

Hastigt och lustigt för tre med ägg, korv och färdigpanerad fisk

Ägg i soppa — och så ostkaka

Laga till 1 paket
hönsoppa eller sparrissoppa
eller blomkålsoppa.
Servera 2 ägghalvor per person
i soppan.
Klipp över kryddkrasse.
Avsluta med ostkaka (500 g) och sylt.

Stekt panerad fisk, potatismos, rårivna morötter

Stek 1 paket djupfryst panerad
strömmingsflundra (450 g)
eller 1 paket panerad torskfilé (500 g).
Gör ett kryddgrönt potatismos av
1 påse potatismosflingor
och 1 knippe klippt persilja.
Råriv 3 morötter och droppa över
pressad citron.
Avsluta med 1 burk krossad ananas
(383 g) och gräddfil.

För-Träff-lic Rätt: Peters nattmacka 4 st

4 skivor av vitt formbröd,
skurna på längden
eller 4 landgångar
½ dl tomatpuré
1 burk sparris (227 g)
1 burk tonfisk (198 g)
1—1½ tsk dragon

Sufflésmet:
1 dl majonnäs
2 ägg

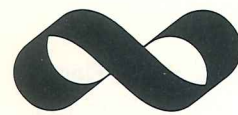
Tillagningstid ca 20 min
Sätt ugnen på 225°. Bred brödskiivorna
med tomatpuré. Fördela sparris och ton-
fisk över smörgåsarna. Strö över stött dra-
gon.
Till sufflésmet: Rör ihop äggulor och
majonnäs. Vispa vitorna till hårt skum.
Vänd försiktigt ner dem i majonnäsen.
Bred smeten över smörgåsarna. Grädda
dem i ugn 5—7 minuter och servera dem
varma.

Ägg med sås på bröd eller med ris

Lägg 6 hårdkokta halverade ägg på
6 vita rostade brödskiivor
eller på kokt ris.
Häll över sås gjord på 1 påse
snabbcurrysås eller
snabbräksås (35 g).
Klipp över 1 knippe persilja eller dill.
Avsluta gärna med en apelsin.

Korv, makaroner, tomater

Koka makaroner eller snabbmakaroner.
Stek 3 hg falukorv i skivor eller
3 hg frukostkorv eller
3 hg wienerkorv.
Värm 1 burk tomater (400 g)
och smaksätt med salt och svartpeppar.
Servera med riven ost.
Avsluta med 1 burk aprikoser (425 g).



Råd & Recept 1969 nr 1 Mat för liten budget



Nästa nummer av Råd & Recept heter "A B C... för glada miner" och utkommer den 27 januari. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

Januari — med många och goda föresatser — den månad då de flesta måste leva knapert. Men spara inte in för mycket på maten. Vällj det som ger mest valuta — det kan också bli god mat.

Kostnaderna per portion är beräknade efter Stockholmspriser augusti 1968.

Gulaschstek

4 portioner, tillagningstid ca 1 tim 20 min

Bryn köttet runtom i margarin i en rymlig stekpanna. Salta och strö paprikapulver över det brynta köttet. Skala och hacka löken. Lägg den runtom köttet. Klicka ut senapen på löken. Späd i pannan med vatten. Efterstek under lock på svag värme ca 1 timme. Tag upp köttet, skär det i skivor och lägg dem på ett uppläggningsfat. Späd ev. med mera vatten i pannan och smak sätt lökskyn. Häll den över köttet.

För den prismsedvelne:

Högre, som är en förhållandevis billig styckningsdel, brukar vanligen användas till kokta köttätter och grytor. Men det går utmärkt att laga en grytstek av högreven.

Hela måltiden kostar ca 4:60 kr/portion

3/4 kg högrev
1 msk margarin
2 tsk salt
1/2—1 msk paprikapulver
4 gula lökar
3—4 msk färdiglagad senap,
gärna fransk
2 dl vatten

Ger ca 635 kal/portion

Att äta till:

Kokt potatis
Kokt brysselkål eller
isbergssallad

Avsluta med:

Citronfrösmage (från paket)

Lever à la Lindström

4 portioner, tillagningstid ca 30 min

Tina den djupfryssta leverfärsen. Arbeta leverfärsen med salt och vitpeppar. Låt potatismosflingorna svälla i vattnet ett par minuter. Hacka rödbetor, lök, kaporis eller delikatessgurka. Blanda färsen med potatismosen och hacket. Bryn margarinet i en stekpanna, som inte får vara för varmt. Klicka med en matsked ut leversmeten till bitfar i stekpannan och stek dem ett par minuter på varje sida.
Leverbitf, färsk eller djupfrysst, är färdig att anrättas. Blanda då bara i rödbetor, lök och kaporis.

För den prismsedvelne:

Lever är billig mat — i förhållande till näringsvärdet — eftersom den innehåller nästan allt som är nödvändigt, bl.a. järn och betydligt mer A-vitamin än vad som är dagsbehovet. Överskottet kan vi lagra.

Hela måltiden kostar ca 2:50 kr/portion

4 hg leverfärs, färsk eller
djupfrysst
1 1/2 tsk salt
1 1/2 kryddmätt vitpeppar
1 dl potatismosflingor
1 dl vatten
150 g inlagda rödbetor, 2 dl
1 liten gul lök
1 msk kaporis
eller 1/2 dl delikatessgurka
2 msk margarin

Ger ca 240 kal/portion

Att äta till:

Kokt potatis
Sallad av finstrimlad vitkål

Avsluta med:
Kompott på ringäpplen

Fisksoppa med fänkål

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

Smält margarinet i en gryta, som soppan också kan serveras ur. Strö över vetemjöllet, rör om och späd med buljongen. Skär fiskblocket i ca 2 cm stora kuber och strimla purjolöken. Lägg ner fisk och purjo i soppan. Strö över salt, vitpeppar och stött fänkål. Låt soppan koka 7—10 minuter. Lägg ner paprikastrimlorna.

För den prismsedvelne:

1 msk margarin
2 msk vetemjöl
1 fiskbuljong (tärning)
1 pkt djupfrysst torsk (450 g)
2 purjolökar
1 tsk salt, vitpeppar
1—1 1/2 tsk fänkål
2 msk paprikasallad

Ger ca 180 kal/portion

Att äta till:

Hård ostsmörgås

Avsluta med:

Fattiga riddare, äppelmos

Hela måltiden kostar ca 2:15 kr/portion

Italiagryta

4 portioner, tillagningstid ca 50 min

Skala och skär löken i klyftor. Bryn köttfärs och lök i margarin i en stekpanna. Lägg över det i en gryta, som rätten också kan serveras ur. Späd med tomatjuicen i stekpannan och häll skyn i grytan. Skala och skär potatis, morötter och selleri i bitar. Lägg dem i grytan. Tillsätt salt och kryddor. Låt grytan koka under lock 20—25 minuter.

För den prismsedvelne:

3 hg köttfärs
5 stora gula lökar
2 msk margarin
6 potatisar
2 morötter
1 bit rotselleri (ca 1 hg)
1 burk tomatjuice (400 g)
1 1/2 tsk salt, svartpeppar
1 vittöksklyfta
eller 2 kryddmätt vittökspulver
1 tsk basilika

Ger ca 415 kal/portion

Avsluta med:

Grapefrukt

Hela måltiden kostar ca 2:60 kr/portion

Korv med inte bara kälrot

4 portioner, tillagningstid ca 40 min

Riv kälrot och strimla purjolök. Fräs vitkål, kälrot och purjolök i margarin. Strö över salt och kryddor. Skär falukorven i skivor och lägg dem ovanpå. Låt fräset med korven koka under lock på svag värme ca 15 minuter. Klipp över persilja.

För den prismsedvelne:

1 bit kälrot (2 1/2 hg)
1 purjolök
2 msk margarin
2 tsk salt, svartpeppar
1 1/2 kryddmätt mejram
4 hg falukorv
1 knippe persilja

Ger ca 390 kal/portion

Avsluta med: Nyponsoppa

Helma måltiden kostar ca 2:10 kr/portion
Både från färg- och smaksynpunkt.
alltid värda sitt pris. De kompletterar varandra
Vitikål, kälrot och purjolök är goda och nästan