

# Råd & Recept



Många gillar husmanskost och det är billig mat. För att den inte ska bli för energirik-kaloririk kan man snåla på fettets vid tillagningen och avsluta med en frukt. Då passar den de flesta. Det lönar sig att laga stora satsar och kanske frysa en del.

**Ärtsoppa** kan kokas utan fläsk. Man kan lägga tex en skiva skinka på brödet istället.

**Pannkaka** passar bäst efter ärtsoppan utan fläsk.

**Med korngryn, ris** — råris kan man göra många slags risotto, också vegetariska.

**Med makaroner** finns många variationsmöjligheter.

**Blodpudding**, rik på järn, borde vi äta en gång i veckan. Det finns två varianter. Den vanligaste innehåller ca 20% fett, den magrare ca 10% fett.

**Handla konsumentägt!**

# HUSMANS- KOST!

## KORNGRYN ELLER RÄRIS KAN VARIERAS PÅ MÅNGA SÄTT. För 4.

Servera som vegetarisk rätt eller med köttbullar, korv, stekt fläsk, isterband.

**Koka i vatten.**

Koka upp 2½ dl räriss eller korngryn, 1 tsk salt och 6 dl vatten (skölj rärisset

först). Rör om. Koka sen på svag värme under tätstulande lock, räriss ca 40 min,

korngryn ca 30 min.

**Koka i buljong med lök**

Fräs 1 hackad gul lök i lite margarin i en gryta. Tillsätt 2½ dl räriss eller korngryn

och 6 dl buljong (tärning). Koka upp och rör om. Koka som ovan.

**Smaksätt med rårivet.**

Blanda med 2 grovt rivna morötter och en bit grovt rivna rotselleri, 2 msk marga-

rin, lite salt och peppar.

**Smaksätt med ost och citron**

Blanda med 2 dl rivna ost, 1 msk pressad citron, 1 dl hackad persilja, lite peppar.

**Koka med tomater och lök**

Fräs 2 hackade gula lökar i lite margarin i en gryta. Tillsätt 2 dl räriss eller korn-

gryn, 1 burk krossade tomater (400 g),

2 dl vatten, 1 tsk salt, 1 kryddmalt tinning, 1 lagerblad, 1 krossad vitlöksklyfta, lite

svartpeppar. Koka som ovan. Servera

med rivna ost.

## ÄRTSOPPA – OCKSÅ BRA

**BIUDSOPPA** För 6—8

Om ärtorna blötläggs tex över natten i saltat vatten (1 msk/l vatten) förkortas

koktiden med hälften och ärtsoppan får bättre konsistens.

Blötlägg 1 förpackning ärtor (500 g).

Häll bort vattnet. Koka i nytt vatten, 1¾ l, med 1 tsk salt, 2 gula lökar i klyftor

och ev 1 bit hel ingefära.

**Koka** under lock tills ärtorna är mjuka, 1—1½ tim. Lägg mot slutet i 2 buljong-

tärningar och 1 tsk tinning eller mejran.

## PANNKAKSSMËT

Räcker till 8—10 stora pannkakor eller

ca 15 sma.

Blanda 2½ dl vetemjöl och ½ tsk salt.

Tillsätt 6 dl mjölk, lite i taget, och vispa ihop till en jämn smet. Vispa sedan i

3 ägg. Blanda 2 msk smalt margarin i smeten, då går det lättare att grädda.

**Tuna pannkakor** — den traditionella

efterrätten till ärtsoppa. Passar också

fint till kaffe. Serveras med sylt eller

djupfryssta bär, glass, eller med krossad

ananas blandad med rårivet äpple och

gräddfil (se omslaget).

## Med fläsk

Välj färsk eller rimmad fläsklägg (ca 1 kg) eller 1 bit rimmad sidfläsk (ca 500 g).

Koka fläskkötet med ärtorna från början.

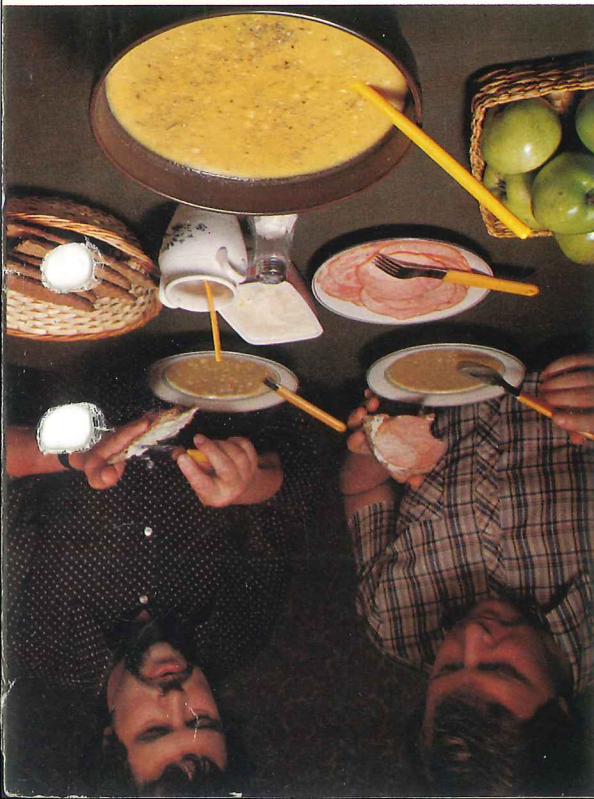
Är köttet rimmat utsluts saltet. Servera

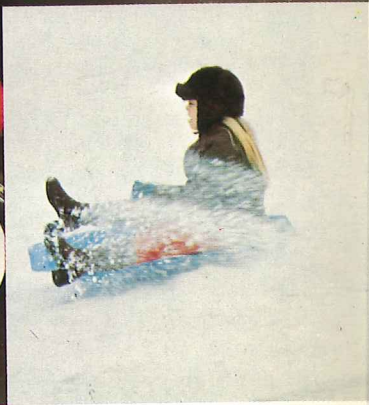
köttet för sig i skivor med senap till. Det

rimmade fläsket kan från början skäras i

tärningar och kokas i soppan ca 30 min.

Mängden kan då minskas.





### Variera med fyllning

Blanda ca 150 g Keso, ½ dl russin, 1 tsk rivet citronskal, 1–2 msk gräddfil och några hackade nötter eller mandlar. Bred blandningen över de nygräddade pannkakorna och rulla ihop. Serveras varma eller kalla.

### Variera med äpple

**Äppelplättar.** Blanda pannkakssmeten med 1 tsk kanel och 2 tsk stött kardedumma. Skär 2–3 skalade äpplen i klyftor, sen i skivor. Lägg 2 skivor i varje rundel i varm smord plättlagg. Häll i 1 msk smet till varje plätt. Grädda båda sidor.

**Ugnspannkaka med äpple.** Skär 2–3 skalade äpplen i tunna klyftor. Lägg dem i smord långpanna. Häll pannkakssmet över (gärna smaksatt som ovan). Grädda i 225° ca 20 min.

**Makaroner, spaghetti** är gott till mycket, tex köttfärrsås, tomatsås med ost, köttbullar, stekt korv eller fläsk. Koka i saltat vatten i rymlig kastrull. Koktider står på förpackningen.

### MAKARONPUDDING PÅ FLERA

**SÄTT.** För 4–5.

Sätt ugnen på 200° C. Koka 4 dl U-makaroner eller 6 dl Snabbmakaroner enl. förpackningen.

#### Med ost och örtekrydda

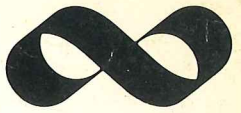
Lägg de kokta makaronerna på smort ugnssäkert fat. Vispa samman 3 ägg, 4 dl mjölk, 2–3 dl riven ost, 1 tsk salt, 1 kryddmått peppar, 1 tsk örtekrydda tex dragon, basilika, oregano eller lite riven muskotnöt.

Häll äggsmeten över makaronerna. Grädda i mitten av ugnen tills puddingen stannat och fått fin färg, ca 30 min. Servera med tomatsallad eller korv.

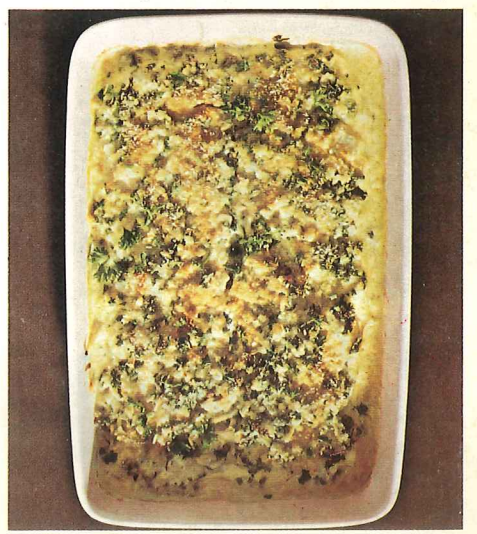
#### Med kött och ost

Blanda de kokta makaronerna med ca 200 g söndersmulat *isterband*, *strimlad skinka*, *kassler*, *bacon* eller *baconrulle*.

Häll över äggstanning (se ovan). Strö över 1 dl riven ost mot slutet av gräddningen, inte för tidigt, då blir osten hård.



**LÄTT LAGAD FISKGRÄTÄNG.** För 3.  
Servera med kokt potatis eller ris och gärna en grönsallad.  
Sätt ugnen på 225°C.  
Skär 1 pkt djupfrys torsk (400 g) i ca 1 cm tjocka skivor.  
Smörj ett ugnssäkert fat och strö över ½ msk vetenöl.  
Lägg ut fiskskivorna på fatet.  
Strö 1 tsk salt på fisken.  
Blanda ihop 1 finhackad gul lök, 1 dl hackad persilja, 2 msk rivna pepparrot, 4 msk majonnäs, 1 tsk vetenöl, 2 tsk senap och 1 dl mjölk. Bred blandningen över fisken.  
Strö över lite ströbröd.  
Sätt in fatet i mitten av ugnen ca 25 min.



**TORSK KOKT PÅ NORSKT VIS.** För 3.  
Låt 1 pkt djupfrys torsk (400 g) tina något, skär det sen i tre tjocka skivor.  
Koka upp 1 l vatten, i en kastroll.  
Tillsätt 2 ½ msk salt.  
Lägg i fiskskivorna när vattnet kokar ordentligt. Låt dem sjuda 8–10 min.  
Ta upp fisken med hälslev.  
Servera med kokt potatis och lite bordsmargarin smaksatt med pepparrot och hackad persilja.

**EN GRÖTA MED FISKBULLAR,** TOMAT OCH ÄGG. För 3.  
Servera med kokt ris.  
Häll av och spara spadet från 1 burk fiskbullen, lättroökta eller i buljong (375 g).  
Kulla fiskbullen i 2 msk vetenöl.  
Smält 2–3 msk margarin i en låg vid gryta. Rör ner 1 tsk curry och ½ tsk paprikapulver.  
Lägg fiskbullen i grytan, vänd dem i det kryddade fetet och späd med fiskbullen över 3–4 msk hackad persilja, 2 hackade tomater och 1 hårdkokt ägg.  
Låt allt bli varmt under lock.



**WINNER FISKBULLAR** finns med fyra olika smaker, i buljong, i dillsås, i hummersås och lättroökta. Fiskbullen är billig och bekäm mat, lätt att variera i grytor, soppor och sallader.

Nästa Råd & Receipt utkommer den 1 mars.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäs, K.F.s Provkok.  
Skiv: K.F.s Provkok, Fack 10465 Stockholm 15  
Ring: 08-7431000