



## Torkade örter och bönor ger billig och bra mat men tar tid att koka.

En förpackning på 500 g räcker till 6–7 port.

**Ärtsoppa**, utan fläsk, 50 öre portionen.

Ta en förpackning gula örter. Blötlägg enligt anvisning på förpackningen. Koka örterna ca 1 tim i 2 lit vatten smaksatt med 1 1/2 tsk salt, 2 gula lökar i klyftor, 1 bit hel ingefära. Lägg mot slutet i 2 buljongtärningar och ca 1 tsk mejram.

Servera soppan med en brödgås på hårt eller mjukt bröd med senap på. Lägg gärna en skiva kassler eller skinka ovanpå brödgåsen.

**Bruna bönor**. Laga två rätter på en gång.

Ta en förpackning bruna bönor. Blötlägg och koka enligt anvisning på förpackningen. Servera hälften som "bruna bönor" smaksatta på vanligt sätt (se förpackn).

Gör andra hälften till en rätt med 2 hg fläskkött eller kassler och 2 lökar. Strimla köttet och hacka löken. Stek det tillsammans. Blanda i bönorna och smaksatt med lite timjan och vitlök.

**Vita bönor** gott till lammkött, stekt fläsk, skinka, korv. Ta en förpackning vita bönor. Blötlägg enligt anvisning på förpackningen. Koka dem ca 1 tim i 2 lit vatten smaksatt med 1 msk salt, 2 lagerblad, 2 vitlöksklyftor och 6 kryddnejlikor instuckna i 2 gula lökar. Av en sats bönor kan man tex göra:

**Soppa för 3**. Blanda och värm hälften av bönorna + spadet från hela koket, 1 burk krossade tomater (400 g), svartpeppar, 1 msk tomatpuré och lite vitlökspulver.

**Sallad för 3**. Blanda hälften av bönorna (kalla) med 1–1 1/2 hg strimlad rökt skinka eller korv, tex salami. Häll över en vinägersås. Strö finhackad rödlök och persilja över salladen.

**Makaroner** innehåller en hel del protein precis som örter och bönor. Se näringsdeklaration på förpackningen. Av makaroner finns flera sorter. Kan bli många olika rätter. Förslag finns på förpackningarna.

Nästa Råd & Recept utkommer den 29 januari.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv eller ring: KF:s Provkök  
Fack, 10465 Stockholm 15  
tel. 449060, 08/449560

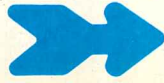
 PROVKÖKET

# Råd & Recept

Nr 1/15 jan 1973



Koka kött och rötter ihop till mer än en måltid — spara tid. Se recept 



**Kött är dyrt. I en gryta blir det drygt. Med mycket rötter och kal näringsbära. För 6. Med potatis till räcker det för 7-8.**

**För 6. Tillagningstid ca 1 1/2 timme.**

**Köp 1 kg nötkött med ben, välj mellan märgpipa, högrev och bringa. Märgpipa kostar mest — ger mest kött i utbyte. Högrev ger bra utbyte men fetare kött. Bringa är billigast, har fetast kött och en hel del ben.**

**Skär loss benen från köttet. Lagg benen i en gryta (minst 4-litersgryta) tillsammans med 1 1/2 lit vatten, 2 msk salt, 3 lagerblad, 15 vit- och 10 kryddpepparkorn, krossade. Koka under lock. Skär köttet i 2 cm-stora bitar, lagg dem i grytan och koka köttet 50-60 min.**

**Under tiden, ansa och skär i ganska stora bitar 1 stor kålrot (ca 1 kg),**

**6 morötter, 2 purjolökar eller 4 gula lökar och 1/2 kg vitkål. Lagg först i kålroten**

**och koka en stund, sen morötter, lök, sist**

**purjolök och vitkål. Den totala koktiden,**

**blir ca 1 tim 20 min. Pris/port (med potatis),**

**med märgpipa ca 3:75, med högrev**

**ca 3:50, med bringa ca 2:75. Ca 470 kcal.**



ca 4:70

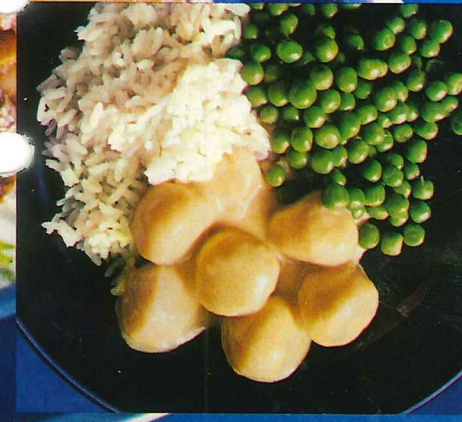
Blir ca 1 kg marmelad  
1/2 kg socker (6 all)  
1 medelstor grapefrukt  
2 citroner  
1 burk krossade  
tomater (400 g)

Det här behövs:

marmeladen på burkar.  
min. Rör då och då. Häll  
Rör ner socker. Koka utan lock ca 20

tomater. Koka under lock 30 min.  
tunt och blanda med skalen och krossade  
i fyra klyftor, grapefrukt i åtta. Skiva dem  
Koka dem mjuka i 2 dl vatten. Skär citroner.  
Skala dem med potatisskalare. Strimla skalen.  
Tvätta citron och grapefrukt i varmt vatten.

**Tomatarmelad**



ca 1:80 kr/portion  
med ris och ärtor  
ca 410 kalorier

**Fiskbullar i tre olika säser. Bra**

**januarimat med ärtor och ris.**

**För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.**

**1 burk fiskbullar i buljong (370 g)**

**1 msk margarin, 2 msk vetemjöl**

**3 all spad + mjölk, salt**

**Currysås**

**1-1 1/2 tsk curry, 1/2 äpple**

**Citronsås**

**1/2 pressad citron, klippt dill**

**2 msk kaviar, klippt dill eller**

**det gröna kaviar purjo**

**Smält margarin i en gryta.**

**Till currysåsen får curryn fräsa**

**med från början. Rör i mjölet,**

**späd med fiskbullspad och mjölk.**

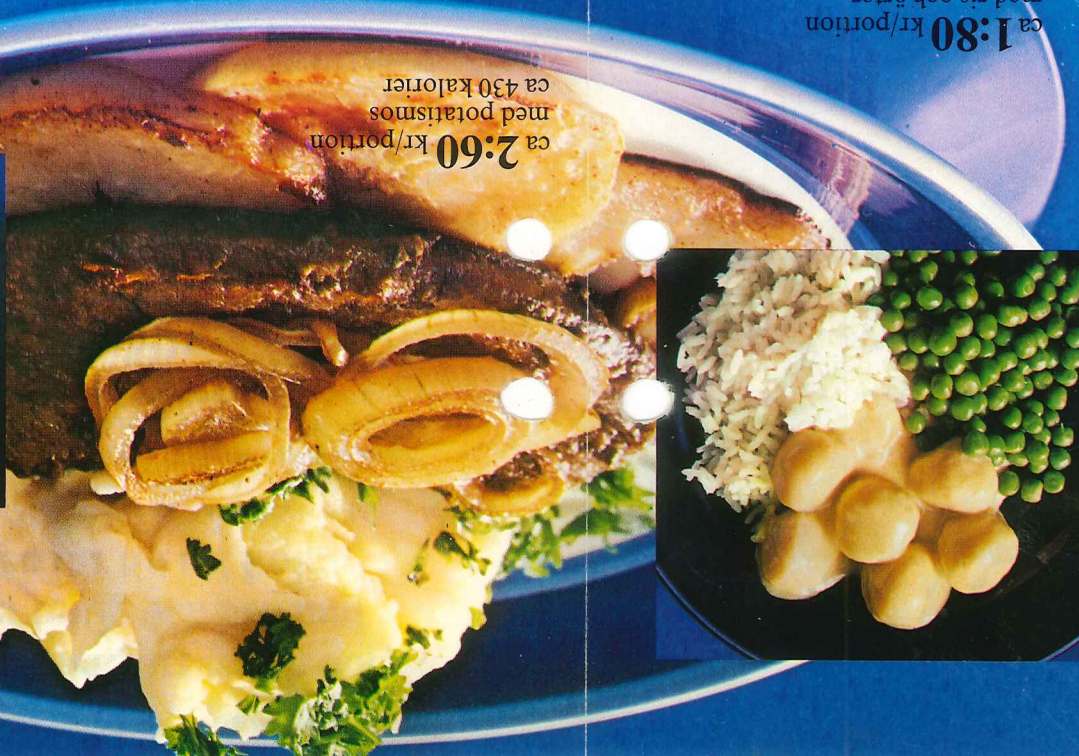
**Koka såsen några min. Smaksätt**

**currysåsen med rårtivet äpple.**

**Citronsåsen och kaviarsåsen som**

**ovan. Lagg fiskbullarna i såsen**

**och låt dem bli varma.**



ca 2:60 kr/portion  
med potatis  
ca 430 kalorier

**Leverbit med stekt äpple och lök,**

**fin kombination med potatissmos till.**

**För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.**

**2 gula lökar, 2 äpplen**

**2 msk margarin**

**3 hg ungnötlever i skivor (fms**

**också djupfrys)**

**2 msk vetemjöl, 1 tsk salt, vitpeppar**

**Skär lök och äpple i skivor. Stek i**

**hälften av margarinet först äpple-**

**skivorna nött och jämnt mjuka, sen**

**lökskivorna. Ta upp och håll dem varma.**

**Vänd leverskivorna i mjölet blandat**

**med salt och peppar. Stek dem i**

**smält margarin 3-4 min på var sida. Lagg**

**äpplena på botten av serveringsfatet,**

**sen leverbitarna och överst den stekta**

**löken.**

**Dagens huvudmåltid bör kompletteras**

**med ett glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd**

**och en frukt. Något från varje bit i**

**kostcirkeln blir en bra måltid.**

**Stockholmspriser.**

ca 2:65 kr/portion  
med potatis  
ca 465 kalorier

**Kökt torsk i pepparrotssås på**

**vitkålsbädd. Ovanligt, gott, prova själv.**

**För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.**

**ca 1/2 kg vitkål**

**1/2 msk margarin**

**2 1/2 msk vetemjöl, 3 dl mjölk**

**1 pkr djupfrys torsk (450 g)**

**1 pkr djupfrys vitkål (450 g)**

**1/2 tsk salt, 2 tsk rivet pepparrot**

**klippt dill (gärna djupfrys)**

**Skär vitkålen i bitar. Koka den nött**

**och jämnt mjuk i saltat vatten ca 10 min.**

**Ta upp med hälslev och lagg den på ett**

**fat. Smält margarin i en gryta, rör i**

**mjölet och späd med mjölk. Koka upp**

**såsen under omrörning. Smaksätt med**

**salt och pepparrot. Skär den frysta**

**fisken i kuber. Lagg dem i såsen och låt**

**sjuda 8-10 min under lock. Blanda i**

**dill. Håll sen fisk och sås över kålen.**

