



Svalkande sommardrycker: Bärmjolk (2 glas). Mosa 3 dl hallon, jordgubbar el smultron med ca $\frac{1}{2}$ msk socker. Häll på 4–5 dl mjölk. Vispa kraftigt. Servera genast ur höga glas. **Apelsindrink**. Blanda $\frac{1}{2}$ dl djupfrost nästan tinad apelsinjuice med $1\frac{1}{2}$ dl mjölk. Vispa kraftigt. Häll upp i glas, lägg i 2 msk vaniljglass. **Bål** (ca $2\frac{1}{2}$ l). Blanda 2 dl apelsinsaft, 1 burk (600 g) ananas- el grapefruktjuice, 1 l vatten. Skär 1–2 citroner i skivor, halvera dem. Blanda i ca $\frac{1}{2}$ l färska bär och isbitar.

Gott med snabbmakaroner och ”rökt”

Sallad: Koka 2 dl snabbmakaroner enl anvisning på förpackningen. Spola dem i kallt vatten. Blanda med 2–3 hg rökt skinka el korv skuren i tärningar el strimlor, 2 tomater i klyftor och klippt gräslök. Häll över vinägersås el gräddfilssås smaksatt med riven ost, peppar.

Gryta: Koka 3 dl snabbmakaroner enl anvisning på förpackningen. Häll av vattnet. Lägg i 1 msk margarin och blanda i 1 pkt djupfr ärter (250 g), 1 strimlad (röd) paprika och 1 pkt djupfr majs (125 g) el 1–2 pkt djupfr ärter, majs, paprika (à 225 g). Krydda med salt, peppar och ev vitlök. Låt allt bli genomvarmt. Strö över persilja. Servera med bräckt skinka el korv.

Kokta makaroner med tomatfalu: Fräs 1 hackad gul lök och 1 finhackad vitlöksklyfta. Tillsätt 3 hg falukorv i strimlor. Späd med 2 dl tomatjuice. Smaksätt med 1 msk senap, $\frac{1}{2}$ tsk salt, peppar och stött timjan. Koka ca 10 min. Servera till kokta snabbmakaroner (6 dl).

Gratäng: Koka 6 dl snabbmakaroner enl anvisning på förpackningen. Fräs 2 hg rökt skinka, fläsk el korv skuren i tärningar. Häll makaroner på ett smort ugnssäkert fat. Strö över köttet el korven och 1–2 strimlade paprikor. Gör sås på 1 msk margarin, 2 msk vetemjöl, 4 dl mjölk, 3 dl riven ost. Häll över såsen. Strö på 1 dl riven ost. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 15 min.

Nästa nummer av Råd & Recept heter ”I lyktors sken” och utkommer den 3 augusti. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.



Gäster i sommarstugan

Glad samvaro med vänner som får ta det som man har det. Maten är så enkel och sommaraktig som möjligt. Dukad utomhus om vädret tillåter. Papperstallrikar, bagare och bestick av plast är bekvämt.

Freitag Middag från ugnen. Skinklådor, grönsallad, kokt potatis, glass, bär. Fräs rökt skinka i tärningar och hackad lök. Lägg i en ugnssäker form eller på ett fat. Häll över en äggstanning. Grädda i 200° ugnsvärme, 25-35 min, tills rätten fått en fin färg och stelnat. Passa på att baka en kaka till lördag t ex nulltårta. Fyll den med färska mosade bär.

Lördag Vi äter vid stranden. Kall grillad el stekt kyckling, dipsås, blomkålskyftor, gurksavvar, tomater, bröd. Kaffe, kaka. Kyckling kan köpas färdiggrillad. Gräddfil blandas med persilja, curry. Lägg bitar av matjössill på ett fat. Strö över hårdkokt hackat ägg — 1 per person. Klipp rikligt med dill eller gräslök över. Häll i serveringsögonblicket lätt brynt margarin över alltsammans.

Söndag Nästan färdiglagat. Sommarfisk, kokt potatis. Ost, bröd, frukt. Koka fisken. Låt den kallna i spadet. Täck ett fat med salladsblad. Lägg på rensad fisk. Ringla över en sås, blandad av lika delar majonnäs och gräddfil. Lägg tomat- och gurkskivor, ärtor, sparris runt fisken. **Söndagsgott.** Köttfärsås, kokt ris, isbergssallad. Köttfärsås på burk blandas med frästa burkchampinjoner. Smaksätt med vitlök och basilika eller mejfram.

Vi sticker till sjöss

Fåra bort från det vanliga, upptäcka en ny badvik. Vara ute och sola hela dagarna, höra vågorna slå mot båten. Njuta av den fina svenska sommarenen. Mat måste man förstås ha, men den ska vara lättlagad.

Freitag Allt i en panna. Böcklingstestse, tomater. Färsk frukt i ex persikor. Fräs skivad el tärnad potatis (burk) i en stor stekpanna. Klipp över rikligt med gräslök, lägg böcklingfiléer ovanpå och ringla över kaviar. Om man har en gräddskåv åt det gott att hålla på. Låt allt bli varmt under lock. **Lördag** Sallad är också rätt. Třeburkssallad, bröd. Ost och frukt. Blanda saltat biten (burk) skuren i bitar med tomatkyftor, gurkskivor, ärtor (burk), sparris (burk). Häll över vinägerås.

Söndag Třeburksmiddag. Dillkött med grönsaker, kokt ris, gurka. Färsk el konserverad frukt. Servera tex champinjoner el sparrisoppa och ostsmörgåsar. Varm soppa på kvällskvisten. Torra soppor är utmärkt att ta med sig. Servera tex champinjoner el sparrisoppa och ostsmörgåsar.

Vartor inte pannkakor? Med mix går det snabbt och lätt att grädda pannkakor. Servera dem varma eller kalla med bär.

Kvar hemma

Bnsam kvar hemma, när andra har semester. Inte behöver man gå ut och äta därför att man blivit "enpersonshushåll". I butikerna finns många småförpackningar för det lilla hushållet.

Freitag Vartor inte en fiskmiddag? Kokt rödspätta, morötter, potatis. Glasspinne. Djupfr hel spätta finns i enpack. Lägg den på en bit smord folie. Krydda med salt, peppar, citron. Lägg på margarinlick, klipp öpver persilja. Vik ihop folien till ett paket. Lägg ovanpå potatisen, låt koka med ca 15 min. **Lördag** Ägg och skinka på annat sätt. Middagsomlett. Färska bär i ex jordgubbar. Fräs strimlad skinka i en stekpanna. Tillsett strimlad paprika, hackad lök och djupfrysta ärtor. Fräs en stund. Häll över en omelettsmet av ägg och vatten (1 msk vatten per ägg). Rör om med en gaffel, låt smeten stelna.

Lördagsgott. Hackebiff eller burgare, tomater, gurka. Krydda 1 hg köttfärs med salt, peppar. Blanda med 3 msk vatten, 1 tsk potatismjöl. Stek 2 biffr ca 5 min på var sida. Eller köp färdiga burgare. **Söndag** Variation med kött. Korlett med fräs, grönsallad, kokt ris. Färsk frukt. Fräs svamp. Krydda med salt, peppar, vitlök, hackad persilja. • Fräs hackad lök och äppelkyftor. Krydda med salt, rosmarin, persilja. • Fräs hackad lök i en stekpanna. Mosa ansjovisfiléer och hårdkokt ägg med gaffel. Blanda i pannan. Klipp dill över. Häll fräset på brödskivor.

Campinghelg

Åker man bil kan man naturligtvis stanna upp och gå in på en bar och äta. Men vartor inte ta en matpås i en härlig skogsglänta eller på en klipphäll vid havet. Laga maten själv, njuta av att äta ute i det fria.

Freitag Färdiglagat hemifrån. Strömming på tomatabbåd, kokt potatis. Frukt el bär. Stek strömming i filéer, låt kallna. Varva den i en plastburk med tomat-skivor, hackad lök och dill. Häll över en vinägerås smaksatt med senap. **Lördag** Den klassiska sommarmiddagen. Skinka (burk el varmrökt), ärtor, majs, tomater, kokt potatis, gräddfilssås. Ananas (burk). **Lördagsgott.** Pizaaomlett. Skär en bit ost i tärningar. Gör en omelettsmet på ägg och vatten (1 msk vatten per ägg och person). Häll den i en stekpanna, lägg i ost. Grädda tills omeletten är krämig. Täck med tomat, ansjovisfiléer och oliver. Strö över stött basilika och persilja. **Söndag** Burkar är pålitligt. Köttgryla, kokt ris, grönsallad. Ost, bröd, frukt. Blanda en burk köttbullar i sås el kalops med en burk tomater (utan spad). Värm, klipp över persilja.

Söndagsgott. Liten smörgåsbord. Bröd, leverpastej (burk), gurka, sill (burk), kokta ägg, rädisor, tomater.

Samtliga huvudmåttider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.