

Nr 1 1975

Råd & Recept

*Bjud på
soppa!*



Handla konsumentägt!



Smaksätt med 2 msk senap, koka ytterigare ca 5 min. Klipp persilja över.
Till: knäckebröds smörgås.

Currykryddad soppa med purjo, potatis och fiskbollar. För 4. (Se bild på omslaget)

Strimla 2 purjolökar, skala och skiva 6 potatisar. Fräs purjo och potatis i 1/2 msk margarin i en gryta.

Stro över 1 1/2 - 2 tsk curry, späd med 9 dl vatten och spadet från 1 burk fiskbollar (370 g). Läg i 1 fiskbuljongtärning. Koka på svag värme under lock 10 min tills allt är nästan mjukt.

Lägg i och varm fiskbollar. Smaka av. **Till:** knäckebröds smörgås med hackad persilja och skivat, kokt ägg.

Rödbetsoppa - på ryska Borsjtj.

För 4. (se bild på omslaget)

Skala och strimla 4 rödbetor, 2 gula lökar, 1 morot och 1 klyfta vitkål (200 g). Fräs det strimlade ett par min i 1 msk margarin i en gryta.

Tillsätt 1 l vatten, 2 buljongtärningar, 1 lagerblad och lite svartpeppar.

Koka under lock på svag värme ca 30 min. Råttv ytterligare en rödbeta direkt ner i soppan när ca 5 min återstår av koktiden, det ger soppan fin färg.

Smaksätt med 1 msk vingäger och klipp persilja över.

Till: gräddfäsklick att lägga i soppan. Grovt bröd med tex kasslerstivta. Strimlad korv eller kassler kan också läggas i soppan.



Goman falukorv, medisterkorv, bräckkorv och Gogovurst är fär-dig mat. Kan ätas direkt som smörgåspålägg och i sallader. Kan skivade eller strimlade värmas direkt i en soppa eller gryta. När man steker - bräcker korvskivor ska pannan inte vara för varm och det behövs knappast något extra fett i pannan.

Kumminkryddad soppa med vitkål, lök och korv. För 4. (se bild)

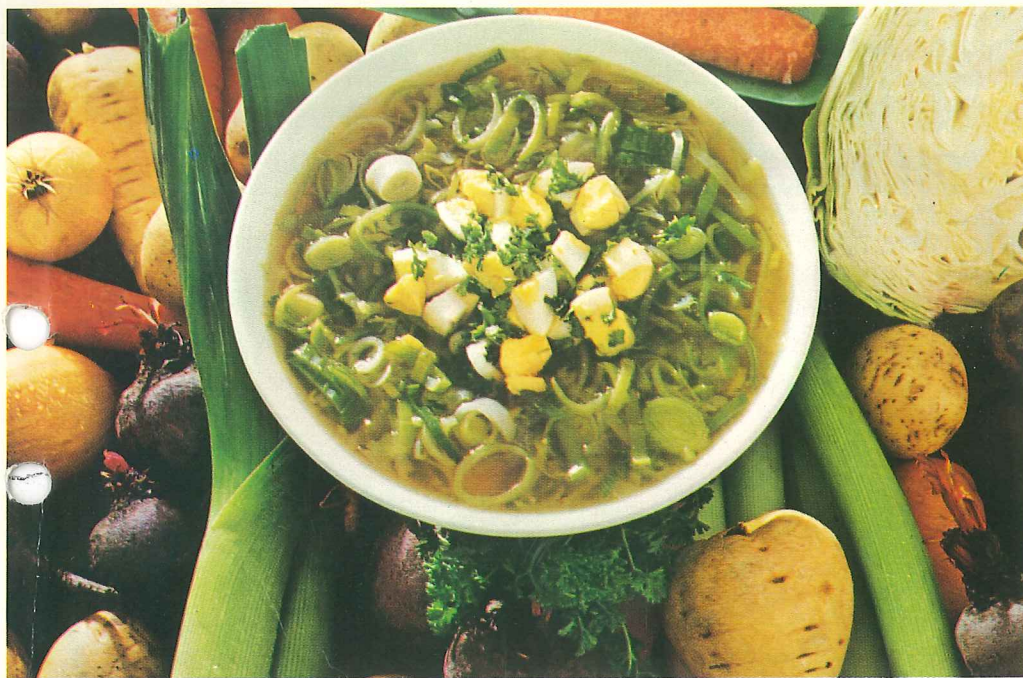
Strimla ca 500 g vitkål och hacka 2 gula lökar. Fräs i 2 msk margarin i en gryta. Stro över 2 msk vetemjöl, rör om och späd med 1 l vatten.

Tillsätt 2 buljongtärningar, 2 msk tomatpuré, 1 - 1 1/2 tsk kummin, lite peppar. Koka under lock på svag värme ca 30 min. Skär 200 g korv i skivor eller strimlor och lägg i dem mot slutet av koktiden. **Till:** grovt bröd, hårt eller mjukt.

Senapskryddad soppa med potatis, purjo och korv. För 4.

Skala 5 - 6 potatisar och skär dem i mindre bitar. Koka dem i 1 l vatten + 2 buljongtärningar.

Vispa sönder potatisen med en stälvisp. **Strimla 2 purjolökar** och tärna 200 g korv och lägg alltsammans i soppan.



Soppgrönsaker – rotsaker skalas med potatisskalare eller skrapas med liten renskniv. Vitkål finstrimlas lätt med en osthyvel. Purjo måste först snittas upp på längden så man kan skölja bort den jord som sitter mellan bladen. Strimlas sen med kniv.

Lätt lagad grönsakspuré. För 4.

Skala 2 gula lökar, 3 potatisar, 3 morötter och 2 palsternackor.

Hacka löken och låt den fräsa i 1 msk margarin i en gryta.

Skär under tiden rotsakerna i skivor. Läg dem i grytan tillsammans med 1 l vatten, 2 buljongtärningar, 1 lagerblad, 1/2 tsk salt och 5 svartpepparkorn.

Koka under lock på svag värme ca 20 min, tills alltsammans är mjukt.

Vispa sönder rotsakerna med en stålvisp. **Lägg** sedan in ca 2 dl finstrimlad purjolök och låt den bli lite mjuk.

Till: knäckebrödsmörgås med ost.

Soppa i grönt och gult med purjo, vitkål och ägghack. För 4. (se bild ovan)

Skär 2 purjolökar i strimlor och finstrimla ca 300 g vitkål.

Fräs strimlorna i 1 msk margarin i en gryta. Tillsätt 1 l vatten och 2 buljongtärningar.

Koka under lock på svag värme ca 10 min.

Hårdkoka under tiden 4 ägg och hacka dem grovt, blanda med hackad persilja.

Lägg ägg- och persiljehacket direkt i sopptallriken.

Till: ostsmörgås.

Soppa med sommargrönsaker och ris.

För 4.

Hacka 1 gul lök och fräs den i en gryta. ev tillsammans med 1 tsk curry i 1 msk margarin.

Lägg i 1/2 dl långkornigt ris tillsätt 1 l vatten och 2 buljongtärningar.

Koka på svag värme under lock ca 15 min.

Blanda ner 1/2 påse djupfrysta soppgrönsaker eller grytgrönsaker (å 600 g). **Koka** ytterligare 5 – 10 min (se förpackningen).

Smaka av med salt och peppar.

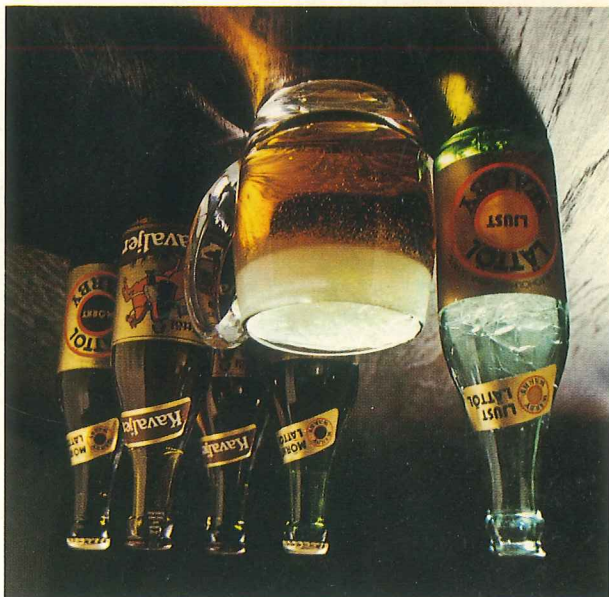
Till: knäckebrödsmörgås med korb eller ost.



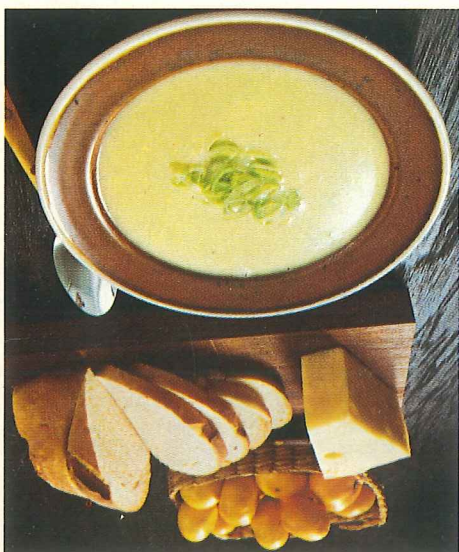
Skriv: K.F.s Provök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 44 9060, rikssamtal 08-449560

Nästa Råd & Recept utkommer den 3 februari.
Ansvarig utgivare: Anna-Brill Ågnsäter, K.F.s Provök.

Öl framställs av malt, humle, vatten och jäst. Malten görs av korn som vattenläggs för att gro och sen torakas och rostas. Rostningsgraden rättas efter det öl man ska tillverka. Mörkare rostning ger också fylligare smak. Den rostade malten krossas och kokas, avkoket kallas vört. Vörten kokas sen med humle, silas och får jäsas. Vörtstyrkan har betydelse för både smak och alkoholhalt. Numera tillverkar man lättöl med högre vörtstyrka än tidigare utan att alkoholhalten höjs. Öl är en fätskvara, den lagring som behövs är gjord på bryggeriet. Lämplig serveringstemperatur är +8 – +12°C.



Wärby har tre typer av lättöl, ljust och mörkt och Kavalleröl som innehåller mer humle än de andra sorterna. Lättöl är ett gott alternativ till andra drycker, billigare än mellanöl, ger färre kalorier, har lägre alkoholhalt.



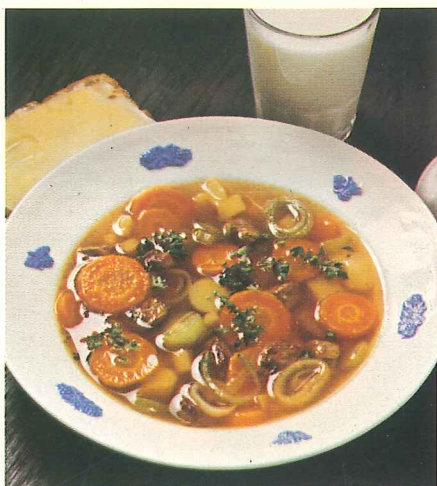
Winner har flera sorter både av burk-
soppor och passapor.
Winner ärtsoppa och kötsoppa hör till
den populära husmanskost som tar
lång tid att laga själv.
Winner sparrissoppa och flera andra
passapor är lättare soppor som också
passar som inledning till en måltid eller
som mellanmål.
Champinjonsoppa är alltid en pålitlig
soppa som passar i många samsam-
hang. Vill man ha en redd grönsaks-
soppa finns det också en sådan på burk.
Exempel på passapor med utländsk
anknytning är Mexicana-soppa och
Fransk bondsoppa.

Två middagar av en köttbit och grönsaker. Först pepparrotskött, sen köttsoppa.

Pepparrotskött: Välj *märpipa*, *bringa* eller en bit *högre*, högre finns också i en tunn skiva, ca 2 1/2 cm. Lägg köttet i en gryta. Mät upp och håll på vatten så det står över köttet. Tillsätt 2 tsk salt/liter. Koka upp och skumma. Lägg i några *pepparkorn* och en *gul lök* skuren i klyftor. Koka under lock på svag värme, koktid 1 1/2 – 2 tim. Lägg sen under tiden i hela *morötter* och *potatis* och *vitkål* i stora klyftor. Morötterna behöver koka med ca 20 min, kålen bara ca 10 min. Servera köttet med grönsakerna och en klick aromsmör – *bordsmargarin* blandat med *riven pepparrot* och *persilja* eller gör en *pepparrotssås*.

Koka en annan dag en soppa av buljongen som är kvar och lägg i nya grönsaker.

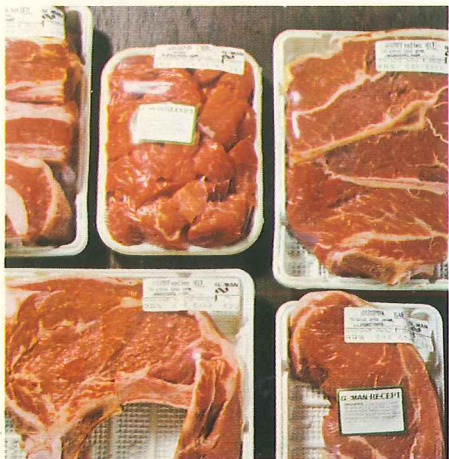
Skala och skär *morötter*, *palsternacka*, *rotselleri* och *purjo* i bitar. Dessa soppgrönsaker finns ofta paketerade tillsammans. Lägg de skurna grönsakerna i buljongen och koka tills alltsammans är mjukt. Lägg ev också rester av det kokta köttet i soppan. Smaka av med *salt* och *peppar* och klipp *persilja* över.



Den mustiga köttsoppan med brynt kött och grönsaker. För 4 – 6.

Köttet kan vara *märpipa*, *bringa* eller *högre*, ca 500 g räcker till soppa för 6 port. Eller välj *benfria grytbitar*, då räcker 300 g.

Skär köttet i små bitar. Bryn dem först i *margarin* i en gryta, späd med 1/2 l vatten och koka under lock ca 30 min. Låt benen koka med. Skala och skär under tiden 4 *potatisar*, 2 *morötter*, 1 *palsternacka*, en *bit selleri* och 1 – 2 *purjolökar* i bitar. Blanda de skurna grönsakerna med köttet. Tillsätt ytterligare 1 l vatten, 2 tsk salt, 8 *pepparkorn*. Koka soppan under lock på svag värme tills allt är mjukt, ca 30 min. Klipp *persilja* över.





Buljong behövs nästan alltid för att det ska bli en soppa. Buljong från kött- och fiskkok är sällsynta i dagens hushåll. Men vi kan köpa koncentrerad buljong i tärning, i pulver och flytande i flaskor. Buljong i pulverform är praktisk att använda eftersom den löser sig snabbt och det är lätt att tillsätta så mycket som behövs. Den koncentrerade buljongen innehåller också salt och kryddor, vilket man får tänka på innan soppan smaksätts ytterligare.

Det finns många färdiga soppor att välja på, både i burk och påse.

Dessa soppor kan man alltid ha hemma och ta fram när man får bråttom att få mat på bordet. Påsoppor vispas direkt ner i kallt vatten i en gryta. Det blir färdig soppa på 5 minuter. Burksopporna ska i allmänhet bara spädas med vatten och värmas.

Alla soppor vinner på om man smaksätter dem individuellt och klipper lite grönt i soppallriken. Tips på smaksättning finns på förpackningarna. Äter man bröd, gärna med pålägg, till soppan och en frukt efteråt blir det ett bra mål mat.

