

LAGA LAGOM!

- JU FLER RÄTTER, DESTO MINDRE AV VARJE



PORTIONSBERÄKNINGAR	VID EN RÄTT	VID BUFFÉ
Pastasallad	200 - 250 g	100 g
Matpaj	200 - 250 g	75 g
Kokt potatis	175 - 200 g	75 g
Kokt ris	200 - 250 g	75 g
Små köttbullar	100 g	80 g, 6 st
Rostbiff, pastrami m m	100 - 150 g	50 g
Kycklingklubba, lår	250 g	1 - 2 st
Räkor, oskalade	250 g	50 g
Lax, rökt, gravad	100 - 150 g	50 g
Sallad, blandad (som tillbehör)	50 g	50 g
Dressing, vinäggrett	2 msk	2 msk
Gravlaxsås	½ dl	2 msk, 30 g
Bröd mjukt	50 - 75 g	50 g
Bröd hårt	25 g	15 g
Ost hård	30 g	15 g
Dessertost	30 g	15 g
Glass	1 ½ dl	1 ½ dl

Kaffe	500 g räcker till 50 koppar
Te	100 g räcker till 50 koppar
Vin	1 flaska räcker till 5 - 6 vinglas
Starkvin	1 flaska räcker till 12 -14 starkvinsglas
Champagne	1 flaska räcker till 8 - 10 champagneglas

En normal bufféportion är ca 500 gram. kött och fisk 100 - 150 gram och tillbehör 250 - 350 gram. Ett recept beräknat för fyra personer räcker till 10 -12 bufféportioner. Ju fler rätter på buffébordet desto mindre portionsstorlekar.

Salladssoppa

När man har fest brukar det bli sallad och diverse grönsaker över. Samla dem i en förvaringsburk och ställ i kylen. Nästan dag kan du koka en läcker soppa.

Av Marianne Andersson, Nacka, pristagare i KfS tävling "Bästa Resttrixet".

Krämig soppa för två

- 0,5 liter grönsaks- eller hönsbuljong
- 1 liter sallad – blandade grönsaker (grönsallad, fänkål, salladskål, spenat, rädisor, blekselleri, sockerärter, sugersnaps, tomater, avokado, potatis eller dylikt). Är det dressing på salladen blir den bara godare.
- 2-4 msk creme fraiche

1. Koka upp buljongen.
2. Hacka 1-2 vitlöksklyftor och fräs i god olja, gärna olivolja.
3. Lägg i salladen, fräs och slå på buljongen. Koka 3-4 minuter.
4. Mixa med mixerstav någon minut.
5. Smaka av med salt, peppar och någon örtekrydda, gärna basilika.
6. Servera soppan med en klick creme fraiche och bröd.



Kyckling eller annat kött skuret i tärningar kan vara gott att lägga i. Det går också bra att strö riven ost ovanpå.



Ostfondue

Spontanbesök av goda vänner är alltid trevligt! Men, vad ska man bjuda på när kylskåpet är halvtomt och brödet i brödkorgen är torrt. Varför inte en enkel ostfondue på resterna av helgens ostbricka, grönsaker och lite bröd av varierande sädeslag.

Av Elisabet Westin, Stockholm, pristagare i KfS tävling "Bästa Resttrixet".

Dopp i grytan - enkel ostfondue, lagom till tre personer

- Cirka 3 dl (cirka 275 gram) ost, skuren i tärningar, till exempel brie, getost, gorgonzola och västerbotten
 - 1/2 gurka eller andra grönsaker som paprika, selleristjälkar, tomat, morot i stavar
 - Brödskivor av fullkornsbröd, lantbröd, baguette
1. Smält osten i en tjockbottnad kastrull på svag värme några minuter, rör om ibland.
 2. Skär gurkan i stavar.
 3. Rosta brödet och skär i bitar.
 4. Några minuter senare serveras en krämig, fyllig ostfondue med grönsaker och bröd att doppa i.
 5. En värmande och god kvällsdryck att avsluta med får du genom att skiva ner en bit färsk ingefära i kokande vatten och låta det vila i några minuter.

Fattigmans-spaghetti

Ofta när man lagar spaghetti, så blir det för mycket. Vad gör man med resterna så att det blir en god maträtt? Jo, den enkla och goda "Fattigmans-spaghettin".

Av Kerstin Sundberg, Sollentuna, pristagare i KfS tävling "Bästa Resttrixet".

Lagom till en portion

- Ca 5 dl kokt spaghetti
- 1–2 vitlöksklyftor
- 1 torkad rödpeppar, piri-piri
- 1 msk olivolja
- Lite salt och peppar



1. Skala och hacka vitlöken, krossa piri-pirin.
2. Fräs detta i olivolja i någon minut i en kastrull eller liten stekpanna.
3. Lägg i pastan, rör om. Täck med lock och låt stå på svag värme 2–3 minuter så det blir riktigt hett.
4. Lägg upp på tallrik, strö över ost. Njut med en fräsch tomatsallad till.

Tips på några goda komplement och varianter:

- Örtkryddor som hackad timjan, basilika, salvia, persilja
- Ruccola, maché eller andra salladsrester blandas i strax för servering
- Hackade nötter, pumpakärnor eller dylikt som man har i skafferiet
- Korvslantar och riven morot
- Hackade champinjoner
- Köttbullar och paprikastrimlor