

Ugnsbakad potatis

Stor potatis lämplig för ugnsbakning säljs i påsar om 1 kg och innehåller 6–8 st. Beräkna 1–2 potatisar per portion. Sätt ugnen på 225–250°. (Man kan också ugnsbaka i lägre temp, tex i 175° samtidigt som kött steks). Borsta potatisen väl. Lägg den direkt på ugnsgallret. Potatisen blir färdig på ca 45 min. Pröva med en nål att den är mjuk alltigenom. För att få ett riktigt poröst innanmäte, kläm lätt runt den färdiga potatisen, skär ett kryss och låt den ånga av. **Samtidigt som potatisen bakas kan varmrätten lagas.** På bilden har vi gräddat Ugnstorsk med lök och tomat, lagom för 2 portioner. I frysdisk finns också Ugnstorsk franskt kryddad och två olika sorters Ugnsspätta, en med musslor och en med ost.

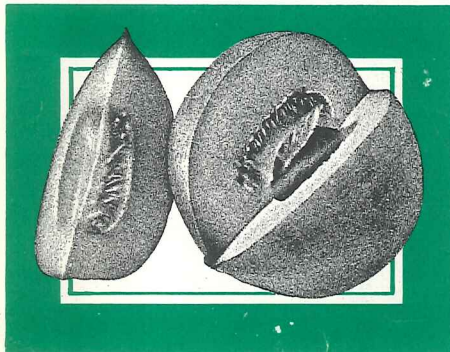
Kokta kronärtskockor och rödbetor hör till höstens delikatesser.

Koka kronärtskockor så här: Skär av stjälken. Skölj väl. Koka i vatten som nått och jämnt täcker, beräkna 2 tsk salt/1 vatten. Koktid 20–45 min beroende på storlek. Bladen ska gå lätt att lossa. **Servera** skockan hel på tallriken. Dra loss ett blad i taget underifrån och ät den köttiga nederdelen med lite mjukt smör eller margarin. Skär bort "skägget" och ät till sist botten.

Koka rödbetor så här: Borsta väl, akta skal och rotspetsar. Koka rödbetorna nästan mjuka i vatten som nått och jämnt täcker. Koktid ca 20 min. Skala rödbetorna. **Servera** dem varma med lite smör eller margarin.



En fest för ögat, gott att äta, gott för hälsan. Det är frukt och grönsaker. Speciellt under hösten finns många ovanliga sorter att köpa. Av de exotiska frukter vi här presenterar kommer melon från bl a Sydamerika, kiwi från Nya Zeeland, mango och guavos från bl a USA, papaya från Hawaii och ananas från bl a Kenya.



Melon

Det finns många sorters meloner.

Nätmelon är grön eller gulaktig med nätmönstrat skal och orange eller grönt fruktkött. Den är oftast svensk, finns speciellt under sensommaren.

Honungsmelon har tjockt gult eller grönt skal, svagt gult eller grönt fruktkött, honungsliknande smak.

Cantaloupemelon är starkt färad med ojämnt knottigt och gulfläckigt skal, gult fruktkött.

Ogenmelon är liten med slät yta och tunt gult eller grönt skal, gult eller grönt sött fruktkött. Melon bör serveras kall men inte förvaras längre tid i kylskåp.

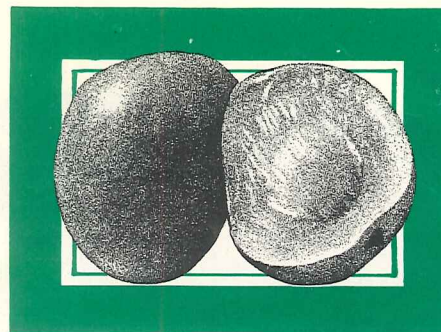
Melon serveras i stora klyftor som frukostfrukt, efterrätt eller som entré-rätt tillsammans med rökt skinka eller renkött. Skuren i bitar är melon också bra i frukt-, grönsaks- eller köttsallad.



Kiwifrukt

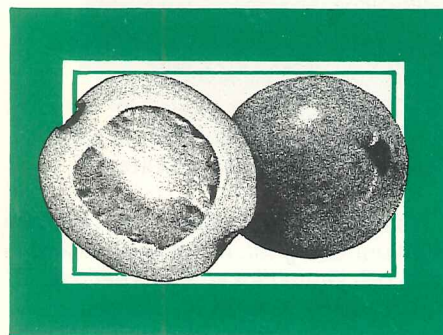
Kiwifrukt kallas också kinesiskt krusbär. Smaken påminner just om krusbär. Frukten är äggformad, ungefär så stor som ett gråpäron. Skalet är brunt och hårigt. Fruktköttet är klargrönt med små svarta kärnor placerade som i en gurka. Kiwi är mycket C-vitaminrik, 100 g ger ca 300 mg C-vit. (100 g apelsin ger ca 50 mg). Inte fullt mogen kiwi förvarad i kylskåp är mycket hållbar. I rumstemperatur mognar-mjuknar den på några dagar.

Kiwifrukt är som de flesta frukter godast mogen och serverad avkyld. Äts som avslutning på en måltid eller tillsammans med ost. Kan delas och ätas med sked direkt ur skalet. Smaksätt ev med pressad citron. Den kan också skalas och skäras i bitar, skivor eller mosas. Fin att använda i fruktsallad eller som fyllning och garnering till tårter, kakor och pajer.



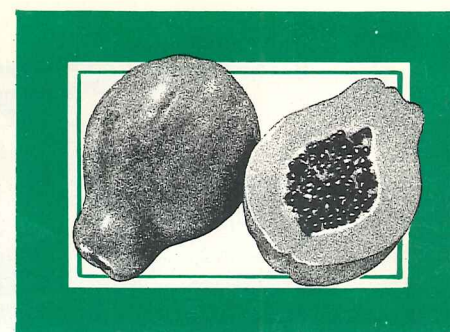
Mango

Det finns gul, grön och röd mango. Den kan vara oval, njurformad, rund eller platt. Storleken varierar. Fruktköttet är gult-orange, mjukt och saftigt. Smaken är frisk, lite söt. Inuti frukten finns en stor platt kärna. Mango är mycket rik på A-vitamin. Äts mest som efterrätt. Skalas och skärs i skivor eller delas och äts med sked ur skalet. Passar också bra i fruktsallad.



Guavos

Guavos liknar päron i form, storlek och fruktkött. Frukten kan också vara äppelformad. Skalet är gult och fruktköttet gulgrönt. Smaken är ganska söt, påminner om päron och fikon. Mycket C-vitaminrik. Guavos håller sig några veckor i kylskåp. Frukten skalas och äts som päron. Kan också skalas, skäras i tärningar och blandas i fruktsallad eller mosas till fyllning i bakverk.



Papaya

Papaya påminner om ett stort päron. Fruktköttet är gult eller rosa, mycket saftigt. Innehåller en mängd små svarta kärnor. Rik på A- och C-vitamin. Papaya passar som frukostfrukt, entré- eller efterrätt. Klyv frukten, pressa ev citron över och ät med sked. Eller skala papayan, ta bort kärnorna, tärna fruktköttet och blanda med annan frukt, bär eller grönsaker.



Ananas

Mogen färsk ananas har brungult till orangefärgat skal och mycket saftigt fruktkött. Ananas äts mest som efterrätt eller förfriskning, endera som ensam frukt eller blandad i fruktsallad. Skär ananasen i skivor. Lägg ev tillbaka skivorna så frukten ser hel ut och ha den som bordsdekoration under måltiden. När man sedan äter skalar man skivorna och tar bort det tråiga i mitten.

GRÖNSAKER

blandade till sallad

Allt möjligt kan läggas i en sallad. Man tager vad man haver — en, två eller flera sorters grönsaker. Ansar, skär och blandar. Serverar med en sås eller bara pressad citron över. Här är några recept om salladsfantasin skulle tryta.

Vitkål, paprika och äpple

Blanda 3 dl finstrimlad vitkål med 1 dl paprikasallad (från burk) och 1 äpple skuret i tärningar. Smaksätt med lite pressad citron och klipp persilja över.

Vitkålsallad

Smaksätt 1 dl gräddfil med 1 msk senap. Häll såsen över 3 dl finstrimlad vitkål. Mal över svartpeppar. Blanda ev ner 1 hg skivad färsk gurka i salladen.

Blomkålssallad *F&H*

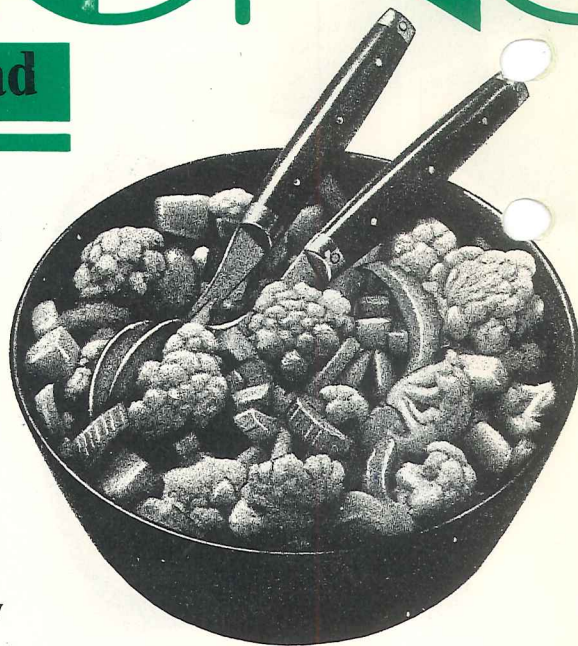
Dela 1/2 blomkålshuvud i buketter. Blanda dem med 1 hg gurka i tärningar och 2 strimlade blekselleristjälkar. Droppa 2 tsk pressad citron över.

Morotssallad

Blanda 2 rårivna morötter och 1/2 strimlad purjolök med 2 tsk pressad citron + 2 tsk pressad apelsin.

Löksallad

Skär 2 gula lökar i tunna skivor. Lägg dem i lättsaltat vatten (2 tsk/l) ca 15 min. Häll av vattnet och häll sedan över 1/2—1 msk vinäger. Låt stå en stund. Tillsätt 1 knippa skivade rädisor, 1 strimlad paprika, 2 msk olja, salt och peppar.



Råkost med ananas

Blanda 2 rårivna morötter, 1 råreven palsternacka och 1 dl avrunnen krossad ananas. Smaksätt med lite pressad citron och klipp persilja över.

Isbergssallad med ost

Finstrimla 1/2 isbergssalladshuvud. Smaksätt 1 dl gräddfil med 1 msk pressad citron, 1 tsk salt, lite peppar. Blanda såsen med isbergssalladen och strö över 1—1 1/2 dl lagrad riven ost. **Variation:** Blanda isbergssalladen med 1 fint skivad lök som fått ligga i saltvatten en stund och 1 strimlad paprika.

lagade tillsammans

Koka, fräs eller stek flera grönsaker tillsammans. Gör en spännande sås, krydda nytt. Tillaga svenska grönsaker på utländskt sätt. Prova dessa lättlagade grönsaksrätter som tillhör till kött och fisk.

Lök- och rotsaksfräs

Skala och hacka 2 gula lökar. Skala och riv grovt 4—6 morötter eller skär dem i små tärningar. Fräs lök och morötter i margarin i en stekpanna. Späd med 2 dl buljong. Koka under lock 10—15 min. Smaka av med 1 1/2 msk senap, 1 tsk salt, lite peppar. Klipp över persilja. Morötterna kan bytas ut mot 1/2—1 kålrot.

Tomatcurry

Skala och hacka 1 gul lök. Skålla och skala 4—5 tomater, skär dem i bitar. Skär 1 äpple i tärningar. Fräs lök och äpple med 1/2—1 tsk curry. Tillsätt tomaterna. Koka ca 5 min. Smaka av med ca 1/2 tsk salt.



Bräserad fänkål

Skölj 2—3 fänkålsstånd och klyv dem på längden. Fräs halvorna i en gryta i 1 msk margarin. Tillsätt 1 dl vatten och 1/2 tsk salt. Koka under lock tills fänkålen är nått och jämnt mjuk ca 20 min. Tillsätt 1 tsk pressad citron och 1/2 dl hackad persilja.

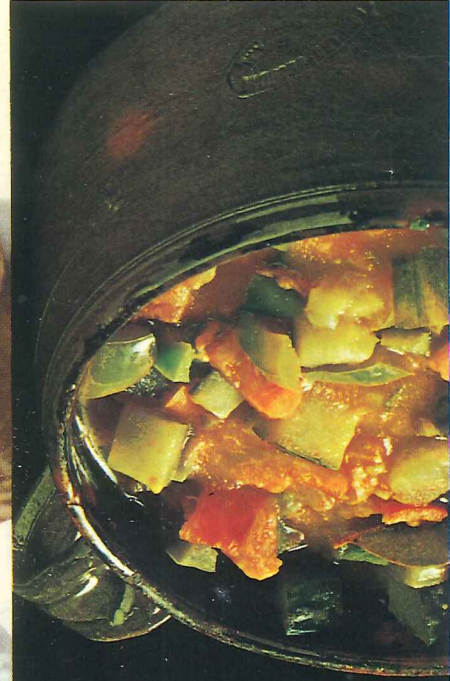
Bönor och svamp

Koka 1 pkt frysta bönor (225 g). Skala och hacka 1 gul lök. Skär ca 1 hg champinjoner i skivor. Fräs svamp och lök i lite margarin. Blanda i de kokta avrunna bönnorna. Rör om och krydda med salt, svartpeppar, ev också vitlök.

Kaloriernehåll och pris för fullständig måltid per portion. I varje portion ingår de i recepten föreslagna tillbehören, dessutom ett glas lättmjölk, en knäckebrödsmörgås och en frukt. Spätta med täcke ca 600 kalorier, ca 3:75 kr; Paprika i ostsås ca 730 kalorier, ca 3:90 kr; Aubergine med skinkfräs ca 400 kalorier, ca 4:40 kr; Ratatouille ca 780 kalorier, ca 4:60 kr; Ugnsbakad potatis, Ugnstorsk, tomat ca 780 kalorier, ca 4:75 kr. (Stockholmspriser juni 1971.)

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Bjuda till" och utkommer den 18 oktober. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**

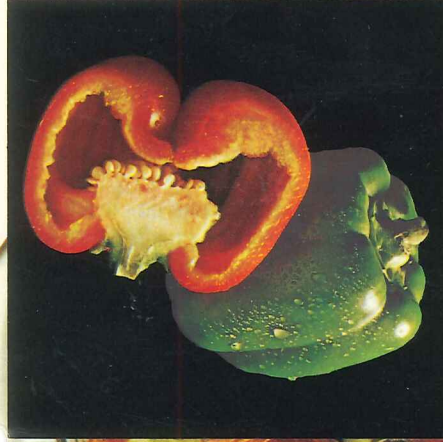


Ratatouille-
kontinental grönsaksrätt
För 4. Tillagningstid ca 40 minuter.
3-4 hg squash eller gurka
6 tomater, 2 paprikor, 2 vitlöksklyftor,
1/2 lagerblad, 1 msk olja,
1 msk pressad citron, salt, peppar
Skär squash eller gurka i ganska stora
tärningar. Skälla och skala tomaterna.
Skär dem i bitar. Kärna ur och strimla
paprikorna. Hacka vitlöksklyftorna.
Lägg grönsakerna med lagerblad och
olja i en gryta. Koka under lock på
svag värme ca 30 min. Smaka av med
citron, salt och peppar.
Till: Stekt kyckling eller pannbiff eller
kotlett, kokt ris.



Aubergine med skinkfräs

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.
1 gul lök, 1 hg rökt skinka
1 hg champinjoner, 2 tomater
margarin, 2-3 auberginer (3/4 kg)
2 msk vetemjöl, 1 tsk salt, peppar
Hacka lök, skinka och svamp, fräs i
lite margarin. Skälla, skala och hacka
tomaterna. Blanda dem i fräset. Låt
koka någon min. Smaksätt med salt
och peppar. Skala och skär
auberginerna i 1-1 1/2 cm tjocka
skivor. Vänd dem i mjölblandningen.
Stek dem i lite margarin på ganska
svag värme, ca 3 min på var sida. Lägg
fräset på aubergineskivorna.
Till: Grönsallad, vitt bröd.



Paprika i ostsås

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.
4 paprikor (röda, gröna)
1/2 msk margarin, 125 g smältost
1 msk mjölk, salt, svartpeppar
(riven muskotöt)
Kärna ur och skär paprikorna i små
bitar. Fräs dem i ytterst lite margarin
i en kastull på svag värme, ca 5 min.
Skär osten i bitar, blanda i den. Tillsätt
mjölken. Låt osten sakta smälta på
svag värme under omrörning. Smaka
av med salt, peppar och ev muskot.
Servera genast.
Till: Rökst fisk eller skinka eller
köttbullar, kokt potatis.



Spätta med täcke

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.
1 pkt fryssta rödspättafileer (400 g)
1 tsk salt, svartpeppar
2-3 blekselleristjällkar
2 tomater, 1/2 tsk stött dragon
1 dl riven ost
Sätt ugnen på 250°. Låt spättafilerna
tina något. Gnid in dem med salt och
peppar. Lägg dem snett på varandra på
ett smort ugnssäkert fat. Skär blek-
selleristjällkarna i tunna skivor,
tomaterna i bitar. Täck fisken med
grönsakerna. Strö över dragon och ost.
Stek i ugn ca 15 min.
Till: Kokt ris eller potatis.