

Avocado

Avocado är en päronformad frukt. Den ska vara mogen, dvs mjuk, när den äts. Hård frukt mognar i rumstemperatur på ett par dagar. Frukten delas och äts direkt med en sked ur skalet med citron eller vinägersås. Kärnhålet kan fyllas med räkor, svamp, rökt kött. Passar som entrérett. Skuren i bitar i sallad. Mosad, smaksatt med citron och vitlök, äts på bröd. Fruktens fetthalt är hög, 15–30%, kalorivärde 170/100 g.



Avocado

Kronärtskocka

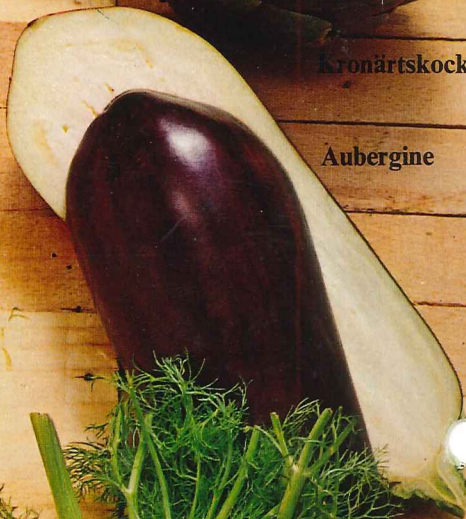
Kronärtskockan är den utslagna blomkorgen av en tistelart. Kokas i lätt saltat vatten tills bladen lätt kan lossas. 20–45 min beroende på storlek. Nederdelen av bladen och den köttiga botten äts med smör eller bordsmargarin. Kalorivärdet är lågt, 30/100 g.



Kronärtskocka

Aubergine

Aubergine eller äggplanta är en violett frukt med neutral smak. Den skalas och skärs i skivor som paneras och steks. Gott tillsammans med svamp, bacon, köttfärsås. Kan också kokas i halv, fyllas och gratineras. Blandas i grönsaksgrytor med tomat, paprika, lök m m. Kalorivärdet är lågt, 20/100 g.



Aubergine

Fänkål

Färsk fänkål har samma karakteristiska smak som brödkryddan fänkål. Nedre delen av bladen är vita och kraftigt utvecklade. Används finstrimlad i sallader. Som kokt grönsak till kött och fisk. Kan också förvällas och gratineras med ost. Kalorivärdet är lågt, 30/100 g. Fänkål är rik på A-vitamin.



Fänkål

Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans .

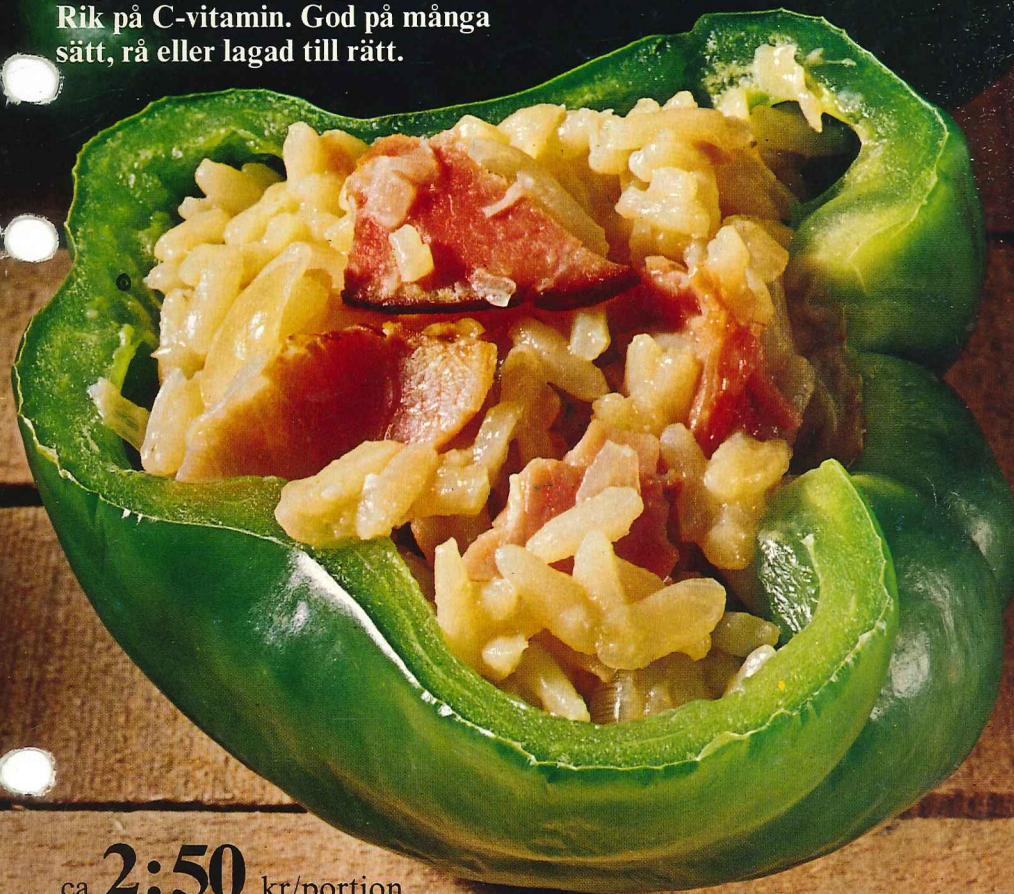
Nästa Råd & Recept utkommer den 16 oktober. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

Råd & Recept

Oktober 1972

Paprika — en härlig grönsak. Rik på C-vitamin. God på många sätt, rå eller lagad till rätt.



ca **2:50** kr/portion
ca 260 kalorier

Förväll paprikahalvor i lättsaltat vatten 5 min. Två halvor per person blir lagom. Fyll halvorna med risotto som enklast lagas så här för 3: Hacka 1 gul lök, strimla 1–1 1/2 hg rökt skinka eller sidfläsk. Lägg detta i en kastrull tillsammans med 1 1/2 dl långkornigt ris, 1 buljongtärning och 3 dl vatten. Koka under lock på svag värme ca 20 min. Vispa upp 1 ägg och blanda med den heta färdiga risotton.

Fiskerätäng på nytt sätt med påsoppa. Välj räk-, champinjon- eller sparrissoppa.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

1 finstrimlad purjök (ca 3 dl)
1 pkt djupfrys torsk (300 g)
3/4 dl (1/2 påse) sopplur
3 ägg, 3 dl mjölk, 1/2 tsk salt

Sätt ugnen på 225°. Lägg purjon på botten av ett smort ugnssäker fat. Skär det något tinade fiskblocket i skivor och lägg dem ovanpå. Strö över det torta

och salt. Håll det över alltsammans på soppluret. Vispa samman ägg, mjölk

och hackad persilja, ca 1 dl gräddfil, smula sonder 1 – 2 skivor vitt bröd. Blanda det med 1

och hackad persilja. (Ca 280 kalorier/port.)
Efter: Ostkaka med sytt är en god och mättande efterrätt till soppan.

1:45 kr/portion
ca 190 kalorier



Annorlunda kålsoppa med extra smaksatt gräddfilstäck i tallriken.
För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.
1/2 l vatten, 2 buljongtärningar
ca 1/2 l finstrimlad vitkål (ca 3 hg)
1 burk krossade tomater (400 g)
1/2 tsk oregano
Koka upp vattnet med buljongtärningarna. Tillsätt vitkålen och tomaterna. Koka ca 15 min. Smaksätt med oregano.

3:25 kr/portion med kokt potatis
ca 420 kalorier



Leverpanna med tomat och lök.
För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.
3 hg ungnötlever, 2 gula lökar
1 msk vetemjöl, 1 – 1 1/2 tsk salt
1 kryddmått vitpeppar
1 msk margarin
1/2 hg rökt skinka, bacon eller sidfläsk
1 burk tomater (400 g)
1 tsk mejram, persilja
Strimla levern och hacka löken. Vänd strimlorna i mjölet blandat med salt och peppar. Bryn dem och löken i marga-

rinet i en panna. Klipp sedan strimlor av det röta ner i pannan. Späd med spadet mejram. Koka på svag värme ca 5 min. Lägg i tomaterna och låt dem bli varma. Klipp persilja över.

Stockholmspriser.

Lättlagat från ugnen. En "låda" med majs och paprika. Korv lagas på samma gång.

För 3. Tillagningstid ca 40 minuter.

1 burk majs (340 g)
1 strimlad paprika, 2 dl rivna ost
3 ägg, 3 dl mjölk
1 tsk salt, svartpeppar

Sätt ugnen på 175°. Bred ut de avrunna majs-kornen i smord ugnssäker form. Fördela paprikastrimlor och ost över

och peppar. Häll i formen. Grädda ca 35 min.

Till: Skär 2 hg falukorv i skivor. "Stek" dem på ett fat i ugnen de sista 15 min av gräddningstiden. Serveras med grön sallad och tomat.

3:25 kr/portion
ca 530 kalorier
med korv



2:80 kr/portion med potatis
ca 450 kalorier

