



Uppdatering till Hem- och konsumentkunskap 7-9

Tyvärr förekommer tryckfel i recepten i första och andra tryckningen. Vi beklagar detta. I denna pdf finns korrigerade sidor.



KÖTTBULLAR

- 250 g köttfärs
- ¼ gul lök
- 2 msk ströbröd
- ½ dl mjölk
- ½ ägg
- salt och peppar
- 1 msk smör eller olja



GÖRSÅ HÄR:

1. Blanda ströbröd och mjölk i en skål. Låt blandningen stå och svälla i cirka 10 minuter.
2. Riv löken med rivjärnets fina sida. Knäck ägget i en skål och vispa det så att vitan och gulan blandas.
3. Blanda köttfärs och lök i en skål. Tillsätt ströbröd- och mjölkblandningen samt hälften av ägget. Strö över salt och peppar och blanda ordentligt.
4. Fukta en skärbräda med kallt vatten. Fukta även dina händer – då klibbar inte köttfärsen fast. Ta bitar av köttfärsblandningen och forma till runda bollar. Lägg bollarna på den fuktiga skärbrädan.
5. Smält matfettet i en stekpanna. Stek köttbullarna cirka 4–6 minuter. De ska ha en fin brun yta. För att se om de är klara inuti kan du öppna en av köttbullarna och kontrollera så att köttet inte längre är rosa.

VARIATIONER – KEFTEDES ELLER PANNBIFFAR

Keftedes är grekiska köttbullar med kryddor. För att göra keftedes kan du följa grundreceptet på köttbullar men byt ut gullöken mot rödlök. Lägg också till 1 pressad vitlöksklyfta, 1 msk färsk hackad mynta och 1 tsk färsk hackad persilja. Dessa kryddor blandas i färsen tillsammans med löken.

För att göra pannbiffar istället för köttbullar använder du samma grundrecept men formar färsen till tjocka, runda biffar. Stektiden på pannbiffar är några minuter längre än på köttbullar eftersom de är större.

325



BÖNBURGARE

- 4 dl kidneybönor
- ½ gul lök
- ½ dl rostade solroskärnor
- 1 tsk soja
- 1 msk olja
- 1 msk potatismjöl eller vetemjöl
- 1 msk smör
- salt och peppar



GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och finhacka löken.
2. Lägg kidneybönor, solroskärnor, soja och olja i en skål. Mixa dem till en slät färs med hjälp av en stavmixer.
3. Blanda i lök och potatismjöl i bönfärsen. Strö över salt och peppar.
4. Fukta händerna med kallt vatten. Forma färsen till två burgare. Pressa ihop dem ordentligt så att de inte faller samman vid stekning. Om färsen är torr och smulig kan du behöva tillsätta mer olja. Om den känns för lös och kladdig kan du lägga till lite mer mjöl.
5. Smält smöret i en stekpanna. Stek bönburgarna i 3–4 minuter på varje sida – tills de får en fin gyllenbrun yta. Servera i hamburgerbröd.



PIZZA



Till deg

½ paket jäst
2 dl vatten
2 msk olja
2 krm salt
4-5 dl vetemjöl

Till tomatsås

½ gul lök
1 klyfta vitlök
1 tsk olja
3 dl krossade tomater
1 msk rödvinäger
1 tsk socker
½ tämning grönsaksbuljong
1 tsk oregano
salt och peppar

Förslag till garnering

2 dl riven ost
6 skivor rökt skinka eller kalkon
1 dl konserverade champinjoner
1 skiva konserverad ananas
½ strimlad paprika

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Smula ner jästen i en skål. Värm vattnet till 37 grader, fingervarmt. Tillsätt till jästen och blanda tills jästen lösts upp. Tillsätt salt och olja.
3. Rör ner vetemjålet och blanda tills degen är smidig och släpper från kanterna.
4. Kavla ut degen på mjölat bakbord. Lägg pizzabotten på bakplåtspapper på en plåt. Täck med en handduk och låt jäsa i cirka 15 minuter.
5. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp oljan i en kastrull. Fräs lök och vitlök i oljan under några minuter.
6. Tillsätt krossade tomater, vinäger, socker, buljong och oregano. Rör om och låt koka i 5–10 minuter. Smaka av med salt och peppar.
7. Skär och förbered toppingen.
8. Bred tomatsåsen i ett jämnt lager över pizzan. Lägg på din garnering och lägg på den rivna osten sist.
9. Grädda i ugnen i 10–15 minuter.