

## PURJOFISK MED CURRY 4 PERSONER

- 1—2 purjolökar
- 2 äpplen
- 1 liten bit rotselleri
- 1 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- 1 paket djupfryst torsk (450 g)
- 1 1/2 tsk curry
- 2 msk margarin

Skölj purjolöken väl och strimla den (spara lite av det gröna till garnering). Lägg den i en väl smord, vid gryta. Riv äpplena och den skalade sellerin direkt ned i grytan och salta lite. Skär torsken i portionsbitar och lägg dem på bädden av purjolök, äpple och selleri. Krydda med peppar och curry och resten av saltet. Klicka på lite margarin och koka fisken sakta under lock ca 20 min. Strö finstrimlad purjolök över och servera med kokt potatis.

## SÖNDAGSGOD LEVERSTUVNING 4 PERSONER

- 2 lökar
- 1 burk svamp (ca 200 g)
- 3 msk margarin
- 4 hg nötlever
- 1 1/2 msk vetemjöl
- 1 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- spadet från 1 burk tomat (ca 400 g)
- 1 krossad vitlöksklyfta eller vitlökspulver
- 1 lagerblad

Skala och hacka löken. Sila ifrån svampspadet. Bryn lök och svamp i margarin i en stekpanna. Lägg sedan över det i en gryta. Skär levern i stora tärningar, vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn levertärningarna och lägg också dem i grytan. Vispa ur stekpannan med svampspadet och håll det över levern. Tillsätt tomatpad, vitlök och lagerblad. Koka stuvningen under lock ca 15 min. Servera den i risrand med tomat- och vitkålsallad, gjord på de konserverade tomaterna.

## CITRONFROMAGE 4 PERSONER

- 3 äggulor
  - 1 dl socker
  - rivet skal och saft av 1 citron
  - 2 1/2 tsk gelatinpulver
  - 1/2 dl vatten
  - 3 äggvitor
- TILL GARNERING  
1 dl tjock gräde

Rör äggulor och socker poröst, tillsatt skal och saft av citronen. Lös upp gelatinet i litet kokande vatten tills det blir en klar vätska och blanda den under omrörning i äggsmeten. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner dem försiktigt i smeten. Håll upp fromagen i en vattensköljd form. Låt fromagen stelna i kylskåp minst 1/2 timme. Stjälp upp den på ett fat och garnera med vispad gräde eller servera grädden till.

## TOMAT- OCH VITKÅLSSALLAD 4 PERSONER

- 1 burk tomat (ca 400 g)
- 2 dl finstrimlad vitkål
- 1 morot
- SALLADSSÅS
- 1 msk vinäger, 3 msk olja
- salt, vitpeppar
- 1/2 tsk sellerifrön

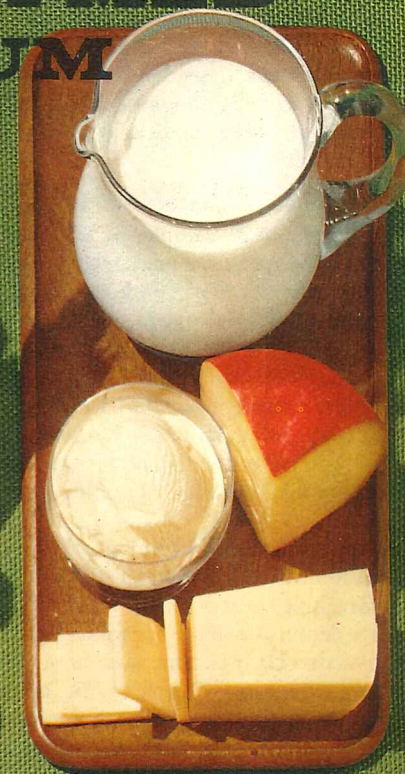
Skär tomaterna i skivor. Finstrimla vitkålen och den skalade moroten. Blanda samtliga ingredienser till sallads-såsen och håll den över grönsakerna.

RECEPT FRÅN 

dags att lämna in **konsumkvittot**

KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 1 • 1984

# RÄKNA MED KONSUM



IDÉ MED KVALITÉ

## RAKNA MED KONSUM FÖR VAR DAGS MAT

Mat måste vi ha och riktig mat skall det vara, som ger oss allt det vi behöver av näring för att hålla oss i fin form. Det kostar en hel del, det får vi erfara mest varje dag när vi handlar.

Så har på nyåret när hushållskassan är skral och vi är uppfyllda av en massa goda föresatser gör vi oss den frågan: Vad är det man kan dra in på, vad ska man spara på? Det är dålig ekonomi att dra in på det som är näringsnödvändigt och mycket dyrare att köpa medicin och vitaminpiller. Låt oss därför ha ett litet näringsresonemang.



ÄGVTITAMNEN behöver vi alla för att växa och underhålla våra celler men en tonåring behöver mera än en vuxen person. *Mjölle, ost, ägg, kött, fisk och bröd* är våra viktigaste äggtitekällor. Vi köper äggtitan billigast i mjölk. Barn och tonåringar bör konsumera  $\frac{3}{4}$ -1 om dagen, ur äggtitesynpunkt är det ett plus för skummjölk. Vid matlagningen kan man berika en del rätter med äggtita genom att blanda i skummjölkpulver, se våra recept. Som smörgåspålägg är *ost* det bästa man kan välja. Den kompletterar brödet äggtita på ett fint sätt.

Kött är dyrt men gott, det är bara att konstatera. Vi hoppas att våra recept ska inspirera till goda köträtter med relativt liten mängd kött. *Fisk* minst en gång i veckan bör vi äta och komma ihåg att sill, strömming, makrill alltid är värda sitt pris. De ger oss dessutom vitaminer.

För *vitaminernas skull* bör man också komma ihåg nötlevern, nyponsoppa, grönsaker och frukten. *Både grönsaker och frukt* i någon form varje dag, kan vi åstadkomma utan att ta för djupt i portmonnän.

Vi ger i denna broschyr ett förslag på en veckas middagsmat, som uppfyller kraven på näringsvärde och pris. Om man kompletterar middagsmålet med en rejäl *frukost* bestående av havregrynsgröt och mjölk, ostsmörgås och en apelsin, dessutom med ett *trede* *mål* bestående av någon resträtt, smörgås och dryck, så får man tillräckligt av både kalorier och de nödvändiga näringsämnen till ett rimligt pris.

## MIDDAGSMAT FÖR EN VECKA

MIDDAGSMATEN för 4 personer under den föreslagna veckan plus dryck och bröd kostar ca 65 kr. Frukostmålet ca 20 kr, tredje målet ca 35 kr = 120 kr i veckan (Stockholmpriser i nov. -63).

Måndag Äggkakka med rökta fläsktärningar\*, stuvad spenat

Tisdag Stekt strömming, potatismos med persilja, räpna morötter

Onsdag Kötträtning med lök och bakad potatis\*, arter

Torsdag Grönkålssoppa med strimlad falukorv eller frukostkorv, ostsmörgås

Fredag Spaghetti med Toscanasås\*

Lördag Ananassallad med äpple\*

Söndag Söndagsgod leverstuvning i risrand\*, tomat- och vitkålssallad\*

\* Recept på följande sidor

## ÄGGAKA MED RÖKT FLÄSK 4 PERSONER

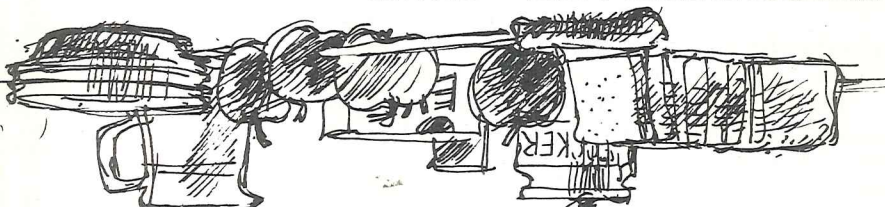
Vispa samman skummjölkspulver, mjölk, salt och hälften av mjölken, blanda sedan i ägg, resten av mjölken och vispa till en slät smet. Klipp fläsk i strimlor direkt ner i en stekpanna och stek det knaprigt. Häll i smeten och stök i den med en gaffel eller bordskniv tills den har stannat helt och håller. Värm ett lock och vänd kakan på detta. Låt den sedan glida ned i pannan igen och grädda den på andra sidan tills den fått vackert färg. Stjälp upp äggkakakan på ett runt fat och servera den omedelbart med stuvad spenat.

- 1 dl skummjölkspulver
- 6 dl mjölk
- $\frac{1}{2}$  tsk salt
- 4 ägg
- 2 hg rökt fläsk i skivor

## KÖTTRÄSRING MED LÖK OCH BAKAD POTATIS 4 PERSONER

Blanda skummjölkspulver, vatten och skorp mjölk och låt  $\frac{2}{2}$  dl vatten  $\frac{1}{2}$  dl skorp mjölk 3 hg malet kött  $\frac{1}{2}$  tsk salt 1 kryddmått svartpeppar 3 msk margarin 3 lökar persilja 8-10 medelstora potatisar 1 tsk salt

Arbeta köttfärsen i en ring på ett ugnsarbeta färsen smidig. Forma färsen i en ring på ett ugnsmort fat. Hacka löken och fräs den i margarin i en stekpanna. Fyll hället i köttfärsringen med löken. Borsta och dela potatisarna. Placera dem runt om färsen, pensla dem med margarin och salta. Sätt in fatet i ganska svag ugnsvärme ( $175^\circ$ ) ca 50 min. Servera rätten överströdd med klippt persilja.



## ÄPPELRIDDARE 4 PERSONER

8 skivor vitt formbröd 4-5 äpplen 3 msk socker 2 tsk kanel

Bred margarin på brödskiivorna och lägg dem på en plåt med margarinssidan upp. Skala och skär äpplena i tunna skivor eller klyftor och fördela dem över brödskiivorna. Blanda kanel och socker och strö över äpplena. Sätt in äppleriddarna i medelvarm ugn ( $225^\circ$ ) omkring 10 min. eller tills äpplena är mjuka. Servera med gräddmjölk.

## TOSCANASÅS 4 PERSONER

3 hg färskt bogfläsk  $\frac{1}{2}$  tsk paprikapulver 1 kryddmått svartpeppar 2 tsk bordssenap 1 lagerblad 1 tsk salt 1 burk tomater (ca 400 g)

Skär bogfläsk i tärningar och byn det väl i en tjockbottnad gryta eller stekpanna. Tillsätt kryddorna och de konserverade tomaterna. Låt säsen koka sakta utan lock ca 15 min. Smaka av den och servera den med kokt spaghetti.

## ANANASSALLAD MED ÄPPLA 4 PERSONER

1 burk krossad ananas 3 syrliga äpplen rivet citronskal

Skala, riv och blanda äpplena med den krossade ananasen. Smaksätt med litet citronskal. Servera salladen kall.