




# Råd & Recept



1 dl ger  
dagsbehovet  
C-vitamin

### Apelsinjuice

Visst är det skönt med ett glas apelsinjuice varje dag. Den djupfrysda juicen är billig med tanke på C-vitaminerna (dagsbehovet är 40–60 mg). 1 dl utspädd juice räcker och kostar ca 25 öre. Det finns andra sorters djupfrysda juicer att variera med, grapefrukt- mandarin- blandjuice och tomatjuice. Man kan också använda juicerna som såser utan att späda dem. Tomatjuicen som ingrediens i grytor och soppor.


### Vitkålssallad

är billigare än grönsallad, ger dessutom lite mera C-vitamin.

Om man på en gång strimlar 1 kg vitkål har man stomme till sallad för hela veckan. Det är bekvämt. Går lätt att strimla med en vass kniv eller osthyvel. Lägg det strimlade i en plastpåse. Häll på en citrondressing. Saften av 1 stor citron, 1 dl vatten, 1 dl olja och 1½ tsk salt blir lagom till 1 kg vitkål. Kläm på påsen så allt blandar sig. Förvara i kylskåp. C-vitaminet bevaras bra på detta sätt. Vitkålen kan sedan blandas med annat strimlat t ex gurka, paprika, purjolök. Också med äpple, apelsin eller krossad ananas.

### Blodpudding

nyttig mat till billigt pris. En portion, 150 g, ger ca 25 mg järn (dagsbehovet 10–18 mg). Det finns nu en magrare sort. Stek i ganska tjocka skivor nästan utan extra fett. Inte för varm panna.

Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans .

Nästa Råd & Recept utkommer den 31 januari. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

ca **2:40** kr/portion  
ca 425 kalorier

### En rätt med torskrom lagad ovanpå potatisen

Ta en form eller djup tallrik och sätt den som lock på en kastrull med 8–10 potatisar. Öppna en burk torskrom (410 g). Lägg rommen i formen och tryck ut den med en gaffel. Vispa samman 2 ägg, ½ dl mjölk, 2 msk kaviar och hackad dill t ex djupfrost. Häll över blandningen och stick lite med gaffeln så den rinner ner. Lägg sen en krans av väl avrunna burktomater (400 g). Sätt på lock och koka tills potatisen är färdig. Lagom för 3.





ca 460 kalorier  
2:25 kr/portion

För 3 skriver vi nu våra recept. Vår för 3 personers shushallet är vanligt. Många produkter är avpassade mer för 3 än för 4 portioner.

Med en ostsås till makaroner kan korvmängden minskas. En citrusfrukt efter.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

4 dl makaroner

1 hackad gul lök, 1/2 msk margarin

1 burk djupfrysst tomatjuice

125 g smältost

3 grillkorvar (Gonett)

Koka makaronerna enl anv på förp.

Till såsen: fräs löken i margarin.

Blanda i den outspädda tomatjuicen och smältosten. Värm och rör om tills

osten smält ner. Grilla eller stek

korvarna utan fett.

På annat sätt.

Gör såsen av 1 pkt frysst paprikamix

(200 g) som värms upp och blandas med

smältosten.



ca 310 kalorier  
1:55 kr/portion

Fiskbullar med purjo. Curry eller paprika ger färg och smak. Ris är gott till.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

2 dl långkornigt ris

1 burk fiskbullar i buljong (380 g)

1-2 purjolökar

1 msk margarin

1/2 tsk curry eller paprikapulver

Sätt först på riset att koka, se anv. på

förp. Häll av spadet från fiskbullarna,

spara det. Skär först purjon på längden,

lättare att skölja då, strimla sedan.

Fräs margarin i en gryta, lägg ner

fiskbullar och purjo. Krydda och låt

alltsammans fräsa under lock 5 min.

Späd ev med några matskedar av

fiskbullspadet.

Efteråt: Glass.

Tva skivor bröd, ljus eller mörkt, på andra ägg. Med vitkålssallad till.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

6 skivor bröd, 3 ägg

Köttfärsfås:

2 hg köttfärs, 1 hackad gul lök

1 msk margarin, 1 tsb vitmjöl

1/2 tsb salt, 1/2 kryddmätt vitpeppar

2 tsb senap, 1 tsb äkta soya

Fräs först löken i en panna med margarin.

Lägg i köttfärsen och rör om. Fräs tills

det fått lite färg. Tillsätt mjöl och

kryddor, späd med vatten. Låt fräset

koka någon minut. Stek äggen i ej för het

panna. Blanda finstrimlad vitkål med

paprikasstrimlor, gärna från burk.

Efteråt: Krossad ananas med råttivet

äpple.

Leverbitfar snabbt gjorda med färdig leverfärs. Säljs i korvskinn. Kan stekas med olika tillbehör.

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

3 hg leverfärs (från kyl eller frys)

1 msk margarin

1-2 gula lökar

eller 1 paprika

Bryn margarinet och klicka ner lever-

färsen med matsked. Lägg en lökskiva på

varje bitf eller tryck ner en paprikaring i

varje bitf. Stek bitfarna 2 minuter, vänd

och stek lök- eller paprikasidan lika

långe.

Till: Kokt potatis, tomat.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras

med ett glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd

och en frukt (om inget annat föreslagits).

Göm inte bort kosttärkeln. Något från

varje bit ska vara med varje dag.

Stockholmspriser september 1971.



ca 395 kalorier  
2:40 kr/portion



ca 420 kalorier  
2:10 kr/portion