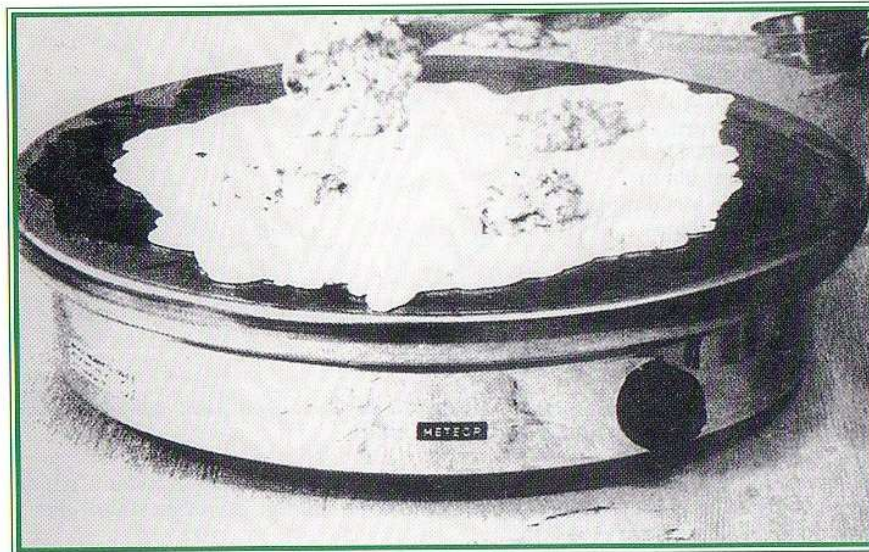


# RECEPTBOK

FÖR BAKNING OCH STEKNING



FÖR  
**METEOR EL- häll**

## Evas tunnbröd (20 kakor)

75	g	jäst
75	g	smör
1,5	l	mjök
3	msk	sirap
1 1/2	msk	salt
3	små	ägg
3/4	l	rågsikt
3-4	l	vetemjöl

Beredning:

Smält matfettet. Häll över mjölken och värm till 37°. Smula jästen i degbunken och rör ut med en del av degspadet. Tillsätt sirap, salt, ägg samt rågsikt och så mycket vetemjöl, att man får en lagom lös deg. Låt jäsa till dubbel storlek - c:a 30 min. Arbeta ihop degen på mjölat bakkbord samt dela den i 20 lika stora delar, som får jäsa. Kavla sedan ut på väl mjölat bakkbord, helst med kruskavel. (Det överflödiga mjölet borstas av). Nagga kakorna och grädda dem på upphettad METEOR EL-häll. Låt kakorna svalna på galler, övertäckta med bakduk.

## Kerstins smörgåskakor (tékakor)

### med havregryn

150	g	smör el. rumsvarmt ister
1	l	mjök (kan bytas ut mot äggostvassla)
100	g	jäst
1 1/2	dl	sirap
1	tsk	salt
1	msk	anis (stött)
1	l	havregryn
1	l	vetemjöl (c:a)

Beredning:

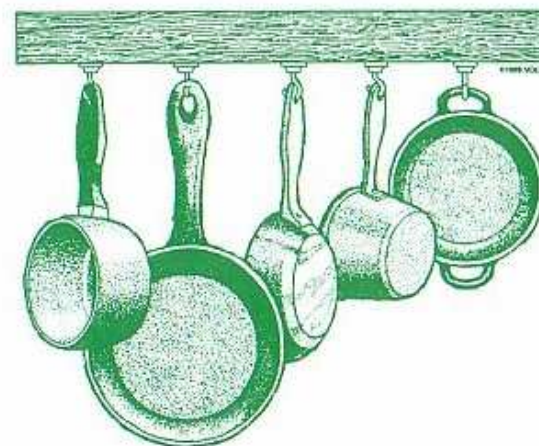
Smält smöret el. skiva rumsvarmt ister. Häll i mjölken och värm till 37°. En del av degspadet hälls i en bunke och jästen smulas i. Rör om samt tillsätt sirap, salt, stött anis, resten av degspadet och havregrynen samt en del av vetemjölet (spara en del till utbakningen). Degen skall vara smidig och ej för hård. Ställ att jäsa övertäckt på varm plats c:a 30 min. Kavla sedan ut degen med kruskavel på mjölat underlag till c:a 1/2 cm tjock kaka samt nagga. Tag ut runda kakor, c:a 13 cm, med mått eller téfat. Grädda på METEOR EL-häll 1 1/2-2 min. på vardera sidan. Låt svalna under bakduk.

## Mjukt tunnbröd från Bohuslän

50	g	smör eller rumsvarmt ister
1	l	mjök el. äggostvassla
50	g	jäst
2	msk	sirap
1	msk	salt
5	dl	rågsikt
c:a 1,7	l	vetemjöl
2	tsk	hjorthornssalt

Beredning:

Smält smöret eller skiva rumsvarmt ister. Häll mjölken över och värm till 37°. Degspadet hälls i en bunke och jästen smulas i. Rör om samt tillsätt sirap, salt, rågsikt och en del av vetemjölet - resten sparas till utbakningen. Arbeta degen, låt jäsa till dubbel storlek. Tillsätt sedan hjorthornssalt. Arbeta upp degen på mjölat bakkbord. Dela den i 10 delar och trilla till runda bullar, som får jäsa mellan bakdukar. Kavla ut bullarna med kavel, därefter med kruskavel till kakor som naggas och gräddas på METEOR EL-häll med regulatören inställd på max., ev. kan man skruva ned värmen något, om plattan blir alltför varm. Brödet gräddas c:a 1 min. på vardera sidan. Får svalna mellan bakdukar.



## Elsies smörgåskakor

- 1 l degspad (ev. hälften mjölk o. hälften äggostvassla)
- 75 g jäst
- 50 g smör
- 1 1/2 dl socker
- 1 tsk salt
- 1 litet ägg
- 1 tsk hjorthornssalt (blandas i mjölet)
- 1 påse brödkryddor (ev. kummin)
- 400 g rågsikt (ev. grahamsmjöl)
- 800 g vetemjöl

### Beredning:

Degen göres på vanligt sätt - sikta gärna mjölet\*. Låt jäsa c:a 30 min. och dela sedan till 10 ämnen, som formas till runda bullar och får jäsa 15 min. Därefter kavlas kakor c:a 1 cm tjocka, naggas och gräddas på METEOR EL-häll 1 1/2 - 2 min. på varje sida.

## Thékakor

- 1 1/4 hg jäst
- 50 g smör
- 1 l mjölk
- 1 tsk salt
- 1 dl socker
- 1 1/4 kg vetemjöl
- 1/4 påse (knappt) bikarbonat
- kardemumma



### Beredning:

Rör ut jästen med lite socker eller mjölk. Smält smöret och häll över mjölken samt värm till 37°. Tillsätt salt, socker, bikarbonat (utrörd i lite vatten), mald kardemumma samt c:a 1 kg vetemjöl (resten sparas till utbakningen). Arbeta degen och låt jäsa till dubbel storlek, c:a 30 min. Bakas sedan ut till thékakor, eller gärna större kakor, och gräddas på METEOR EL-häll, inställd på 2 1/2 under 1 1/2 - 2 min. på vardera sidan.

## Hårt tunnbröd från Bohuslän

- 50 g smör eller rumsvarmt ister
- 1 l mjölk el. äggostvassla
- 50 g jäst
- 2 msk sirap
- 1 msk salt
- 2 l rågmjöl
- c:a 1/2 l vetemjöl
- 2 tsk hjorthornssalt

### Beredning:

Smält smöret eller skiva rumsvarmt ister. Häll över mjölken eller vasslan och värm till 37°. Degspadet hälls i en bunke och jästen smulas i. Rör om samt tillsätt sirap, salt och mjöl. Arbeta degen. Låt jäsa till dubbel storlek. Arbeta in hjorthornssaltet. Dela degen i 15 delar och arbeta varje del till en rund bulle, som får jäsa. Kavla ut bullarna med slät kavel, därefter med kruskavel till mycket tunna kakor, som naggas. Gräddas på METEOR EL-häll, c:a 1 min. på varje sida. Brödet får kallna på galler utan bakduk, så att det torkar och blir sprött.



## Hårt Vrångöbröd

- 100 g smör (el. margarin)
- 5 dl vatten
- 100 g jäst
- 1 tsk salt
- 4 1/2 dl grahamsmjöl
- 9 dl vetemjöl
- 3 dl vetemjöl (c:a) till utbakning.

### Beredning:

Smält matfettet och häll i vattnet. Låt det bli fingervarmt, 37°. Rör ut jästen med lite av degspadet samt häll på resten. Tillsätt salt, grahamsmjöl och drygt hälften av vetemjölet. Arbeta degen smidig, tillsätt ev. mer av mjölet. Ställ att jäsa till dubbel storlek, c:a 30-40 min. Arbeta sedan ihop degen, och slå upp den på mjölat bakkbord. Forma degen till två långa rullar. Dela varje rulle i 10 bitar, som trillas till runda bullar. Dessa kavlas ut på väl mjölat bakkbord, helst med kruskavel, naggas och gräddas på METEOR EL-häll på vardera sidan under 1 min. Passa så att de inte blir bruna. Lägges att svalna på galler och förvaras torrt och svalt.



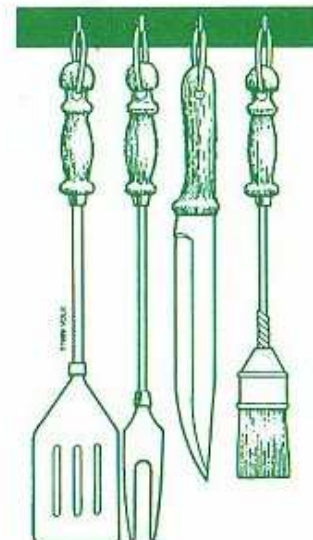
7

## Bohuslänska brödkakor (10st)

- 1 l vatten
- 150 g margarin
- 100 g jäst
- 2 dl socker
- 2 tsk salt
- 2 dl rågmjöl
- 3 l vetemjöl

### Beredning:

Smula jästen i degbunken. Häll över sockret. Koka upp 4 dl av vattnet och smält margarinet häri. Kyl blandningen med resten av vattnet. Då blir temperaturen lagom för att hälla vätskan i bunken. Tillsätt saltet. Rör i rågmjöl och 2 1/2 l vetemjöl. Arbeta ihop degen. Knåda in mera mjöl, om degen känns för lös. Täck över och jäs till dubbel storlek. Tag sedan upp degen på mjölat bakkbord och dela den i 10 delar, som trillas till bullar. Börja genast att kavla ut dessa, i den följd de formats, till runda 1/2 cm tjocka kakor. Nagga och låt dem jäsa c:a 20 min. Gräddas på METEOR EL-häll c:a 2 1/2 min. på varje sida.



8

## Norrlands-tunnbröd

### *På kvällen:*

1 1/4 l kall vätska  
(vatten, skummjolk el. mjölkpulver)  
1 kg rågsikt  
1/4 pkt jäst  
blandas samman och får stå över natten

### *Nästa morgon:*

tillsättes ytterligare:

1 1/4 l mjölk  
3/4 pkt jäst (=resten)  
1 msk anis och fänkål  
samt kornmjöl till en fast deg

### Beredning:

Degen får jäsa och kavlas sedan ut till tunna kakor, som gräddas c:a 2 min på vardera sidan på upphettad METEOR-EL-häll. När gräddningen påbörjas ställs värmeregulatorn ner något.

## Potatisbröd enligt Margot

### Beredning:

Kokt potatis males på köttkvarn eller pressas. Rågmjöl inarbetas på bakbordet till en lagom lös massa. Tillsätt salt och därefter inarbetas kornmjöl till en fast deg. Kavlas ut som tunnbröd och gräddas på METEOR EL-häll.

## Helenas tunnbröd (c:a 30 kakor)

1 l mjölk  
50 g jäst  
1 msk salt (kan uteslutas)  
5 dl rågmjöl  
8 dl kornmjöl  
5 dl vetemjöl  
Mjöl till kavling

### Beredning:

Ljuma mjölken till 37°. Smula jästen i degbunken och rör ut den med lite av mjölken. Tillsätt resten av vätskan och saltet. Arbeta ner mjölsorterna. Ta det varligt med vetemjölet, då degen bör vara ganska lös. Låt jäsa i degbunken, övertäckt med duk eller folie c:a 1 tim. Dela därefter degen i c:a 30 lika stora bitar. Kavla ut några i taget, sedan de trillats omsorgsfullt till runda bullar. Kavla ut varje del i mycket kornmjöl och vetemjöl över och under kakan, som skall vara tunn som en LP-skiva och c:a 25 cm i diameter. Nagga översidan strax före gräddningen. Kakorna gräddas c:a 1 min. på vardera sidan eller tills de börjar bli något bruna. Om man så vill, kan man kavla lite tjockare kakor, som då skall gräddas på något lägre värme enl. anvisningar i början av boken.

## Nisses Hårdbröd (eller Ungkarlsdrömmar)

5 dl mjölk  
4 dl grovt rågmjöl  
4 dl grahamsmjöl  
(salt)  
mjöl till kavling

### Beredning:

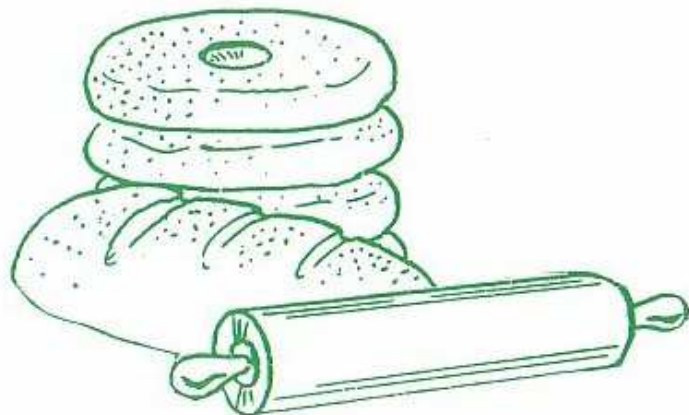
Gör en deg av kall eller ljummen mjölk och mjölsorter samt salt. Låt stå ett par timmar. Häll ut rikligt med grahamsmjöl och rågsikt på bakbordet. Arbeta degen, så att den går att kavla. Dela i c:a 12 bitar. Trilla dem runda och kavla sedan ut dem mycket tunt med kruskavel. Ta med mått ut ett dekorativt hål i brödet. Grädda sedan vardera sidan c:a 1 min. Därefter får kakorna svalna på galler.

## Lilians vörtbröd (stor sats)

- 2 kg fint rågmjöl
- 6 kg vetemjöl
- 4 flaskor sirap (2 ljusa o. 2 mörka)
- 8 bit. pomerans (el. efter smak)
- 1 kg margarin
- 1/2 kg ister
- 3 l vört (om Du blandar själv: 2 hg vörtpulver (knappt)11 vatten)
- 2 l mjölk (drygt)
- 3 kkp brun farin
- 4 1/2 hg jäst
- 2 pås. kanel
- 1/2 påse ingefära
- 2 pås. nejlikor

### Beredning:

Matfettet smältes. Häll över degspadet och värm till 37°. Smula jästen i degbunken och rör ut med en del av degspadet. Slå över resten av detta och tillsätt sirap, farin, kryddor samt rågmjöl och så mycket vetemjöl att degen blir smidig. Låt jäsa och arbeta sedan degen. Forma ämnena, som kavlas ut till 3 mm tjocka kakor. Grädda på upphettad METEOR EL-häll. Kakorna penslas därefter med sirap och vört eller julmust på översidan. Lägg därefter ihop dem två och två mot varandra.

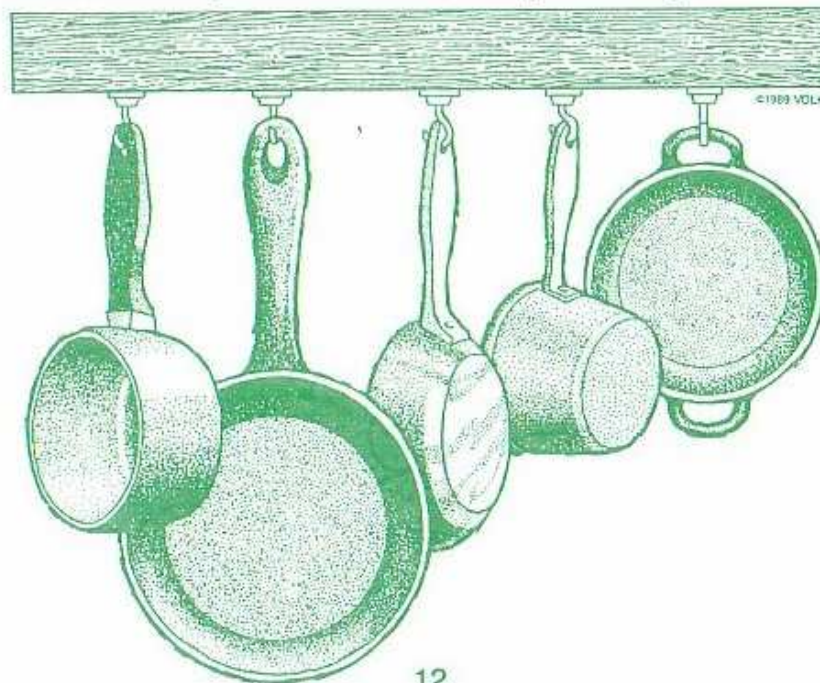


## Mjukt tunnbröd från Västerbotten

- 100 g margarin
- 7 1/2 dl mjölk
- 50 g jäst
- 1 msk strösocker
- 1 tsk salt
- 2 tsk bakpulver
- 16 dl (c:a 1 kg.) rågsikt vetemjöl till utbakningen

### Beredning:

Smula jästen i degbunken. Smält margarinet och tillsätt mjölken. Låt blandningen bli fingervarm (37°), varefter den hälls över jästen och röres. Tillsätt socker, salt, bakpulver och mjöl. Arbeta degen väl och låt den jäsa i bunken under bakduk 25 min. Därefter tages den upp på mjölat bakbord och delas i 24 bitar. Kavla ut varje del till en rund kaka med kruskavel och nagga. Kakorna gräddas sedan på vardera sidan c:a 1 min. på METEOR EL-häll enligt anvisningar.

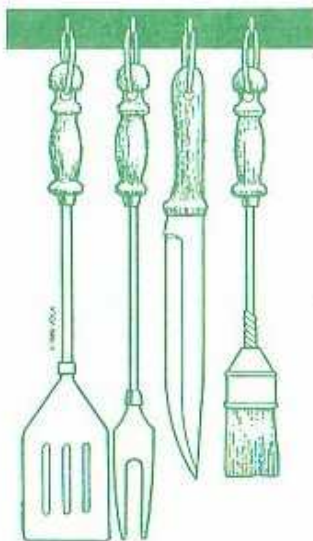


## Rågknäckebröd

25 g jäst  
1 l vatten  
1 msk salt  
2 msk kummin  
c:a 1 1/2 kg grovt rågmjöl

### Beredning:

Rör ut jästen i lite av det kalla vattnet i degbunken. Häll på resten. Tillsätt salt, kummin och rågmjöl till en lös deg. Täck bunken med plastfolie och låt stå över natten. - Arbeta sedan in mer mjöl i degen, så att den blir hanterlig men så lös som möjligt. Ta upp degen på mjölat bakhord. Dela den i lika stora delar och forma till runda bullar, som kavlas ut till lövtunna kakor. Lättast går det, om man gör små bullar och kavlar i rikligt med mjöl. Kavla sedan gärna med kruskavel och nagga. Lägg dem att jäsa, gärna på varandra med bakduk eller smörpapper emellan. Jästid 2 timmar. Flytta över de färdigjästa kakorna på METEOR EL-häll, som värmts upp med regulatorn inställd på max. Grädda under c:a 1 min på vardera sidan. Låt svalna på galler utan att täcka över. Förvaras torrt.



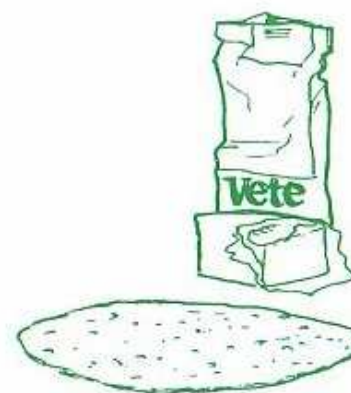
13

## Marias tunnbröd (10-12 st)

50 g margarin el. rumsvarmt ister  
5 dl mjölk  
1/4 pkt jäst  
1/2 tsk salt  
1/2 dl socker  
2 msk sirap  
1/2 tsk hjorthornssalt  
1 1/2 dl grahamsmjöl  
2 dl rågsikt  
7 dl vetemjöl  
samt vetemjöl till utbakning

### Beredning:

Smält matfettet. Häll över mjölken och värm till 37°. Rör ut jästen i lite av degspadet. Blanda den utrörda jästen med resten av degspadet samt tillsätt salt, socker, sirap, hjorthornssalt, grahamsmjöl och rågsikt. Arbeta in vetemjölet. Låt degen jäsa c:a 30 min. Dela den i 10-12 delar. Trilla varje del till en bulle. Kavla ut dem till 1/2 cm tjocka kakor. Använd gärna kruskavel. Gräddas på METEOR EL-häll c:a 1 min. på varje sida. Får svalna mellan bakdukar.



14

## Mor Lenas Ärtbröd från Siljansnäs

1/2 kg margarin  
3/4 hg sirap eller strösocker  
1/2 kg ärtmjöl  
2 1/2 l mjölk  
1 1/2 hg jäst  
5 kg vetemjöl

Beredning:

Degen blandas och arbetas samt får jäsa 1 timma. Kavla därefter ut tunna kakor, som gräddas på METEOR EL-häll enligt tidigare anvisningar.

## Hårt bröd med kummin (c:a 55 bitar)

3 dl ljummet vatten (37°)  
2 msk smör el. margarin (ev. rumsvarmt ister)  
1/4 pkt jäst  
1 tsk salt  
1 tsk kummin  
1 dl grovt rågmjöl  
6 dl rågsikt  
vetemjöl till utbakning

Beredning:

Smula jästen i en skål. Klicka i mjukt matfett. Häll över det ljumma vattnet och rör tills jästen löst sig. Tillsätt salt, kummin, grovt rågmjöl och det mesta av rågsikten. Arbeta degen kraftigt. Tillsätt eventuellt mer mjöl och arbeta degen smidig. Låt jäsa övertäckt c:a 40 min. Knåda den därefter smidig på mjölat bakbord. Kavla ut tunt, helst med kruskavel. Sporra ut rektangulära bitar c:a 6 x 10 cm och grädda på METEOR EL-häll.

## Kristinas Grahamstunnbröd

50 g smör  
1 l gammaldags mjölk  
50 g jäst  
2 msk honung  
1,5 tsk salt (kan uteslutas)  
1350 g grahamsmjöl (fullkornsvete)  
450 g vetemjöl (siktat)  
+ vetemjöl till utbakning

Beredning:

Smula jästen i degbunken, smält smöret och häll över mjölken. Värm till 37°, och häll en del av degspadet över jästen och rör. Tillsätt resten av degspadet samt honung och ev. salt, samt 450 g vetemjöl och det mesta av grahamsmjölet till en ganska lös deg. Arbeta degen c:a 5 min. och låt sedan jäsa till dubbel storlek. Tag upp på mjölat bakbord och dela degen i 14 ämnen (c:a 200 g/st), som trillas till runda bullar och får jäsa under bakduk. Kavla sedan ut med kruskavel till c:a 35 cm. Kakorna gräddas på upphettad METEOR EL-häll c:a 1 min. på varje sida. Låt svalna under bakduk. Frys gärna in, om det blir något över!





## Extra fina mörlefser (från Norge)

- 1 kkp gräddfil
  - 1/2 kkp ljus sirap
  - 1/2 kkp socker
  - 1/2 kkp smält smör (el. margarin)
  - 1 tsk bikarbonat
- Vetemjöl så att degen går att kavla ut.

### Beredning:

Blanda ingredienserna och rör försiktigt i så mycket mjöl att degen går att kavla ut. Låt degen stå kallt ett par timmar, innan Du kavlar ut den till c:a 3 mm tjocklek. Tag sedan ut med mått (el. ett fat) tékakor i önskad storlek. Grädda på icke för het METEOR EL-häll till gyllenbrun färg på båda sidor. Kakorna skall vara mjuka. I Norge serveras lefserna med antingen enbart smör eller smör med kanel och socker.

## Goda "lappar"

- 4 ägg
- 4 msk socker
- 50 g smält smör el. margarin
- 2 kkp filmjöl
- 1 tsk (rågad) bikarbonat
- 1 kkp vetemjöl

### Beredning:

Vispa äggulor och socker pösigt. Tillsätt smält smör, mjöl, bikarbonat och mjöl. Vispa äggvitorna väl och vänd ner dessa försiktigt i smeten. Gräddas på upphettad METEOR EL-häll. Lägg smeten på plattan med en sked och vänd dem, när de fått fin färg och är genomgräddade. Serveras med smör o. marmelad.

## Adéles tunnbröd (c:a 20 kakor)

- 50 g smör el. margarin
  - 1 l mjölk
  - 50 g jäst
  - 4 msk sirap
  - 1 msk salt
  - 1 l grovt rågmjöl
  - 1 l grahamsmjöl
- c:a 5 dl vetemjöl

### Beredning:

Smält matfettet och häll i mjölken. Låt blandningen bli ljummen. Smula i jästen och häll i sirap och salt. Rör om så att jästen löses. Tillsätt därefter råg- o. grahamsmjöl och arbeta ihop degen. Tillsätt så mycket vetemjöl att degen släpper bunken. Låt jäsa till dubbel storlek. Knåda degen på mjölat bakkbord och dela den sedan i 20 bitar. Kavla ut dessa först med slät kavel och därefter med kruskavel. Nagga. Grädda på upphettad METEOR EL-häll enl. anvisningar. Dessa kakor kan kavlas mycket tunt och gräddas, så att de blir spröda. Får kallna utbredda var för sig. Vill man ha kakorna mjuka, låter man dem kallna under bakduk.



## Mjukt tunnbröd (c:a 30 st)

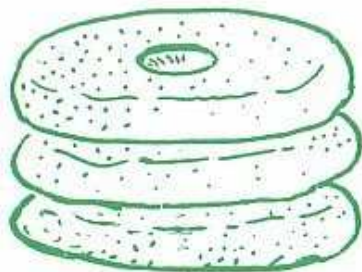
- 5 dl filmjolk
- 2 tsk bikarbonat
- 2-3 tsk salt
- 1 1/2 dl sirap
- 10-12 dl rågsikt
- 1 dl vetemjöl till utbakning

Beredning:

Blanda samman alla ingredienserna utom vetemjölet till en lite "kladdig" deg i en bunke. Dela degen i c:a 30 bitar på mjölat bakbord. Tag en degbit och lägg den i vetemjölshögen och klappa med händerna eller kavla ut den med kruskavel till en tunn platta. Hetta upp METEOR EL-häll på max. Vid gräddningens början ställs regulatorn ner något. Grädda kakorna c:a 1 min på vardera sidan. Går bra att frysa.

## Blinier

- 50 g jäst
- 1 äggula
- 1 tsk salt
- 1 1/2 dl bovete
- 1 dl vetemjöl
- 2 dl mjölk
- 1 dl pilsner
- 1 äggvita



Beredning:

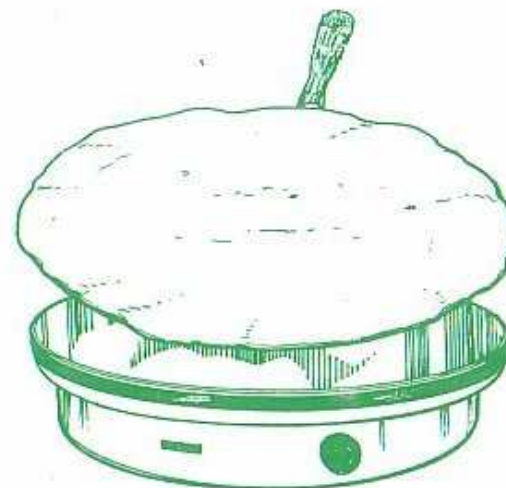
Lös upp jästen i lite mjölk. Vispa samman äggula, salt, bovete samt tillsätt resten av mjölk, vetemjöl och pilsner. Vänd ner den uppvispade äggvitan. Låt jäsa 1 timma. Lägg med sked upp små pannkakor på upphettad METEOR EL-häll samt grädda dem vackert gyllenbruna på båda sidor. Serveras med grovkornig kaviar, gräddfil och finhackad lök m.m, eller gräddfil med färska bär o.s.v.

## Gammaldags tunnbröd

- 200 g margarin
- 1,5 l mjölk el. äggostvassla
- 100 g jäst
- 3 msk socker
- 1 msk salt
- c:a 2 kg vetemjöl ev. lantbrödsmjöl

Beredning:

Smält margarinet och slå över degvätskan. Värm till 37°. Smula jästen i degbunken och slå på lite av degspadet. Rör om så att jästen löses. Tillsätt salt, socker och så mycket mjöl att degen inte klibbar. Den får inte bli för hård. Låt jäsa c:a 30 min. Tag upp degen på mjölat bakbord och forma s.k. ämnen, runda bullar, som får jäsa 15 min. Kavla därefter ut dem till 3 mm tjocka kakor, som naggas. Kakorna gräddas ljust bruna på METEOR EL-häll med regulatorn inställd på max. vid upphettning och sedan nedskruvad till c:a 2 1/2. Grädda på vardera sidan c:a 1 min. Får sedan svalna mellan bakdukar.



## Glödkakor från Lappland

50 g jäst  
1/2 l ljummet vatten  
1 tsk salt  
1 l (ca 600 g) vetemjöl

### Beredning:

Smula jästen i degbunken. Häll över vattnet och rör om. Tillsätt salt och vetemjöl. Arbeta ihop degen snabbt, och låt den sedan vila under bakduk 10 min. Därefter tar man upp degen på mjölat bakbord. Dela den i 20 bitar och forma med händerna ut dessa till tunna kakor, som gräddas på METEOR EL-häll med regulatorn inställd något under max.

## Farmors "Krotakake" (norska lefser)

1 l kefirmjök (el. filmjök)  
2 - 4 ägg  
250 g socker  
1 tsk hjorthornssalt  
2 tsk bikarbonat

vetemjöl så att degen blir smidig och lätt att kavla ut.

### Beredning:

Vispa samman ägg och mjök och tillsätt övriga ingredienser - tag så lite mjöl som möjligt. Kavla ut till tunna kakor - använd gärna mycket mjöl (som sedan borstas av) vid utkavlingen. Grädda kakorna på upphettad METEOR EL-häll. De skall vara ljusa. Lägg sedan ut dem för att torka och förvara sedan torrt och svalt. Kan ätas torra eller mjukgöras genom att spola över kallt vatten och läggas mellan fuktiga dukar, tills de är lagom mjuka. Kan serveras med ost eller som "kaka" med smörkräm el. annat gott! Kan också rullas som rulltårta och skäras.

## Sarris Glödkaka

150 g margarin  
5 dl mjök  
5 dl vatten  
75 g jäst (el. 1 påse torrjäst)  
1 nypa salt  
1 msk ljus sirap  
1,7 kg vetemjöl (spara något till utbakningen)

### Beredning:

Margarin o. sirap smältes tillsammans. Därefter hälls vätskan i och värms till 40°. Häll den varma vätskan i degbunken och tillsätt salt och jäst samt vetemjöl. Arbeta degen väl (gärna i köksassistent) och låt den sedan jäsa till dubbel storlek. Tag därefter upp degen på mjölat bakbord och dela den i 12 delar, som bakas ut till runda kakor (ca 25 cm i diameter) med slät kavel. Låt jäsa en stund. Kakorna naggas sedan och gräddas därefter på METEOR EL-häll. När gräddningen påbörjas ställs regulatorn ner något under max.



## Julbröd

- 50 g margarin (el. smör)
- 1/2 l mjölk
- 1/2 l vatten
- 100 g jäst
- 1 msk salt
- 2-3 msk kummin
- 500 g rågsikt
- 1 kg vetemjöl

Beredning:

Smula jästen i en degbunke. Smält matfettet och häll på degspadet. Värm till 37°. Slå lite över jästen och rör om. Tillsätt resten av degspadet samt salt, kummin, rågsikt och så mycket vetemjöl, att man får en blank och smidig deg. Låt jäsa till dubbel storlek. Tag upp den på mjölat bakbord och arbeta den väl. Dela därefter i c:a 30 bitar, som formas till bullar och kavlas ut så tunt som möjligt. Tag ut ett runt hål i mitten och nagga kakan på båda sidor. Gräddas därefter på vardera sidan c:a 1 min. på METEOR EL-häll, som upphettats enl. anvisning.

## Nyårskex (c:a 25 st.)

- 100 g smör el. margarin
- 1 dl mjölk
- 3 dl havregryn (snabbkokande)
- 2 dl vetemjöl
- 1 kryddmått salt
- 2 tsk bakpulver

Beredning:

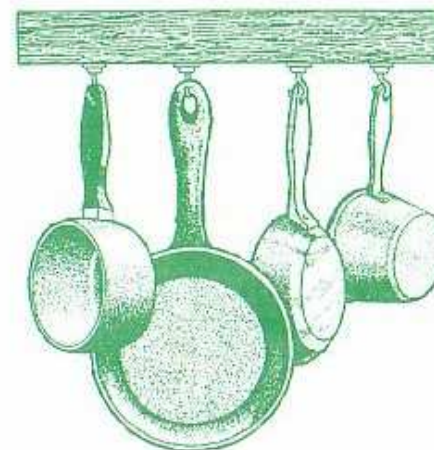
Smält matfettet. Blanda mjölk och havregryn i en skål. Rör i vetemjöl, salt och bakpulver samt matfett. Arbeta ihop degen och kavla sedan ut den till en 2 mm tjock platta. Ta en vända över degen med hjälp av kruskavel för vackert mönster. Skär med skarp kniv ut fyrkanter eller runda kakor med ett mått. Gräddas på båda sidor på upphettad METEOR EL-häll. Passa gärna på att baka lite kex efter brödbaket, medan man ändå har hällen framme och den är varm!

## Bohus crêpes

- 2 ägg
- 1 1/4 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 3 dl mjölk
- 1 msk smält smör

Stuvning

- 1 burk musslor (225 g)
- 1 burk champinjoner (200 g)
- 50 g smör
- 300 g oskalade räkor
- 3 msk mjöl
- spad från musslor och svamp
- 1 dl grädde
- salt, vitpeppar



Beredning:

Vispa samman pannkakssmeten. Fräs svamp och musslor i smör i en kastrull. Strö över mjöl samt späd med spad och grädde och låt koka i 2 min. Tillsätt de skalade räkorna. Sätt METEOR EL-hällens regulator på max. När den blivit varm hälls 1 dl smet på hällen och gräddas. Dela med stekspaden i 4 delar och lägg en klick stuvning på varje bit. Rulla ihop genom att använda stekspaden och servera direkt på tallriken. En god sallad av t.ex. isbergssallat, gurka, tomat eller strimlad paprika, kryddat och med pressad citron över passar bra till.

## Kalaspannkakor

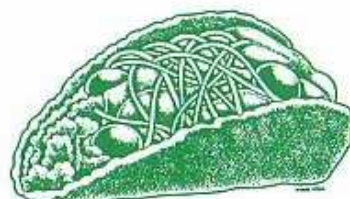
- 2 ägg
- 1/2 tsk salt
- 1 msk socker
- 2 dl mjöl
- 4 dl mjölk
- 1 msk smör

Beredning:

Vispa sönder äggen med salt och socker. Tillsätt mjöl, det smälta smöret och 2 dl mjölk samt vispa smeten slät. Därefter tillsättes resten av mjölken. Grädda tunna pannkakor på METEOR EL-häll. Lägg 1-2 msk glass och 1 msk jordgubbssylt på pannkakan och rulla eller vik ihop den. Servera genast - ev. med en klick vispad grädde.

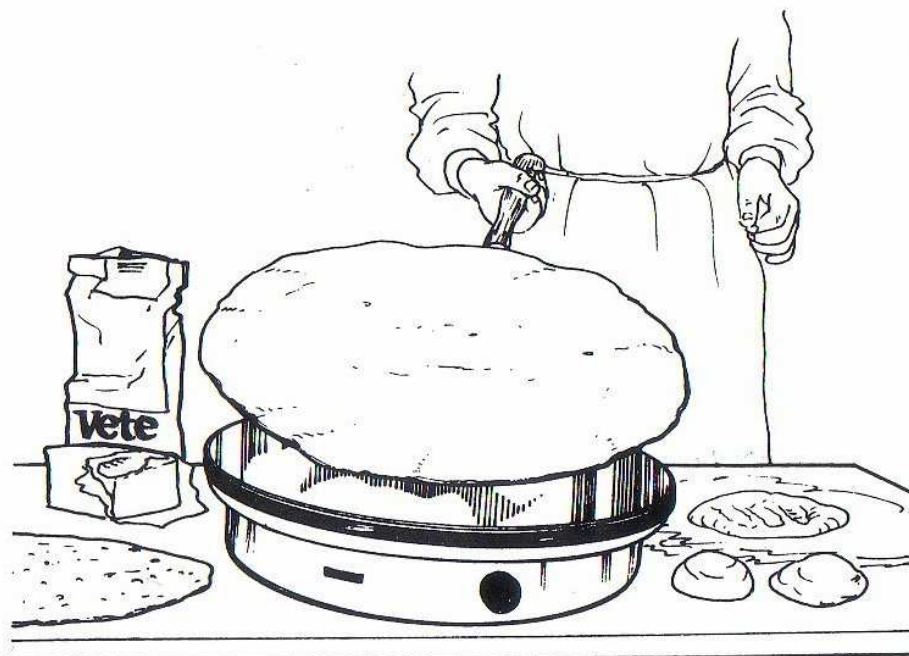
## Tunna majsbröd (Tacos från Mexico)

- 1 ägg
- 2 1/2 dl mjölk
- 1/2 tsk salt
- 1/2 dl vetemjöl
- 3 dl majs mjöl
- 2 tsk bakpulver
- 3 msk olja



Beredning:

Vispa samman ägg, mjölk och salt. Blanda vetemjöl, majs mjöl och bakpulver och rör ner detta. Tillsätt oljan och vispa tills smeten blir slät och jämn. Grädda tunna majsbröd på båda sidor på METEOR EL-häll. Lägg upp kakorna med lite smörpapper mellan och täck med bakduk, de torkar nämligen fort. Fylles med köttfärsröra, taco kryddmix, sallad, tomat, riven ost. Kakorna går bra att frysa i plastpåse med folie mellan varje kaka.



**ERNFRID SVENSON AB**  
KRABBERÖD 1310, 472 96 VAREKIL  
TEL: 0304-100 96 · FAX: 0304-129 95  
MOBIL: 070-608 34 80