den smidig.

Baka ut den till lussekatter, längder, kransar eller stora julkakor. Lägg bröden på smorda plåtar. Jäs dem, övertäckta, till knappt dubbel storlek, cirka 30 minuter.

Pensla bröden väl med uppvispat ägg. Garnera eventuellt med russin. Grädda lussekatterna i mitten av ugnen i 225–250 °C ugnsvärme 5–10 minuter. Grädda längder och stora julkakor i nedre delen av ugnen i 200–225 °C ugnsvärme 15–20 minuter. Låt bröden svalna under bakduk.

## Saffransbröd med kesella

35 lussekatter

50 g jäst  
100 g smör eller margarin  
5 dl mjölk  
250 g kesella mager kvarg  
1 g finstött saffran  
1 ½ dl socker

½ tsk salt  
ca 17 dl vetemjöl  
**Pensling:**  
ägg  
**Garnering:**  
russin

Smula jästen i en degbunke. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölken och värm till fingervärme, 37 °C. Häll degspadet över jästen. Rör om så att jästen löser sig. Stöt saffranet med en sockerbit. Tillsätt kesella, saffran, socker, salt och det mesta av mjölet. Arbeta degen tills den blir blank och smidig och släpper från bunkens kanter. Tillsätt eventuellt mera mjöl. Strö över lite mjöl, lägg på en handduk och låt degen jäsa övertäckt cirka 40 minuter.

Arbeta ihop degen på mjölat bakbord och baka ut den till lussekatter eller andra figurer. Lägg dem på smorda plåtar. Garnera med russin. Jäs dem, övertäckta, till knappt dubbel storlek, cirka 30 minuter.

Pensla bröden väl med uppvispat ägg. Grädda lussekatterna i mitten av ugnen i 225 °C ugnsvärme 5–8 minuter. Stora figurer gräddas i 200 °C ugnsvärme 10–15 minuter. Låt bröden svalna under bakduk.

## Semlor

12–15 stycken

100 g margarin eller smör  
 3 dl mjölk  
 50 g jäst  
 ½ tsk salt  
 1 dl socker  
 2 tsk kardemummakärnor  
 1 ägg  
 ½ tsk hjorthornssalt  
 knappt 1 liter vetemjöl

### Pensling:

1 ägg

### Fyllning 1:

150 g mandelmassa

### Fyllning 2:

125 g sötmandel

inkråm

ca 1 dl het mjölk

1 dl socker

### Garnering:

2 dl vispgrädd

florsocker

Smält matfettet och häll i mjölken. Ljuma till 37 °C. Smula ner jästen i en degbunke. Tillsätt salt, socker, nystött kardemumma, degspad och ägg. Blanda i hjorthornssalt och mjöl efter hand och arbeta degen smidig och blank. Låt den jäsa 30 minuter i degbunken.

Ta upp degen på bakbordet och arbeta den ytterligare. Baka ut till runda bullar. Lägg dem på smorda plåtar eller bakplåtspapper. Jäs väl.

Pensla med ägg. Grädda bullarna mitt i ugnen i 250 °C i 8–10 minuter. Låt bullarna kallna.

Skär av lock. Fyll semlorna med någon av fyllningarna.

Fyllning 1: Lägg i en bit mandelmassa. Eventuellt kan massan först röras mjuk och smidig med lite av grädden till garneringen.

Fyllning 2: Gröp ur inkråmet. Skålla, skala och mal mandeln. Häll den heta mjölken över inkråmet. Tillsätt mandeln och sockret. Fyllningen ska vara ganska lös.

Spritsa eller klicka vispad grädd på de fyllda bullarna. Lägg på locken. Sikta över florsockret.

## Smör- och mandelkaka

25 g jäst (½ paket)  
75 g smör eller margarin  
2 dl kaffe- eller matlagingsgrädde  
½ dl socker  
½ tsk salt  
ca 8 dl vetemjöl

### Fyllning:

1 ½ dl mandel med skal

100 g smör (ej margarin)  
¾ dl socker  
1 msk kanel  
1 dl vetemjöl

### Pensling:

1 ägg

### Garnering:

pärsocker

Smula ner jästen i en bunke.

Smält smöret på svag värme, till sätt grädden och låt allt bli 30 °C.

Häll degspadet i bunken, rör ut jästen och tillsätt socker, salt och 5 dl av vetemjölet.

Arbeta degen kraftigt, 4 minuter i maskin eller 7–8 minuter för hand. Tillsätt mer mjöl under tiden.

Låt degen jäsa 30 minuter.

Hacka mandeln med skalet kvar, blanda den med smör, socker, kanel och vetemjöl.

Tag upp degen på mjölat bakbord och knåda den några minuter.

Dela degen i två bitar, den ena dubbelt så stor som den andra.

Kavla ut den stora degen till en rund kaka cirka 27 cm i diameter. Lägg den på en smord eller bakpappersklädd plåt.

Bred på fyllningen men inte ända ut i kanten.

Dela den lilla degen i fyra delar och rulla ut varje bit till cirka 90 cm längd. Två av dem delar du och lägger som ett galler över fyllningen, 4–5 remsor på båda hållen. Lägg sedan en snodd runt hela kakans kant av två långa remsor som snotts om varandra.

Jäs kakan 20 minuter. Pensla med uppvispat ägg och strö på pärsocker på deggallret (ej på fyllningen).

Grädda i 200 °C ugnsvärme i nedre delen av ugnen i cirka 20 minuter. Låt kakan kallna under bakduk.

(Britt Sandquist-Bolin: Vetebröd – härligt nygräddat)

## Små wienerkransar

4 ½ dl vetemjöl  
3 tsk bakpulver  
1 nypa salt  
3 msk socker  
125 g smör eller margarin  
1 ägg

1 dl mjölk

### Pensling:

ägg

### Garnering:

florsocker

vatten

Blanda vetemjöl, bakpulver, salt och socker väl. Finfördela smör eller margarin, som bör vara kallt, i mjölblandningen med fingrarna. Blanda ett uppvispat ägg med mjölken och tillsätt detta.

Dela degen i små bitar. Rulla ut dessa i smala längder, och vrid dem två och två om varandra till små kransar. Pensla med ägg.

Kransarna gräddas i 225 °C i cirka 9 minuter.

När kransarna är kalla garneras de med florsocker utrört i lite vatten. Om kransarna ska frysas in garneras de strax innan de ska ätas.

# MJUKA KAKOR

## Banankaka

100 g smör eller margarin  
3 dl socker  
2 ägg  
5 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
1 tsk bikarbonat

1 tsk ingefära  
2 tsk kanel  
2 bananer, ca 400 g  
½ dl kallt kaffe (½ dl vatten, 4 krm kaffepulver)

Smörj och eventuellt bröa en hålförm, cirka 1 ½ liter.

Rör matfettet och sockret poröst. Tillsätt ett ägg i taget. Blanda mjölet, bakpulvret, bikarbonaten, ingefäran och kanelen, och rör ner mjölblandningen i smeten. Mosa bananerna, tillsätt dem och kaffet.

Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 175 °C i cirka 1 timme. Låt kakan kallna.

## Chokladkaka

Blir en saftig och hållbar kaka med fyllig chokladsmak.

1 dl kakao  
2 dl mjölk  
2 dl socker  
150 g margarin eller smör

2 ägg  
3 dl vetemjöl  
1 msk vanillinsocker  
1 ½ tsk bakpulver

Blanda kakao, mjölk och 1 dl av sockret i en liten kastrull. Koka upp och låt blandningen kallna.

Sätt på ugnen på 175 °C. Smörj och bröa en kransform eller avlång brödförm. Rör rumsvarmt fett och socker poröst, gärna med elvisp. Tillsätt äggen, ett i taget, och rör kraftigt.

Blanda mjöl, vanillinsocker och bakpulver. Tillsätt chokladmjölken och mjölblandningen växelvis och blanda till en jämn smet. Håll smeten i formen.

Grädda i nedre delen av ugnen, cirka 50 minuter i 175 °C. Låt kakan svalna något innan den stjälpes upp.  
(Vår kokbok)

## Chokladkladdkaka

200 g mörk blockchoklad  
200 g smör eller margarin  
4 ägg

2 dl socker  
2,5–3 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver

Smält blockchoklad och smör i en tjockbottnad kastrull på svag värme.

Vispa ägg och socker poröst.

Blanda vetemjöl och bakpulver noga.

Rör försiktigt ner den något avsvalnade chokladsmeten i ägg- och sockerblandningen.

Vänd ner mjölet med varlig hand så smeten blir slät. Rör man för häftigt sjunker smeten ihop.

Håll smeten i en smord 2-liters form med löstagbar botten. Grädda i 225 °C ugnsvärme i 12–15 minuter. Kakan ska inte ha stannat helt.

Servera kakan kall med en klick grädde. Den ”ogräddade” smeten mitt i upplever man som en god fyllning.

## Chokladmuffins Black & White

4 portioner (amerikansk storlek)

Givetvis går det att fördela smeten i fler och mindre formar, men ju större desto bättre.

100 g smör  
1 ¾ dl ljus sirap  
¼ dl råsocker  
1 stort ägg  
¾ dl matyoghurt  
4 dl vetemjöl

½ tsk bakpulver  
½ tsk bikarbonat  
½ tsk vaniljsocker  
3–4 msk kakao  
150 g mörk blockchoklad  
100 g vit choklad

Rör ihop smöret med sirap och råsocker. Det ska bli en slät smet. Tillsätt ägget och matyoghurten, och sikta därefter ner alla de torra ingredienserna. Blanda väl. Hacka chokladen grovt (blir bäst om bitarna är rejäla), och tillsätt detta till smeten.

Smöra och bröa fyra av skålarna i en muffinsplåt gjord för sex stora muffins. Fördela smeten i skålarna, det rinner inte över kanterna utan växer på höjden, så det gör inget att skålarna är ”välfyllda”. Grädda dem i 200 °C ugnsvärme i cirka 25 minuter, tills de känns lagom torra, prova med en sticka. Låt svalna.

(Maria Andersson)

## Kardemummakaka

3 medelstora ägg  
2 rågade dl socker  
50 g margarin eller smör  
1 dl mjölk eller vatten  
3 dl vetemjöl

1 ½ tsk bakpulver  
1 ½–2 msk nymalda (grovt!) eller fint stötta  
kardemummakärnor  
ev. 2 tsk vaniljsocker

Börja med att smörja och bröa en bakform. Värm ugnen till 175 °C.

Vispa ägg och socker rikligt pösigt – helst med elvisp. Smält margarin (eller smör) i en kastrull, häll i mjölk eller vatten och koka upp. Slå detta hett över äggen. Rör snabbt ner vetemjölet som först blandats med bakpulver, grovt nymalda eller fint stötta kardemummakärnor, och eventuellt vaniljsocker.

Rör smeten slät (men rör så lite som möjligt sedan bakpulvret kommit i) och häll den i den smorda formen.

Grädda i 175 °C ugnsvärme i cirka 45 minuter.

(Anna Bergenström: *Rosenbröd och majorer – en bok om bakning*)

## Mockarutor

3 ½ dl socker  
2 ägg  
3 ½ dl mjölk  
5 ½ dl vetemjöl  
4 tsk bakpulver  
4 msk kakao  
150 g smält smör

### Glasyr:

5 ½ dl florsocker  
1 msk vanillinsocker  
1 rågad msk kakao  
3 msk kallt kaffe (3 msk vatten, 4 krm kaffepulver)  
50 g smält smör

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda samman alla torra ingredienser. Tillsätt mjölken och de torra ingredienserna, och blanda om. Häll därefter i det smälta smöret. Smeten hälls därefter ned i en smord långpanna.

Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 175–200 °C, i cirka 15 minuter. Låt kakan svalna.

Blanda ihop ingredienserna till glasyren. Rör glasyren slät. Bred på glasyren på kakan. Skär upp i rutor.

## Mjuk pepparkaka

2 ägg  
3 dl socker  
3 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver

2 tsk kanel  
1 tsk stött kardemumma  
1 ½ dl mjölk, fil- eller gräddmjölk  
100 g smält smör eller margarin

Vispa ägg och socker poröst. Blanda mjöl, bakpulver och kryddor. Tillsätt mjölblandningen, vätskan och sist det avvalnade smöret. Rör om till en jämn smet.

Häll smeten i smord och bröad form (1 ½ liter).

Grädda i 175 °C omkring 45 minuter.

## Tigerkaka

För att variera smaken kan man ersätta kakaon eller den smälta chokladen med pulverkaffe.

<i>240 g osaltat smör</i>	<i>280 g (drygt 4 ½ dl) vetemjöl</i>
<i>(+ 30 g smör att smöra med)</i>	<i>2 tsk bakpulver</i>
<i>300 g (5 dl) florsocker</i>	<i>7 msk kakaopulver eller 40 g mörk choklad</i>
<i>6 ägg (50–55 g)</i>	

Använd mjukt smör. Vispa det mjuka smöret och siktat florsocker lätt i en skål tills blandningen ljusnat. Överarbeta den inte.

Skilj gulor och vitor och sätt undan vitorna.

Tillsätt gulorna en i taget i den vispade smeten. Blanda väl.

Sikta mjöl och bakpulver tillsammans och vänd sedan ner det i smeten med spatel. Sluta blanda så snart smeten är slät.

Vispa äggvitorna tills de toppar sig och blanda sedan försiktigt ner dem i smeten.

Håll en tredjedel av smeten i en annan skål. Rör ner siktad kakao eller smält choklad.

Täck skålarna med plastfolie eller tallrikar och kyl dem i cirka 20 minuter.

Pensla insidan av en sockerkaksform med smör.

Skeda i växelvis av de två smeterna så att skillnaderna i färg framträder. Man kan också hälla i dem lite försiktigt för att få en marmorerad effekt.

Grädda i 7 minuter i 220 °C och sänk sedan temperaturen till 190 °C. Grädda i cirka 53 minuter till. För att kontrollera att kakan är färdig sticker man en provsticka eller udden på en smal kniv i mitten. Fastnar ingenting på den är den färdiggräddad.

Ta ur kakan ur ugnen och stjälp upp den omedelbart. Sätt den på galler.

Bäst är att servera kakan minst 12 timmar efter gräddningen. Servera den vid rumstemperatur, tunt skuren. Man kan pudra den ovanpå med florsocker om man vill.

*Förvaring: Kakan kan förvaras i frys upp till en vecka. Låt den svalna något, svep in den i frysfolie medan den fortfarande är ljummen och frys in den. Dygnet innan den ska serveras låter man den stå i kylan i 12 timmar och sedan i rumstemperatur i ytterligare 12 timmar.*

*(Sockerbagarens bästa recept)*

## Äppelmuffins

ca 30–35 små muffins

2 dl olja (ej olivolja)  
3 dl socker  
2 äpplen  
3 ägg  
4 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
1 tsk bikarbonat

1 msk kanel  
1 msk nystött kardemumma  
**Fyllning:**  
3 röda ej för stora äpplen  
½ dl socker  
1 tsk kanel

Vispa olja och socker kraftigt. Riv äpplena. Tillsätt dem och äggen. Blanda mjöl, bakpulver, bikarbonat och kryddor och rör ner i smeten.

Spritsa ut smeten i muffinsformar. Fyll dem till hälften. Kärna ur och skiva äpplena tunt. Vänd varje skiva i kanel-socker och tryck ner en eller ett par i varje muffin.

Grädda i 200 °C i 15–20 minuter.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Äppelsockerkaka

3 medelstora ägg  
2 rågade dl socker  
50 g margarin eller smör  
1 dl mjölk eller vatten  
3 dl vetemjöl

1 ½ tsk bakpulver  
2 tsk vaniljsocker  
3–4 syrliga äpplen  
socker  
kanel

Börja med att smörja och bröa en stor bakform. Värm ugnen till 175 °C.

Vispa ägg och socker riktigt pösigt – helst med elvisp. Smält margarin (eller smör) i en kastrull, häll i mjölk eller vatten och koka upp. Slå detta hett över äggen. Rör snabbt ner vetemjölet som först blandats med bakpulver och vaniljsocker. Rör smeten slät (men rör så lite som möjligt sedan bakpulvret kommit i).

Skala, kärna ur och klyfta äpplena. Häll kaksmeten i den smorda formen. Doppa äppelklyftorna i lite socker + kanel uthållt på en tallrik. Stick ner äppelbitarna tätt i formen.

Grädda i 175 °C ugnsvärme i cirka 40 minuter, eventuellt lite kortare tid om formen är låg och vid.

(Anna Bergenström: Rosenbröd och majorer – en bok om bakning)



# RULLTÅRTOR

## Drömtårta

3 ägg  
1 ½ dl socker  
¾ dl potatismjöl  
2 msk kakao  
1 tsk bakpulver

### Fyllning:

150 g smör eller margarin  
2 dl florsocker  
2 tsk vanillinsocker  
1 äggula

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda potatismjöl, siktad kakao och bakpulver. Vänd ner blandningen i smeten.

Bred ut smeten på ett bakplåtspapper i en långpanna, 30 x 40 cm.

Grädda rulltårtan mitt i ugnen i 250 °C, cirka 5 minuter.

Strö lite socker över rulltårtan och stjälp upp den på smörgås- eller bakplåtspapper. Eller stjälp upp den på sockrat papper eller en fuktig duk. Dra bort papperet som kakan gräddats på. Låt den kallna.

Rör matfett och florsocker poröst. Tillsätt vanillinsockret. Rör ner äggulan.

Bred fyllningen på kakan och rulla ihop den. Låt drömtårtan ligga kallt en stund innan den ska skäras.

Förvara drömtårtan i kylskåp eller svlskafferi.

# SMÅ KAKOR

## Knapriga chokladkakor

ca 40 stycken

125 g smör eller margarin  
1 ½ dl socker  
1 ägg  
100 g mörk blockchoklad

3 dl vetemjöl  
½ tsk bakpulver  
½ tsk malen kanel

Rör fett och socker vitt och poröst. Rör ner ägget. Hacka blockchokladen grovt. Blanda mjöl, bakpulver och kanel. Rör ner det i smeten tillsammans med chokladen.

Klicka ut kakor på smord plåt. Lägg inte kakorna för tätt eftersom de flyter ut lite.

Grädda mitt i ugnen i 200 °C tills kakorna fått fin färg, cirka 8 minuter. Låt kakorna kallna på galler.

## Drömmar

ca 60 stycken

150 g margarin  
4 ½ dl socker  
1 ½ dl majsolja

5 dl vetemjöl  
2 msk vaniljsocker  
1 tsk hjorthornssalt

Bryt ner rumsvarmt margarin i en bunke, tillsätt sockret och lite av majsoljan och rör det hela poröst. Blanda ihop mjölet, vaniljsockret och hjorthornssaltet. Håll ner de torra ingredienserna och resten av oljan i bunken och rör ihop allt till en deg.

Degen rullas sedan till runda bollar som läggs på bakplåtspapper.

Grädda mitt i ugnen i 150 °C, cirka 20 minuter.

## Kanelhjärtan

cirka 80 stycken

### Mördeg:

4 ½–5 dl vetemjöl  
¾ dl socker  
200 g smör eller margarin

1 äggula eller 1 ägg

### Garnering:

1 dl strösocker  
¾–1 tsk kanel

Mördegen: Lägg drygt hälften av mjölet i en hög på bakkbordet. (Arbeta in resten senare eller använd det vid utbakningen.) Tillsätt sockret. Hacka eller skär matfettet i mindre bitar. Tillsätt också äggulan.

Smula sönder matfettet med fingertopparna. Arbeta snabbt ihop alltsammans. Degen skall bara hänga ihop. Arbetar eller knådar man degen för länge blir den seg och kakorna blir inte möra.

Låt den färdiga degen vila ett tag svalt, gärna i kylskåp. Det räcker med några timmar, men det gör ingenting om den ligger längre. Deg som fått vila svalt går lättare att baka ut.

Mjöla bakkbordet lätt. Kavla ut mördegen tills den är knappt ½ cm tjock. Ta ut hjärtan med kakmått. Doppa kakmåtten i lite mjöl så fastnar inte degen. Vänd kakorna i en blandning av kanel och socker.

Grädda dem mitt i ugnen i 175–200 °C ugnsvärme 10–12 minuter.

## Hannas julpepparkakor

ca 200 stycken

1 stort pomeransskal, vatten  
250 g smör eller margarin  
2 ¼ dl socker  
1 ½ dl sirap  
1 ägg  
1 ½ tsk malen kanel  
1 ½ tsk mald ingefära

1 ½ tsk malda kryddnejlikor  
1 ½ tsk stött kardemumma  
2 tsk bikarbonat  
ca 8 dl vetemjöl  
**Till utbakningen:**  
ca 2 ½ dl vetemjöl

Koka pomeransskalet mjukt i vatten. Skär bort det vita och skär sedan skalet i riktigt små tärningar. Smält matfettet och låt det svalna något i en bunke.

Rör i sockret, sirapen och det uppvispade ägget. Tillsätt kryddorna, pomeransskalet och bikarbonatet utrört i lite kallt vatten. Arbeta i mjölet (Degen är nu ganska lös men den kommer att bli fastare i konsistensen eftersom mjölet sväller.)

Linda in degen i folie och låt den ligga svalt eller i kylskåpet till följande dag eller tills det passar att baka ut den.

Kavla ut degen tunt på mjölat bakbord. Ta med mått ut kakor.

Grädda dem mitt i ugnen i 200 °C tills de får vacker färg.

## Schackrutor

ca 50 stycken

4 ½–5 dl vetemjöl  
1 dl socker  
200 g margarin eller smör

**Smaksättning:**  
2 tsk vanillinsocker  
2 msk kakao

Hacka samman mjöl, socker och matfett. Dela degen mitt itu.

Blanda den ena delen med vanillinsocker, den andra med kakao.

Rulla ut degen i 4 jämna längder. Lägg en ljus längd bredvid en mörk i 2 lager. Tryck till helt lätt. Lägg längderna kallt en stund. Skär 3–4 mm tjocka skivor. Lägg dem på smord plåt eller bakplåtspapper.

Grädda mitt i ugnen i 200 °C cirka 10 minuter.

## Syltkyss

ca 30 stycken

200 g smör  
1 dl florsocker  
1 dl potatismjöl

4 dl vetemjöl  
**Garnering:**  
ca 2 dl hallonsylt

Rör samman smör och florsocker. Tillsätt potatis- och vetemjöl.

Rulla degen till valnötsstora bollar och lägg dem på smord plåt. Gör ett hål i varje boll. Fyll hålet i varje kaka med hallonsylt.

Grädda kysarna i 175 °C i cirka 10 minuter.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Vaniljhorn

ca 50 stycken

5 dl vetemjöl  
200 g smör eller margarin  
2 msk vanillinsocker

**Garnering:**  
Strösocker

Hacka samman mjöl, matfett och vanillinsocker till en grymig massa. Arbeta ihop den med händerna till en deg. Låt degen vila kallt en stund.

Trilla ut degen i 8 cm långa pinnar, något tjockare på mitten. Lägg dem på smord plåt eller bakplåtspapper. Böj dem till horn.

Grädda mitt i ugnen i 175 °C cirka 12 minuter. Vänd dem i socker medan de är varma.

# BAKELSER

## Mandelmusslor

50 stycken

2 dl (125 g) sötmandel  
(4–5 bittermandlar)  
200 g smör eller margarin

1 ½ dl socker  
1 ägg  
4 dl vetemjöl

Byt eventuellt ut lite av sötmandeln mot bittermandel. Skälla, skala och mal mandeln. Rör matfettet mjukt och smidigt tillsammans med sockret. Tillsätt mandeln, ägget och det mesta av mjölet. Arbeta hastigt in resten av mjölet på bakkbordet. Låt den vila kallt minst 1 timme.

Forma degen till en smal rulle. Skär den i bitar och klä de smorda formarna. Ställ dem på plåt.

Grädda på första falsen nerifrån i 200 °C ugnsvärme cirka 10 minuter. Stjälp upp kakorna genast.

## Mazariner

18 stycken

3 dl vetemjöl  
 ½ tsk bakpulver  
 100 g margarin eller smör  
 knappt ½ dl socker  
 ½ ägg

### Fyllning 1:

2 ¼ dl (150 g) sötmandel  
 75 g margarin eller smör  
 3 ägg  
 1 ½ dl socker

### Fyllning 2:

50 g margarin eller smör  
 150 g mandelmassa  
 2 ägg  
 3 msk vetemjöl  
 ½ tsk bakpulver

### Garnering:

2 dl florsocker + vatten eller  
 ½ dl florsocker

Smörj ovala formar (mazarinformar).

Arbeta ihop mjölet, bakpulvret, matfettet, sockret och ägget till en mördeg. Låt den stå kallt några timmar.

Tryck eller kavla ut degen och klä formarna med den.

Fyllning 1: Skålla, skala och mal mandeln. Smält matfettet och låt det svalna. Vispa äggen pösiga med sockret. Blanda ner mandel och matfett.

Fyllning 2: Rör matfettet smidigt, tillsätt mandelmassan (eventuellt riven) och äggen, ett i taget. Rör ner mjöl och bakpulver.

Fördela någon av fyllningarna i formarna.

Grädda mitt i eller i nedre delen av ugnen, cirka 15 minuter i 200 °C. Låt kakorna svalna något. Stjälp upp dem.

Gör glasyr av florsocker och vatten och bred över eller sikta på florsocker.

(Sju sorters kakor)

## Petit chouer

15 stycken

Petit-chou, det franska namnet på en luftfylld bakelse, betyder egentligen litet kålhuvud.

3 dl vatten  
100 g smör eller margarin  
2 dl vetemjöl  
3 ägg (55–60 g/st, ej för stora)

### Fyllning 1:

2–3 dl vispgrädde  
ev. vanillin- eller vaniljsocker  
ev. färska eller frysta bär (ca 200 g)

### Fyllning 2:

2–3 dl vispgrädde  
florsocker  
kakao  
pulverkaffe

### Fyllning 3:

½–1 liter färska bär

### Fyllning 4:

2 dl bär- eller fruktmos  
2 dl vispad grädde

### Fyllning 5:

2–3 dl vaniljkräm

### Garnering 1:

florsocker

### Garnering 2:

florsocker  
vatten  
ev. kakao

### Garnering 3:

Blockchoklad

Koka upp vattnet med matfettet. Tillsätt mjölet. Låt massan koka under kraftig omrörning med en trägaffel tills smeten släpper från botten och kanter.

Ta kastrullen från värmen och låt smeten svalna något. Tillsätt ett ägg i taget och rör kraftigt minst 5 minuter mellan varje ägg, så att smeten blandas med luft. Detta är viktigt. Luften gör att petit-chouen sedan höjer sig vid gräddningen. Rör sedan smeten ytterligare cirka 5 minuter – den skall vara blank och smidig. Är smeten för hård kan man sätta till lite vatten.

Smörj en plåt eller klä den med bakplåtspapper. Klicka eller spritsa ut smeten till runda bakelser, stänger, kransar med mera.

Grädda i mitten eller nedre delen av ugnen i 200–225 °C cirka 20–25 minuter. Öppna inte ugnsluckan förrän mot slutet. Petit-chouer är känsliga för drag. Bakverket är färdiga när de fått färg och blivit fasta, lätta och höga. Låt dem kallna på galler.

Skär ett lock eller klipp ett jack i bakelserna. Fyll dem med någon av fyllningarna.

**Fyllning 1:** Vispa grädden rätt fast. Smaksätt den eventuellt med vanillinsocker. Stick eventuellt in färska eller frysta bär i grädden.

**Fyllning 2:** Mockagrädde: Smaksätt vispad grädde med lite florsocker, kakao och pulverkaffe.

**Garnering 1:** Sikta florsocker över.

**Garnering 2:** Gör sockerglasyr. Rör siktat florsocker med varmt vatten. Smaksätt eventuellt med kakao, och bred på den. Om hårdare glasyr önskar tillsätts äggvita.

**Garnering 3:** Smält blockchoklad i vattenbad. Ringla chokladen över bakelserna.

## Vaniljhjärtan

16 stycken

4 dl vetemjöl  
1 dl potatismjöl  
 $\frac{3}{4}$ –1 dl socker  
200 g smör eller margarin

### Vaniljkrämsfyllning:

1  $\frac{1}{2}$  dl grädde

1 äggula  
2 tsk socker  
1 msk potatismjöl  
2 tsk vanillinsocker

### Garnering:

florsocker

Smörj hjärtformar.

Blanda samman de båda mjölsorterna och sockret. Finfördela matfettet i blandningen och arbeta snabbt ihop alltsammans till en smidig deg. Låt den ligga svalt en stund.

Blanda samman alla ingredienser utom vanillinsockret till fyllningen i en tjockbottnad kastrull. Sjud under omrörning tills krämen är tjock. Kyl den och smaksätt med vanillinsocker.

Kavla ut degen ganska tjock. Klä formarna med den. Fyll med vaniljkräm och täck med ett lock av degen. Ställ formarna på en plåt.

Grädda i nedre delen av ugnen cirka 15 minuter i 200 °C.

Stjälp upp kakorna försiktigt medan de är varma. Låt dem kallna. Sikta florsocker över.

## Äppelmunkar (Berlinermunkar)

ca 12 stycken

1 dl mjölk  
25 g jäst  
4  $\frac{1}{2}$  dl vetemjöl  
50 g margarin eller smör  
2 msk socker  
 $\frac{1}{2}$  krm salt  
 $\frac{1}{2}$ –1 tsk kardemummakärnor

1 ägg

### Fyllning:

1–1  $\frac{1}{2}$  dl äppelmos eller sylt

### Fritering:

ca 1 liter olja eller kokosfett

### Garnering:

socker

Smält matfettet, tillsätt mjölken och värm till 37 °C. Smula ner jästen i en degbunke. Häll på degspadet och rör tills jästen är upplöst. Blanda i sockret, saltet, stött kardemumma, ägget och så mycket av mjölet att degen blir lagom fast och smidig. Låt den jäsa övertäckt cirka 30 minuter.

Stjälp upp degen på mjölat bord och arbeta den lätt. Dela den i två delar och kavla ut varje del till en längd, cirka 1 cm tjock. Mät med ett glas ut rundlar 5–6 cm i diameter på den ena längden. Lägg klickar av äppelmos, eller sylt, på mitten av rundlarna. Lägg den andra längden över. Pressa glaset genom bägge rundlarna mitt över där den lilla upphöjningen av moset syns. Använd ett glas med ganska tjocka kanter så håller munkarna bättre ihop under gräddningen. Tryck eventuellt till kanterna. Täck med duk och låt dem jäsa till nästan dubbel storlek 20–30 minuter.

Värm i en gryta oljan eller kokosfettet till 180 °C. Överhetta inte oljan. Använd en termometer.

Lägg i munkarna några åt gången. Friter dem guldbruna, cirka 3–4 minuter. Vänd dem efter halva tiden. Tag upp munkarna med hålslev och låt dem rinna av på hushållspapper. Rulla dem sedan i socker. Servera munkarna så nygräddade som möjligt.

# TÅRTOR

## Chokladbanantårta

3 ägg  
2 dl socker  
1 msk vetemjöl  
½ dl potatismjöl  
1 tsk bakpulver

2 msk kakao  
**Fyllning och garnering:**  
3 dl vispgrädde  
3 tunt skivade bananer  
riven blockchoklad

Vispa ägg och socker poröst. Blanda de båda mjölsorterna med bakpulver och kakao och sikta ner det i äggsmeten som röres jämn och fin. Bred ut smeten i en smord form av smörpapper i en liten långpanna.

Grädda kakan i 250 °C varm ugn i 5–8 minuter.

Stjälp upp den på sockrat smörpapper och dra försiktigt bort papperet som den gräddats på. Täck hela kakan, sedan den kallnat, med tunt skivade bananer. På detta hälften av grädden som vispats till skum. Rulla ihop kakan på längden, bred resten av grädden över och garnera med riven blockchoklad.

## Kanelkaka

10–12 bitar

### Botten:

3 ägg  
2 dl socker  
100 g smör  
1 dl vatten  
2 ½ dl vetemjöl  
1 msk kanel

2 tsk bakpulver  
**Fyllning och garnering:**  
125–150 g ljus eller mörk blockchoklad  
1 msk olja eller smör  
3 dl vispgrädde  
ev. valnötter

Smörj och bröa en form, cirka 22 cm i diameter.

Vispa ägg och socker pösigt. Koka upp smör och vatten och häll den varma blandningen under vispning ner i äggvispet. Sikta ner mjöl, kanel och bakpulver. Rör om och häll smeten i formen.

Grädda på galler i nedre delen av ugnen i 175 °C i cirka 40 minuter. Pröva med en sticka att kakan känns torr.

Bryt 100 g choklad i små bitar ner i en skål. Tillsätt oljan eller smöret och ställ skålen över en kastrull med hett men ej kokande vatten. Låt chokladen smälta.

Dela den avsvalnade kakan i två bottenar och ringla över chokladen. Låt bottenarna kallna.

Vispa grädden och lägg samman bottenarna med hälften av grädden. Lägg resten av grädden ovanpå och garnera med hackad blockchoklad och eventuellt valnötter.

Låt tårtan stå kallt fram till serveringen.



## Prinsesstårta

4 ägg  
2 dl socker  
1 dl vetemjöl  
1 dl potatismjöl  
2 tsk bakpulver

### Fyllning:

vaniljkräm:  
1 dl visp- eller mellangrädde  
1 dl mjölk  
2 äggulor

1 msk socker  
1 msk maizenamjöl eller potatismjöl  
1 msk vanillinsocker  
eller 3 dl marsánkräm  
3 ½–4 ½ dl vispgrädde

### Garnering:

300 g mandelmassa + 2 dl florsocker  
eller 400 g marsipan  
grön hushållsfärg  
florsocker

Smörj och bröa en rund form cirka 22 cm i diameter.

Vispa ägg och socker pösigt. Blanda vetemjölet, potatismjölet och bakpulvret. Vänd ner blandningen i äggsmeten och blanda om väl. Häll den i formen.

Grädda i nedre delen av ugnen i 175 °C i cirka 40 minuter. Låt kakan stå kvar i formen några minuter.

Stjälp upp kakan på galler och låt den kallna. Dela den i tre bottenar, med en vass gärna tandad kniv. Den översta botten ska vara knappt 1 cm tjock.

Gör vaniljkrämen: Vispa mjölk, äggulor, socker och mjöl i en kastrull. Obs! Använd inte stålvisp i aluminiumkastrull för då kan krämen bli missfärgad. Sjud krämen på svag värme under omrörning tills den tjocknar. Smaksätt med vanillinsocker. Låt krämen kallna.

Vispa grädden till fast skum och blanda den med krämen. Bred den mellan bottenarna, men spara lite. Lägg gärna på fyllningen så att den är lite högre på mitten så att tårtan blir bullig när den översta tunna botten lagts på. Bred den sparade krämen runt om kanten på tårtan och ovanpå. Ställ tårtan svalt.

Arbeta samman mandelmassan med siktat florsocker. Färga mandelmassan eller marsipanen med några droppar grön färg. Kavla ut den mellan två bakplåtspapper till en stor rundel. Den ska täcka tårtans översida och kanter. Tag bort det övre papperet och vänd rundeln över tårtan med hjälp av det undre papperet. Tryck till runt kanten och jämna till den med sporre eller kniv. Sikta över ett tunt lager florsocker.

## Sachertårta

ca 12 bitar

150 g mörk blockchoklad  
 100 g smör, gärna osaltat  
 6 äggulor  
 ½ tsk vanila eller 1 tsk vanillinsocker  
 2 dl vetemjöl  
 6 äggvitor  
 1 krm salt  
 1 ½ dl socker

### Glasyr:

100 g mörk blockchoklad  
 2 dl vispgrädde  
 2 dl socker  
 1 tsk sirap  
 1 ägg  
 ½ tsk vanila eller 1 tsk vanillinsocker

### Fyllning:

ca 1 ½ dl aprikosmos (t.ex. barnmat)

Sätt ugnen på 175 °C. Smörj och bröa en rund form med löstagbar kant, cirka 26 cm i diameter.

Bryt chokladen i små bitar ner i en skål. Lägg i fettet och ställ skålen över en kastrull med hett vatten. Låt choklad och fett smälta.

Vispa samman äggulorna och häll den smälta chokladen och fettet ner i äggulorna under vispning.

Tillsätt eventuellt vanilj och sikta ner vetemjölet. Rör om.

Vispa äggvitorna till hårt skum med saltet. Tillsätt sockret och fortsätt att vispa några minuter tills äggvitmassan är riktigt hård.

Rör först ner hälften av vitorna i smeten och vänd därefter försiktigt ner resten. Häll smeten i formen.

Grädda på galler lite under mitten i ugnen cirka 40 minuter. Pröva med en sticka att kakan känns torr.

Tag försiktigt kakan ur formen och låt den kallna på galler.

Blanda chokladen bruten i små bitar, grädde, socker och sirap i en tjockbottnad kastrull. Låt blandningen koka upp under omrörning och koka tills den tjocknar. Häll en droppe av glasyren i kallt vatten. Går den att forma till en kula är glasyren klar.

Vispa ägget lätt i en skål. Tillsätt glasyrsmeten under omrörning. Häll blandningen i kastrullen och låt glasyren sjuda på svag värme under vispning 3–4 minuter. Låt glasyren svalna lite. Smaksätt med vanilj.

Dela kakan i två bottenar och lägg samman med aprikosmoset emellan. Häll glasyren över kakan. Bred ut glasyren jämnt med hjälp av en stekspade.

Låt tårtan stå kallt minst 3 timmar så att glasyren stelnar.

OBS! Tag gärna fram tårtan 30 minuter–1 timme före serveringen så att den blir rumstempererad.

## Schwarzwaldtårta

ca 12 bitar

### Bottnar:

200 g nötkärnor (3 dl)

3 dl florsocker

4 äggvitor

### Fyllning och garnering:

6 dl vispgrädde

1 tsk vanillinsocker eller ½ tsk vanila

100–125 g mörk blockchoklad

ev. 1 msk kakao

Rita tre cirklar på smort bakplåtspapper, cirka 22–23 cm i diameter.

Mal nötterna på mandelkvarn och blanda dem med siktat florsocker. Vispa äggvitorna till hårt skum och blanda först ner hälften i nötterna. Vänd därefter försiktigt ner resten av vitorna. Fördela smeten i rundlarna och bred ut den med hjälp av en stekspade.

Grädda bottnarna mitt i ugnen i 175 °C, cirka 10 minuter eller tills de känns torra och är genomgräddade. Låt dem kallna innan de lossas från papperet.

Bryt blockchokladen till garneringen i små bitar ner i en skål. Ställ den över en kastrull med hett men ej kokande vatten och låt chokladen smälta. Bred ut chokladen jämnt på ett bakplåts- eller smörgåspapper. Låt den svalna men inte stelna helt. Skär den med vass kniv i sneda bitar. Låt dem stelna helt innan de försiktigt bryts isär.

Vispa grädden, smaksatt med vanillinsocker eller vanila, till fast skum. Lägg ihop bottnarna med grädde emellan. Sprintsa resten dekorativt ovanpå och runt tårtan. Garnera med chokladbitarna ovanpå och runt kanten. Sikta eventuellt över lite kakao.

Låt gärna kakan stå kallt någon timme före serveringen.

OBS! Vill man göra tårtan extra god kan man breda smält blockchoklad på en sida av bottnarna när de svalnat.

## Tårta à la Traudi (Chokladkaka)

3 stora ägg

200 g socker (2 dl)

170 g vetemjöl (2 ½ dl med "råge")

1 tsk bakpulver

3 msk kakaopulver

### Fyllning och garnering:

6 msk rom eller koncentrerad apelsinjuice

3 dl vispgrädde

5 tsk strösocker

3 tsk snabbkaffepulver

3 tsk kakaopulver

100 g mörk blockchoklad

Smörj och bröa en rund slät form, som rymmer cirka 2 liter.

Vispa ägg och socker poröst. Blanda samman de torra ingredienserna och rör ner dem i äggsmeten. Häll smeten i formen och grädda i 175 °C ugnsvärme i cirka 35 minuter.

Låt kakan svalna ett par minuter, stjälp sedan upp den.

Dela tårtbotten i tre delar. Fukta bottnarna med rom eller med koncentrerad apelsinjuice.

Blanda grädden med strösocker, snabbkaffepulver och kakaopulver och vispa den. Lägg samman tårtbottnarna med hälften av grädden. Garnera med resten av grädden. Strö över flisad blockchoklad.

# KONFEKT

## Chokladbollar

ca 30 stycken

100 g smör eller margarin

1 dl socker

1 msk vanillinsocker

2–3 msk kakao

3 dl havregryn

2–3 msk kallt starkt kaffe (3 msk vatten, 4 krm  
kaffepulver)

**Garnering:**

pärsocker eller kokosflingor

Rör matfett, socker och vanillinsocker poröst. Blanda i kakao. Tillsätt havregryn och kaffe. Rör om tills allt är väl blandat.

Forma smeten till små runda bollar. Rulla dem i pärlsocker eller kokos.

Förvara chokladbollarna i kylskåp tills de ska avnjutas.

## Chokladcrisp

200 g ljus blockchoklad

ca 1 ½ dl grovt söndersmulade cornflakes

Smält blockchokladen i djup tallrik med kanter placerade över en liten kastrull med lite kokande vatten i. Blanda med söndersmulade cornflakes.

Klicka ut på bakplåtspapper. Låt bitarna stelna.

Förvara dem i burk i kylskåpet.

## Annas chokladtryffel

ca 30 stycken

200 g riktigt mörk choklad (gärna Marabou)

30 g smör

1 dl vispgrädde

1 rågad dl florsocker

1 msk crème fraiche

(1–3 tsk armagnac, konjak eller likör)

ca 1 dl kakao

Förbered genom att klä en verkligt liten långpanna – eller annan fyrkantig form – med en bit bakplåtspapper.

Bryt chokladen i bitar och finfördela den med metallkniven i en matberedare. (Eller finhacka chokladen med stor och kraftig kniv mot en rejäl skärbräda.)

Koka upp grädden med smöret i en liten kastrull. Häll detta genast över chokladen och sätt i gång matberedaren igen. Stanna maskinen. Sikta ner florsockret och lägg i crème fraiche och eventuell smaksättning. Kör maskinen några sekunder till. (Eller lägg ner den handhackade chokladen att smälta i kastrullen med den varma grädden. Rör om väl.) Häll smeten i formen. Ställ in den i kylskåpet över natten. Skär sedan i drygt sockerbitsstora bitar. Sikta över kakao. Förvara tryfflarna i en tät burk i kylskåpet. Servera dem i det närmaste kylskåpskalla. De håller sig i cirka 14 dagar.

(DN: Anna Bergenström)

## Chokladtryffel med kanel

ca 25 stycken

1 ½ dl vispgrädde

1 tsk kanel

150 g mörk blockchoklad, helst Marabous mörka  
chokladkaka i orange förpackning

1 msk smör

1 msk hasselnötskräm

florsocker

ev. kakaopulver

Koka upp grädde med kanel, ta från värmen och rör ner choklad och smör. Låt smälta, rör ner nötkrämen. Ställ kallt, rör då och då, tills massan stelnat så mycket att den går att rulla till kulor.

Rulla sedan kulorna i florsocker eller rulla hälften av dem i kakaopulver.

Förvara tryfflarna svalt.

(DN)

## Chokladtryfflar

ca 30 stycken

200 g mörk blockchoklad

2 msk mjukt smör

2 tsk snabbkaffe löst i 2 msk hett vatten

1 ½ dl siktat florsocker

2 msk crème fraiche

(1 msk konjak eller whisky)

100 g blockchoklad till garnering

ca 1 dl siktad kakao

tandpetare

Smält den första mängden choklad tillsammans med smöret i en sopptallrik med kanter placerad ovanpå en liten kastrull med hett vatten. Blanda i crème fraiche, kaffe, florsocker och eventuell smaksättning. Rör om väl och ställ in allt i kylskåpet (i 20–30 minuter – ibland längre) tills smeten tjocknat lite och går att hantera.

Klicka eller ännu enklare rulla ut smeten till små runda bollar. Lägg över på till exempel en bricka klädd med bakplåtspapper, sätt en tandpetare i varje boll. Sätt brickan i kylskåpet i cirka 2 timmar. Smält sedan resten av chokladen och pensla bollarna med ett chokladlager (använd tandpetarna som handtag) och sikta över kakao, det ska bli ett ganska tjockt kakaolager. Låt stelna helt. Ta sedan bort tandpetarna och förvara tryfflarna i kylskåp.

## Dajm

100 g sötmandel

1 tsk olja

100 g smör eller margarin

2 ¾ dl socker

½ dl ljus sirap

150–200 g ljus choklad

Skälla och skala mandeln, hacka den fint. Det går fort och lätt i en matberedare.

Vik en låda av bakplåtspapper, cirka 25 x 30 cm. Sätt gärna gem i hörnen. Pensla lådans botten lätt med olja och ställ lådan på en stor skärbräda.

Lägg matfett, socker och sirap i en kastrull med tjock botten. Koka upp massan och koka den tills massan börjar bli brun. Temperaturen skall vara 150 °C. Har ni ingen termometer skall ett litet prov i kallt vatten bli sprött, inte segt.

Dra kastrullen åt sidan, rör ner mandelhacket, sätt tillbaka på plattan och koka ytterligare 3–4 minuter. Temperaturen skall upp i 145–150 °C. Håll den heta massan i lådan, låt den svalna så mycket att den går att skära i rutor med hjälp av en vass kniv.

Sära på rutorna när de stelnat. Smält chokladen och bred den flödigt över knäckrutorna. Låt dajmen stelna i kylskåp.

(DN: Astrid Nilson)

## Engelsk fudge

3 dl socker  
3 msk smör  
2 dl grädde

1 msk vaniljsocker  
2–2 ½ msk kakao  
(50 g mald mandel)

Allt blandas i en gryta utom mandeln. Blandningen kokas tills den blir seg. (Blanda i den malda mandeln.) Hälles upp på en smord form eller en form klädd med bakplåtspapper. Låt den svalna något. Skär sedan i rutor.

## Ischoklad

ca 65 stycken

250 g ljus eller mörk blockchoklad

125 g kokosfett

Bryt chokladen i bitar, lägg dem och kokosfett i en skål. Sätt den över en kastrull med kokhett vatten så att choklad och fett mjuknar. Ställ ut ischokladformar på en plåt eller bricka.

Fyll chokladsmeten i formarna. Ställ dem kallt så att chokladen stelnar.

Förvara ischokladen svalt i burk med lock och med smörgås- eller bakplåtspapper mellan varje lager.

(Vår kokbok)

## Knäck

ca 75 stycken

2 dl vispgrädde  
2 dl ljus sirap  
2 dl socker

1 dl skållad hackad sötmandel  
ev. 2 msk smör

Placera ut knäckformarna på en plåt eller i en långpanna.

Blanda grädde, sirap och socker i en vid tjockbottnad kastrull. Koka smeten utan lock under omrörning då och då, cirka 12–15 minuter. När massan är cirka 125 °C är den klar. Mät med en hushållstermometer eller gör kulprovet för knäck. Häll några droppar av smeten i iskallt vatten och rulla till en kula. Ta upp kulan ur vattnet och känn på den. Kulan ska vara fast till hård. Ju fastare kula, desto hårdare knäck.

Tillsätt mandel och eventuellt smör. Fördela smeten i knäckformar, till exempel med två skedar. Låt stelna.

Förvara knäcken i kyl i burk med lock och med smörgåspapper eller folie mellan varje lager.

## Mandelmassa

ca ½ kg

4 dl sötmandel  
4 dl florsocker

Äggvita  
(karamellfärg)

Skålla mandeln och mal den två gånger, andra gången tillsammans med sockret. Tillsätt äggvita, litet i sänder, och arbeta massan kraftigt antingen på bakbord eller i mortel med stöt. Massan skall vara seg och smidig när den är färdig.

Används till garnering av bakverk, till fyllning i semlor och till konfekt.

Märk! Skall mandelmassan kavlas, underlättas arbetet om den läggs mellan plastfolie eller vaxat papper.

## Salta mandlar

125 g sötmandel  
15 g smör

Salt

Skålla mandeln: Lägg mandeln i en liten skål och häll över kokande vatten så att det täcker. Låt stå i 5–8 minuter. Häll bort vattnet. Ta bort skinnen med fingrarna. Klappa mandlarna torra med en bit papper.

Hetta upp smöret i en liten stekpanna så att det just börjar skumma.

Lägg i den skållade mandeln. Bryn den under omrörning på medelstark värme tills mandeln blir gyllenbrun.

Lägg mandeln på en bit hushållspapper och låt överflödigt matfett rinna av. Strö över rikligt med salt.

Förvara svalt i en lufttät behållare.

*(The Complete Farmhouse Kitchen Cook Book)*



## Falska mozartkolor

45 stycken

600 g mandelmassa  
200 g Odensenougat  
2 msk konjak

150 g mörk blockchoklad  
25 g kokosfett  
ca 1 dl kakao

Börja med mandelmassan. Riv den riktigt grovt på rivskiva i matberedare. Byt till metallkniven, men låt mandelmassan ligga kvar i apparatskålen. Kör i gång maskinen. Håll konjaken genom tubröret medan maskinen är i gång. Kör bara några sekunder tills massan är blandad.

Mandelmassan kan också rivas för hand på rivjärn, läggas i en bunke och konjaken kan arbetas in med trägaffel eller liknande.

Skär nougaten i små kuber 1 x 1 cm. Ta en sådan kub och en liten klick mandelmassa och rulla mellan händerna så lägger sig mandelmassan runt nougaten. Det låter lite krångligt och det kladdar när man gör det, men inte värre än att det efter några kulor går riktigt bra.

Lägg efter hand kulorna på en plåt klädd med bakplåtspapper. När alla kulorna är klara låter man dem torka i rumsvärme några timmar.

Smält sedan chokladen genom att bryta den i bitar. Lägg bitarna i en djup tallrik med kanter. Lägg också i lite kokosfett. Ställ tallriken över en liten kastrull kokande vatten och smält chokladen. Lyft bort från värmen. Rör om så att choklad och kokosfett blandar sig. Lägg i ett par kulor i taget och vänd dem (med hjälp av en gaffel) så att det kommer choklad runt omkring. Lyft upp på gaffeln och låt rinna av. Lägg efter hand över dem på bakplåtspapperet.

När alla kulorna är chokladdoppade så är det dags att pudra över rikligt med kakao med hjälp av en liten sil. Låt det hela stå till dagen därpå. Lägg då kulorna i små knäckformar och placera dem i en tät burk.

*(DN: Anna Bergenström)*

## Wiernougat

### Första lagret:

250 g mörk blockchoklad

1 msk olja

### Andra lagret:

200 g sötmandel

500 g Odense nougat

### Tredje lagret:

250 g mörk blockchoklad

1 msk olja

Börja med att vika en form av dubbelt smörpapper eller bakplåtspapper med måtten 20 x 25 cm. Fäst hörnen med gem eller tejp och ställ formen på en skärbräda.

Smält i djup tallrik över vattenbad chokladen till första lagret och rör ut den med oljan. Bred ut chokladen så jämnt som möjligt i formen och ställ den kallt så att chokladen stelnar.

Sätt ugnen på 200 °C. Skälla och skala mandeln. Hacka den sedan fint, så att hacket blir som risgryn. Använd gärna en matberedare. Bred ut den hackade mandeln på bakpappersklädd plåt och rosta några minuter mitt i ugnen. Passa noga så att inte mandeln bränns.

Smält nougaten i en bunke över vattenbad. Blanda den med den rostade mandeln och låt blandningen svalna utan att den börjar stelna. Bred sedan ut den på det hårda blockchokladlagret. Ställ kallt att stelna.

När nougaten blivit riktigt hård smälter ni blockchokladen till det tredje lagret och blandar choklad och olja. Bred över nougaten i ett jämnt lager. Låt det tredje lagret halvstelna i kylan. Dra sedan med en gaffel så att chokladlagret blir lite räfflat och ställ på nytt in i kylan för att stelna.

Ta ut den stela chokladkakan i rumstemperatur. Låt den stå i minst tre timmar innan den skärs i bitar med varm och vass förskärare. Förvara chokladen med smörpapper mellan lagren i tät burk och på sval plats. Hållbarhet minst en månad.

## DRYCKER

### Fläderblomschampagne

*knäppt 5 liter*

2 tallriksstora fullt utslagna fläderblomsklasar

1 citron

2 msk äppelcidervinäger

4 ½ liter kallt vatten

8 dl strösocker

Tvätta citronen, pressa ur saften och skär skalet i fyra bitar. Lägg saft och skal i en kruka och sätt till övriga ingredienser. Observera att fläderblomsklasarna inte får sköljas, jästen sitter i bland annat frömjölet.

Är ni osäker på om ert vatten är rent kan det först kokas ett par minuter och sedan kallna. Mät då det kokta kallt vattnet.

Låt blandningen stå framme i rumstemperatur täckt av en handduk. Rör då och då så att sockret löser sig. Efter ett dygn silas blandningen och tappas på rena torra flaskor. Fyll inte ända upp, trycket i flaskorna ökar efter ett par dagar.

Ställ flaskorna på sval plats men inte kylskåpskallt. Placera gärna flaskorna i en tät låda och täckta med en plastsäck eller liknande. Detta om någon flaska skulle explodera av trycket.

Minst tre veckor bör flaskorna stå svalt innan de placeras i kylskåp. Fläderblomschampagnen serveras väl kyld, alkoholhalten är knappast högre än hos cider.

(DN)

## Irish Coffee

3–4 cl whisky, helst irländsk  
2 tsk farinsocker  
1 ½–2 dl starkt, nybryggt kaffe

2–3 msk lättvispad vispgrädde  
(finhackad blockchoklad eller kakao)

Drycken bör serveras i förvämt, värmetåligt glas, t.ex. ett Irish Coffee glas, eller hög mugg. Häll whiskyn i glaset eller muggen och rör ner sockret. Tillsätt det varma kaffet och toppa med den lättvispade grädden, som sakta får rinna ner i glaset över baksidan av ett skedblad. Rör inte om. Strö eventuellt över lite hackad choklad eller kakao. Servera med sugrör och lång sked.

## Slånbärslikör

¾ kg (ca 1 liter) mogna frostbitna slånbär  
75 cl brännvin

4 dl socker

Mosa bären lite lätt så att smaken kommer fram. Tillsätt sprit och 3 dl socker och låt stå i rumstemperatur i en månad och sila sedan ifrån. Häll resten av sockret på bären och låt stå en dryg vecka, sila av och blanda med resten av likören.

## Äggtoddy

1 äggula  
2–3 msk socker

2–3 msk konjak  
kokhett vatten

Rör äggula och socker riktigt poröst och skummande i ett glas (t.ex. Irish coffee-glas). Slå över konjak och rör om. Fyll upp med hett vatten och rör igen. Drick ur medan toddyn är varm!

# KONSERVERING

## Sylt och mos

### Blåbärssylt

4 liter blåbär (2 kg)  
1,4 liter socker

1 dl vatten  
2 rågade krm bensoat

Rensa och skölj bären. Varva dem med sockret i en syltgryta. Häll på vattnet. Hetta upp bären långsamt och låt sylten försiktigt koka cirka 15 minuter. Skaka och vrid grytan under upphettningen så att massan blir jämnt uppvärmd. Skumma sylten väl.

Lös upp bensoatet i lite av sylten och rör ner blandningen i den övriga sylten. Häll genast upp den på varma, väl rengjorda burkar.

## Flädergubbssylt

ca 1 liter

2 liter (1 kg) jordgubbar  
4 dl socker  
2 tsk pektin

½ tsk citronsyra  
3 msk socker  
2–3 helt utslagna fläderblomsklasar

Skölj eventuellt jordgubbarna innan de snoppas. Skiva stora jordgubbar grovt och dela små i halvor. Varva tillsammans med 4 dl socker i en gryta som rymmer minst 4 liter (sylt pöser lätt över). Ställ grytan kallt cirka en timme så bären börjar safta sig lite.

Koka upp bären sakta, rör helst inte, skaka i stället på grytan. Blanda pektin och citronsyra med 3 msk socker och strö blandningen över sylten när den kokat i en minut. Nu måste man röra så allt blandas väl. Koka nu ytterligare i en minut.

Lägg i fläderblomsklasarna, koka en minut, dra grytan från plattan. Låt sylten stå i 5 minuter, fiska upp fläderblomsklasarna med hjälp av två gafflar, skrapa tillbaka eventuella bärrester som fastnat.

Häll upp sylten på varma burkar eller i plastlådor avsedda för frysen. Sylten kan stå i kylskåp om den ska förbrukas inom ett par veckor.

(DN)

## Hallonmarmelad

ca 1 liter

2 liter hallon  
1 stor citron

1 liter socker

Rensa hallonen och lägg dem i en gryta. Tvätta citronen noga. Riv skalet och pressa ur saften. Tillsätt detta till hallonen. Låt alltsammans koka upp och sedan koka på svag värme i cirka 10 minuter. Skaka grytan då och då.

Rör försiktigt ner sockret och låt allt koka utan lock i 15–25 minuter tills marmeladen blivit fast. Vänd om bären med en träsked ibland. Gör marmeladprovet.

Ös upp marmeladen på väl rengjorda heta burkar och förslut genast. Förvara den svalt.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Hallonsylt

ca 2 liter eller ca 2,5 kg

2 kg hallon  
1,2 liter socker

2 krm bensoat

Rensa och skölj eventuellt bären. Varva dem i en syltgryta med sockret. Låt dem stå och safta sig någon timme. Hetta upp bären långsamt och låt koka försiktigt under lock 15–20 minuter. Skaka och vrid grytan så att massan blir jämnt genomhettad. Skumma sylten väl. När sylten är färdigkokt skall bären vara fyllda med lag och sjunka.

Lös upp bensoatet i lite av sylten och rör ner blandningen. Häll upp sylten i varma väl rengjorda glasburkar, ända upp till kanten. Sätt genast på lock. Förvara svalt.

## Ingefärsmarmelad

500 g färsk ingefära  
vatten  
8 dl vatten

1,4 kg socker  
1 msk fruktpektin  
1 msk citronsyra

Skala ingefäran. Skär den i 2–3 mm stora bitar. Koka dem mjuka i vatten i 1–2 timmar. Häll av vattnet. Koka upp vatten och socker till lagen. Lägg i ingefäran och sjud den i cirka 2 timmar.

Ta kastrullen från värmen. Blanda fruktpektin, citronsyra och lite socker. Häll i blandningen och rör så att allt blandas väl. Koka nu marmeladen mycket kort tid sedan pektinet kommit i – högst 5 minuter!

Fyll marmeladen på varma och rena burkar och förvara dem svalt.

## Jordgubbssylt

ca 2 liter eller ca 2,5 kg

2 kg jordgubbar (ca 4 liter)  
1,2 liter socker  
ev. 4 tsk pektin

ev. 2 tsk citronsyra  
ev. 4 tsk socker  
2 krm bensoat

Skölj jordgubbar innan blomfnaset tas av. Dela stora jordgubbar. Tag bort eventuellt skadade bär.

Varva bären i en syltgryta med sockret. Låt dem stå och safta sig någon timme. Hetta upp bären långsamt och låt koka försiktigt under lock 15–20 minuter. Skaka och vrid grytan så att massan blir jämnt genomhettad. Skumma sylten väl. När sylten är färdigkokt skall bären vara fyllda med lag och sjunka.

Om fastare sylt önskas kan pektin tillsättas. Blanda pektin, citronsyra och 4 tsk socker med lite av sylten. Häll blandningen i resten av sylten. Rör så att allt blandas väl. Koka nu sylten mycket kort tid sedan pektinet kommit i – högst 5 minuter!

Lös upp bensoatet i lite av sylten och rör ner blandningen. Häll upp sylten i varma väl rengjorda glasburkar, ända upp till kanten. Sätt genast på lock. Förvara svalt.

## Rosendals jordgubbssylt

2 liter jordgubbar  
1 ¾ liter socker

saft och skal av 1 apelsin  
saft och skal av 1 citron

Blanda alla ingredienser i en gryta och låt det långsamt koka upp. Rör om försiktigt då och då. Låt sylten koka sakta i 10–20 minuter. Skaka grytan några gånger under tiden.

Ta av grytan från värmen och låt sylten vila i några minuter. Ta bort skummet.

Ös upp sylten på väl rengjorda heta burkar. Förslut genast. Förvara sylten svalt.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Kiwimarmelad

*ca 1 kg kiwifrukt (850 g fruktkött)*  
*1 apelsin*  
*1 citron*

*1 kg socker*  
*1 msk fruktpektin*

Skala kiwifrukterna tunt och skär dem i bitar. Pressa apelsinen och citronen. Blanda kiwin, apelsin- och citronsaften med sockret i en skål. Låt stå i cirka 10 timmar för att safta sig.

Koka sedan marmeladen livligt i en kastrull i 2 minuter. Ta kastrullen från värmen. Rör ner fruktpektinet, blandat med lite socker. Skumma och rör i 5 minuter för att hindra att frukten flyter upp.

Fyll marmeladen på varma burkar och förvara dem kallt.

*(100 goda sidor)*

## Lingonsylt

*ca 2,5 kg*

Denna sylt blir ljus och geléig.

*2 kg (ca 3 ½ liter) lingon*  
*4 dl vatten*

*1,2 liter socker*

Rensa och skölj lingonen. Lägg dem i en gryta och häll på vattnet. Hetta upp långsamt och låt bären koka försiktigt 15 minuter. Tag grytan från värmen och tillsätt sockret. Rör då och då tills det löst sig. Skumma sylten. Häll upp den på varma, väl rengjorda glasburkar, och sätt genast på lock. Förvara svalt.

## Airas morotsmarmelad

*1 kg morötter*  
*½ kg socker*  
*handfull valnötter*  
*skal från en halv citron*

*1 msk riven färsk ingefära*  
*1 tsk mald kanel*  
*1 tsk mald kryddnejlika*  
*1 tsk mald kardemumma*

Riv morötterna och ingefäran. Blanda alla ingredienserna i en kastrull.

Låt allt ”smälta” i cirka 3 timmar på svag värme. Rör om då och då. Fyll marmeladen på heta burkar.

## Nyponmos

Moset kan användas till soppa eller ätas med fil och müsli. Moset är också gott som marmelad. Det kan även spädas till en sås som är god till glass eller ostkaka. Lite mos utrört i hett vatten blir en härlig dryck.

*2 liter (ca 1 kg) färska nypon  
5–6 dl vatten*

*1–2 dl socker per liter passerat mos*

Skölj och snoppa nyponen, rensa bort eventuellt skadade nypon. Stora trädgårdsnypon kan eventuellt klyvas och kärnas ur med en liten sked.

Lägg dem i en gryta. Fyll på med vatten och koka under lock tills nyponen är mjuka, 35–40 minuter. Håll av spadet och spara det.

Passera nyponen i en köksmaskin med passertillsats eller i en passervagga. Mindre mängder nypon kan passeras i sil, det vill säga tryckas genom silen med baksidan av en sked. När nyponen passeras genom sil eller passervagga är det svårt att få ur allt fruktköttet på en gång, kärnorna tar emot. Blanda resterna med det avhållda spadet och passera ytterligare en gång. Upprepa eventuellt en tredje gång. Blanda då först kärnor och kvarvarande fruktkött med ett par dl hett vatten.

Väl urkärnade och sköljda nypon kan finfördelas i mixer eller matberedare, monterad med stålkniv, men om kärnor finns kvar kommer de med i moset.

Blanda moset med socker efter smak och låt det svalna. Frys in moset i lämpliga portioner. I kylskåp håller sig moset cirka en vecka. I frysen till nästa nyponsäsong.

## Plommonmarmelad

Det fina med detta recept är att man slipper kärna ur plommonen. Räkna plommonen – det är viktigt! Kärnorna ska nämligen sedan fiskas upp med sked.

Plommonen ska helst vara en aning omogna, då blir den färdiga marmeladen fin i konsistensen. Dubbla inte receptet, då kan marmeladen bli lös.

*1 ½ kg plommon  
1 dl vatten*

*saft av 2 pressade citroner  
1 kg (12 dl) socker*

Räkna plommonen. Skölj frukten väl men skala den inte. Kärna inte heller ur plommonen. Lägg dem bara tillsammans med 1 dl vatten i en tjockbottnad gryta. Koka under lock i 30 minuter. Ta sedan upp alla kärnor med hålslev. Räkna kärnorna!

När alla kärnor fiskats upp håller man i socker och citronsaft. Koka nu utan lock i cirka 55 minuter. Koka sakta, det ska vara klart synliga bubblor i grytan, men värmen får inte bli för hög. Skumma sedan noga, det vill säga ta med en stor sked bort det vita "skum" som bildas.

Håll upp marmeladen på väl rengjorda burkar som fylls ända upp. Sätt på perfekt rena skruvlock. Man kan också paraffinera marmeladen innan locken sätts på. Förvaras svalt.

*(Annas mat)*

## Plommonsylt

2 kg plommon  
1,1–1,6 liter socker

1 rågade krm bensoat per kg sylt

Skölj plommonen. Skala och kärna ur dem. Om skalet sitter löst, kan man dra av det direkt med en liten kniv, i annat fall skällas plommonen först. Väg dem.

Varva plommon och socker i en syltgryta. Hetta upp blandningen långsamt så att sockret hinner lösa sig, innan sylten kokar upp. Låt sylten sakta koka i 15–20 minuter, tills den är klar och simmig. Skaka och vrid grytan då och då. Skumma.

Väg sylten. Rör ut konserveringsmedlet i litet sylt och blanda ned det i sylten.

Ös upp sylten het på varma förvaringskärl. Fyll dem ända upp och tillslut dem omedelbart.

## Rabarbermarmelad

Härligt sötsyrlig marmelad där ingefäran ger fin smakbrytning. God på scones och rostat bröd. Står sig länge, länge om den förvaras svalt. Ger 2 burkar à 1/2 l.

2 l rabarber i småbitar (drygt 1 kilo)  
1–2 citroner

5–6 cm färsk ingefära  
12 dl socker

Tvätta citronerna noga, halvera dem och skär i tunna skivor.

Skala ingefärsroten, skär den i små tärningar.

Varva rabarber, citroner, ingefära och socker i en gryta, låt stå över natten att safta sig.

Hetta upp långsamt och låt småkoka 15–20 minuter tills rabarbern mosar sig.

Koka på något högre värme ytterligare 30–40 minuter tills den blir lite klibbig. Rör om så att det inte bränner fast.

Häll marmeladen på rena varma burkar, sätt på lock genast.

(DN: Sölvi Vatn)

## Rödvinbärssylt

4 liter (2 kg) röda vinbär  
1,2–1,6 liter socker

2 krm natriumbensoat

Rensa och skölj bären. Varva bären med sockret i en kastrull och låt dem stå och safta sig över en natt på sval plats.

Koka upp blandningen långsamt och låt den koka i 10 minuter. Skaka grytan då och då, men rör inte i onödan. Skumma noga.

Tillsätt konserveringsmedel utrört i lite hett vatten. Fyll ända upp i rena varma burka. Förslut genast.

(Stora bärboken)



## Rönnbärsgelé

1 kg (2 liter) rönnbär  
½ kg syrliga äpplen

7 ½ dl vatten  
9 dl socker/liter avrunnen saft

Rensa och skölj rönnbären. Skölj äpplena, ta bort skaft, blomfnas och eventuellt skadade delar och skär äpplena i bitar. Skal och kärnhus skall vara kvar.

Lägg rönnbär och äppelbitar i en gryta och håll på vatten. Koka upp och koka under lock 10–15 minuter eller tills äpplena blivit mjuka. Mosa de kokta rönnbären med potatisstöt. Häll upp den kokta massan i silställning, låt stå 30 minuter.

Mät saften. Häll den i en gryta. Koka upp saften och låt den koka 2–3 minuter utan lock. Tag sedan grytan från värmen, tillsätt sockret, lite i taget, och rör tills det är löst. Koka upp och koka kraftigt utan lock cirka 10 minuter.

Gör eventuellt ett geléprov. Kyl ett tefat, till exempel i frys eller frysfack. Ös upp lite av den heta saften på fatet, gör en ränna med en sked. Om geléet inte flyter ihop igen är det färdigkokt. Koka annars 3–5 minuter till.

Tag grytan från värmen, låt stå cirka 5 minuter och tag bort den hinna som bildas. Ös upp geléet i rena varma geléglas eller i små glasburkar med lock. Fyll dem ända upp till kanten, geléet krymper när det svalnat. Sätt på lock.

Låt gelé i öppna geléglas svalna något. Täck sedan ytan med smält paraffin och lägg över folie som lock när paraffinet stelnat.

## Salmbärssylt

Traditionellt äts salmbärssylt till saffranspannkaka på Gotland.

2 kg blåhallon, salmbär  
1 kg socker

2 krm bensoat

Koka upp bär och socker i en vid kastrull. Låt sjuda på svag värme i cirka 20 minuter. Skumma av sylten noga.

Lös upp bensoatet i lite av sylten och rör ner blandningen. Häll den heta sylten på rena burkar. Fyll burkarna ända upp och skruva på locken medan sylten är varm så håller sylten längre. Förvara svalt.

## Svartvinbärssylt

4 liter (2 kg) svarta vinbär  
2–4 dl vatten

1,4 liter socker  
2 krm natriumbensoat

Rensa och skölj bären. Lägg dem med vattnet i en kastrull och koka i cirka 15 minuter. Tillsätt sockret och koka ytterligare 10 minuter. Skumma noga.

Tillsätt konserveringsmedel uttrört i lite hett vatten. Fyll ända upp i rena varma burka. Förslut genast.  
(Stora bärboken)

## Passerat äppelmos

*3 kg syrliga äpplen  
3–5 dl vatten  
5 dl socker/kg fruktmassa*

*1 rågat krm askorbinsyra/kg fruktmassa  
1 rågat krm bensoat/kg fruktmassa*

Skölj äpplena och ta bort skaft och blomfnas. Skär äpplena i småbitar och lägg dem i en gryta. Häll på vattnet och koka frukten mjuk under lock på svag värme. Rör i botten då och då så att det inte bränner fast.

Passera äpplena i passervagga eller maskin med passertillsats. Gör detta medan frukten är varm så går det lätt.

Väg det passerade moset. Koka upp det och tillsätt sockret. Sjud under omrörning tills sockret löst sig och låt koka 10 minuter. Rör ut askorbinsyran och bensoatet i lite av det heta moset och tillsätt blandningen. Rör om väl. Fyll moset på varma, väl rengjorda burkar och tillslut dem.

Vill man ha ett mindre sött mos kan man minska sockertillsatsen (bara röra i efter smak, till exempel 2–3 dl socker/kg fruktmassa), utsluta bensoatet och hermetisera eller djupfrysa moset.

## Saft

### Fläderblomssaft

*2 citroner  
40 fläderblomsklasar  
2 kg socker*

*50 g citronsyra  
1 ½ liter vatten*

Skiva citroner och varva med blomklasar av fläder. Koka upp socker och citronsyra i vatten och häll hett över blommorna. Ställ svalt i 5 dygn och rör om då och då. Sila upp och buteljera. Förvara även obruten flaska i kyl eller mörkt och svalt.

## Fläderbärssaft

ca 1 ¼ liter

Fläderbärssaft har en alldeles egen smak. Den är mild med en arom som har inslag av såväl hallon som svarta vinbär.

Eftersom fläderbärssaften innehåller mindre syra än annan saft, blir den inte lika koncentrerad. Späd därför saften med mellan två och tre delar vatten.

Observera att bären ska vara riktigt svarta när de plockas och hänga ner i tunga klasar. Om saften ska lagras endast någon månad i kylskåp kan mängden socker minskas till 4 dl per liter avrunnen saft. Samma sak om saften förvaras i frysen.

<i>3 rågade liter fläderbär med lite av stjälkarna kvar,</i>	<i>6 dl socker per liter avrunnen saft</i>
<i>ca 1,5 kg</i>	<i>ev. 1 krm bensoat per liter avrunnen saft</i>
<i>4 dl vatten</i>	

Rensa och skölj bären. Klipp bort de grova stjälkarna från bärklasarna så att det blir små klasar. Mät eller väg dessa. Koka upp vattnet i en stor gryta och lägg i bären. Koka sakta under lock i cirka 10 minuter. Tryck gärna bären mot grytans kant, så att de krossas.

Häll bären i en silställning och låt saften självrinna i 30 minuter. Mät upp den och häll tillbaka i den rengjorda grytan. Koka upp saften, rör ner sockret lite i sänder, koka upp saften på nytt.

Ställ saften åt sidan i 3–4 minuter, därefter kan den skummas. Eventuellt konserveringsmedel rörs ut i lite av saften, innan det blandas ner i grytan. Saften ska därefter inte koka.

(DN)

## Jordgubbs- och rabarbersaft

ca 2 liter

<i>1 liter jordgubbar</i>	<i>8 dl vatten</i>
<i>1 kg rabarber</i>	<i>6 dl socker per liter avrunnen saft</i>

Skölj rabarbern och skala den om det behövs. (Små späda rabarber med tunna skal behöver inte skalas.) Skär den i bitar. Snoppa jordgubbarna.

Koka upp vattnet. Lägg i rabarber och jordgubbar och låt koka i 10–15 minuter. Rabarbern ska bli mjuk och jordgubbarna färglösa. Rör om då och då.

Häll allt i silduk och låt självrinna i cirka 30–40 minuter.

Mät saften och blanda den med rätt mängd socker. Koka upp och låt koka i cirka 5–10 minuter. Ta kastrullen från värmen och skumma väl.

Häll upp saften på varma rengjorda flaskor. Fyll saften ända upp i flaskhalsen så håller den sig bäst. Förslut genast med väl rengjorda skruvlock eller kokta korkar. Förvara saften svalt.

(Rosendals Trädgårdscafé)

## Slånbärssaft

*1 kg frostbitna slånbär  
½–1 liter vatten*

*500–600 g socker per liter avrunnen saft  
(1 krm bensoat per liter avrunnen saft)*

Rensa och skölj bären.

Koka upp vattnet och håll det kokande över bären. Låt blandningen stå 1 dygn.

Sila ifrån saften. Koka upp den, håll den över bären och låt blandningen stå 1 dygn. Upprepa proceduren ytterligare tre gånger.

Sila saften. Mät upp den, tillsätt sockret och låt saften få ett uppkok. Skumma. (Tillsätt bensoat.) Håll upp saften på varma flaskor och tillslut dem omedelbart.

## Salladsinläggningar

### Gurkmix

*3 dl vatten  
2 dl ättiksprit  
3 dl socker  
1 msk salt*

*1 msk hela gula senapsfrön  
1 hackad gul lök  
1 kg små gurkor  
1 röd paprika*

Skär välskrubbade gurkor och urkärnad paprika i fina tärningar. Hacka löken.

Koka upp vatten med ättiksprit, salt och senapsfrön. Lägg i lökhacket och sjud i 5 minuter. Lägg de tärnade gurkorna och paprikan i lagen och sjud sakta i 15 minuter på svag värme.

Fyll på heta rena burkar, förslut och låt svalna upp och ner. Förvara burkarna svalt. Öppnad burk förvaras i kylan.

# KRYDDOR

## Currypulver

140 gram

Currypulver är inte en indisk smaksättning, utan en europeisk lösning på den förargliga frågan om hur man skulle kunna åstadkomma en curryrätt på enklast möjliga sätt utan att behöva använda mortel. Men detta behövs inte längre eftersom vi har tillgång till tekniska hjälpmedel som handmixer, matberedare eller – bäst av allt – små elektriska kryddkvarnar eller kaffekvarnar. (De hårdaste kryddorna, som bockhornsklöver, kräver dock fortfarande mortel.) Nu kan vi blanda till våra egna kryddor på några sekunder, så det finns ingen ursäkt längre för den gamla burk med smaklöst currypulver som så många av oss har stående i kryddhyllan.

25 g korianderfrö	25 g mald gurkmeja
15 g spiskumminfrö (helst svart)	15 g chilipulver
5 g frön av svartsenap	5 g mald ingefära
5 g svartpepparkorn	ev. kryddnejlika
15 g bockhornsklöver, helt frö eller malt	ev. kanel
6 kardemummakapslar	ev. curryblad

Rosta alla hela frön och kardemummakapslarna i en tjockbottnad stekpanna över måttlig värme i 4 minuter och skaka pannan då och då. Låt dem svalna. Skala kardemummakapslarna och stöt alla frön tillsammans i en mortel. (Om man inte har en bra mortel bör man köpa bockhornsklövern mald och mala resten i elektrisk krydd- eller kaffekvarn.) Blanda alla de malda eller stötta kryddorna, lägg dem i en burk och förseglä med lock. Låt burken stå mörkt.

Tips: Om man vill kan man tillsätta kryddnejlika, kanel och curryblad.

(Prismas stora bok om kryddor)

## Garam masala

3 msk

1 msk kardemummafrön	1 tsk hela kryddnejlikor
5 cm kanelstång	1 tsk svartpepparkorn
1 tsk svart spiskummin	¼ normalstor muskotnöt

Lägg alla ingredienserna i den väl rengjorda elektriska kaffekvarnen (eller morteln). Kör 30–40 sekunder eller tills kryddorna är finmalda. Förvara blandningen svalt och mörkt i en liten burk med tättslutande lock.

(Madhur Jaffrey: Indisk mat)

## Julsenap

1 dl senapspulver  
2 msk vetemjöl  
¾ dl kokande vatten  
1 krm salt

2–3 msk socker  
1 msk ättikspirit (12 %)  
vispgräddde eller gräddfil

Blanda senapspulver och mjöl. Häll på vattnet och vispa blandningen slät. Låt senapen vila i 10 minuter. Smaksätt med salt, socker och ättikspirit. Av det här blir det 1 ½ dl stark senapsbas.

Vid serveringen blandas senapsbas och vispad gräddde eller gräddfil till önskad styrka.

## Kroeung (Khmer currypasta)

2 msk olja (till exempel rapsolja)  
3 cm galangal  
3 cm gurkmeja  
3 cm krachai  
3 vitlöksklyftor

2 citrongräs  
2 asiatisk schalottenlök (går med vanlig  
schalottenlök eller rödlök)  
6 limeblad  
1 tsk torkad räkpasta

Fin-strimla/hacka alla ingredienser. Skär bort mittnerven på limebladen först. Använd den tjocka decimetern på citrongräset. Skär bort änden på citrongräset, gör två snitt så att det bildas fyra klyftor och skiva sedan.

Hetta upp oljan i en wok (medelvarm) och fräs alla ingredienser några minuter tills de får lite färg.

Flytta över allt till en mortel och mosa noga.

Pastan håller bara ett par dagar i kylan men flera månader i frysen.

(Jonas Arbman)

## Skånsk senap

ca 300 g

Enligt traditionen krossar man senapsfröna med en tung kula i ett rundbottnat fat och späder droppvis med vatten. Numera kan man använda matberedare.

40 g (ca ½ dl) brunt senapsfrö  
40 g (ca ½ dl) gult senapsfrö  
2 dl vatten  
1 ½ msk vinäger

1 msk socker  
1 tsk salt  
3 msk olja  
2 tsk dragon

Blötlägg senapsfröna i varmt vatten cirka 8–10 timmar eller över natten, de blir då något mjukare.

Montera matberedaren med stålkniven. Häll de blötlagda senapsfröna med sitt vatten i blandarskålen. Tillsätt vinäger, socker och salt. Kör maskinen 3–5 minuter tills de gula fröna krossats. De bruna finns kvar som små korn. Tillsätt olja och smulad dragon. Blanda väl. Lägg senapen i en glasburk med skruvlock.

Senapen bör stå några dagar för att mogna i smaken. Den kan förvaras flera veckor i kylskåp.

Lite vispgräddde eller crème fraiche i senapen när den ska användas, mildrar smaken.

## RÅD OCH TIPS

### Marmelad- eller geléprovet

Håll upp lite marmelad på en tallrik och ställ den kallt i några minuter. Dra ett streck genom massan. Stannar kanterna är marmeladen klar.

# REGISTER

Ankarstock .....	134	Dessertost .....	12
Auberginegratäng.....	15	Det lustiga brödet .....	136
Bagels .....	135	Drömfärs .....	83
Balsamfilé .....	63	Drömmar.....	166
Banankaka .....	160	Drömtårta.....	165
Beluga-Bolognese.....	16	Falsa gäss.....	63
Berlinerskorpor.....	151	Falukorv	
Biff à la Lindström.....	81	med curryfräs.....	108
Biff i sambalgrädde.....	53	ugnslagad.....	108
Biff Stroganoff.....	54	Farmors julbröd.....	137
Birgittas kinagryta.....	74	Filbunke .....	128
Blinier .....	7	Filégryta	
Blåbärssylt .....	183	gräddig.....	64
Boeuf à la Bourguignon.....	55	Filmjölkslimpa	
Bolognese med röda linser .....	16	Loviks.....	137
Borsjtj.....	29	Fisk	
Butterkaka .....	154	wokad, med citrongräs, söt basilika och	
Cevapcici.....	82	jordnötter.....	44
Champinjonsoppa .....	29	Fisk med champinjoner ugnskokt i grädde.....	41
Chili con carne .....	82	Fiskbiffar	
Chokladbanantårta .....	172	norska.....	42
Chokladbullar.....	176	Fiskfilé	
Chokladcrisp .....	176	i ugn, Lennarts .....	42
Chokladkaka .....	160	med smak av örter .....	42
Chokladkladdkaka.....	161	Fiskgratäng .....	43
Chokladpudding		Fiskgryta	
mocca- .....	129	exotisk.....	43
Chokladsås .....	133	Fisksoppa.....	30
Chokladtryffel		Fläderblomschampagne.....	182
Annas.....	177	Fläderblomssaft.....	190
med kanel.....	177	Fläderbärssaft.....	191
Chokladtryfflar.....	178	Flädergubbssylt .....	184
Ciabatta.....	136	Fläskfilé	
Citronfisk .....	40	het.....	65
Crêpes .....	3	med ananas i pepparsås.....	64
med fyllning som vårrulle.....	4	örtfylld .....	65
med mexikansk köttfyllning .....	3	Fläskfilé eller fjärilsvingar med örtvinsås.....	67
med svampstuvning.....	4	Fläskfilégryta.....	66
Curryfisk .....	41	med stark korv.....	66
Currykorv.....	107	Fläskfilégryta à la Cina.....	67
Currypasta		Fläskgryta	
Khmer (Kroeung).....	194	koreansk.....	68
Currypulver .....	193	Fläskkarré	
Dajm .....	178	med äppelsås.....	69



rosmarinkryddad.....	68	Hamburgerbröd.....	139
ugnstekt plommonspäckad.....	69	Hasselbackspotatis.....	22
Franska		Hastbullar.....	155
Ekholms natt-.....	142	Havregrynsfrallor utan vetemjöl.....	140
Fransyska		Havrekex.....	153
het med spiskummin.....	56	Havrepannkakor.....	8
Frasvåfflor		Hummus.....	17
billiga.....	131	Hushållsbröd	
med grädde.....	132	Christers.....	140
Frikadeller		Höna	
i tomatås.....	84	kokt med currysås.....	110
med currysås.....	83	Hönsfrikassé.....	111
Fröknäcke.....	152	Höstgryta med bogfläsk.....	72
Fudge		Indisk gryta.....	57
engelsk.....	179	Indonesisk gryta.....	73
Färsbiff i panna.....	84	Ingefärskryddad biff med bambuskott.....	53
Färsgratäng.....	85	Ingefärsarmelad.....	185
Färskost.....	12	Ingefärspäron.....	121
Garam masala.....	193	Irish Coffee.....	183
Gotlandslimpor.....	138	Ischoklad.....	124, 179
Gourmetkassler på purjobotten.....	70	Jordgubbs- och rabarbersaft.....	191
Grahamsbullar		Jordgubbssylt.....	185
skällade.....	138	Rosendals.....	185
Grahamsskorpor.....	152	Julkorv	
Grillspett		snabblagad.....	85
med mustig tomatås.....	56	Julsenap.....	194
Grisgryta med ananas.....	70	Julskinka	
Griskött med ost och tomatås.....	71	ugnsbakad.....	77
Grisköttgryta		Kalops	
snabblagad.....	71	skånsk.....	58
Gryta med mango chutney.....	72	Kanelbullar (snurror).....	155
Grönsaker och potatis i ugn.....	22	Kanelhjärtan.....	166
Grönsaksröra från Baskien.....	17	Kanelkaka.....	172
Gröt		Kardemummabullar (snurror).....	156
Havregrynsgröt.....	1	Kardemummakaka.....	162
Risgrynsgröt.....	1	Kassler	
Rågflingegröt.....	1	på orientaliskt vis.....	73
Vattgröt – rågmjöls-, grahamsmjöls-, kornmjölsgröt.....	2	Kesobröd.....	140
Grötbröd		Kiwimarmelad.....	186
som bara jäser en gång.....	139	Klimp.....	2
Gulaschgryta.....	57	Klyftpotatis.....	23
Gulaschsoppa.....	30	Knapriga chokladkakor.....	165
med köttfärs.....	31	Knäck.....	179
vegetarisk, med belugalinser.....	31	Knäckebröd	
Gurkmix.....	192	moster Signes.....	151
Hallonmarmelad.....	184	Koftacurry.....	86
Hallonsylt.....	184	Koljagryta.....	44
Hamburgare.....	85	Korv Stroganoff.....	109
		Korvgryta.....	108

Korvkaka.....	105	Köttgryta	
Korvlåda.....	109	burgundisk.....	58
Kotlett		Köttsoppa.....	32
mjölkkokt.....	74	Lammbollar med koriander.....	95
Kotletter		Lammfärsbiffar.....	96
marinerade.....	75	Lammkebab	
Kringlor		med rotsaker och morotsraita.....	97
mormors.....	156	Lammlåda	
Kroppkakor		Butlers.....	98
öländska.....	23	Lammstek.....	51
Kyckling		fylld.....	52
à la Marengo.....	112	Lantbröd.....	141
i löksås.....	113	med krossad råg.....	142
i örtekryddor.....	113	Lasagne.....	99
kryddig.....	115	lantställets lätta.....	100
med bambuskott.....	114	spenat-.....	18
med smak av Indien.....	114	Lax	
Kycklingcurry		ugnskokt.....	45
indisk.....	115	Laxfjäril	
med kokosmjölk, spenat och citron.....	116	i gräddsås.....	45
Kycklingfilé		Laxgryta	
med chili.....	116	indisk.....	46
Kycklinggryta		Laxpasta.....	46
indiskt kryddad.....	117	Laxpudding.....	47
provensalsk.....	117	Leverbiff	
Kycklingleverragu.....	105	mald.....	106
Kycklingpanna		Leverpastej	
provensalsk.....	118	bredbar.....	106
Kycklingsoppa		Lingonpäron.....	122
Mariannes.....	32	Lingonsylt.....	186
Kåldolmar.....	87	Linsgryta.....	100
Kålmaja.....	88	Linsoppa.....	33
Kålpudding.....	88	amerikansk.....	33
Källarfranska.....	141	bulgarisk.....	34
Köttbullar		med kokosmjölk.....	35
Julköttbullar.....	89	Lufsa.....	23
Julköttbullar med kryddpeppar.....	89	med potatis, ägg och mjölk.....	24
Linan.....	90	Lökdlomar.....	101
Köttfärsgratäng.....	90	Löksoppa	
Köttfärsgryta.....	91	från Öland.....	35
Köttfärskaka i ugn.....	91	Majskornsplättar.....	7
Köttfärslimpa.....	92	Makaroner	
med ugnstekta tomater.....	92	mjölkstuvade.....	5
Köttfärslåda.....	93	Makaronipudding.....	5
Köttfärsrätt		Makrillfilé	
orientalisk.....	94	halstrad.....	47
Köttfärssnurren.....	94	Mandelmassa.....	180
Köttfärssås		Mandelmusslor.....	168
Christers.....	95	Mandlar	

salta.....	180	mjuk.....	162
Mazariner .....	169	Pepparkakor	
Minstronesoppa .....	36	Hannas jul-.....	167
Mockarutor .....	162	Persiljejärpar .....	103
Morotsmarmelad		Petit chouer .....	170
Airas.....	186	Pilaffris	
Moussaka.....	102	med paprika.....	11
Mozartkulor		Piroger .....	9
falsa.....	181	Pitepalt .....	24
Muffins		Pizza .....	10
Chokladmuffins Black & White.....	161	alla Lupo .....	10
Äppelmuffins.....	164	Plommonmarmelad .....	187
Mustiga grytan.....	75	Plommonsylt.....	188
Novembersoppa.....	36	Plättar	
Nyponmos.....	187	"smala" .....	131
Nässelsoppa .....	37	färgglada.....	24
Ostbröd.....	143	Potatis	
Ostbullar .....	143	stuvad.....	25
Ostkaka		Potatisgratäng	
smäländsk.....	129	de luxe.....	25
Oxrullader		fransk .....	26
gurkfyllda.....	59	fransk med vitlök.....	26
Paj		Potatiskakor	
Blåbärspaj.....	126	ryska .....	27
Cinas äppelpaj.....	127	Potatissallad .....	27
Köttfärs-paj .....	93	Prinsesstårta .....	173
Lammfärs-paj med dill och purjo.....	96	Pumpasoppa	
Ost- och skinkpaj.....	13	med ingefära och kanel.....	37
Rabarberpaj.....	127	Serranders.....	38
Västerbottenspaj.....	13	Pumpernickel.....	144
Äppelpaj.....	128	Påskskinka	
Pancakes.....	130	kokt i äppeljuice .....	77
Pannbiff		örtgriljerad.....	78
med örtsmak .....	102	Rabarberkräm .....	123
Pannkaka		Rabarbermarmelad.....	188
Blåbärspannkaka .....	130	Raggmunk .....	27
Fläskpannkaka.....	9	Ratatouille .....	19
Saffranspannkaka .....	131	Regnbågslax	
Äppelpannkaka.....	132	ugnstekt fylld.....	48
Pannkakor .....	8	Renskavsgryta .....	120
Paprikakylckling.....	119	Revbensspjäll .....	76
Paprikor		honungsstekt .....	76
fyllda.....	18	Rissnelängder.....	145
Pastagrätäng med ostsås, broccoli och saltorkade		Rostbiff.....	60
tomater .....	6	Rotsaksgratäng	
Pastej		ostgratinerad.....	28
med kycklinglever.....	107	Rågbröd	
Pepparburgare med senapsås.....	103	3 x 6 .....	145
Pepparkaka		Hannes danska .....	146

skållat.....	147	knaprig.....	50
Rågbullar.....	147	Svartvinbärssylt.....	189
Rågkakor		Syltkyss.....	168
rivna.....	148	Söndagsgryta	
Rågsiktskakor.....	149	den lates.....	61
Rågsiktslimpor		Tagliatelle med stekt äggplanta.....	20
Claras.....	148	Tekakor	
Rårakor		på havregrynsgröt.....	150
franska.....	28	Tigerkaka.....	163
Räkor i curry och tomatsås.....	48	Tjälknöl.....	62
Räksås till pasta.....	49	Tomatfärsbiffar.....	104
Röda grytan.....	60	Tomatsallad	
Rödkål med äppelsmak.....	19	hackad.....	20
Rödvinbärssylt.....	188	Tomatsoppa.....	38
Rönnbärsgele.....	189	med ingefära.....	39
Sachertårta.....	174	Tonfisksås	
Saffransbröd.....	157	röd.....	51
med kesella.....	157	Tårta à la Traudi.....	175
Saffranspäron.....	122	Ugnstrostade grönsaker med fårost.....	21
Salmbärssylt.....	189	Vaniljglass.....	124
Sauce verte.....	121	Vaniljhjärtan.....	171
Schackrutor.....	167	Vaniljhörn.....	168
Schwarzwaldtårta.....	175	Vaniljpäron	
Scones.....	149	Rosendals.....	122
ost-.....	144	Vaniljsås	
stansade.....	150	sjuden med vanillinsocker.....	133
Semlor.....	158	Vintersoppa	
Senap		röd.....	39
skånsk.....	194	Vitkål	
Senapskyckling.....	119	stuvad.....	21
Sjömansbiff.....	61	Vitkålssoppa	
Skinkfrestelse.....	78	brynt.....	40
Skinkgryta med gräslök.....	79	Vårgryta.....	62
Skinkkläda.....	14	Wienerkransar	
Skinkstek.....	79	små.....	159
Skinkwok.....	80	Wiernougat.....	182
Slånbärslikör.....	183	Yoghurtglass.....	124
Slånbärssaft.....	192	Äggakaka.....	14
Smör- och mandelkaka.....	159	Äggtoddy.....	183
Smörgåstårta		Älgfärsbiffar.....	104
varm.....	11	Änglamat.....	132
Smörris med lök.....	11	Äppelfläsk.....	80
Snabba fisken.....	49	Äppelkaka	
Soppa på röda linser.....	34	amerikansk.....	125
Spaghetti		kryddig.....	125
alla Carbonara.....	12	Äppelkottlett.....	81
Sportlovsgryta.....	120	Äppelmos	
Spätta piccata med tomatsås.....	50	passerat.....	190
Strömming		Äppelmunkar.....	171

Äppelris ..... 123  
Äppelsockerkaka ..... 164  
Äpplen

ugnsstekta ..... 126  
Ärtsoppa ..... 40  
Örtost ..... 14