

# Råd & Recept



*En bra frukost behöver alla för att känna sig i fin form hela förmiddagen. Välj det morgonmål du gillar och trivs med. Det kan vara likadant varje dag.*

## GRÖTFRUKOST

**Havregrynsgröt** är en av de mest lagade rätterna i landet. Gott tycker många, nyttigt och billigt. Man kan välja mellan små och stora gryn. Med små gryn kokar gröten på 3 min. Proportioner på gryn och vatten från 1–10 portioner finns på förpackningen.

En eller två smörgåsar — på bilden en med **lättoast av drabantyp** med bara 10 % fett. En med **Mac kaviar** som har mild smak. Klipp gärna över lite kryddgrönt.

**Winner** har många **djupfrysta juicer** att variera med till frukosten.

Att äta bra hela dagen är att fördela maten på frukost, ett rejält huvudmål, ett mindre mål och kanske också ett mellanmål.

**Vad** man ska välja och **hur mycket** finns i några kortfattade punkter i **Matpyramidens ABC**. Hämta ett sådant ABC i butiken, det finns upphängt på krok vid tex färskvaror eller delikatessdisk.

Barn är intresserade av maten de äter och ofta mottagliga för information. Även för-

## FILFRUKOST

Variera tex mellan **fil**, **lättilfil** eller **yoghurt**. Det finns också **fruktyoghurt** av flera slag, tex **Yoggi** med jordgubbe eller hallon.

**Flingor med frukt**, smulat hårt bröd eller ett par skedar kli i filtallriken passar bra. Med bredbara pålägg är det onödigt med smör eller margarin på brödet.

**Fjällbrynt Jämtmessmör**, **Bredbar mildost** och **Bredbar lättoast** är bra och fett-snåla exempel.

En färsk frukt som omväxling till juicen är en fin avslutning på frukosten.

skolebarn kan greja med mat. På "Dagis" och "Fritis" är matlagning populärt.

KFs Konsumentinformation ger nu ut en bok "Lasse, Lotta och matpyramiden" lämpad för barn i förskoleåldern och lågstadiet. Den kostar 2 kronor och kan beställas (beställningsnr 40126) hos den lokala Konsumentföreningen eller från Kontaktavdelningen, Kooperativa Förbundet, Fack, 104 65 Stockholm.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring den 28 mars.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter. KFs provkök.

Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 Stockholm  
Ring: 08-743 10 00



**MATPYRAMIDEN ÄR ETT ABC SOM VISAR HUR DU KAN VÄLJA OLIKA LIVSMEDEL MED BRA NÄRINGSVÄRDE TILL LÅGT PRIS. Handla konsumentägt!**





## VAD SKA VI TA TILL MIDDAG?

### NÄR DET SKALL VARA FESTLIGT

**Gratinerad spätta med tomat och selleri, kokt potatis, bröd, ost och frukt.**

Beräkna ca 125 g fiskfilé per pers. Lägg fisken på smort ugnssäkert fat, strö salt och peppar på. Lägg på tomattärningarna över riven ost och lite dragon, fukta med lite gräddde. Sätt in i 225° ugnsvärme ca 20 min.

**Ugnstekta kyckling, bakad potatis, grönsaksblandning, Apelsin.**

Beräkna 75 g köttfärs och 1 gul lök per pers. Bryn lök och färs, smaksätt med salt, paprikapulver, tomatpure och tillsätt lingen. Dela kycklingen i halvor och pensla med lite smält margarin blandat med salt, peppar, soja ev också lite curry och paprikapulver. Stek i 175° ugnsvärme ca 45 min. Baka potatis bredvid, tar ca 1 tim.

**Nasigoreng — Osterländsk pyttipanna.**

Koka ½ dl ris per pers. Skär benfritt fläskkött i små tärningar, 50 g per pers, och bryn i smält margarin och paprikapulver. Blanda i 1 dl finstrimlad vitkål och 2 ms

**Potatis- och purjospa, bröd med skink-, kassler- eller korvskiva. Appelmolelt.**

Beräkna 1 stor potatis och ½ purjolök per pers. Skär i tunna skivor, fräs och koka mjukt i buljong. Vispa soppan. Appelmolelt: fräs tunna äppelklyftor i en panna, håll fransk omelettsmet över och grädda. Strö på kanel och socker.

**Köttbullar med fräs av vitkål och morötter, bakad potatis, Risgrynskaka med djfr bär.**

**Rakostallrik med färskost, kokt eller Råris eller korngryn med Peperonata —**

**Krossad ananas med rårivet äpple.**

Beräkna 3/4 dl vita hönor per pers. Koka dem mjuka. Blanda med en tomatsås av burktomater, smaksätt med tomatpure, lite socker och salt, peppar och vitlök.

**Osgratinerade bönor i tomatås, bröd.**

Täck med ost och gratinera.

### NÄR DET MÅSTE GÅ FORT

**Isterband med lök, rödbeta och gurka, kokt potatis, Äpple.**

Beräkna 100 g isterband per pers. Smula sönder isterbanden och stek tillsammans med löken utan extra fett i pannan. Blanda med hackad inlagd rödbeta och ättiksgurka.

**Köttfärgulasch, kokt potatis, djupfrysgrönsaksblandning, Apelsin.**

Beräkna 75 g köttfärs och 1 gul lök per pers. Bryn lök och färs, smaksätt med salt, paprikapulver, tomatpure och tillsätt lingen. Dela kycklingen i halvor och pensla med lite smält margarin blandat med salt, peppar, soja ev också lite curry och paprikapulver. Stek i 175° ugnsvärme ca 45 min. Baka potatis bredvid, tar ca 1 tim.

**Nypsonsoppa.**

Koka riset. Lägg mot slutet av kokningen på fiskbullarna + en margarinlick blandad med curry. Låt allt bli varmt.

### VILKEN DAG SOM HELST

**Köttbullar med fräs av vitkål och morötter, bakad potatis, Risgrynskaka med djfr bär.**

Beräkna 100 g färskost (typ Kesö) per pers. Smaksätt med salt och peppar, finhackat kycklingrot eller örtyrddad. Strimlad morot, kålrot eller rödbeta, vitkål, punjo. Dressing av pressad citron.

**Stekt strömming, kokt potatis eller potatismos, råtvana morötter med apelsin, Appelmos eller lingen och mjölk.**

Beräkna 5—6 strömmingar (250 g orensade) per pers. Stek med ben eller som flundror. Blanda råtvana morötter med pressad apelsin.

### KÖTTGRYTA — PÅ FLERA SÄTT

Kan göras på olika sorters kött, med eller utan ben. Fläsk- och lammkött har ungefärliga likhet. Välj grönsaker efter säsong och pris. Tänk på att inte ha samma köttid, så att alla grönsaker kommer till sin rätt. Både kokt potatis och ris passar till. För 4. Se omslaget.

**Skär ca 400 g benfritt fläskkött av bog eller skinka i strimlor eller små bitar eller ca 600 g lammkött med ben i bitar. Blanda 2 msk vetemjöl, 1 tsk salt och 1 kryddmätt svartpeppar och rulla köttet i mjölblandningen.**

**Bryn köttet i 1 msk margarin i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Späd i pannan med 3 dl vatten och håll skyn i grytan.**

**Lägg i 1 pressad vitlöksklyfta och 1 sönder smulat lagerblad, dessutom antingen 1 tsk smulad rosmarin eller salvia eller ½ tsk curry + ½ tsk paprikapulver.**

**Koka under lock på svag värme, köttet blir färdigt på ca 45 min. Skala och skär 2—3 morötter i skivor och 1 äpple i tärningar, lägg dem i grytan efter skivor.**

**Färs fläsk och lök tillsammans i en gryta. Strö över 1 msk vetemjöl och späd med 4 dl buljong (tärning).**

**Smaksätt med 2 tsk vinäger och 2 kryddmätt meym eller timjan. Lägg i potatisen och koka under lock på svag värme tills den är mjuk, ca 15 min.**

**Strö över hackad ättiksgurka eller persilja.**

**Skär 1 pkt (400 g) djupfrys torsk, kolja eller spätta i ca 2 cm tjocka skivor. Eller ca 500 g färsk fiskfilé i bitar. Strö ½ tsk salt och droppa saften av ½ citron över fisken.**

**Till såsen: Skala och hacka 1 gul lök, pressa 1—2 vitlöksklyftor och hacka 1 grön paprika. Strö över 1 msk vetemjöl och rör om.**

**Tillsätt ½ tsk salt, 1 kryddmätt vitpeppar, ½ tsk timjan och 1 burk tomat (400 g). Koka såsen under lock ca 5 min.**

**Lägg i fisken och sjud under lock 5—10 min, den längre tiden för djupfrys fisk. Klipp persilja över.**

### LINSOPPA

Linser tillhör samma familj som torkade ärtor och bönor men är mer lättkokta. Rika på protein. Det finns två sorters linser, röda har kortare koktid.

**Skala och hacka 1 gul lök och fräs den i 1 msk margarin i en gryta. Tillsätt 8 dl vatten, 2 dl linser (väl sköljda), 1 ½ tsk salt, 1 msk paprikapulver, 1 lagerblad och ev 1 pressad vitlöksklyfta.**

**Koka under lock på svag värme, gröna linser ca 30 min, röda ca 15 min. Tillsätt 1 burk krossade tomat (400 g) mot slutet av kokningen.**

**Smaka av den färdiga soppan med ½ tsk socker och ½ tsk vinäger.**

### FORT LAGAD HUSMANSKOST MED POTATIS, LÖK OCH RIMMAT FLÄSK

**För 4. Strimla 200—300 g rimmat sidfläsk. Skala 2 gula lökar och ¾ kg potatis. Hacka löken, skär potatisen i tjocka skivor.**

**Färs fläsk och lök tillsammans i en gryta. Strö över 1 msk vetemjöl och späd med 4 dl buljong (tärning).**

**Smaksätt med 2 tsk vinäger och 2 kryddmätt meym eller timjan. Lägg i potatisen och koka under lock på svag värme tills den är mjuk, ca 15 min.**

**Strö över hackad ättiksgurka eller persilja.**

