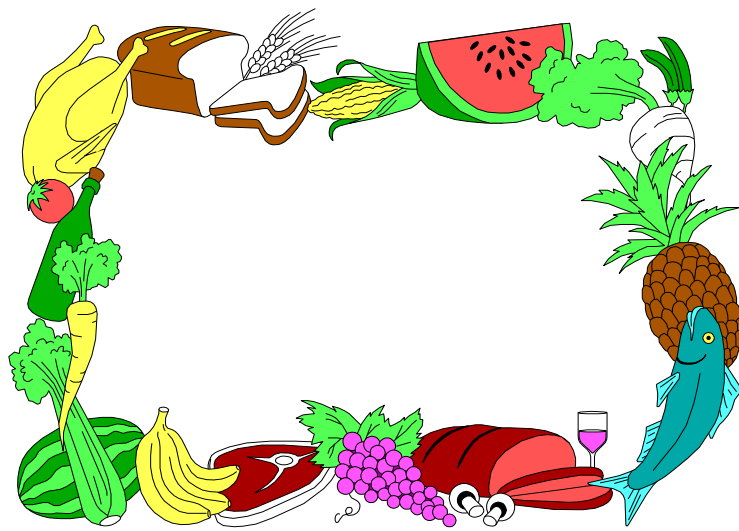


*MINA*

*FAVORITRECEPT*



*Recept samlade av Christer Malmberg*

*augusti 2023*



# INNEHÅLL

MATRÄTTER .....	1
Mjöl och gryn .....	1
Mjök och ost.....	2
Grönsaker .....	3
Potatis och rotfrukter .....	4
Soppor .....	5
Fisk och skaldjur .....	9
Nöt.....	12
Fläsk .....	14
Färs .....	16
Inälvsmat .....	20
Korv.....	21
Fågel .....	22
EFTERRÄTTER .....	23
Frukt och bär .....	23
Kräm, soppa och kompott .....	24
Frukt och bär i ugn .....	24
Paj.....	24
Filbunke, pannkaka och pudding .....	26
Sås .....	26
MATBRÖD .....	27
Mjukt bröd.....	27
SKORPOR OCH KEX.....	28
VETEBRÖD.....	29
MJUKA KAKOR.....	30
SMÅ KAKOR.....	33
BAKELSER .....	34
TÅRTOR.....	35
KONFEKT .....	36
KONSERVERING.....	38
Sylt och mos .....	38
Saft .....	42
REGISTER.....	43



# MATRÄTTER

## Mjöl och gryn

### Risgrynsgröt

4 personer

1 ½ dl ris  
3 dl vatten  
½–1 msk smör eller margarin  
½ tsk salt

ev. 1–2 bitar hel kanel  
6–7 dl mjölk  
ev. 1–2 msk socker

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.

### 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. Häll 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.

Häll smeten i pannen. 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)

## Spaghetti alla Carbonara

3–4 personer

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

1 dl vispgrädde  
 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 vitlösklyftor  
 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.

## Grönsaker

### 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)

## Potatis och rotfrukter

### 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 rimmad 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 bakkbord.

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 syltigt mos eller lingon.

(Tore Wretman: Svensk 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!)

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

## Soppor

### 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.

## Gulaschsoppa (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 gulaschsoppa 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.

## 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

<i>2 dl gröna eller röda linser</i>	<i>1 lagerblad</i>
<i>2 gula lökar</i>	<i>1–2 vitlöksklyftor</i>
<i>1 msk olja</i>	<i>1 burk (ca 400 g) tomater</i>
<i>1 liter vatten</i>	<i>½ tsk socker</i>
<i>2 buljongtärningar</i>	<i>½ tsk vinäger</i>
<i>1 msk paprikapulver</i>	<i>ev. ½–1 tsk stött timjan</i>
<i>1 tsk salt</i>	

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

<i>1 gul lök, hackad</i>	<i>2 grönsaksbuljongtärningar</i>
<i>2 vitlöksklyftor, hackade</i>	<i>400 g krossade tomater</i>
<i>3 potatisar</i>	<i>2–3 msk tomatpuré</i>
<i>2 morötter</i>	<i>1 msk paprikapulver</i>
<i>2 palsternackor</i>	<i>1 tsk äppelcidervinäger</i>
<i>1 rödbeta</i>	<i>salt</i>
<i>2 dl röda linser</i>	<i>timjan</i>
<i>10 dl vatten</i>	

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.

## Novembersoppa

4 personer

<i>4 potatisar</i>	<i>2 köttbuljongtärningar</i>
<i>2 gula lökar</i>	<i>1 liter vatten</i>
<i>1 paprika</i>	<i>2 msk hackad persilja</i>
<i>200 g krossade tomater på burk</i>	<i>svartpeppar</i>
<i>200 g blandfärs</i>	<i>(salt)</i>
<i>1 tsk timjan</i>	

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.

## Brynt vitkålsoppa

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.

Häll 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

### Fiskfilé med smak av örter

4 personer

<i>600 g fiskfilé, t.ex. rödspätta eller torsk</i>	<i>½ tsk basilika</i>
<i>2 dl vispgrädde</i>	<i>½–1 krm svartpeppar</i>
<i>½ fiskbuljongtärning</i>	<i>½ tsk salt</i>
<i>½ tsk salvia</i>	

Blanda grädde, 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.

## 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

### Gratinering:

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.

Häll 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 häll såsen över. Strö på ost.

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

## Koljagryta

4 personer

1 stort paket djupfryst kolja (450 g)

1 burk hela tomater (400 g)

1 purjolök

1 tsk salt

½ grön paprika

½ knippa dill

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.

## Laxpasta

3 personer

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

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	1 tsk salt (om kokt fisk används)
8–10 råa eller kokta kalla potatisar	3 ½ dl mjölk
1 dl finklippt dill	3–4 ägg
1 krm vitpeppar	

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.

## Nöt

### Het fransyska med spiskummin

4 personer

500 g benfritt nötkött av fransyska eller  
innanlår  
smör eller margarin  
1 röd paprika  
2 medelstora morötter  
1 purjolök  
2 köttbuljongtärningar  
3 dl vatten  
2 vitlöksklyftor

2–3 msk tomatpuré  
1–2 msk paprikapulver  
½ tsk svartpeppar  
2 tsk mejram  
½ msk spiskummin  
125 g djupfrysta haricots verts  
2 dl vispgrädde

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 grädde. 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  
300 g magert bogfläsk i bit  
4 små gula lökar  
1 medelstor grön paprika  
2 små tomater  
1 syrligt äpple

**Sås:**

1 msk smör  
2 krm curry

1 krm ingefära  
1 krm vitlökspulver  
2 msk tomatpuré  
1 msk vetemjöl  
1 liten burk tomatjuice  
2 burkar vatten  
1 ½ tsk salt  
svartpeppar  
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.



## Skånsk kalops

4 personer

<i>1 kg högre</i> eller <i>märgpipa med ben</i> eller <i>800 g benfritt nötkött</i>	<i>1–1 ½ tsk salt</i>
<i>2 msk margarin</i> eller <i>smör</i>	<i>12–15 kryddpepparkorn</i>
<i>3 msk vetemjöl</i>	<i>2 lagerblad</i>
<i>4–5 dl vatten</i>	<i>2–3 gula lökar</i>
	<i>2–3 morötter</i>

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 mört. (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.

## Den lates söndagsgryta

4 personer

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

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.

## 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)

### Koreansk fläskgryta

4 personer

400–500 g magert bogfläsk	1 tsk socker
3 msk soja	1 msk olja
1–2 pressade vitlöksklyftor	1 liten strimlad purjolök
1 krm peppar	

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	1 dl rött eller vitt vin
3–4 vitlöksklyftor	2 msk vetemjöl
1 ½ tsk salt	2 dl vispgrädde
1 tsk grovmalen svartpeppar	ca 1 msk fransk senap
1 msk rosmarin	soja
<b>Sås:</b>	salt
2 dl buljong (silad steksky + buljong)	peppar

Späcka köttet med ituskurna vitlöksklyftor. Gnid in det med salt och kryddor. Lägg köttet i en ugnssäker form. Stick in en köttermometer. 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.

## 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.

## 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 köttermometer 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.

## 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 sky  
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.

## Färs

### 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.

## 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. Gratiner i 250 °C i 10 minuter.

## 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 ugnssäker form med kål underst och överst. Grädda kålpuddingen i ugn vid 200 °C tills kålen blivit mjuk och färsen genomstekt, 45–60 minuter. Späd eventuellt med lite vatten om kålen verkar torr. Servera med kokt potatis och lingonsylt.

## 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.

## 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 riven 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.

## 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)

## 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)

## Lasagne

4 personer

8–10 lasagneplattor (förkokta), till två lager i formen

### Köttfärsås:

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

Köttfärsåsen: 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 köttfärsåsen i botten på en ugnssäker form. Häll på en tredjedel av ostsåsen. Lägg på ett lager lasagneplattor. Och så nästa lager köttfärsås, 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.

## Inälvsmat

### 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 häll den bredvid biffarna.

Serveras med kokt potatis, stekt lök i skivor, lingonsylt, och morots- eller vitkålssallad.



## Bredbar leverpastej

1,8 kg

700 g nötlever	2 krm ingefära
400 g benfritt bogfläsk	1 ½ tsk stött mejram
2 gula lökar	1 ½ dl vetemjöl
2 äpplen	2 ägg
12 ansjoviskryddade sillfiléer eller ansjovisfiléer	2 ½ dl mjölk
2 tsk salt	250 g margarin eller smör
1 tsk malen vitpeppar	

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.

Häll den varma smeten i två avlånga smorda formar. Täck med aluminiumfolie. Sätt leverpastejformarna i ugnen, 200 °C ugnsvärme, i en långpanna. Häll 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.

## Korv

### Ugnslagad falukorv

4 personer

400–500 g falukorv	3–4 gula lökar
ost	1–2 paprikor
senap	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.

## Korvlåda

5 personer

800 g falukorv

1 kg potatis

**Äggstanning:**

7–8 ägg

7–8 dl mjölk (1 dl/ägg)

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.

## Fågel

### 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 pannen 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 ovensidan och droppa resten över fänkål och potatis. Sätt in pannen i nedre delen av ugnen, nu skall det inte längre vara något lock på pannen.

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)

# 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 råörda 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 blomfnaset. 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 kylen att svalna. Servera med vispgrädde.

På samma sätt kan man göra Lingonäpplen och byter då ut päronen mot äpplen.

(Bonniers stora kokbok)

### 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 avsvolat eller kallt med mjölk.

## Kräm, soppa och kompott

### Rabarberkräm

6 rabarberstjälkar (ca 700 g)

4 dl vatten

1 dl socker

2 ½ msk potatismjöl

Bästa resultat ger medelgrova stjälkar. Alltför späda 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. Häll upp den i en skål och strö på ett tunt lager socker så att den inte skinnar sig. Servera krämen avsväljad eller kall med mjölk.

## Frukt och bär i ugn

### 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 avsväljad 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)*

## 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 kylen 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

### 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.

Skålla 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.

## 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)

# MATBRÖD

## Mjukt bröd

### Det lustiga brödet

50 g jäst  
6 dl ljummet vatten  
2 tsk salt

1 msk honung  
12–13 dl vetemjöl (till en kladdig deg)

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 häll 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. Häll upp i en smord, avlång bakform. Grädda mitt i ugnen i 160 °C värme i 45–50 minuter.  
(Lovik konferens)

## 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 margarinet 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 bakbord. 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.

## 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!

# SKORPOR OCH KEX

## Fröknäcke

1 dl sesamfrö  
1 dl pumpakärnor  
1 dl solroskärnor  
1 dl majsmjöl  
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)



# VETEBRÖD

## 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 bredes 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.

## 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.

# MJUKA KAKOR

## Chokladkaka

Blir en saftig och hållbar kaka med fyllig chokladsmaak.

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 brödform. 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. Häll 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	2 dl socker
200 g smör eller margarin	2,5–3 dl vetemjöl
4 ägg	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.

Häll 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.

## Mockarutor

3 ½ dl socker	<b>Glasyr:</b>
2 ägg	5 ½ dl florsocker
3 ½ dl mjölk	1 msk vanillinsocker
5 ½ dl vetemjöl	1 rågad msk kakao
4 tsk bakpulver	3 msk kallt kaffe (3 msk vatten, 4 krm kaffepulver)
4 msk kakao	50 g smält smör
150 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	2 tsk kanel
3 dl socker	1 tsk stött kardemumma
3 dl vetemjöl	1 ½ dl mjölk, fil- eller gräddmjölk
2 tsk bakpulver	100 g smält smör eller margarin

Vispa ägg och socker poröst. Blanda mjöl, bakpulver och kryddor. Tillsätt mjölblandningen, vätskan och sist det avsvalnade smöret. Rör om till en jämn smet.

Häll smeten i smord och bröad form (1 ½ liter).

Grädda i 175 °C omkring 45 minuter.

## 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)

# SMÅ KAKOR

## 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.

## 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. Skålla, 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)

## Vaniljhjärtan

16 stycken

4 dl vetemjöl  
1 dl potatismjöl  
¾–1 dl socker  
200 g smör eller margarin

### Vaniljkrämsfyllning:

1 ½ 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.

# 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.

# 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:**  
pärlsocker 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.

## Chokladerisp

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.

## Chokladtryfflar

ca 30 stycken

200 g mörk blockchoklad  
2 msk mjukt smör  
2 tsk snabbkaffe löst i 2 msk hett vatten  
1 ½ dl siktad 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

Skålla 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)

## 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 rivs 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 torra 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. Skålla 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 kylen. Dra sedan med en gaffel så att chokladlagret blir lite räfflat och ställ på nytt in i kylen 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.

# 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.

## 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.

## 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 svaltt.

## 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.

## 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)*

## 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 ca 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 utrört 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), utesluta bensoatet och hermetisera eller djupfrysa moset.

## Soft

### 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 håll 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.

### 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.) Häll upp saften på varma flaskor och tillslut dem omedelbart.

# REGISTER

Balsamfilé.....	14	Jordgubbssylt .....	39
Beluga-Bolognese .....	3	Julskinka	
Blåbärssylt .....	38	ugnsbakad .....	15
Bolognese med röda linser .....	3	Kalops	
Chokladbanantårta.....	35	skånsk .....	13
Chokladbollar .....	36	Kanelbullar (snurror) .....	29
Chokladcrisp.....	36	Kiwimarmelad .....	40
Chokladkaka.....	30	Klyftpotatis .....	4
Chokladkladdkaka .....	31	Koljagryta .....	10
Chokladsås .....	26	Korvlåda .....	22
Chokladtryfflar .....	36	Kroppkakor	
Dajm .....	37	öländska .....	4
Dessertost .....	2	Kycklingpanna	
Det lustiga brödet .....	27	provensalsk .....	22
Falukorv		Kålpudding .....	18
ugnslagad.....	21	Köttbullar	
Farmors julbröd .....	27	Julköttbullar med kryddpeppar .....	18
Filmjölkslimpa		Köttfärsgratäng .....	18
Loviks.....	27	Köttfärslimpa	
Fiskfilé		med ugnstekta tomater .....	19
med smak av örter .....	9	Köttfärsrätt	
Fiskgratäng .....	10	orientalisk .....	19
Fläderblomssaft .....	42	Lasagne .....	20
Fläskgryta		Laxpasta .....	11
koreansk .....	14	Laxpudding .....	11
Fläskkarré		Leverbiff	
rosmarinkryddad.....	14	mald .....	20
Fransyska		Leverpastej	
het med spiskummin.....	12	bredbar .....	21
Frikadeller		Lingonpäron.....	23
i tomatsås.....	17	Lingonsylt .....	40
med currysås.....	16	Linsoppa	
Fröknäcke .....	28	amerikansk .....	7
Färsgratäng .....	17	bulgarisk .....	7
Grillspett		Lufsa .....	4
med mustig tomatsås .....	12	Mandelmusslor .....	34
Gröt		Mazariner .....	34
Risgrynsgröt .....	1	Mockarutor .....	31
Gulaschsoppa .....	5	Mozartkolor	
med köttfärs .....	6	falsa.....	37
vegetarisk, med belugalinser .....	6	Muffins	
Hallonsylt .....	39	Äppelmuffins .....	32
Hastbullar .....	29	Novembersoppa .....	8
Ingefärsarmelad.....	39	Ostbullar .....	28
Ingefärspäron.....	23	Ostkaka	

småländsk .....	26	Skinkgryta med gräslök .....	16
Paj		Skinkstek.....	16
Blåbärspaj .....	24	Slånbärssaft.....	42
Rabarberpaj .....	25	Soppa på röda linser.....	8
Äpplepaj .....	25	Spaghetti	
Pannkaka		alla Carbonara.....	2
Fläskpannkaka .....	1	Svartvinbärssylt .....	41
Pepparkaka		Söndagsgryta	
mjuk.....	31	den lates .....	13
Pepparkakor		Vaniljhjärtan .....	35
Hannas jul- .....	33	Vaniljhorn .....	33
Plommonsylt.....	40	Vitkålssoppa	
Potatisgratäng		brynt .....	9
de luxe .....	5	Wiernougat.....	38
Rabarberkräm .....	24	Äppelmos	
Revbensspjäll .....	15	passerat .....	41
Rödvinbärssylt.....	40	Äppelris.....	23
Saffransbröd .....	30	Äppelsockerkaka.....	32
Salmbärssylt .....	41	Äpplen	
Schackrutor.....	33	ugnsstekta .....	24
Scones.....	28	Ärtsoppa.....	9