

Hastigt och lustigt för tre med tomatsoppa, frukostkorv, torskrom och skinka.

Färgglad soppa — och ostkaka

Späd och koka upp 1 burk tomatsoppa (315 g) med spadet från 1 burk ärter, majs och paprika (390 g) + ½ burk vatten. Tillsätt grönsakerna och låt dem bli genomvarma. Klipp över 1 knippe persilja.

Servera smörgås med leverpastej till. Avsluta med ostkaka (500 g) och sylt.

Torskrom med tomatröra

Fräs 1 liten finstrimlad purjolök i margarin i en kastrull.

Strö över ca ½ msk Idealmjöl och rör om. Späd med spadet från 1 burk tomater (400 g). Tillsätt salt, svartpeppar och stött basilika. Tillsätt tomaterna och låt dem bli varma.

Panera och stek skivor av 1 burk torskrom (400 g). Servera ev. med potatis. Avsluta med äpple.

Korv och spenat med ägghack

Hårdkoka och hacka 3 ägg. Stuva 1 paket djupfryst spenat (375 g) enligt anvisningen på paketet. Strö ägghacket över spenaten. Stek 3 frukostkorvar.

Servera med kokt potatis, ev. från burk. Avsluta med melon eller konserverad frukt t ex fruktkocktail.

Skinkfil till blomkål

Dela 1 blomkålshuvud i buketter och koka dem nått och jämnt mjuka.

Eller koka 1 paket djupfryst broccoli (240 g) enligt anvisning på paketet.

Strimla 1½—2 hg kokt eller rökt skinka. Blanda ner i 1½ dl gräddfil. Smaksätt med 2 msk chilisås och finhackad dill. Servera såsen till blomkålen eller broccolin. Avsluta med vindruvor och ost.



Råd & Recept 1969 nr 10

... och det gröna därtill

För-Träff-lig Rätt: Ost med frukt och grönt

Ostbricka är en fin avslutning på en måltid. Lika bra passar ostbricka med frukt och grönt som supé. Det behövs inte så många ostsorter, två eller tre räcker. Välj bland följande förslag och lägg på en bricka.

- Hårdost: Emmentaler, lagrad Svecia eller Västerbotten, Grevé, Herrgårdsost eller Cheddar.
- Dessertost: Camembert, Chantilly, Brie, Gorgonzola eller ädelost.
- Grönt: Paprikaringar, strimlad blekselleri, skivad gurka, rädisor, oliver.
- Frukt: Päron, vindruvor.
- Bröd: Vitt eller mörkt, t ex franskbröd, kavring, hårt bröd, kex.

Att dricka till: Rödvin eller öl

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Kost och kondition" och utkommer den 29 september.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



Kött, fisk och ägg är oftast huvudsaken i en måltid. Likå viktigt är det gröna därtill. Som kan ha många olika färger.

Det gröna ger rikligt med vitaminer och mineraler. Och har stor betydelse för matsmältningen. Med grönt blir en måltid välbalanserad och näringsrik.

Med grönt i botten

4 portioner, tillagningstid ca 45 min

3—4 purjolökar (ca ½ kg)

1 tsk salt

1 kryddmått peppar

1 msk Idealmjöl

4 ägg, 4 dl mjölk

riven muskot (½—1 krydd-

mätt)

4 tomater

1—1½ hg ost i skivor

persilja

Ger ca 420 kalorier/portion

Äta till: Skinka el bacon

Avsluta med:

Krossad ananas med rårivet

äpple

Sätt ugnen på 200°. Skölj purjolökarna och skär dem i strimlor. Lägg dem på ett smort ugnsäkert fat. Strö salt, peppar och Idealmjöl över purjon. (Mjöllet tar åt sig den fuktighet som bildas av purjolöken och förhindrar att äggstämningen vattnar sig.) Vispa ihop äggen och mjölk. Riv muskot direkt ner i äggsmeten. Häll den över purjon och sätt in fatet i ugnen. Doppa tomaterna i kokande vatten, drag av skalet och skär dem i skivor. Tag ut fatet ur ugnen efter ca 20 minuter. Lägg de skivade tomaterna över äggstämningen. Täck med ostskivor. Sätt in fatet i ugnen igen. Låt det stå ytterligare ca 15 minuter, så att osten smälter och får färg. Strö rikligt med klippt persilja över.

Orientalisk röd rätt

4 portioner, tillagningstid ca 15 minuter

1 gul lök

6 tomater

eller 1 burk tomater (400 g)

2—3 tomatpaprikor

2 msk margarin

½—1 msk curry

½ tsk paprikapulver

½ tsk salt

(2 kryddmått vitlökspulver)

½ dl gräddde

½ tsk Idealmjöl

Ger ca 120 kalorier/portion

Äta till:

Stekt el. grillad korv

Avsluta med:

Pårön och ost

Hacka löken. Doppa tomaterna i kokande vatten och drag av skalet. Skär dem i bitar. Häll av spadet från ev. burktomater, men spara det till spädning. Kärna ut paprikorna och skär dem i strimlor. Smält margarin i en gryta. Tillsätt curry och paprikapulver. Lägg i den hackade löken och låt den fräsa ett par minuter. Blanda sedan ner de skurna tomaterna (eller burktomaterna utan späd) och paprikorna. Tillsätt salt och ev. vitlökspulver. (Den som vill kan också röra ner tomatpuré.) Låt alltsammans koka under lock ca 10 minuter. Rör ner grädden blandad med Idealmjöl. Koka ett par minuter utan lock.

Rimmat med rötter

4—6 portioner, tillagningstid ca 2 timmar

1 kg rimmad nötrunga

med ben

eller ¾ kg bentri brunga

eller ca 1 kg rimmad fläsklägg

vatten

10 krydd-, 10 vitpepparkorn

1 lagerblad

½ tsk stött timjan

½ kalrot (ca 500 g)

8 små potatisar

3 morötter (ca 300 g)

3 gula lökar (ca 200 g)

Ger ca 625 kalorier/portion

Avsluta med:

Råröda lingon och mjölk

Om köttet är hårt saltat, bör det läggas i rikligt med vatten t ex över en natt. Lägg köttet i en gryta. Häll på kallt vatten, så att det täcker väl. Koka upp köttet och skumma av. Tillsätt kryddorna. Koka under lock på svag värme, tills köttet nätt och jämnt kan lossas från benen. Unga färlig koktid för bringa med ben är 2—2½ timme och för fläsklägg 1½—2 timmar. Skala rotfrukter och lök under tiden. Skär kalrot och morötter i stavar, löken i klyftor. Lägg först ner kalrotsstavar och låt dem koka med köttet ca 45 minuter. Koka de hela potatisarna 20 minuter, morotsstavar 10—15 minuter och lök- klyftorna ca 10 minuter. Skär köttet i bitar. Servera med grönsakerna.

Grönt och morot

4 portioner, tillagningstid ca 10 minuter

2 purjolökar (ca 300 g)

2 morötter (ca 200 g)

1 msk margarin (curry)

1 tsk salt, svartpeppar

1½ msk senap

1 knippe persilja

Ger ca 85 kalorier/portion

Äta till: Stekt fisk, potatismos

Avsluta med: Vindruvor

Skölj purjolökarna väl och strimla dem ganska fint. Riv morötterna på grövsta rivskivan. Fräs margarin i en kastull — ev. med litet curry — i en kastull ca 5 minuter. Rör ner senapen och strö klippt persilja över.

Italiensk kalpudding

4 portioner, tillagningstid ca 1 tim 30 min

1 litet vitkåls huvud (ca 1 kg)

vatten

¾ dl ris, 3 dl vatten

4 hg köttfärs, 2 tsk salt

1 kryddmått paprikapulver

1 ½ tsk stött basilika

1 burk djupfrysst tomatjuice

1 paprika, 1 gul lök

1 krossad vitlöksklyfta

eller 1 kryddmått vitlökspulver

Ger ca 375 kalorier/portion

Avsluta med: Melon

Sätt ugnen på 175°. Skär vitkålen i fina strimlor och låt dem ligga i hett vatten en stund. Koka ris och vatten ca 15 minuter. Blanda köttfärsen med salt, peppar, paprikapulver och stött basilika. Blanda tomatjuicen med vatten enligt anvisningen på burken, så att det blir 7 dl. Späd köttfärsen med 4 dl av tomatjuicen till en lös färs. Hacka paprika och löken och blanda ner i färsen. Tillsätt den krossade vitlöksklyftan och det koka riset. Lägg hälften av kålen på ett smort ugnsäkert fat eller i en stor form. Lägg färsen över och täck med resten av den strimlade kålen. Grädda 45—60 minuter. Häll resten av tomatjuicen över kalpuddningen efter ca ½ timme.