

Lättlagat i sommar

Winner helkonserver av kött och fisk går bra att förvara även om man inte har tillgång till kyl eller frys. Ett bra och omväxlande förråd kan t ex bestå av Köttbullar i sås, Pannbiff, Burgare, Pytt i panna, Godasill och Inkokt makrill. Och Apelsinsaft släcker törsten bra en varm sommardag. Här är några tips på hur man kan variera och servera.

BURGARE MED STING

För 4.

1 burk Burgare
margarin

2¹/₂ dl finhackad inlagd rödbeta

1 dl finhackad ättiksgurka

1 hackad gul lök

salt, peppar

Häll av skyn från burgarna.

Stek dem i lite margarin i en stekpanna.

Ta upp dem och håll dem varma.

Fräs lite margarin i pannan.

Fräs det hackade, smaksätt med salt och peppar.

Värn skyn och servera till med kokt potatis.

KÖTTBULLAR Á LA MEXIKO

För 4.

1 burk köttbullar (470 g)

2 stora gula lökar

margarin

paprika- eller chilipulver

1 pkt djupfrysta örter, majs,

paprika (250 g)

persilja

Skala och hacka lökarna.

Fräs dem i margarin i en gryta tillsammans med lite paprika- eller chilipulver.

Häll i köttbullarna med sås och de djupfrysta grönsakerna.

Låt allt bli genomvarmt.

Strö hackad persilja över.

Servera med makaroner eller spaghetti.

**Handla
konsumentägt
- en fin idé**

SOMMAROMELETT

1 burk Pyttipanna (360 g)
1 kryddmått svartpeppar
4 ägg
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
4 msk vatten
persilja

Fräs pyttipanna i en stekpanna, ev med lite margarin, tills den börjar få färg.

Mal över lite svartpeppar.

Vispa ihop ägg, salt och vatten.

Häll omelettsmeten över det frästa i pannen.

Lyft med en gaffel i den stelnade smeten så lös smet kan rinna ner och stelna.

Klipp persilja över.

Servera omedelbart, gärna med tomater till.

MIDDAGSSALLAD

För 4.
2 brk Godasill eller Inkokt
makrill
grönsallad eller isbergssallad
8 kokta potatisar
2 dl gräddfil
1–2 msk riven pepparrot
 $\frac{1}{2}$ tsk salt
hackad dill eller persilja
2 hårdkokta ägg

Strimla salladen och lägg den på ett upp-
läggningsfat.

Skala och skiva de kalla kokta potatisarna.

Lägg dem mitt på salladsbädden.

Ta ev bort ryggbenen på fisken, lägg fisken
ovanpå potatisen.

Blanda en sås av gräddfil, pepparrot, salt och
dill eller persilja. **Ringla** såsen över fisken
eller servera den till. **Skär** äggen i klyftor och
lägg dem runt kanten av fatet.

SAFTBÅL

ca 10 glas
2 dl outspädd apelsinsaft
6 dl färdigblandad juice, apelsin,
ananas/apelsin eller apelsin/gra-
pefrukt
saft av 1 citron
1 l vatten
färska eller djupfryssta jordgubbar

Blanda saft, juice och vatten i en stor skål
som bålen sen kan serveras ur.

Lägg i skivor av jordgubbar och garnera
ev med citron- eller apelsinskivor.

Tillsätt isbitar strax före serveringen.

