

## KÖPRÅD FÖR JANUARIKASSA

### KÖTT

hör som bekant till de dyrare matvarorna. Men man kan laga goda köträtter även om man minskar på köttmängden och väljer de billigare bitarna.

Ett större stycke kött, t ex bringa eller högrev är lönande att köpa, både för kassan och när man vill spara tid. Man kokar hela stycket tillsammans med rikligt av rotsaker och får då både en rejäl köttmiddag, en soppmiddag och kött till pytt i panna.

Köttfärs är per kg inte någon billig råvara men genom att den kan drygas ut kan man göra mycket gott med relativt liten köttmängd. Skummjölkpulver drygar ut färsen samtidigt som den berikas.

### GÖDKYCKLING

kan numera räknas till det mest ekonomiska man kan välja i köttväg. Den hör därför hemma i vardagskosten.

### LEVER

ger oss verkligen valuta för pengarna tack vare att den är så rik på många näringsämnen. Stuvad eller i gryta blir den uppskattad och dryg middagsmat.

### FISK

kan vi äta flera gånger i veckan, eftersom den är billigare än kött.

Den djupfrysta fisken är färdigberedd för grytan eller pannan och ingenting går bort, den är drygare än man tror.

Sill och strömming är fisk som alltid är värd sitt pris.

### ÄGG

passar också bra som middagsmat. Två ägg per person motsvarar en portion kött eller fisk. Äggen är i jämförelse fördelaktiga både näringsmässigt och i pris.

### BRÖD, MJÖL, GRYN OCH MAKARONER

har många värdefulla egenskaper.

Smörgåsar kan bli en både billig och bra måltid med ett rätt valt pålägg, leverpastej, ost, korv eller fisk och någon grönsak.

Småkakor, bakelser o dyl. är bröd som vi istället bör dra in på, eftersom de är både dyra och onödigt kaloririka.

Gryn och makaroner är billig mat som drygar ut det dyrare sovlet och är en god omväxling till potatisen.

### GRÖNSAKER OCH ROTSAKER

får vi naturligtvis inte glömma bort. Vitkål, blomkål, morötter och lök t ex är billiga och aktuella just nu.

### APELSINER

har nu högsäsong och det är en god vana att varje dag under vintern äta eller dricka en apelsin. De billigare apelsinerna är ur vitaminsynpunkt lika bra som de dyrare.

## LÄTT OCH LÖNSAMT BLI MEDLEM I KONSUM!

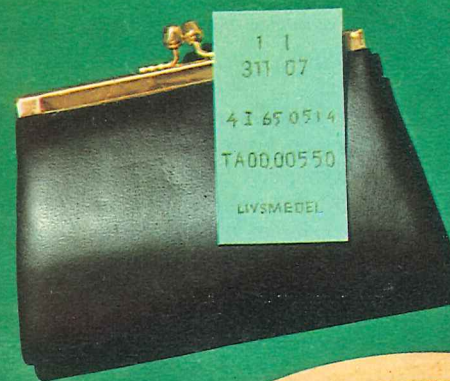
Ni spar helt enkelt kassakvittona under året och lämnar in dem vid nästa års början. Som medlem har Ni bl a rätt till ● återbäring ● medbestämmande i föreningens angelägenheter ● grupplivförsäkring - om Ni är kvinnlig medlem eller maka till medlem.

PS. Förra året fick konsumhushållen 130 miljoner i återbäring och insatsränta på 1963 års köp.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 1 • 1965

# räkna med konsum för gott



RÄKNA MED KONSUM  
RÄKNA MED ÅTERBÄRING

Under januari månad är det ofta svårt att få matpengarna att räcka till. Vi kan ändå laga många goda rätter rika på billiga grönsaker och soppor passar både för kalla vinter- dagar och liten kassa.

### MIDVINTERSOPPA 4 PERSONER

Skär gogovrsten eller falukorven i tärningar, skala och hacka löken. Fräs lök och korv i margarin i en gryta. Tillsätt tomatpuré, buljong och ärtor med spad. Låt soppan koka upp. Smaksätt den väl med salt, vitpeppar och stött rosmarin. Servera soppan rykande varm överströdd med hackad persilja.

- 3 hg gogovrst eller falukorv
- 1 lök, 2 msk margarin
- 2-3 msk tomatpuré
- 3/4 l buljong (tärning)
- 1 burk ärtor (400 g)
- 1 burk tomatpuré
- 1 kryddmätt stött rosmarin
- hackad persilja

### SALSA - KÖTTFÄRSSÅS 4 PERSONER

Bryn köttfärsen i margarin i en gryta. Skala, hacka och blanda löken med köttfärsen och paprikapulvret. Låt det hela fräsa en stund. Tillsätt spadet från tomaterna, vatten, rårtiven potatis, salt, vitpeppar och stött timjan. Koka efter tomaterna, smaka av väl och servera såsen överströdd med klippt persilja till kokt spaghetti eller ris.

- 3 hg köttfärs
- 2 msk margarin
- 2 lökar
- 1 tsb paprikapulver
- 1 burk tomat (400 g)
- 1 dl vatten
- 1 rårtiven potatis
- 1-1 1/2 tsb salt, vitpeppar
- 1 kryddmätt stött timjan
- klippt persilja

### RÖDSPÄTTERULLAR I SVAMPSÅS 4 PERSONER

Tina rödspätterullerna, salta på dem och rulla ihop dem. Sila spadet från svampen. Fräs den i margarin i en gryta ca 10 minuter. Strö över mjölet, rör om och späd med svampspad och grädd. Smaka av såsen väl med salt och vitpeppar. Lagg ner fiskrullarna i såsen och låt det hela studa på mycket svag värme under lock ca 10 minuter. Servera med kokta djupfrysta bönor och kokt potatis.

- 1 pkt djupfryst rödspätta (450 g)
- 1 tsb salt
- 1 burk svamp (200 g)
- 2 msk vetemjöl
- 2 1/2 dl svampspad + grädd
- salt, vitpeppar

### FISKFÄRSKABARE 4 PERSONER

Skär tomaterna i tärningar och hacka ägg och persilja. Fräs drygt hälften av margarinet i en gryta och blanda ner tomaterna, äggen, persiljan och den rivna pepparrotten. Låt alltsammans bli varmt och smaksätt med salt och vitpeppar. Skär fiskfärsen i fingertjocka skivor och stek dem vackert bruna i resten av margarinet i en stekpanna. Lagg upp dem på serveringsfat och fördela fräset på fiskfärsrullarna. Servera stuvad spenat och kokt potatis till.

- 2 tomat
- 2 hårdkokta ägg
- 4 msk margarin
- persilja
- 1 msk rivna pepparrot
- 1/2 tsb salt, vitpeppar
- 1 pkt djupfryst fiskfärs (300 g)

### STOMANSBIF MED LEVER 4 PERSONER

Skär leveren i skivor och strimla baconet. Bryn först baconet i en stekpanna. Vänd leverrullarna i vetemjöl och stek dem i baconfettet och lite margarin. Skala och skär lök och potatis i skivor. Bryn löken i resten av margarinet. Varva potatis, lök, lever och bacon i en låg vid grytan som rätten sedan kan serveras ur. Vispa ur stekpannan med buljong eller vatten, smaksätt skyn med salt och vitpeppar och sila den över det hela. Låt grytan sakta puttra under lock 25-30 minuter och servera den överströdd med klippt persilja.

- 4 hg nötlever
- 1 hg bacon
- 2 msk vetemjöl
- 2 msk margarin
- 4 lökar
- 8 potatis
- 2-3 dl buljong (tärning) eller vatten
- 1-2 tsb salt
- vitpeppar
- klippt persilja

### STÄNGKORV SPECIAL 4 PERSONER

Skala och skär den råa potatisen i tärningar. Skala och hacka löken. Bryn potatis och lök i margarin och efterstek på svag värme ca 10 minuter. Tag bort skinnat på stängkorven och låt den steka samman med potatis och lök ca 5 minuter. Krydda med salt och stött mefram. Strö hackad rödbeta, gurka och persilja över vid serveringen.

- 8-10 potatisar
- 2 lökar
- 2 msk margarin
- 4 stängkorvar
- 1/2 tsb salt
- 1/2 tsb stött mefram
- 2 dl hackade inlagda rödbetor
- 1 dl hackad salt- eller piffgurka
- hackad persilja

### KUMMINKÅL MED KORV 4 PERSONER

Strimla vitkålen, skala och skiva löken. Skär falukorven eller frukostkorven i skivor. Varva kål, lök, korv, salt, vitpeppar och kummin i en gryta. Häll på vatten och låt det hela sakta koka under lock 20-25 minuter. Skölj och strimla purjolöken och låt den koka med de sista minutererna eller servera grytan överströdd med hackad persilja.

- 3/4 kg vitkål
- 2 lökar
- 4 hg falukorv eller frukostkorv
- 2 tsb salt, vitpeppar
- 1 msk kummin
- 2 dl vatten
- 1 purjolök eller hackad persilja

### APELSINSOPPA 4 PERSONER

Koka upp vatten och potatismjöl under omrörning. Låt redningen kalla. Pressa saften ur två apelsiner. Skala och skär de andra två i klyftor utan att några hinnor kommer med. Blanda apelsinsaft, pressad apelsin och apelsinklyftor i redningen och servera soppan kall.

- 7 dl vatten
- 1 msk potatismjöl
- 4 apelsiner
- 1 1/2 dl apelsinsaft

### VARMT OCH GOTT TILL KVALLSTRÄFFEN

Varm tonfisksmörås\*, grönsallad, te eller öl

### VARM TONFISKS MÖRGÅS 4 PERSONER

Skölj purjolöken och strimla den. Fräs den i margarin och curry ca 5 minuter. Låt purjolöket svalna något och blanda sedan ner majonnåsen och tonfisksen, delad i mindre bitar. Smaksätt väl med salt och vitpeppar. Bred smör eller margarin på formbrödsrullarna och fördela tonfiskblandningen på dem. Gratiner i mycket varm ugn (275°) 6-8 minuter.

- 1 purjolök
- 1 msk margarin
- 1/2 tsb curry
- 1 dl majonnås
- 1 burk tonfisk (200 g)
- salt, vitpeppar
- margarin eller smör
- 4 skivor vitt formbröd

