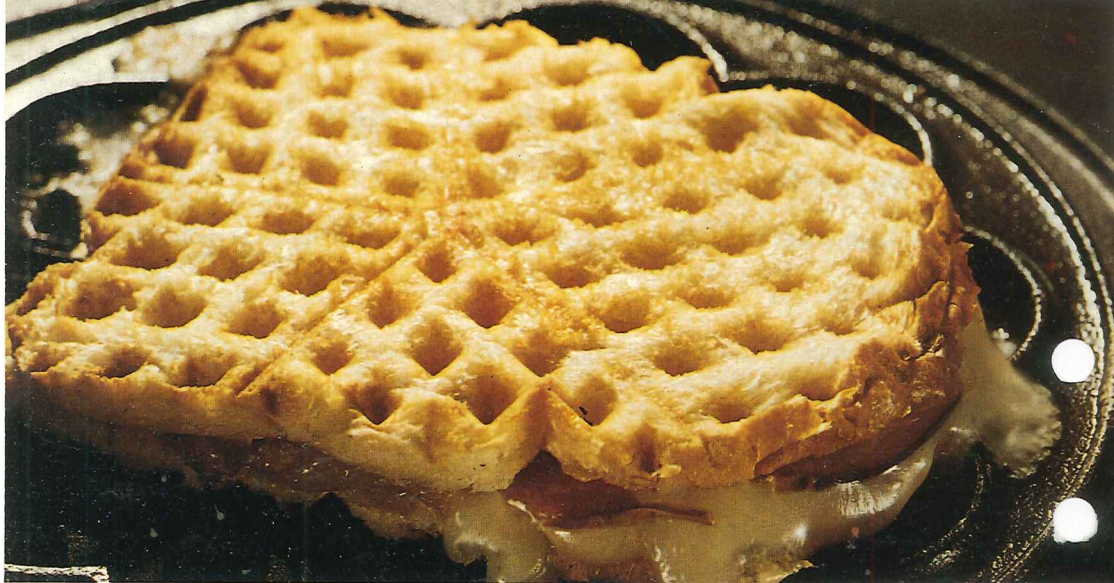


Råd & Recept 1970 nr 1

Rätt mat för liten kassa



Våffelgås: Beräkna 2 skivor färskt formfranska till varje "gås". Lägg en fyllning mellan brödskiivorna t ex Smältost+kaviar; Strimlad purjolök+dillkaviar+margarin; Skinkskiva+ostskiva; Hårdkokt hackat ägg+hackad ansjovis+klippt persilja; Champinjonkräm+riven ost. Lägg dubbelgåsarna mitt på ett hett våffeljärn. Grädda ca 1 min.

Ägg-rätt på många sätt

Omelett i panna ovanpå spisen: Beräkna till varje ägg, 1 msk vatten, salt. Per person 1—2 ägg. **Att lägga i nästan färdiggräddad omelett:** Tomatskivor+kryddgrönt; Räkor+dill; Riven ost+paprikastrimlor; Tonfisk+strimlad purjolök; **Att fräsa i stekpanna innan smeten hälls i:** Tärningar av rökt skinka el korv+tärnad potatis+hackad lök (Bondomelett); Svamp+persilja; Strimlad kalv- el kycklinglever, bacon+lök.

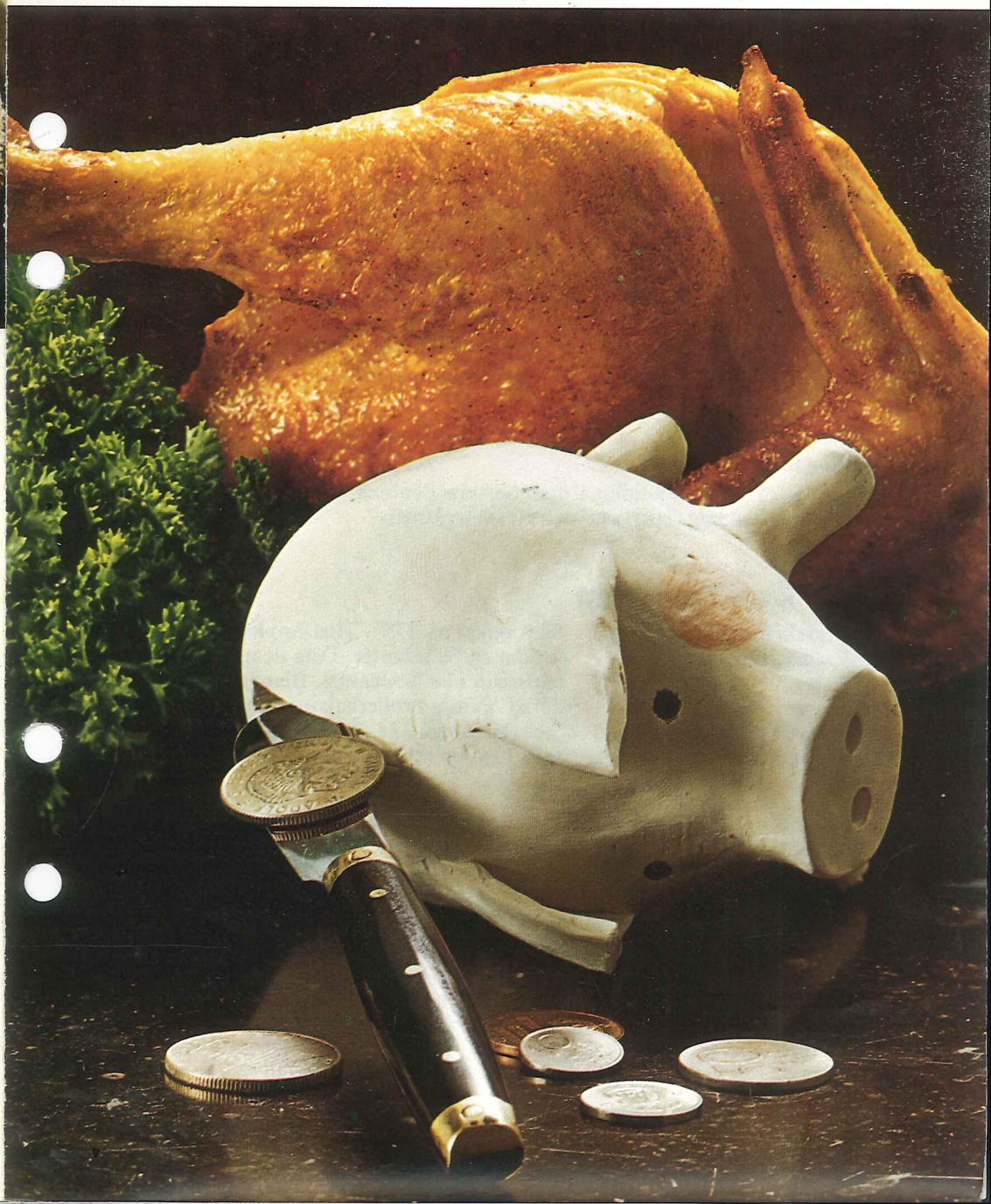
Ägg i sås — med sås: Gör en vit sås. Smaksätt den med skinka, curry, senap, ost, räkor el musslor. Lägg i hela hårdkokta ägg, el servera såsen till ägghalvor.

Ägg som smörgåspasta: Bred mellan dubbelmackor — hårdkokt hackat ägg blandat med: Hackad ättiksgurka+gräddfil+curry; Böcklingpastej+hackat kryddgrönt. Kan också användas som fyllning i pannkakor.

Ägg i fräs och pytt: Gör ett fräs av t ex strimlad skinka el korv och finstrimlade el grovriivna rot- el grönsaker som morot, selleri, vitkål, purjolök, paprika, majskorn, tomat. Krydda fräset väl. Späd ev med buljong. Knäck ett rätt ägg per person i fräset. Låt stelna under lock. Gör på samma sätt med ägg till pytt i panna.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Vinterspänst" och utkommer den 19 jan. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



Laga gott av kyckling

Fredag middag: Kötbullar, potatismos, vitkålsallad (strimlad vitkål, rårivna morötter, pressad citron, persilja), Äpple.

Lördag lunch-middag: Stekt kyckling med sky, grönsallad, tomater, kokt potatis. Citrontromage (paket).
Lördagsgott: Fransk omelett med rivna ost och kryddgrönt.

Söndag lunch-middag: Stekt leverbit med lök, inlagd gurka, kokt ris. Apelsin eller grapefrukt.
Söndagsgott: Kycklingsmorgås (salladsblad, stekt kall kyckling, tomatklyftor, gräddfärsstik smaksatt med chilisås).

För den näringsmedvetne: Kycklingkött är rikt på protein, men ger få kalorier. 100 g innehåller i genomsnitt 22 g protein, men bara 2 g fett och kalorivärdet är 110. Kyckling är billigt jämfört med annat kött och nyttigt. Kyckling kompletteras bra med tomater och grönsallad, som ger både A- och C-vitamin.

Kyckling för tre måltider

Stek två kycklingar samtidigt i ugn. Servera den ena varm med tillbehör. Den andra som "Kyckling i currysås" och ett smörgåsmål.

Stekt kyckling i ugn

2 djupfrysta broiler (å ca 1 kg)
3 msk margarin
3 tsk salt
2 tsk soya
2 kryddmått svartpeppar
(2 tsk stött dragon)
Sätt ugnen på 175°. Tina broilern. I hett vatten tar det ca 30 minuter. Dela dem i halvor. Smält margarin i en långpanna. Blanda det med kryddorna. Pensla broilerhalvorna med blandningen. Stek dem i ugn 3/4-1 timme. Späd i pannan med varmt vatten till sky.

Kyckling i currysås

4 portioner, tillagningstid ca 10 min.
1 äpple, 1 msk margarin
2 msk vetemjöl
2 msk curry
2 dl buljong, 1 dl grädd
1/2 kött eller stekt broiler
1 pkt djupfrysta ärtor (125 g)
2 hårdkokta ägg
Riv äpplet. Fräs det i margarin i en gryta. Strö över curry. Rör ner mjölet och späd med buljongen. Koka säsen ett par min. Tillsätt grädden, broilerkötet i bitar och ärtorna. Låt allt bli gennomarmt. Servera rätten överströdd med hackat ägg och med kokt ris.

Lättlagat med gryta, gratäng och soppa

Fredag middag: Go-Go-gryta ev kokt potatis. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Goda lördagsfisksken, grönsallad, kokt potatis. Nyponosoppa med glass.
Lördagsgott: Väffelgås.

Söndag lunch-middag: Champinjonsoppa (paket) med strimlad purjolök, skinksmörgås. Ostkaka med sylt el bär (djupfr.).
Söndagsgott: Böcklingfä (grupper av böcklingfäler, hackade rödbetor, äpple, gul lök, ättiksgurka) med gräddfil- el vinägerås.

För den näringsmedvetne: I Go-Go-gryta ingår vitkål och tomater, som ger A-vitamin, men få kalorier, vilket är en fördel i en rätt med korv. Fett bör alltid användas sparsamt i måltider med korv. Den proteinrika torsken i **Gods lördagsfisksken** kompletteras bra med ägg och grönsallad som ger järn, samt nyponosoppa som är A- och C-vitaminrik.

Gods lördagsfisksken

4 portioner, tillagningstid ca 40 min.

1 pkt djupfr. torsk (450 g)

1 tsk salt
2 1/2 msk rivna pepparrot
1 1/2 msk margarin
2 hårdkokta ägg
1 tomat
Sätt ugnen på 225°. Skär fiskblocket i ca 2 cm tjocka skivor. Lägg dem på ett smort ugnssäkert fat. Salta. Blanda pepparrot och margarin. Bred över fisken. Täck fatet med folie och sätt in det i ugnen 25—30 minuter. Strö hackat hårdkokt ägg och hackad tomat över den färdiga fisken.