

KÖTTFÄRSRISOTTO 4 PERSONER

2 gula lökar
2 msk margarin
1 tsk curry
1 tsk salt
1 kryddmått kardemumma
2 dl ris (specialbehandlat)
5 dl buljong
3 hg köttfärs
1 burk ärter (200 g)
eller 1 pkt djupfr. ärter (125 g)
Tillagningstid ca 35 min.

Skala, hacka och fräs löken i hälften av margarinet i en gryta som risotton kan serveras ur. Tillsätt curry, salt, kardemumma och risgryn. Häll på buljongen och låt det hela koka på mycket svag värme i 25 minuter. Fräs köttfärsen under tiden i resten av margarinet. Blanda ner köttfärsen i det färdigkokta riset. Lägg ärterna i en krans på riset och lägg på locket, så att de blir varma. De djupfrysta ärterna kan också blandas i riset. Servera med ketchup eller chilisås och en endive- eller grönsallad.



PIGG HELA
DAGEN
MED MORGONMÅL
I MAGEN!

Väckarklockan ringer. Dags att stiga upp. Nej — inte än. Bara en kvart till i sängen...

Den där sista kvarten kan vi faktiskt använda bättre. Till ett ordentligt morgonmål. Då gör vi ett bättre jobb — och klarar av skolarbetet bättre.

Kan Ni inte äta på morgnarna? Sakkunskapen påstår att det där bara beror på vanor. Och vanor kan man ändra på. Om man vill. Och anser sig ha tillräckligt goda skäl.

Varje morgon är det ju i själva verket *ett halvt dygn* sen vi åt sist!

Morgonmålet bör täcka ungefär en fjärdedel av dagens näringsbehov. Det spelar ingen större roll om vi äter samma mat varje morgon — eller varierar. Huvudsaken är att det vi äter är riktigt sammansatt.

Här några förslag till morgonmål som näringsmässigt är tämligen likvärdiga:

ÄGGFRUKOST

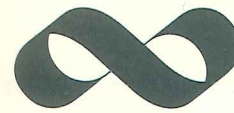
- 1 kokt ägg
- 1 glas mjölk
- 1 mjuk smörgås med ost och paprika
- 1 hård smörgås med kaviar
- 1 apelsin

FILMJOLKSFRUKOST

- 2 dl filmjolk med 1 dl flingor
- 1 hård smörgås med ost
- 1 hård smörgås med leverpastej och gurka
- 1/2 grapefrukt

VÄLLINGFRUKOST

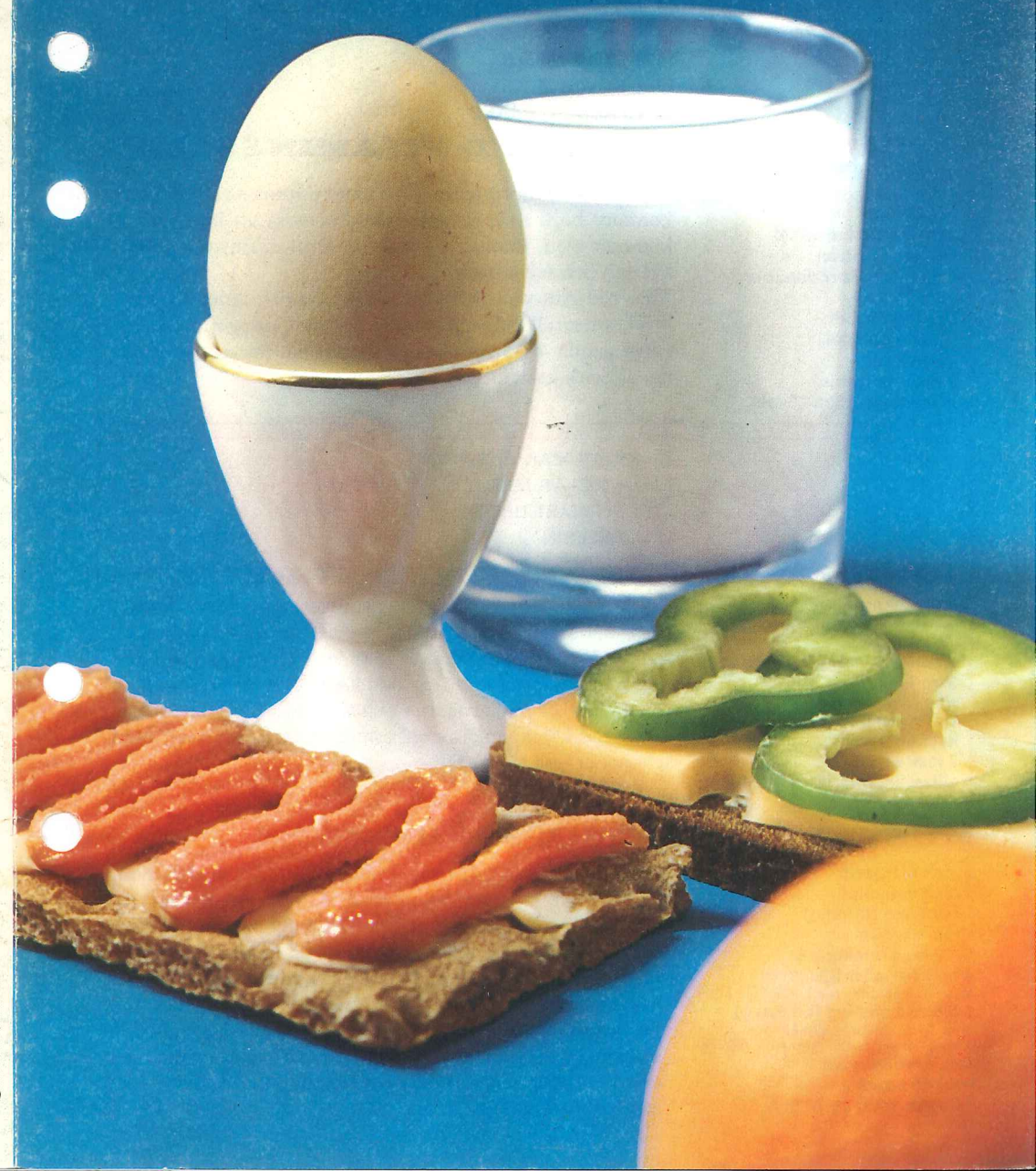
- Havremustvälling, 2,5 dl
- 1 mjuk smörgås med korn
- 1 hård smörgås med ost
- 1 dl apelsinjuice



KONSUMS
RÅD & RECEPT

En god start

1 1967



1967 blir ett år i köptrygghetens tecken.

Vettig och genomtänkt rådgivning är en del av den köptryggheten. Därtill fortsätter Konsumns Råd & Recept — nu på sjätte året. Vårt första nummer 1967 handlar bl a om morgonmålet. En god start — på dagen och på året!



- STEKT RÖDSPÄTTA MED VITAMINSALLAD**
- STEKT RÖDSPÄTTA MED VITAMINSALLAD
 - KOKT POTATIS, 2—3 ST
 - 1 GLAS MJOLK
 - 1 KVERTBRÖD
 - GLASS, 1/4 PAKET

4 PERSONER
2 morötter
2 apelsiner
3 dl finstriklad vitkål
saft av 1/2 citron
4 djupfr. hela rödspättor
(ca 500 g)
1/2 dl ströbröd
1 msk vetemjöl
1/2 msk salt
2 msk margarin
Tillagningstid ca 20 min.

Skala och riv morötterna. Skala apelsinerna så allt det vita kommer bort. Skär ur apelsinklyftorna så att inga himnor kommer med. Blanda apelsiner, morötter, finstriklad vitkål och pressad citron.
Tina rödspättorna och vänd dem i en blandning av ströbröd, vetemjöl och salt. Stek fiskarna i margarin i ej för varm pannan 4—5 minuter på varje sida. Servera rödspättan alldeles nystek med salladen.



- JONAS MAKARONRÄTT MED KORV** 4 PERSONER
- JONAS MAKARONRÄTT
 - 1—2 GLAS MJOLK
 - 1 BIT HÄRT BRÖD
 - 1 APELSIN

4 PERSONER
4 dl makaroner
eller 6 dl snabbmakaroner
vatten, salt
1 burk tomater (400 g)
3 hg falukorv
eller 3 hg gogovurst
1 dl rivnen ost
hackad persillja
2 msk senap
Tillagningstid 10—20 min.

Koka makaronerna enligt anvisningarna på förpackning-en. Blanda i de konserverade tomaterna utan späd. Skär korven i skivor och stek dem utan fett i en stekpanna. Lägg upp makaronerna i en ring och lägg korven i mitten. Strö rivnen ost över makaronerna och hackad persillja över korven. Späd i stekpannan med tomatspäd och smaksätt med senap. Servera skyn till.

MUSTIG JANUARISOPPA 4 PERSONER

2 msk margarin
2 msk vetemjöl
1 i buljong (tärning)
1 tsk kummin
1—2 msk tomatpuré
4 hg kött- eller fläskkorv
eller 1 pkt djupfr. råa köttbullar (300 g)
1 blomkålshuvud (ca 500 g)
eller 1 finstriklad vitkål
eller 1—2 pkt djupfr. broccoli (280 g)
salt, kryddpeppar
hackad persillja
Tillagningstid ca 20 min.

Smält margarinet, rör ner mjölet och späd med buljong. Tillätt kummin och tomatpuré. Klipp upp den ena änden på korvskinnnet och kläm försiktigt ut korvsmeten i buljongen till fritkadeller eller lägg i de djupfrysta köttbullarna. Låt koka i 5 minuter. Dela under tiden blomkåls-huvudet i små buketter eller strimla vitkålen eller skär broccoli i 2 cm stora bitar. Lägg ner grönsakerna och låt soppan koka ytterligare 10 minuter. Smaka av med salt med hackad persillja.



- FARGGLAD LEVERPANNNA**
- FARGGLAD LEVERPANNNA
 - KOKT RIS, 1/2 DL
 - 1—2 GLAS MJOLK
 - 1 SKIVA MIUKT BRÖD
 - 1/2 GRAPPEFRUKT

4 PERSONER
4 hg lever
eller 4 djupfr. leverskivor à 100 g
2 msk vetemjöl
1 1/2 tsk salt
1 tsk paprikapulver
2 msk margarin
1 dl vatten
1 pkt djupfr. grönsaks-blandning (225 g)
Tillagningstid ca 15 min.

Skär levern i strimlor och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Bryn dem i margarin i en stekpanna. Späd med vatnet och rör om. Lägg på den djupfrysta grönsaksblandningen och låt det hela efterkoka under lock i 5 minuter. Servera med kokt ris eller potatis.

- STUVAD FISK I GRÖNT OCH GULT** 4 PERSONER
- 2 msk margarin
 - 3 msk vetemjöl
 - 4 dl mjölk
 - 1 1/2—2 tsk salt, vitpeppar
 - 1 kryddmätt stött timjan
 - 1 pkt djupfr. dill
 - 1 pkt djupfr. torsk (450 g)
 - 1 purjolök
 - 2 hårdkokta ägg

Smält margarinet i en låg, vid gryta. Rör ner vetemjölet och häll på mjölken. Låt såsen koka upp och rör någon gång i den under tiden. Smaksätt med salt, vitpeppar, stött timjan och dill. Skär fiskblocket i ca 2 cm tjocka skivor och lägg ner dem i såsen. Skölj och finstrimla purjolöken och lägg den ovanpå. Låt det hela sjuda på svag värme under lock ca 10 minuter utan omrörning. Hacka äggen och strö dem över vid serveringen. Bjud kokt ris eller potatis till.

- BÖCKLINGLÅDA MED SPENAT** 4 PERSONER
- 6—8 böcklingar
 - 1 msk margarin
 - 1 pkt djupfr. spenat (375 g)
 - 2 tsk vetemjöl
 - 1 dl mjölk
 - 3 ägg
 - 1 tsk salt, vitpeppar

Lägg rensad och fritead böckling på ett smort, ugnssäkert fat. Tina spenaten i en kastrull. Strö över vetemjölet och rör ner det. Blanda i mjölken och rör till sist ner äggen ordentligt, ett i sänder. Smaksätt med salt och vitpeppar. Häll spenatblandningen över böcklingen. Grädda i medel-stark ugnsvärme (200°) ca 25 minuter. Servera med råstekt potatis.

FRANSYSK KOTTGRYTA 4 PERSONER

- 4 hg benfritt nötkött av rev
eller mätgröpa
1 1/2 msk vetemjöl
2 tsk salt, vitpeppar
2 msk margarin
3 gula lökar
1 morot
2 dl vatten
1 lagertblad
2 msk tomatpuré
1 hg färska champinjoner
1 hg bacon
persillja
Tillagningstid ca 2 tim.

Skär köttet i mindre bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn köttet i margarin i en stekpanna och flytta sedan över det i en gryta. Skala lökarna och moroten. Skär lökarna i klyffor och moroten i slantar. Bryn lök och morot och blanda grönsakerna med köttet i grytan. Späd i stekpannan med vatten och häll skyn i grytan. Smaksätt med lagertblad och tomatpuré. Låt det hela koka under lock i ca 1 timme. Skölj och fräs champinjoner till sammans med bacon. Blanda ner detta i grytan och låt den koka ytterligare ca 30 minuter eller tills köttet är mört. Klipp persillja över. Servera med kokt ris eller potatis.