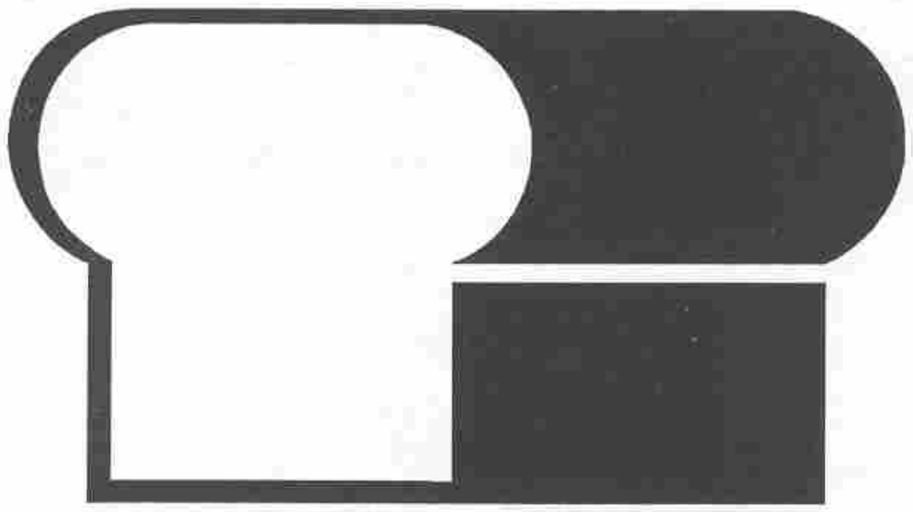
TISDAGSKRETSENS BÄSTA RECEPT

EFS-KYRKAN
HELSINGBORG
1995

Innehållsförteckning:

Sidan:

3	Fylld pannkaka
4	Köttfärsfylld smördegsform
5	Höstgryta
6	Orientalisk apelsingryta
7	Räkroulader
8	"Snabba festkycklingen"
9	Krämig kycklingpaj
10	Ris- och skinkgratäng
11	"4 grova limpor"
12	"Jimmis drömmar"
13	Drömtoppar
14	Havrekakor
15	Mandelstänger
16	Amerikanska chokladmuffins
17	Fruktkaka
18	Nougattårta
19	"Billig knäcktårta från Falun"
20	Päron i tekräm
21	Persikor under mandeltäcke



Fylld pannkaksrulle

2½ dl vetemjöl
6 dl mjölk
3 ägg
½ tsk salt

Fyllning:

300 gr blandfärs
1 gul lök
2 st morötter
3 msk tomatpuré
salt
svartpeppar
basilika

Gör så här:

Gör en pannkaka på långpanna i ugnen.
Fyllningen görs som en köttfärsröra och låt koka ihop.
Häll därefter röran över pannkakan och rulla ihop.

Gratineras sedan med riven ost i ugnen.

Serveras med en god sallad.

Köttfärsfylld smördegsform

Köttfärsröran:

½ kg fläskfärs
2 hackade lökar
3½ msk vetemjöl
Ketchup
1½ tsk salt
3/4 tsk svartpeppar
3/4 tsk oregano
½ tsk timjan

Äggstanningen:

3 ägg
3 dl mjölk
1 dl riven ost

Gör så här:

Smord form, ca 25 cm i diameter, kläs med smördeg, kavlad ca ½ cm tjock (djupfrysta smördegsplattor rekommenderas !).
Köttfärsröran blandas till och låt puttra ca 15 min.
Häll därefter röran i formen med smördeg och häll slutligen över äggstanningen.

Grädda i 225° i 30-35 min.

Serveras med sallad.

Höstgryta

(4 portioner)

500 g benfritt nötkött av bog eller högrev
2 st gula lökar
smör eller margarin
15 krossade enbär
1½ tsk salt
1 krm svartpeppar
3 dl vispgrädde
1 köttbuljongtärning
1 msk äkta kinesisk soja
1 burk (200 g) kantareller
½ dl lingonsylt

Gör så här:

Skär köttet i 1 cm tjocka strimlor. Skala och finhacka löken. Fräs den i matfettet i en gryta. Tillsätt enbären och låt fräsa med någon minut. Lägg i köttet. Salta och peppra. Tillsätt grädde, buljongtärning och soja. Låt koka på svag värme under lock ca 30 minuter.

Lått svampen rinna av. Lägg den i grytan. Låt grytan bli varm. Smaksätt med lingonsylt.

Servera med kokt potatis och t ex rårörda lingon och kokta grönsaker.

Går bra att djupfrysa.

Orientalisk apelsingryta

(4 portioner)

400 g benfritt nötkött av innanlår
smör
1 purjolök
rivet skal och saft av 1 apelsin
1 msk kinesisk soja
½ tsk salt
2 krm vitpeppar
1 påse salta jordnötter (ca 50 g)
1 dl buljong
1 dl grädde
1 apelsin

Gör så här:

Skär köttet i strimlor eller små tärningar. Bryn dem, några i taget, i smör i en stekpanna. Lägg över köttet i en gryta. Skölj, ansa och strimla purjolöken. Bryn den därefter.

Blanda lök och kött i stekgrytan. Tillsätt apelsinskal och -saft, soja, salt, peppar, jordnötter, buljong och grädde. Låt grytan koka på svag värme under lock ca 15 minuter.

Skala under tiden apelsinen och skär den i tunna skivor. Garnera.

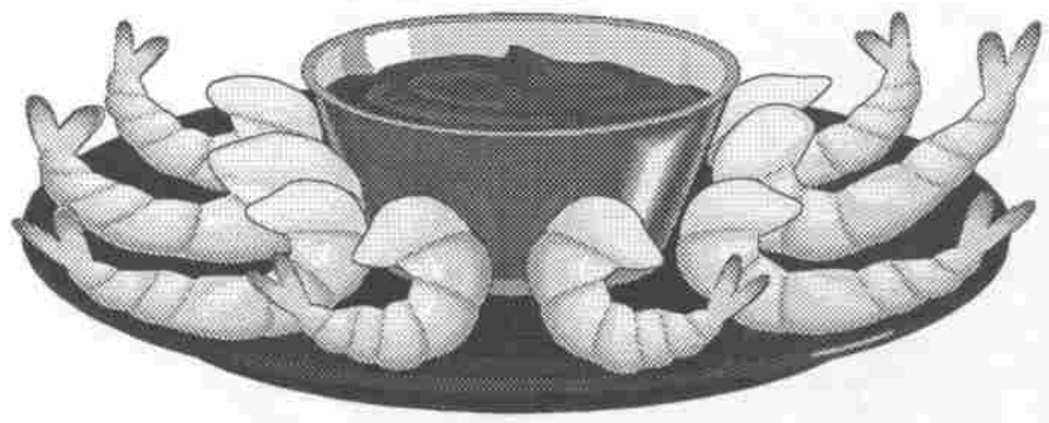
Servera ris till.

Räkroulader

(4 - 6 personer)

Pannkakan:

125 m margarin
2½ dl vetemjöl
3 dl vatten
3-4 ägg
salt
vitpeppar



Fyllning:

250 g skalade räkor
2 dl vispgrädde
1 dl majonäs
2-3 msk finklippt dill
salt
peppar

Gör så här:

Smält margarin och häll i mjölet. Rör massan slät och tillsätt vatten. Vispa kraftigt hela tiden och låt massan koka i 3 minuter. Rör ytterligare en stund tills hettan gått bort. Vispa ner äggen, ett i taget och krydda.

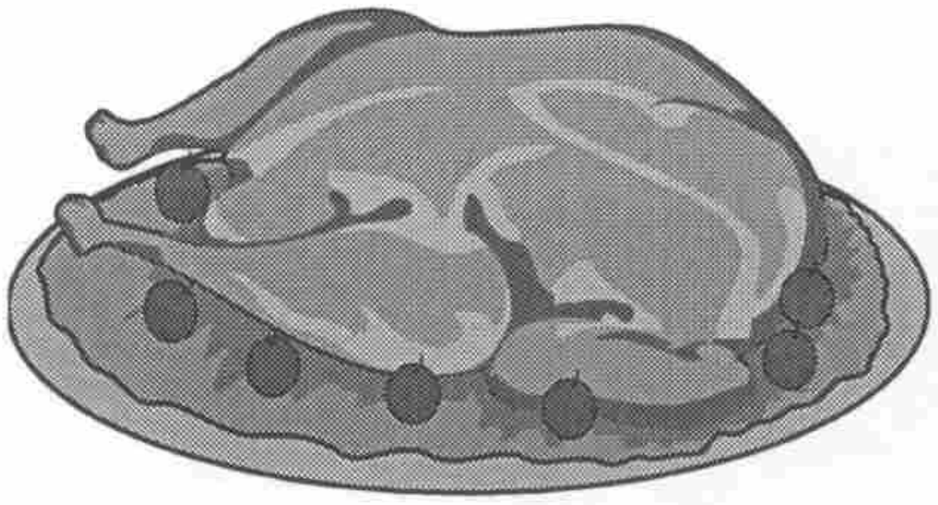
Klä en långpanna med smort papper och bred ut smeten. Grädda i knappt 250° ca 10 minuter. Sänk värmen till 200° och grädda ytterligare i 10 minuter.

Stjälp upp på ett nytt papper och låt pannkakan svalna.

Vispa upp grädden till fyllningen hårt och blanda ned räkor, dill och majonäs. Krydda efter egen smak. Bred fyllningen på pannkakan och rulla ihop som en rulltårta. Lägg över på ett fat.

Garnera med t ex sallad, tomater, gurka, paprika och ärtor.

"Snabba festkycklingen"



(4 personer)

1 stor grillad kyckling
175 g ädelost
200 g färska championer
3 dl vispgrädde
en aning svartpeppar

Gör så här:

1. Tag bort skinnet från kycklingen och dela den i mindre bitar. Lägg bitarna i en rund eldfast form.
2. Smält ädelosten i grädden i en kastrull tills Du fått en riktigt krämig ostsås. Smaksätt med svartpeppar och häll över kycklingbitarna.
3. Ansa och skiva championerna och lägg dem ovanpå ostsåsen.

Gratineras i 225° ung i 12 minuter eller tills rätten fått fin färg.

Serveras med ris och grönsallad.

Krämig kycklingpaj

(4 - 6 personer)

Pajdegen:

4 dl vetemjöl
150 g smör eller margarin
2-3 msk kallt vatten

Fyllning:

1 stekt eller färdiggrillad kyckling
1 stor purjolök
2 röda paprikor
1 burk skivade champinjoner
2 msk smör eller margarin
2 msk vetemjöl
2½ dl matlagningsgrädde
salt
peppar
paprikapulver

Gör så här:

1. Blanda samman ingredienserna till pajdegen och låt den vila i kylskåp i ca 30 minuter. Värm under tiden ugnen till 200°.
2. Bena ur kycklingen och skär den i små bitar. Strimla purjolöken och paprikorna och häll av svampspadet.
3. Fräs purjolök, paprika och svamp i matfettet. Pudra över vetemjölet och rör om. Späd med grädden och krydda med salt, peppar och paprikapulver. Låt stuvningen koka ca 5 minuter.
4. Tryck ut pajdegen i en form, ca 23 cm i diameter. Spara lite deg att lägga ovanpå, nagga botten med gaffel och förgrädda pajskalet ca 10 minuter.
5. Blanda ner kycklingköttet i stuvningen och häll den sedan i det förgräddad pajskalet. Garnera eventuellt med degrester och grädda pajen ca 20 minuter i ugnen.

Ris- och skinkgratäng

(4 portioner)

8 skivor rökt skinka (400 g)
1 burk sparris (200-250 g)
2 dl ris
1 liten gul lök
2 msk olja
1 buljongtärning
1 tsk salt
5 dl vatten

Gratängsås:
1 dl majonaäs
½ dl chilisås
1 msk konjak
1½ dl vispgrädde
1 dl riven ost

Gör så här:

Hacka löken fint, fräs i oljan. Tillsätt riset och rör om. Häll i 5 dl vatten, buljongtärningen + salt. Koka under lock 18 minuter. Bred ut på ugnsäkert fat.

Lägg sparris på skinkskivorna, rulla ihop och lägg dem på riset. Blanda majonäs, chilisås, konjak och vispgrädde. Bred denna sås över ris och skinka. Strö över riven ost.

Gratineras i 225° i 15-20 minuter.

Serveras med grönsallad och bröd.

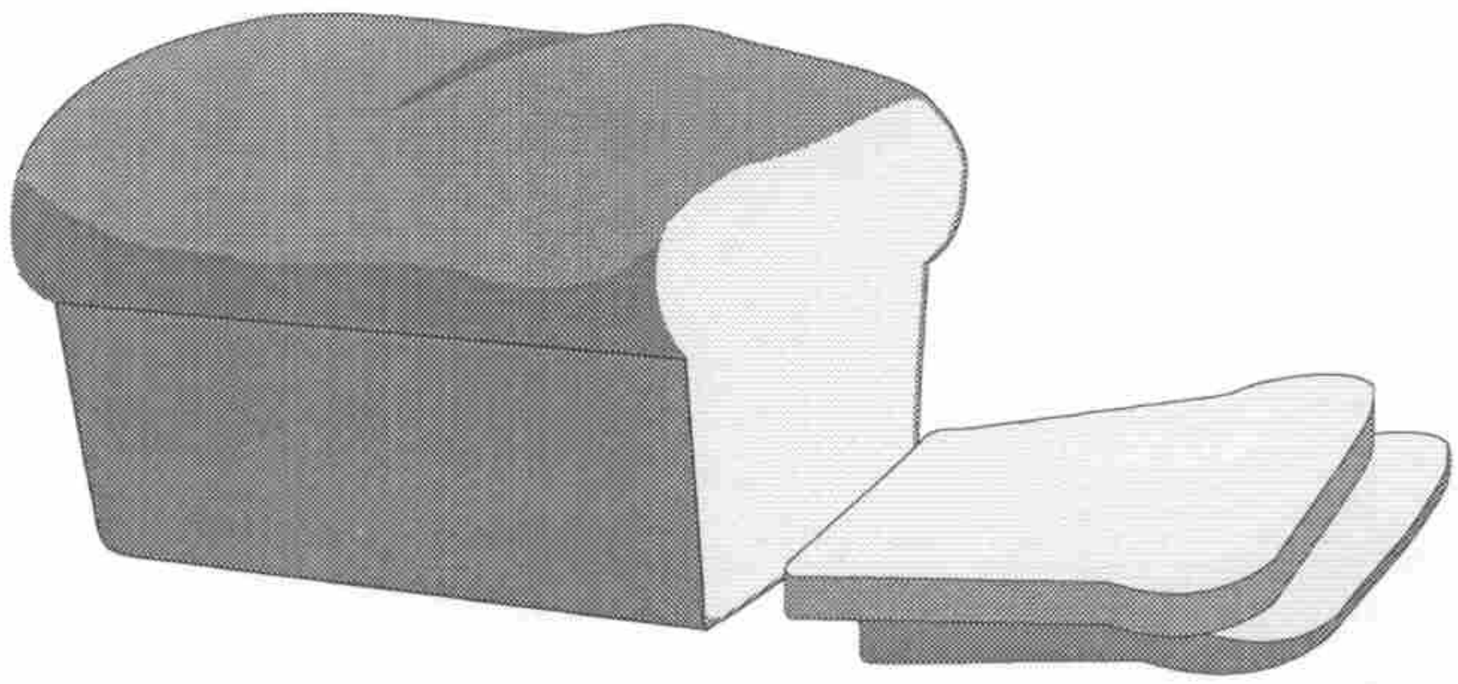
"4 grova limpor"

12 dl kallt vatten
50 g jäst
6 tsk salt
6 tsk soja
2½ dl sirap
14 dl grovt rågmjöl
4 dl vetekli
20 dl vetemjöl

Gör så här:

Blanda ihop ingredienserna och baka ut till 4 limpor. Låt sedan jäsa 4 timmar på plåten.
Pensla med olja.

Grädda i 175° ugn i 1 timma.



"Jimmies drömmar"

(ca 35 st)

2 dl strösocker
100 g margarin
1 dl matolja
1 msk vaniljsocker
1 tsk hjorthornssalt
4 dl vetemjöl
2 msk potatismjöl
2 dl cornflakes

Gör så här:

Rör socker och margarin pösigt. Blanda i oljan och sedan resten av ingredienserna.
Täck en plåt med bakplåtspapper och klicka ut smeten.

Grädda kakorna 13-15 minuter i 175° mitt i ugnen.

Drömtoppar

(40-50 st)

Deg nr 1

200 g smör eller margarin
1 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
4½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver

Deg nr 2

75 g smör eller margarin
1½ dl strösocker
½ dl matolja
½ dl kakao
2½ dl vetemjöl
½ tsk hjorthornssalt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Till deg 1 röres smör och socker väl. Tillsätt därefter övriga ingredienser och arbeta till en smidig deg. Låt vila svalt under tiden deg nr göres.
3. Rör smör och socker väl till deg 2. Tillsätt oljan och rör kraftigt tills smeten är nästan vit. Tillsätt de övriga ingredienserna och arbeta degen smidig.
4, Dela var deg i 40-50 bitar och rulla bitarna till små bollar. Lägg bollarna till deg 1 på bakplåstapper på plåt och platta till dem till ca ½ cm tjocklek. Lägg bollarna av deg nr 2 ovanpå och tryck fast dem lätt.

Grädda i ugnen i ca 20 minuter eller tills kakorna känns färdiga.

Havrekakor

2½ dl havregryn
½ l vatten
50 g smör eller ½ dl olja
50 g jäst
1 tsk salt
2½ msk socker
1 dl vetegroddar
7½ dl vetemjöl

Gör så här:

Låt havregryn svälla i vatten i en halvtimma. Smält matfettet och blanda ner i havresmeten. Rör ut jäst med lite av havrespadet och häll sedan jästlösningen över smeten. Tillsätt salt, socker, vetegroddar och 6½ dl vetemjöl.

Arbeta degen smidig och låt den jäsa i bunken i en halvtimma. baka ut degen med ytterligare resterande vetemjöl och dela den sedan i 2 bitar.

Rulla ut dem till längder som delas i 8 bitar var. Forma släta bullar och platta till dem på plåten. Nagga kakorna med gaffel och låt dem jäsa ca 20 minuter.

Sätt ugnen på 225°. Pensla med vatten och grädda på mittfalsen i drygt 10 minuter.

Mandelstänger

(ca 75 st)

125 g sötmandel (2 dl)
175 g margarin eller helst smör
1 dl socker
3 dl vetemjöl
2 msk mjölk

Pensling och garnering:

äggvita
strösocker
hackad mandel

Gör så här:

Skålla och hacka mandeln fin eller mal den. Rör matfettet och sockret smidigt. Tillsätt mandeln, mjölet och mjölken.

Rulla ut till knappt fingerstjocka längder. Skär dem i ca 5 cm långa bitar.

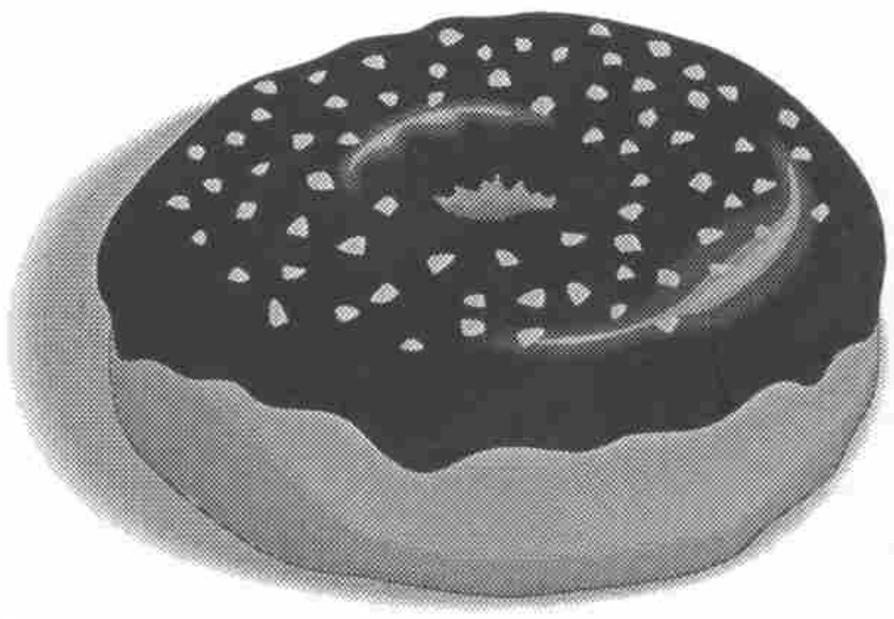
Lägg dem på plåtar klädda med bakplåtspapper. Pensla med äggvita. Strö på en aning socker och till sist grovmalen mandel med skalen kvar.

Grädda i 175° i ca 10 minuter.

Amerikanska chokladmuffins

(15 st)

100 g smör eller margarin
2 ägg
2½ dl socker
1½ tsk vaniljsocker
1 krm salt
4 msk kakao
½ tsk bakpulver
2 dl vetemjöl



Gör så här:

Smält smöret och låt svalna. Vispa ägg och socker pösigt. Tillsätt övriga ingredienser. Sist blandas smöret i. Ställ muffinsformar på en plåt och fyll dem till 3/4 med smeten.

Grädda i 225° i ca 10 minuter.

En gräddklick och ett par banaskivor gör kakan litet festligare.

Fruktkaka

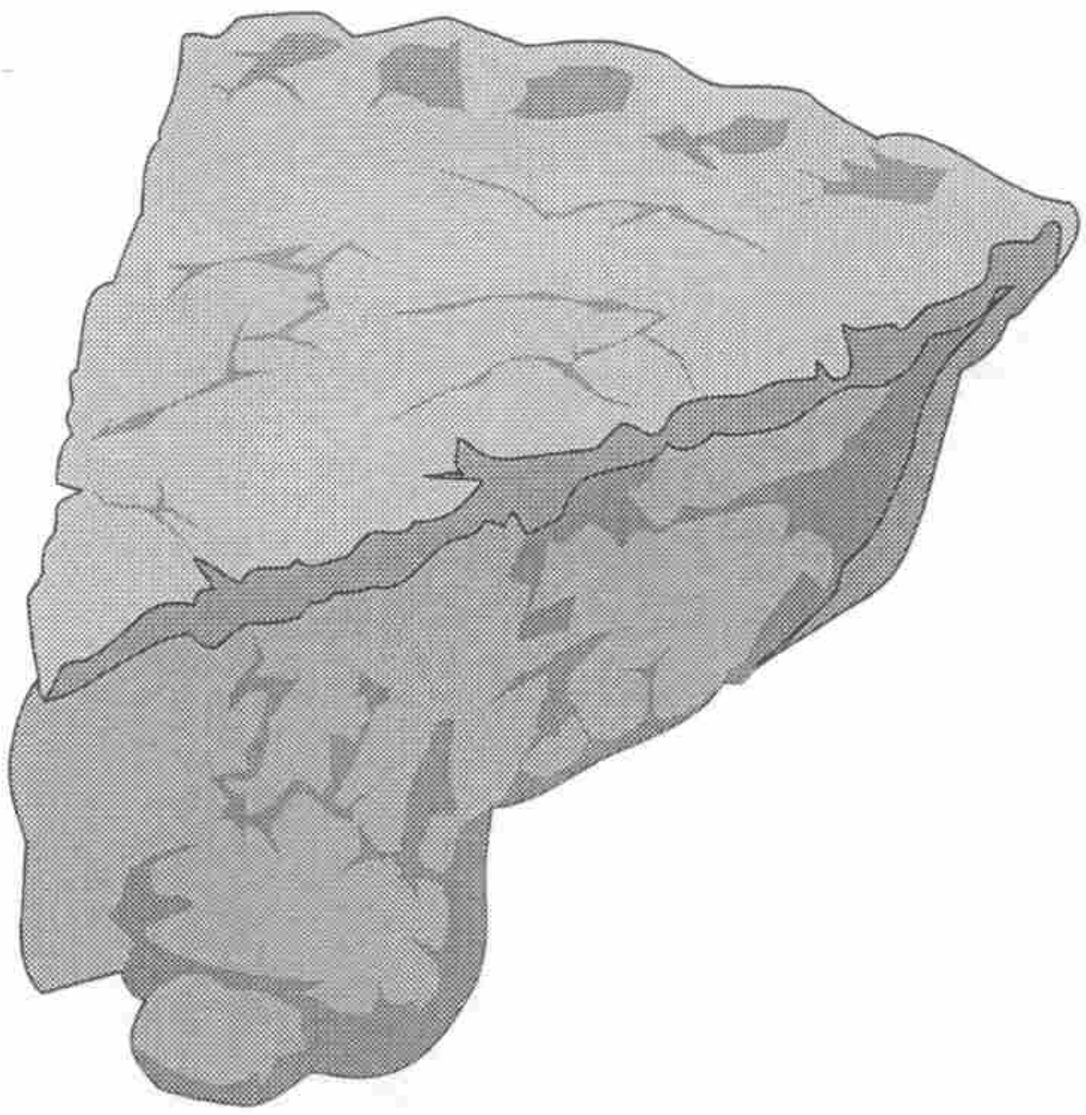
2 ägg
2 dl socker
1½ dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
Äpplen eller plommon
50 g smör

Gör så här:

Allt röres samman och hälles i en form. Ett lager äpplen eller plommon i skivor lägges över. Smöret klickas över.

Gräddas i ugn i 200° ca ½ timma.

Serveras med vispgrädde.



Nougattårta

Smält: **90 g margarin + 100 g blockchoklad** i vattenbad.

Rör i: **2 dl socker + 2 ägg**.

Blanda i: **1 dl mjöl + 3-4 msk mjölk.**

Grädda: 20-25 minuter i 200°.

Skiva: **nougat** över den varma kakan (använd gärna osthyvel).

Serveras: kall

Kan frysas.

"Billig knäcktårta från Falun"

150 g smält margarin
2 dl socker
2 dl vetemjöl
2 dl havregryn
½ tsk bakpulver
½ tsk vaniljsocker
½ dl sirap
½ dl mjölk

Garnering:
vispgrädde
florsocker

Gör så här:

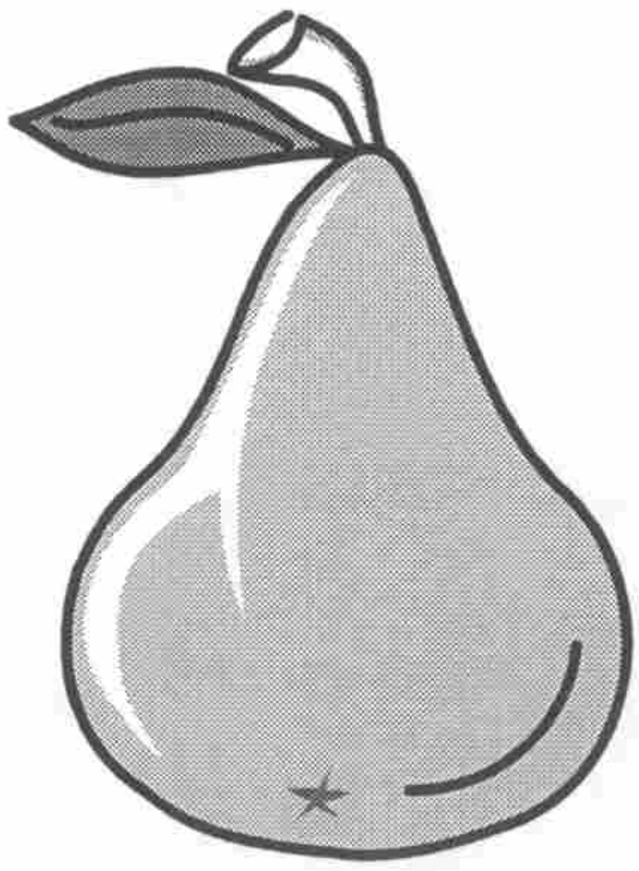
Blanda samman ingredienserna. Lägg bakplåtspapper på plåtar och rita rundningar efter stor mattallrik x 3 (dvs tre bottnar) - Långpanna till dubbel sats. Bred ut smeten efter formen.

Gräddas 10-15 minuter i 200°.

Vispa grädde till bottnarna. lägg ihop och sikta florsocker över.

Päron i tekräm

1 stor burk päron
2 dl päronspad
2 msk teblad
2 äggulor
2 dl grädde



Gör så här:

Koka upp päronspadet, lägg ner tebladen och låt dra i 3 minuter. Sila sedan ifrån tebladen.

Vispa ner äggulorna och låt blandningen sjuda en kort sund och sedan svalna. Vispa upp grädden. Rör ner den kalla krämen.

Lägg upp päronen på ett fat och slå över gräddkrämen.

Servera och njut!

Persikor under mandeltäcke

(4 portioner)

1 burk persikor (ca 450 g)
1 påse flagad mandel (ca 35 g)
50 g smör eller margarin
½ dl socker
½ dl vispgrädde
1 msk vetemjöl

Till servering:

2 dl vispgrädde
2 tsk snabbkaffe
2 tsk socker

Gör så här:

Låt persikorna rinna av. Lägg dem på ett ugnsäkert fat. Blanda mandel, smör, socker, grädde och vetemjöl i en kastrull. Låt smeten koka upp under omrörning. Häll smeten över persikorna.

Grädda i ugn 225° ca 15 minuter.

Vispa grädden. Smaksätt med kaffe och socker.

Servera persikorna med mockagrädden.