

### Röd vitkålssoppa.

Utgå från 1 burk tomat. Späd med 3/4 l vatten och lägg i 2 buljongtärningar. Koka rikligt med finstrimlad vitkål mjuk i soppan, ca 10 min. Smaksätt med tex oregano. Lägg gärna en klick gräddfil i sopptallriken. Ät bröd till.

### Stekta fiskpinnar.

Välj djupfrysade fiskpinnar (tex de till ständigt lågpris). Servera med kokt potatis och sås av gräddfil smaksatt med curry och grovrivet äpple.

### Stekt blodpudding med råkosttallrik före eller efter.

Råkosten tex finstrimlad salladkål eller vitkål, rårivna morötter, finstrimlad purjo och apelsin- eller grapefruktklyftor.

### Stekt falukorv med kokta makaroner.

Välj gärna U-makaroner eller Korta spaghetti (ständigt lågpris). Servera med något av följande: stuvad spenat eller rårivna morötter med pressad apelsin som dressing eller ett grönsaksfräs (grovt rårivna rötter frästa i stekpanna).

**Vita bönor i tomatsås** (ständigt lågpris) passar också bra till stekt korv.

### Köttbullar på grönsaksbädd.

Välj gärna stekbullar (de till ständigt lågpris). Fräs i lite margarin råreven morot, finstrimlad vitkål och purjolök i en gryta 5 min. Lägg köttbullarna ovanpå, krydda med örtsalt och koka under lock 5 min. Servera med kokt potatis.

### Isterbandspanna med tomat.

Dra skinet av isterband (ca 450 g) och smula isterbanden direkt i en varm stekpanna. Stek utan extra fett tillsammans med 2 hackade lökar. Blanda i 1 burk tomat och smaksätt med mejram eller timjan. Servera med kokt potatis.

### Koka ett höns.

Det räcker till minst två middagar. Eller koka två höns, det tar inte längre tid. Hälften kan frysas (det kokta köttet i buljong). Koka upp hönsen i saltat vatten och skumma. Tillsätt lagerblad, pepparkorn och en lök. Morötter och purjo kan kokas med, tas upp när de är mjuka och serveras till köttet. Koktid ca 2 tim.

**Gör citron- eller currysås** av buljongen.

**Laga en soppa** på resten av buljongen. Koka tex djupfrysade soppgrönsaker i buljongen. Den kan också användas till att koka ris i. **Rest av hönsköttet** skuret i mindre bitar kan läggas i soppan eller stuvras med tex svamp, "Chicken à la King".

**Koka ett stycke kött** tex av lamm eller nöt på samma sätt som ett höns.

### Koka vita bönor.

Koka gärna hela förpackningen, 500 g. Det räcker till 7–8 portioner. På paketet står hur man kokar. **Kokta vita bönor med tomatsås** blir en bra vegetarisk middag.

**Till tomatsåsen.** Värm en burk krossade eller passerade tomat, smaksätt med salt, peppar, vitlökspulver, kanske också basilika, oregano eller örtsalt.

De kokta börnorna kan också blandas med tomatsåsen, läggas på ugnssäkert fat, beströs med riven ost och gratineras. Kalla bönor med dressing blir en god sallad.

### Koka bruna bönor, gröna eller gula ärter.

Går utmärkt att frysa. Receptet finns på förpackningarna.

### Baka matbröd av en påse mjöl (2 kg).

Det blir ca 2 1/2 kg färdigt bröd. På mjölpåsarna finns bra recept. Hela degen, 3–4 limpor, ryms på en plåt. Degen kan också bakas ut till ett stort bröd i en långpanna och efter gräddningen skäras till 3–4 bröd.

# Råd & Recept

Nr 1 1980



1

**KÖP FÖRST BASMATEN**, bröd, potatis, gryn, mjölk, ost och matfett. Den ger mycket näring för pengarna. Att öka på bröd, potatis och gryn är en fördel, inte minst från prissynpunkt. Gröt är en bra frukost, kan också passa som kvällsmål.

2

**VÄLJ TILLÄGGEN EFTER SÄSONG OCH FÖRMÅNLIGASTE PRIS.** Grönsaker och frukt, kött och fisk varierar mycket i pris. När det är förmånspris på kött tex kan det löna sig att laga stor sats och frysa en del.

**Kom ihåg varorna till ständigt lågpris**, det lönar sig alltid.

3

**PLANERAT KÖP** minskar stress och impulsköp. Basmaten tex skulle man kunna prenumerera på. Det ger trygghet när det finns mat på skafferihyllan och i kylskåpet.

4

**JÄMFÖRPRIS**ET i gula rutan på prisetiketten kan vara värd en hel del att studera.

**Datummärkningen** med sista förbrukningsdag är en annan bra information på förpackningen liksom deklARATIONEN och anvisningarna "Gör så här".



# VALUTA FÖR MATPENGARNNA

## KORVKAKA

Hör till den gamla fina husmanskosten. Är en billig och lättlagad rätt, men tar lite tid att göra. Dubbel sats går lika fort. Är mycket god att steka upp en annan dag.

För 4—5.  
2 dl kornryn, 4 dl vatten, 5 dl mjölk  
2 gula lökar, 2 msk margarin  
250 g nöt- eller svinlever  
1 dl russin, 1 ägg, 1 msk strap  
2 tsk salt, 1/2 tsk ingefära  
2 kryddmätt vitpeppar, 2—2 1/2 tsk mejram

Koka kornrynen i vatten ca 15 min. Till-sätt mjölkten och koka ytterligare 30 min. Skär levern i bitar och lätsrök dem i mar-garin i en stekpanna. Finhacka de stekta leverbitarna. Skala och hacka löken och fräs den i stekpannan. Blanda lever, lök, russin, uppvispat ägg, strap och kryddor i korngrynsgöten. Häll smeten i en smord ugnsåker låg och vid form eller i fat med karter. Grädda i 200° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 45 min. Servera med lingon-sylt.

**Pris per portion för korvkakan: ca 3:10 kr.**  
**Obs!** Korvkakan kan lagas utan lever. Öka kornrynen till 2 1/2 dl och vatten till 5 dl.

## FISKPUDDING MED RIS

**Brat rätt också med rest av risgrynsgröt och kokt fisk, tex lutfisk.** För 4.  
1 1/2 dl ris, 3 dl vatten, 6—7 dl mjölk  
1 pkt djupfrys torsk (300 g)  
3 ägg, 1 tsk salt, 1 kryddmätt vitpeppar  
1 1/2 msk margarin, 1 msk ströbröd  
Koka den fryska fisken i skivor i ett par msk saltat vatten. Koka riset i vattenet 10 min. Späd med mjölkten och koka upp. Blanda sen i uppvispade ägg, salt, peppar och margarin. Dela den kokta fisken i

**Pris per portion för fiskpudding: ca 3:25 kr.**

## DINKÖTT PÅ FÄRSK FLÅSKIÄGG

**Ätt koka ett stycke kött tillsammans med grönsaker och sen göra säs på spadet blir god middagsmat. Lamm- och nötkött är vanligare, men flåsklägg passar också bra.**

För 4.

ca 1 kg färsk flåsklägg (framlägg)  
vatten, 2 tsk salt/1 vatten, 5 krydd- och  
5 vitpepparkorn, 1 lagerblad  
2—3 gula lökar, 3—4 morötter  
(dillsstjälkar)

**Dillsås:** 1 1/2 msk margarin,  
2 1/2—3 msk vetemjöl, 5 dl spad, 3 msk  
hackad dill, 2—3 msk gräddé,  
1 msk citron eller 1/2 msk vinäger.

Mät upp kallt eller varmt vatten så det täcker köttet. Tillsett salt. Koka upp och skumma. Skala lök och morötter. Skär löken i klyftor, morötterna i stora bitar. Lagg grönsaker och kryddor i grytan, gärna också dillsstjälkar. Koka under lock på svag värme. Ta upp grönsakerna när de är mjuka och håll dem varma. Koka köttet tills benen nätt och jämnt kan lossas, ca 1 1/2 tim.

Till säsen. Smält margarinet och rör ner mjölet. Späd med spadet under omrör-ning. Koka säsen 4—5 min. Smaksätt med dill, gräddé och citron eller vinäger. Skär köttet i bitar. Servera med grön-sakerna och kokt potatis.  
**Pris per portion: ca 5:65 kr.**  
**Obs!** I stället för dillsås kan man göra margarinet. I stället för morötter kan bitar av kålrot koka med i spadet.

## GULASCHSOPPA MED KÖTFÄRS

**Fört lagad kött-soppa med mustig smak.**

För 4.  
ca 300 g köttfärs, 2 stora gula lökar  
2 msk margarin, 2 tsk paprikapulver  
4 potatisar, 1 l vatten, 2 buljongtärningar  
2 msk tomatpuré, 1 vitlöksklyfta eller  
1 kryddmätt vitlökspulver

Skala och hacka löken, skala och skär potatisen i bitar. Bryn hälften av margarinet i en gryta. Tillsett först löken och paprika-pulvret, sen potatisbitarna. Låt det fräsa en stund. Späd med vatten och lägg i buljongtärningarna. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Bryn under tiden köttfärsen i en stekpanna. Blanda den lite vatten och håll skyn i soppan. Smak-sätt den med tomatpuré, pressad vitlök eller vitlökspulver och koka ca 5 min.  
**Pris per portion: ca 3:45 kr.**

## UNGERSK GRYTA MED POTATIS, LÖK OCH PAPRIKA

**En vegetarisk vardagsgryta i de länder där man använder mycket paprika.** För 4.  
2 stora gula lökar, 1 1/2 msk margarin  
1—1 1/2 msk paprikapulver, ca 1 1/2 dl vatten  
10 potatisar, 1 grön paprika  
1 burk tomat, 2 dl vatten, 2 tsk salt

Skala och hacka löken. Fräs den i marga-rin i en gryta. Tillsett paprikapulver och 1/2 dl vatten. Låt vattenet koka in och späd likadant två gånger till. Skala potatisarna under tiden och skär varje potatis i 4 bitar. Skär också paprikan i bitar. Lagg potatis, paprika, tomat med spad, vatten och salt i grytan. Koka under lock på svag värme tills potatisen är mjuk, ca 25 min.  
**Pris per portion: ca 1:95 kr.**  
**Obs!** Mot slutet kan korv läggas överst i grytan, tex strimlad salami, skivor av frukostkorv, falukorv, isterband.

## RÖDBETSSOPPA

**Den soppa tillhör den ryska husmans-kosten. Servera den med en kläck gräddfil i tallriken och med grovt rågbröd till.** För 4.

5—6 rödbetor (ca 500 g), 2 gula lökar  
1 morot, 1 klyfta vitkål (ca 200 g)  
1 msk margarin, 1 l vatten, 2 buljong-tärningar, 1/2 kryddmätt vitpeppar,  
1 lagerblad, 1 msk vinäger, persilja

Skär alla rödbetor, morot och lök. Skär alla grönsaker i tunna strimlor, spara en röd-beta. Fräs det strimlade i margarin i en gryta några min. Tillsett vatten, buljong-tärningar, peppar och lagerblad. Koka under lock på svag värme ca 30 min. Rätiv den sista rödbetan direkt ner i soppan när ca 5 min återstår av koktiden, då får soppan fin färg. Smaksätt med vinäger, ev också salt och klipp persilja över.  
**Pris per portion: ca 2:50 kr.**  
**Obs!** Om man vill kan man också lägga strimlad kassler eller korv i soppan.

## VEGETARISK ARTSOPPA

**Stor sats tar inte längre tid att laga.** För 6—8.  
Gär utmärkt att frysa. För 6—8.  
500 g gula ärtor (ca 6 dl), 1 3/4 l vatten  
1 tsk salt, 2 gula lökar, (1 bit hel ingefära)  
1 tsk mejram eller timjan, 2 buljong-tärningar

Blötlägg först ärtorna i saltat vatten tex över natten. Häll av blötläggnings-vatten. Koka ärtorna i nytt vatten med salt, lök i klyftor och ev 1 bit hel ingefära. Koka tills ärtorna är mjuka, 1—1 1/2 tim. Lagg mot slutet i buljongtärningar och mejram eller timjan.  
**Pris per portion: ca 0:90 kr.**  
**Obs!** Strimlad purjo kan också läggas i senap kan serveras som pålägg på bröd.

**Stockholmspriser november 1979.**