



**Pizza** kan fyllas på många olika sätt. Vanligen täcker man först degbotten med någon form av tomat — tomatpuré utrörd i lite vatten, krossade burktomater eller skivade färska tomater — och rikligt med riven ost. Lägg sedan på t ex räkor + musslor, ansjovisfiléer + skivade oliver el hackad skinka + skivade champinjoner. Jäsdegen kan ersättas med Snabbak Partymix, följ då anvisning på förpackningen eller en pajdeg.

### Glass med variation

**Glassmocca:** Blanda  $1\frac{1}{2}$  dl mjölk, 1 tsk kakaopulver,  $1\frac{1}{2}$  tsk snabbkaffepulver, 2 tsk florsocker. Vispa kraftigt. Häll upp i ett högt glas. Lägg i 2—3 msk vaniljglass. Servera genast.

**Glasscoupe:** Skiva upp glassen i portionsglas, skålar eller på assietter. Garnera med färska bär, djupfr el konserverad frukt el bär, och en klick vispgrädd smaksatt med kakao och snabbkaffepulver (1 tsk per dl grädd).

**Glass med chokladsås:** Mät upp 1 dl kakao, 1 dl socker,  $\frac{1}{2}$  kryddmått salt och 1 dl vatten i en kastrull. Låt koka upp. Servera varm el kall till glass.

**Bananasplit:** Dela bananer på längden. Lägg två halvor på varje assiett. Lägg på glass i skivor. Ringla över lite chokladsås. Toppa ev med en syltklick el färskt bär.

**Glasstårta:** Riv 300 g mandelmassa grovt på rivjärn. Blanda med 3 ägg och rivet skal av  $\frac{1}{2}$  citron. Täck en plåt med folie. Häll smeten i mitten, vik upp folien till en form runt om. Grädda i  $150^\circ$  ugnsvärme ca 30 min. Lossa genast från folien, låt kallna. Täck vid serveringen med skivad glass. Servera som dessert eller till kaffe.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Mat för nya tag" och utkommer den 24 augusti. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.



### I kräftans vecka

**Kräftpremiären** är en stor dag, för den som har råd och tillfälle att njuta av dessa delikatesser. Det finns dock andra — billigare — skaldjur t ex räikor, krabba, musslor, att bjuda på. Eller varför inte en läcker fiskrätt — med smak av kräftor, citron, kokt potatis. Sommarkräm på färska bär, mjölk.

**Lördag lunchmiddag:** Stekt leverbiff med sky, tomater, paprika, grönssallad, kokt ris, glass.

**Lördagsgott:** Med smak av kräftor, ev kokt färsk potatis, kaffe, bärarta.

**Söndag lunchmiddag:** Gratinerad sommarskinka, kokt potatis, grönssallad. Frukt. Skivan täcks med chilissås blandad med vispad gräddde (ca 1 dl), curry och paprikapulver. Gratineras i ugn.

**Söndagsgott:** Champinjonyllida paprikahalvor, bröd, ost. Urkärnade paprikahalvor förvälls i lättsaltat vatten. Får rinna av och fylls med svampstuvning.

### Fest på rökst fisk

**Rökt fisk** är bekvämt mat, som kan serveras utan egenlig tillagning. Bjud gärna på några olika sorter t ex böckling, makrill, forell, sik, el kanske ål. Lägg upp fiskarna på ett bräde med citronklyffor och dill. Servera med rästuvad potatis eller äggöra och spenat, samt skålar med färskt grönt.

**Fredag middag:** Dillströmming, grönssallad, kokt potatis. Färsk frukt. Varva strömmingsfiléer med dill, salt och grovt stött vitpeppar i en smord gryta. Häll över citronsaft och lägg på några marگارintklickar. Sjud ca 15 min.

**Lördag lunchmiddag:** Bräckt skinka el korv, paprikalådan, kokt potatis. Melon. Till paprikalådan, fräs lökskivor och paprikastrimlor, lägg i ugnssäker form. Äggsattning smaksatt med rivnen ost hälls över. Gräddas i ugn.

**Lördagsgott:** Fest på rökst fisk, Glassårtar, kaffe.

**Söndag lunchmiddag:** Stekta el grillade fläsk- el kasselerkotletter, koka grönssaker (djupfr legymer), kokt potatis. Fruktsallad.

**Söndagsgott:** Ostbricka — ett par sorters ost, bröd, färska grönssaker och frukt.

### I surströmmingens vecka

**Surströmming** är en billig nordländsk delikatess, som nu finns över hela landet. Klassiska tillbehör är tunnbröd, smör och hackad lök. Potatisen — helst mandelpotatis — ska vara välborstad, men aldrig skalad. Som dryck serveras öl eller mjölk.

**Fredag middag:** Grönssakssoppa, skinksmörgås. Äpeltiddare. Färska grönssaker t ex blomkålsbuketter, morotsstrimlor, strimlad purjo, ärtor. Bönor kokas mjuka i buljong. Klipp rikligt med persilja över.

**Lördag lunchmiddag:** Burgare, kokt broccoli, tomater, kokt potatis. Druvor. **Lördagsgott:** Surströmming med tillbehör. Ost. Kaffe. El Pizze, öl el te.

**Söndag lunchmiddag:** Kalasgryta, kokt ris, grönssallad. Persikohalvor med bär. **Söndagsgott:** Spansk omelett. Lägg tonfiskbitar, strimlad paprika, skivade oliver och klippt persilja i en knappt stelad omelett — 1 ägg, 1 msk vatten per person.

### Med smak av kräftor

4 portioner, tillagningstid ca 55 min

2½ tsk salt, 4 dl vatten

8 vitpepparkorn

rikligt med dillkronor

el 1 knippa färsk dill+

2 msk torrade dillfrön

1 pkt djupfr torsk (450 g)

1 burk krabba (220 g)

el 2-3 hg räikor

grönssalladsblad, dill

Sås: 1 dl gräddfil

1 dl majonnäs

1 dl hackad dill

Koka upp vatten, salt, grovkrossade vitpeppar-korn, dillkronor eller färsk dill och dillfrön i en lag vid kastrull. Låt koka ca 5 min. Skär fisk-blocket i ca 2 cm tjocka skivor. Lägg ner dem i lagen. Låt fisken ligga i det heta vattnet och knappt sjuda, ca 15 min. Rensa krabba eller räikor. Lägg dem ovanpå fisken. Låt allt kallna i spadet. Lägg upp på serveringsfat. Garnera med grönssalladsblad och dill.

### Kalassgryta

4 portioner, tillagningstid ca 25 min

5 hg fläsktill

el 5 hg färdig kasseler

1 burk champinjoner (195 g)

salt, vitpeppar

1-2 tsk paprikapulver

½ msk vetemjöl

1 dl svampspad + vatten

1 dl gräddde

3-4 tomater

1 dl hackad persilja

(vitlök, svartpeppar)

Skär fläsktilln på snedden i ca 2 cm tjocka skivor. Eller skär kasseler i skivor, dela dem. Stek fläskfiléskivorna 3-4 min på var sida, kasselern 1-2 min. Krydda med salt och peppar. Lägg över köttet i en gryta. Fräs svampen i stekpannan. Strö över paprikapulver och mjöl. Späd med svampspad, vatten och gräddde. Häll över köttet. Sjud under lock ca 5 min. Hacka tomaterna och blanda dem med persiljan, krydda ev med vitlök och peppar. Lägg hacket ovanpå köttet. Låt det bara bli varmt.

### Pizza med fyra smaker

4 portioner, tillagningstid ca 1½ tim

50 g jäst

3½ dl vetemjöl

½ tsk salt

½ dl olja

1¼ dl ljunnen mjölk

1 burk tomater (400 g)

ca 5 dl rivnen ost

1 burk champinjoner (195 g)

1 burk oliver (95 g)

1 hg rökst skinka

2 burkar musslor (a 140 g)

2-3 tsk stött oregano

Sätt ugnen på 250°. Smula sönder jästen i en bunke. Lägg i mjöl, salt och olja. Häll på mjölk och arbeta ihop till en smidig deg. Låt den jäsa på varm plats till dubbel storlek. Dela degen i 4 bitar. Kavla ut dem till tunna, runda kakor, ca 20 cm i diameter. Lägg på smorda plåtar. Häll av spadet från tomaterna. Hacka dem fint. Bred ut över bottarna, men lämna 1½ cm kant runt om. Täck med osten. Skära pizzorna korsvis i 4 delar. Lägg champinjoner i en, skivade oliver i den andra, hackad skinka i den tredje och musslor i den fjärde. Grädda i ugn 10-15 min. Strö över stött oregano. Servera genast.

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.