

Korv Stroganoff

4 port

400 g falukorv

1 gul lök

1 msk smör

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

3 msk tomatpuré

2 dl mjölk

1 1/2 msk vetemjöl

2 dl matlagningsyoghurt

Skär korven i cm-tjocka strimlor. Skala och finhacka löken. Bryn korv och lök i smör i en stekpanna. Lägg över i en gryta. Tillsätt salt, peppar, tomatpuré och mjölk. Rör ut mjölet i matlagningsyoghurten. Rör ner i grytan. Låt såsen koka 3 min. Servera med kokt potatis och grönsaker.



Spännande yoghurtsåser

4 port

1 1/2 msk vetemjöl

2 dl kallt vatten

2 dl matlagningsyoghurt

1/2 köttbuljongtärning

1 tsk soja

Vispa ihop mjöl, vatten och matlagningsyoghurt direkt i kastrullen. Smula i buljongtärningen. Smaksätt med soja. Låt såsen koka 3 min. Smaksätt med någon av följande kryddor.

Till köttbullarna: 1 tsk Garam Masala (indisk kryddblandning)

Till fläskkotletten: 1 tsk ingefära

Till vilt: 6 krossade enbär + 1 msk vinbärsgele



11

Snabba biffgrytan med svamp

4 port

400 g lövbiff

1 gul lök

300 g färska champinjoner eller blandsvamp

2-3 msk smör

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 msk ljus fransk senap

1 tsk soja

2 dl köttbuljong

1 1/2 msk vetemjöl

2 dl matlagningsyoghurt

2 msk kapris

Skär lövbiffen i strimlor. Skala och hacka löken. Dela svampen i mindre bitar. Bryn köttet och fräs löken i smör i en stekpanna. Lägg över i en traktörpanna. Fräs svampen i smör tills all vätska har kokat in. Tillsätt mera smör och fräs svampen ytterligare några minuter. Lägg över i pannan. Tillsätt salt, peppar, senap, soja och buljong. Rör ut mjölet i matlagningsyoghurten. Rör ner det. Låt koka 3 min. Strö över kapris. Servera med pasta eller kokt potatis.

8



Currypasta

4 port

1 paprika

1 purjolök

2-3 vitlöksklyftor eller 1 gul lök

1 msk smör

1 tsk salt

1 msk curry

1 burk krossade tomater, 400 g

1 msk vetemjöl

2 dl matlagningsyoghurt

1/2 dl skalad sötmandel

Kärna ur paprikan och skär i tärningar. Strimla purjolöken. Skala och hacka vitlök eller gul lök. Fräs grönsakerna i smör i en gryta. Rör i salt, curry och de krossade tomaterna. Låt såsen koka 5 min. Rör ut mjölet i matlagningsyoghurten. Rör ner det. Låt såsen koka 3 min. Rör ner mandel. Blanda såsen med nykokt pasta.

Ny smak på köttfärsås

Servera köttfärsås med en klick matlagningsyoghurt. Eller rör ut 1 1/2 tsk vetemjöl i 1 dl matlagningsyoghurt. Rör ner det i den färdiga såsen och låt det koka 3 minuter.

Ost och pastasoppa 4 port

Koka upp 1 liter hönsbuljong och lägg i 3 dl spiralmakaroner. Koka 5 min. Rör ut 1 1/2 msk vetemjöl i 2 dl matlagningsyoghurt. Rör ner det i soppan tillsammans med 1 dl finstrimlad purjolök. Låt soppan koka 3 min. Ta den från plattan och rör ner 3 dl riven ost. Låt inte soppan koka mer.