



matlagning

# Innehåll

## F. Köttfärs



Chili con Carne \_\_\_\_\_ F.1



Färs- och pastagryta \_\_\_\_\_ F.2



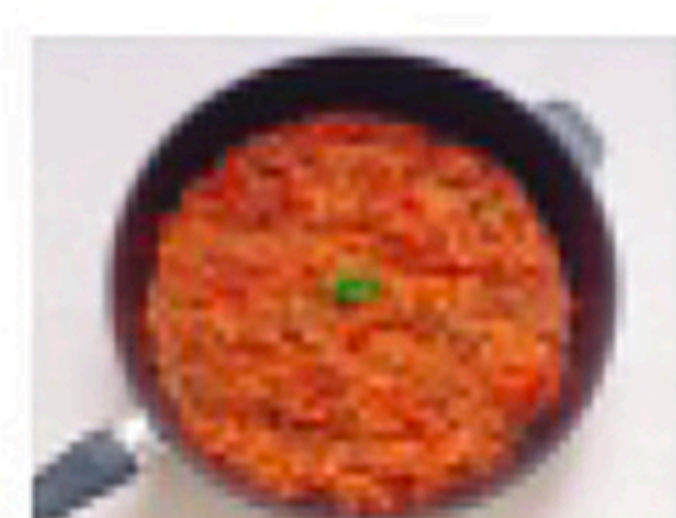
Köttbullar/Biffar \_\_\_\_\_ F.3



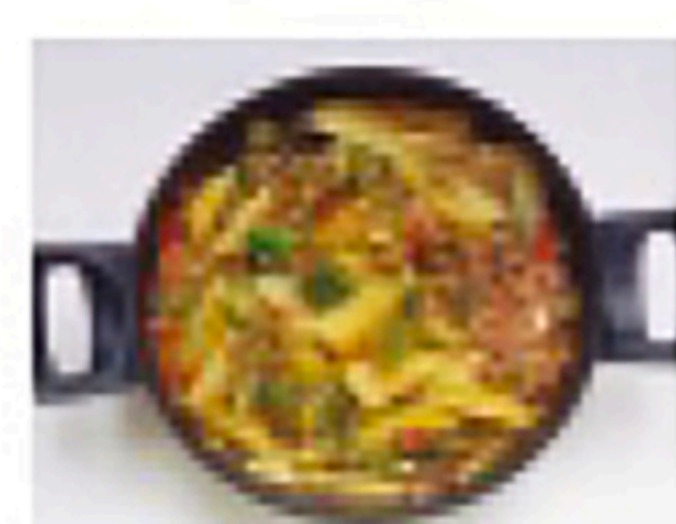
Köttfärslimpa med tomatsås \_\_\_\_\_ F.4



Köttfärssås på squash \_\_\_\_\_ F.5



Köttfärssås \_\_\_\_\_ F.6



Middagsgryta \_\_\_\_\_ F.7



Mustig Köttfärsgryta \_\_\_\_\_ F.8



Plommonjärpar \_\_\_\_\_ F.9



Svensk Moussaka \_\_\_\_\_ F.10

## G. Pannkaka



Bjudpannkaka med räkor och crabstick \_\_\_\_\_ G.1



Dubbelmacka \_\_\_\_\_ G.2



Kassler- och broccolipaj \_ G.3



Makaronipizza \_\_\_\_\_ G.4



Pannkakor – Plättar \_\_\_\_\_ G.5



Pizza \_\_\_\_\_ G.6



Rårakor \_\_\_\_\_ G.7



Skinkgratinerad tagliatelle \_\_\_\_\_ G.8



Ugnspannkaka med kassler \_\_\_\_\_ G.9

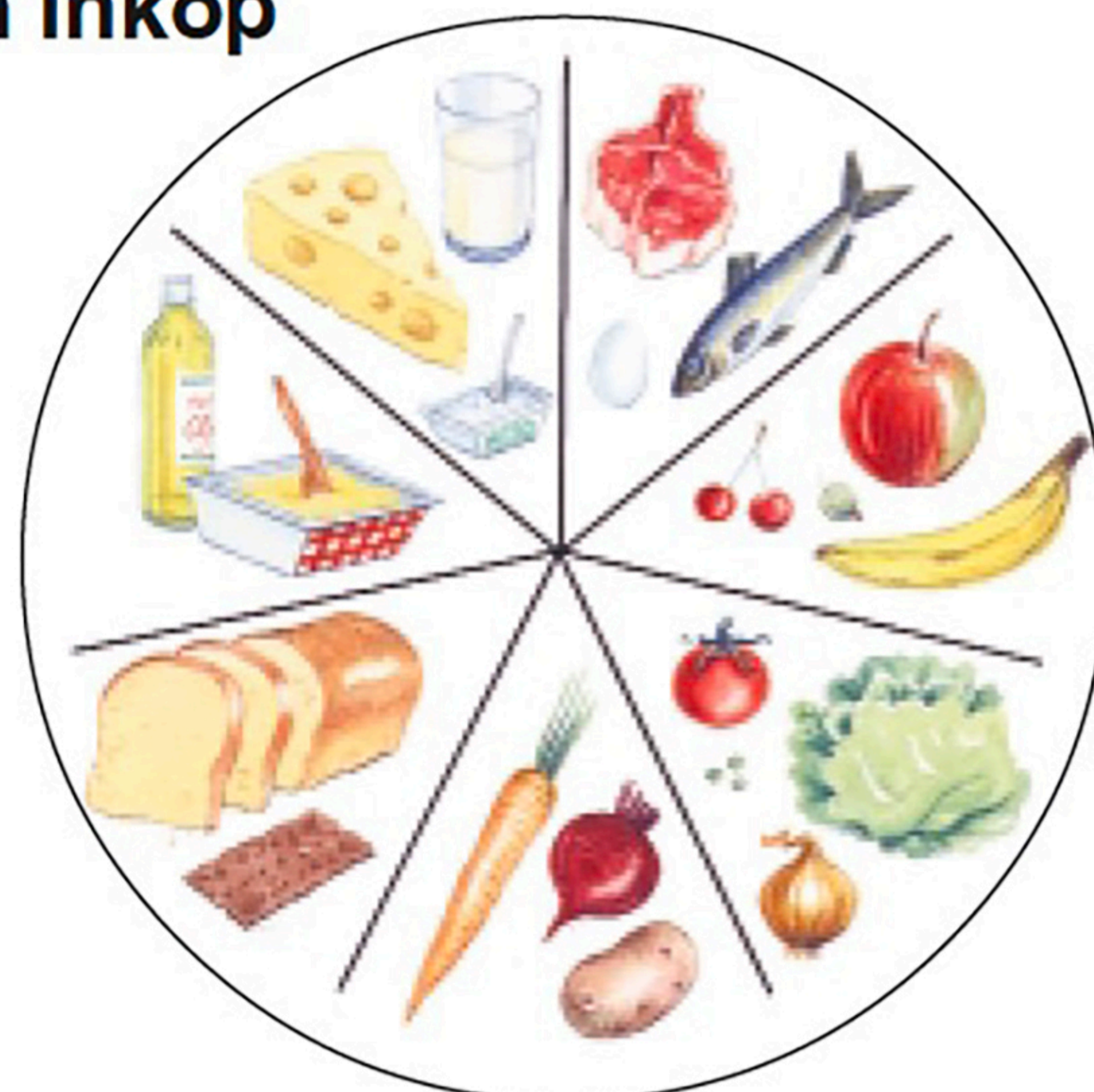


Ägg- och crabsticksgratäng \_\_\_\_\_ G.10

# Allmänt om matlagning

## Planering av matsedel och inköp

- Börja med att planera veckans mat med hjälp av matcirkeln.



- Fyll i veckomatsedeln, A 13.
- Välj maträtter efter årstid och säsong för råvarorna. Sök efter extrapriser.
- Skriv upp vilka ingredienser du behöver. Kontrollera vad som finns hemma.
- Fyll i inköpslistan, A 12.
- Spara tid och pengar genom att veckohandla. Kontrollera datummärkningen på varorna.

## Arbeta i rätt ordningsföljd

- Ta av dig smycken.
- Var noga med hygien, tvätta händerna och rengör naglarna.
- Sätt på dig skyddskläder eller förkläde.
- Glöm inte hårskydd.
- Arbeta hygieniskt med väl rengjorda redskap, rena arbetsytor, rena disktrasor och borstar.
- Läs receptet noga.
- Plocka fram ingredienser och redskap.

# Currykorv

Antal: 4 pers.  
Ugnen: 225°  
Tid: ca 20 min.



Hur mycket? Mått/Vikt	Du behöver: Ingredienser	Gör så här:
<b>Tomatröra</b>		<b>Blanda ihop i en ugnsfast form.</b>
1 st	purjolök	Dela, skölj, strimla.
1 burk	majs	Låt rinna av i en sil.
1 burk	krossade tomater	
1 dl	matlagingsgrädde	
2 tsk	curry	
1 tsk	örtsalt	
1 krm	svartpeppar	
		<b>Rör om</b>
400 g	falukorv	Drag av skinnet. Skär i skivor. Lägg korvskivorna på tomatröran.
1 dl	riven ost	Strö över. Grädda på nedersta falsen i ugnen.
<b>Servera med</b>	potatis eller ris och sallad	

# Kyckling Pomona

Antal: 4 pers.



Hur mycket? Mått/Vikt	Du behöver: Ingredienser	Gör så här:
1 klick	flytande margarin	<b>Bryn ljusbrunt i en teflongryta.</b>
4 st = 500g	kycklingfiléer	Skär i bitar.
		Bryn 10 min. Rör ibland.
2 msk	vetemjöl	Strö över. Rör om.
		<b>Tillsätt.</b>
1 burk	svamp med spad	
1 st = 300 g	squash	Skölj, dela på längden. Kärna ur med en sked.
		Skär i bitar.
1 st	gul lök	Dela, skala, hacka.
2 st	äpplen	Skölj, dela varje äpple i 4 klyftor. Kärna ur.
		Skär i tärningar.
$\frac{1}{2}$ dl	tomatketchup	
1 paket = $2\frac{1}{2}$ dl	matlagingsgrädde	
1 dl	ej utspädd äppeljuice	
2 tsk	rosépeppar	
1 tsk	örtsalt	
1 tsk	oregano	
		Rör om.
		Låt koka upp.
		Låt sjuda 20 min. med locket på.
<b>Servera med</b>	ris och sallad	