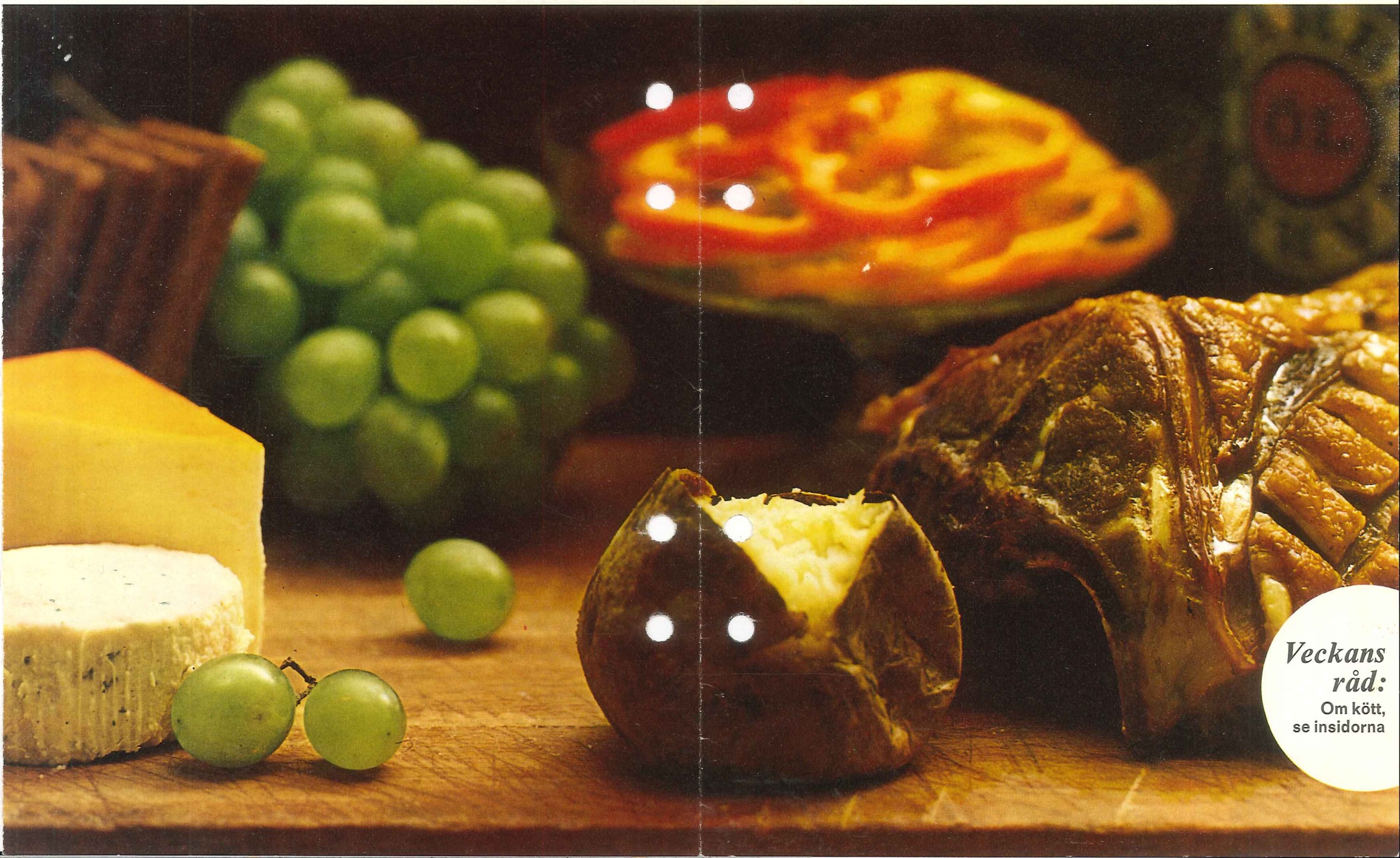


Kalasmat i långa banor. Där läckra kötträtter överväger.  
Saftiga stekar, mustiga grytor och snabblagad grillmat från  
Honolulu och Japan. Två sopprecept finns också med.

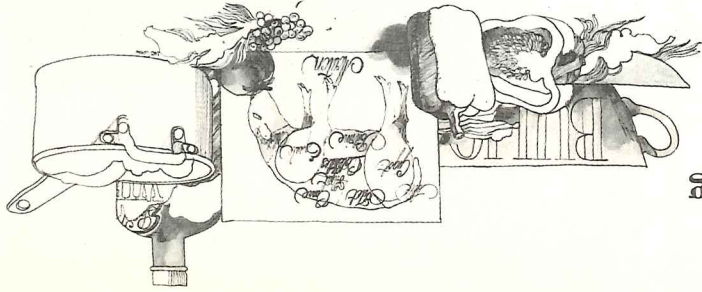


Råd & Recept 1968 nr 11

**Kalas med kvalité**



**Veckans  
råd:**  
Om kött,  
se insidorna



□ Räkcocktail (för 6 personer: 6 hg räkor eller 3 pkt djupfryssta räkor à 75 g blandas med en sas av 1 dl tomatketchup eller chilisås, ½ dl olja, 2 tsk vinäger, 1½ msk vat-ten, salt, vitpeppar, vitlök) □ Sadel eller stek av lamm eller ren, sky eller sas, bakad potatis, kokta brytbonor eller kokt brysselkål, mintgöle (till lamm), rönnbärsgele (till ren) □ Ostbricka, vindruvor

**Sadel** eller stek av lamm eller ren 6 personer • Tillagningstid ca 2 timmar

## Valkryddad fläskfilé

4 personer • Tillagningstid ca 15 minuter

□ Jordärtskockssoppa eller grön ärtpuré, salta kex □ Valkryddad fläskfilé, rödkål (kålen gärna tillsatt med 1½ dl rödvin), kokt potatis □ Konserverade päron eller persikor överhålla med sas av skivade djupfryssta jordgubbar

5 hg fläskfilé eller 5 hg färsk skinka  
1 msk margarin  
1 tsk salt  
1 kryddmått malen kryddpeppar  
1 kryddmått basilika  
1 söndermulat lagerblad  
Ger ca 155 kal/pers

Skär fläskfilén i 2 cm eller skinkan i 1 cm tjocka skivor.  
Bryn margarinet i en stekpanna. Bryn köttet på båda sidor och krydda med salt, kryddpeppar, basilika och lagerblad. Efterstek utan lock. Sammanlagd stektid 7—8 minuter. Lägg upp köttet på varmt fat. Späd i stekpannan med litet varmt vatten och smaka av skyn. Håll den runt köttet.

1½ kg korthuggen lamm- eller  
rensadel  
eller 1½ kg lammkött med ben t ex  
lärslek, fransyska  
eller 1½ kg renstek  
(1 vitlöksklyfta)  
2 tsk salt  
vitpeppar  
Ger med lamm ca 340 kal/pers  
med ren ca 260 kal/pers

**Om köttet är djupfrysst** kan det stekas direkt. Får det tina helt avgär mycket köttsaft. Lägg den frysta sadeln direkt i en långpanna, steken först på ett gallert. Sätt in köttet i svag ugnsvärme (150—160°). Efter ca 30 minuter har sadeln tinat, efter ca 1 timme steken. Gnid in lammsteken eller -sadeln med en itusuren vitlöksklyfta, salt och vitpeppar. Skär det feta på ovasidan av sadeln i rutor. Renkött behöver bara salt och vitpeppar. Stick in en kötertermometer så att spetsen kommer mitt i den tjockaste delen av köttet. Sätt in steken i medelstark ugnsvärme (175°).

Ungfärlig stektid för:  
Frysst sadel: 1½ timme • Färsk sadel: 1¼ timme • Frysst stek: 2½—3 timmar • Färsk stek: 1¾—2 timmar  
När kötertermometern visar 77° är renköttet genomstekt, lammköttet rosa. Vid 82° är lammköttet genomstekt. Sas: Späd i pannan med vatten och lös upp allt som förkört fast. Red skyn med arrowrot- eller potatismjöl upplöst i litet kallt vatten. Låt skyn endast få ett uppkok, eller red skyn med vetemjöl till sas och späd den ev med lite gräddde.

□ Kalassgod krabbsmörgås □ Rostbiff (av rostbiff, dubbelbiff, mellantransyska, en-ättskinnläggning, grönsallad □ Djupfryssta bär med glass

8 skivor vitt formbröd  
margarin  
2 burkar krabba à 220 g  
2 tub champinjonsost  
Ger ca 155 kal/pers

Bred margarin på brödskivorna. Rensa krabban och fördela den på smörgåsarna. Kläm ut osten jämnt över krabbbköttet. Gratinera i stark ugnsvärme (250°) ca 10 minuter.

## Kalassgod krabbsmörgås

8 st • Tillagningstid ca 15 minuter

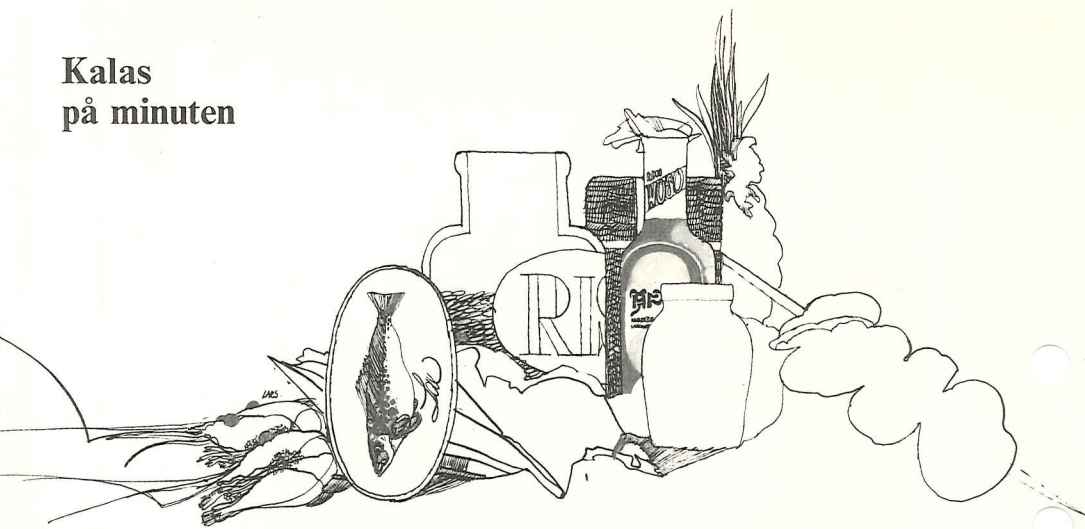
## Veckans råd:

**Steka kött i panna — fort och bekvämt.** Kött som inte är panerat bryns i ganska stark värme och kryddas efter bryningen. Det eftersteks ev på svagare värme utan lock och spädning.

## Veckans råd:

**Steka kött i ugn — enkelt och rationellt.** En stek, som steks i låg jämn värme blir saftig och viktminskningen liten. Med kötertermometer blir tillagningen exakt och arbetsbesparande.

## Kalas på minuten



Råkor eller skivad rökt lax med citron, rostat bröd, smör  Grillspett Honolulu på risbädd, äkta soya  Coupeglas med glass, hackad syltad ingefära och skivade bananer

## Grillspett Honolulu 4 personer • Tillagningstid ca 20 minuter

4 hg kasseler  
1 burk ananasskivor (4 st)  
2 msk färdigblandad senap  
1/2 msk torr senap  
3 msk ananasspad

Ger ca 350 kal/pers

Skär kasseler i 3 cm tjocka kuber och dela varje ananasskiva i åtta delar. Träd upp kasseler och ananas på spett. Blanda senap och ananasspad och pensla med det. Grilla spetten i strålningsgrill eller halstra dem över glöd ca 10 minuter. Vänd spetten ibland så att köttet blir grillat runtom.

En klyfta isbergssallad med sås av majonnäs och chilisås eller ketchup  Japansk grillmiddag  Ost, kex, druvor

## Japansk grillmiddag 4 personer • Tillagningstid 20—30 minuter

4 skivor nötfilé (ca 4 hg)  
eller 8—12 skivor fläskfilé (ca 4 hg)  
eller 1 pkt djupfrysta kycklinglår  
eller bröst  
1 burk majskolvar (700 g)  
2 gröna paprikor  
2 gula lökar  
2 msk olja  
1/2 dl äkta soya  
1 msk senap

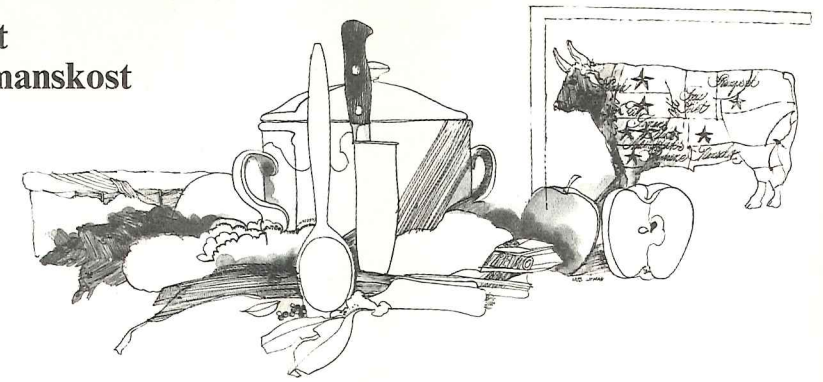
Ger med nötfilé ca 300 kal/pers  
med fläskfilé ca 350 kal/pers  
med kyckling ca 250 kal/pers

Skär majskolvarna tvärs över i ca 5 cm tjocka bitar. Kärna ur paprikorna, skala löken och skär dem i centimetertjocka skivor. Pensla kött och grönsaker med olja. Grilla i strålningsgrill; nöt- och fläskfilé och grönsaker 10 minuter, djupfrysta eller tinade kycklingdelar 20—25 minuter. Blanda soya och senap till en sås. Låt var och en ta för sig av såsen att doppa det grillade i.

**Veckans  
råd:**

**Grilla kött — endast det bästa är gott nog.** Endast mörkt kött är lämpligt att grilla. Nötkött måste vara välhängt för att resultatet ska bli bra. Köttet saltas efter grillningen men kan kryddas före.

## Kalasgott med husmanskost



Mustiga grytan  Äppelpaj med vaniljglass

## Mustiga grytan 4 personer • Tillagningstid ca 1 timme 30 minuter

5 hg benfri rimmat nötbringa  
eller 5 hg rimmat bogfläsk  
eller 5 hg kasseler

1/2 l vatten  
1/2—1 kålrot (ca 4 hg)  
6—8 potatisar  
1 morot  
1 purjolök  
1 lagerblad  
1 vitlöksklyfta  
1 msk senapskorn  
6 svartpepparkorn  
(salt)

Ger med nötbringa  
ca 550 kal/pers  
med bogfläsk ca 500 kal/pers  
med kasseler ca 400 kal/pers

**Med nötbringa:** Är köttet hårt saltat bör det läggas i rikligt med vatten t ex över en natt. Skär det i skivor och koka köttet i vattnet ca 45 minuter. Skala och skär kålroten och potatisen i tärningar och moroten i slantar. Skölj och skiva purjolöken. Blanda ner grönsakerna och kryddorna i grytan. Låt koka ytterligare 30—45 minuter eller tills kött och grönsaker är färdigkokta. **Bogfläsk och kasseler** behöver inte förkoka. Varva köttet i skivor med grönsaker, kryddor och vatten i grytan. Koka tills grönsakerna är mjuka. Smaka av med salt om kasseler används.

Inlagd sill eller matjessill, kokt potatis, bröd, smör, ost  Höstgryta, kokt potatis  Färsk frukt eller hela konserverade aprikoser

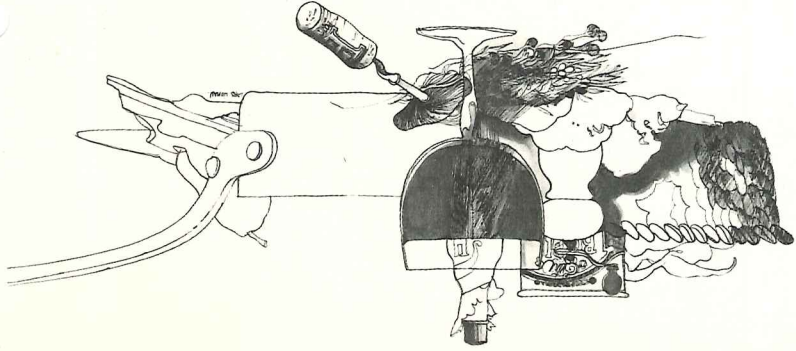
## Höstgryta 4 personer • Tillagningstid ca 2 timmar

1 kg älg- eller renbog  
eller 1 kg nötkött med ben t ex högre  
margpipa  
3 msk vetemjöl  
1—1 1/2 tsk salt, vitpeppar  
1 hg rimmat sidfläsk  
1 burk blandsvamp eller  
kantareller (200 g)  
5 dl buljong (tärning)  
8—12 små gula lökar  
1 knippe persilja  
Ger ca 320 kal/pers

Skär köttet i bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Strimla sidfläsk och bryn det i en stekgryta. Tag upp det och bryn köttet i fett. Tillsätt svampen utan spad och låt den fräsa med köttet en stund. Späd med svampspad och buljong och låt det hela koka på svag värme ca 1 1/2 timme. Tillsätt de brynta fläkstrimlorna och skalade lökarna. Koka ytterligare ca 15 minuter. Klipp persilja över.

**Veckans  
råd:**

**Steka i gryta — även framtidskött.** Köttet bryns först runtom. En långsam bryning ger en vacker stekyta. Man späder sedan med lite vätska och eftersteker under lock.



- Consommé (buljong) med strimlad purjolök  Bräserverad rullstek, kokt potatis, grönsallad  Citron- eller apelsinfromage, rån

## Bräserverad rullstek

4 personer • Tillagningstid ca 2 timmar

Tag bort benen ur bringan genom att skära en skåra med en vass kniv på båda sidor om varje revben. Bryt sedan loss dem. Krydda köttet med salt, peppar och dragon. Kärna ur och finhacka paprikorna, strö dem eller den hackade persiljan på köttet. Rulla ihop det till steken runtom i margarin i en stekgryta, späd med ca 1 dl av vätskan. Efterstek under lock på svag värme 1—1½ timme. Tag upp steken och skär den i skivor. Späd i grytan med resten av vätskan. Red skyn med vetemjöl till sås. Tillsätt ev gräddde och smaka av såsen.

1 kg lamm- eller kalvbringa  
1 tsk salt  
vitpeppar  
(½ tsk stött dragon)  
1 grönsallad paprika  
2 msk margarin  
eller ½ dl hackad persilja  
3—4 dl vatten eller buljong  
1½—2 msk vetemjöl  
(gräddde)  
Ger ca 235 kal/pers

- Rostade brödstkivor med salladsblad, svart kavivar och citronklyfta  Brolier i tomat- och paprikasås, kokt ris, ärtor, bönor eller haricots verts  Fruktsallad med konserverade mandarinklyftor, melonkubber och vindruvor eller konserverad frukt-sallad

## Brolier i tomat- och paprikasås

4 pers • Tillagntid ca 50 minuter

Tina broliern och dela den i halvor. Fräs margarin och paprikapulver i en vid gryta. Strö över vetemjöl, rör om och späd med buljong. Smaksätt med salt. Kärna ur och hacka paprikan. Bland ner den i såsen. Lägg i de raa brolierhalvorna och låt det hela sjuda under lock ca 30 minuter. Dela varje brolierhalva. Lägg dem i en karott eller på ett djupt fat. Smaka ev av såsen med gräddde och håll den över.

1 djupfrys brolier (ca 1 kg)  
2 msk margarin  
1—1½ tsk paprikapulver  
3 msk vetemjöl  
4—5 dl buljong (tärning)  
salt  
1 grönsallad paprika  
(gräddde)  
Ger ca 320 kal/pers

- Bouillabaisse, vitt bröd  Äppelflarn (utkavlad mördeg eller pajdeg, täckt med tunna äppelklyftor, gräddad i ugn och penslad med aprikosmarmelad)

## Bouillabaisse

8 personer • Tillagningstid ca 35 minuter

Rensa och skölj fisken och rengör skaldjuren. Skala och hacka löken och hacka fänkålen. Fräs först löken i olivolja i en stor vid kastrull. Lägg efter några minuter i fänkålen och tomaterna och låt det hela puttra en stund. Tillsätt lagerblad, timjan, pommaransskal, presad vitlök, salt, peppar och stött saffran. Lägg skaldjuren i en kastrull och håll på vin och vatten. Låt det hela koka 4—5 minuter. Skär fisken i portionsbitar och lägg i dem. Låt soppan sjuda ytterligare 4—6 minuter. Tag upp skaldjuren och fiskbitarna — det går lättast med hålslev — och servera dem upplagda på ett fat. Soppan serveras i djupa tallrikar. Fisk och skalldjur, som måste hållas varma, serveras till på flata tallrikar. Både sked, kniv och gaffel behövs.

ca 2 kg fisk och skaldjur  
(minst 3 sorters fisk av t ex vitling, slätvar, kolla, rödtunga, stenbit, stötunga, piggar, helst 2 sorters skaldjur av t ex krabba, havskrättor, hummer)  
3 gula lökar  
(1 liten fänkålsrot)  
3—4 msk olja, helst olivolja  
1 burk tomater (400 g)  
1 lagerblad  
½ tsk timjan  
1 liten bit torkat pommaransskal  
2—3 vitlöksklyftor  
salt, vitpeppar  
1 pkt saffran (½ g)  
3 dl torr vitt vin  
2 dl vatten  
Ger ca 170 kal/pers

**Krabba och hummer på burk** kan också användas. Rensa och låt dem endast värmas i soppan.

- Bortsch — rysk rödbetsoppa, mörkt osötat bröd  Ostkaka med djupfryssta bär eller bär- eller fruktkompott

## Bortsch

4 personer • Tillagningstid ca 50 minuter

Strimla köttet och bryn det i margarin i en gryta. Ansa och skär alla grönsakerna i fina strimlor, utom en av rödbetorna. Fräs de strimlade grönsakerna ett par minuter med köttet. Tillsätt buljong och lagerblad. Koka alltsammans under lock på svag värme ca 30 minuter. Rätiv den sista rödbetan direkt ner i soppan och koka ytterligare ett par minuter. Detta gör att soppan blir vackert mörkröd i färgen. Smaksätt med vinäger, salt och vitpeppar. Klipp persilja över. Servera gräddfilen i en särskild skål, så att var och en kan lägga en klick i soppan.

3—4 hg magert bogfläsk  
eller 3 hg kasseler  
1½ msk margarin (ca 5 hg)  
5—6 rödbetor (ca 5 hg)  
2 gula lökar  
1 morot  
1 klyfta vitkål (ca 2 hg)  
1 buljong (tärning)  
1 lagerblad  
1 msk vinäger  
salt, vitpeppar  
1 knippe persilja  
1—1½ dl gräddfil  
Ger ca 435 kal/pers

Våra recept med förslag till komplettering, mjölk och bröd ger en från näringssynpunkt riktig måltid. Nästa nummer av Råd & Recept heter "I god tid" och utkommer den 4 november.