

Råd & Recept

Börja med en tallrik soppa.

Tomatbuljong med pocherat ägg

Beräkna 2 dl buljong per person. Koka upp den. Knäck ett ägg per person ner i den heta buljongen och låt sjuda ca 3 min. Ta upp äggen och lägg ett i varje sopptallrik. Blanda sedan buljongen med 1/2 dl tomatjuice per person. Håll upp i tallrikarna och klipp persilja över.

Fransk potatissoppa (påse) med spenat

Vispa ut soppulvret med 8 dl vatten och koka upp. Lägg i djupfrost spenat (1 pkt à 175 g är lagom till en påse). Låt spenaten tina medan soppan sjuder drygt 5 min. Rör då och då. Tillsätt mjölk och smaksätt med lite vitlök.

Champinjonsoppa med råa champinjoner

Laga en champinjonsoppa (från påse eller burk). Skiva i en skål råa champinjoner, blanda med hackad persilja.

En liten efterrätt.

Ananastosca För 5.

Lägg avrunna ananasringar på ugnssäkert fat. (1 burk ananas innehåller 10 ringar). Blanda i en kastrull 1 påse flagad mandel (50 g), 1/2 dl socker, 2 msk margarin, 1 msk vetemjöl, 1 msk mjölk. Sjud upp under omrörning. Fördela smeten över ringarna. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme 5–10 min. Bjud vaniljglass till.

Sprödstekt kavring med frukt och glass

Riv 1 äpple och blanda med 1 dl krossad ananas. Lägg upp i tre portionsskålar. Eller ta äppelmos och krydda med kanel. Smält 1 msk margarin i en panna. Lägg i 2 dl riven kavring och 1 msk socker. Låt det få lite färg under omrörning. Fördela kavringen, helst varm, över frukten. Servera med glass.

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

Nästa Råd & Recept utkommer den 13 november.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET



ca **3:00** kr/portion
ca 510 kalorier

Potatisgratäng en billig kalasrätt.

Använd ett ugnssäkert fat. Varva råskalad skivad potatis med hackad gul lök eller purjolök och riven ost. Slå på lite mjölk blandad med salt och peppar. Sätt in fatet i 225° ugnsvärme. Efter ca 25 min är potatisen mjuk. Ovanpå kan man sedan lägga t ex kasslerskivor, paprikastrimlor och ost och gratinera ca 10 min. För 3 blir det lagom med 1/2 kg potatis (6 medelstora), 1 gul lök, 2 dl riven ost, 1 1/2 dl mjölk, 1/2 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar, 3 hg benfri kassler, 1 paprika.

Koka en kyckling dagen före och laga en bjudrätt för 6 på 20 minuter.

1 broiler (ca 1 kg)

ca 1 l vatten, 2 buljongtärningar
2 hg färska champinjoner el 1 burk
2 röda paprikor, 2 msk margarin
3 msk vetemjöl, 4 dl buljong

1 pkt djupfrysia ärtor (250 g)

Tina och dela broilern i två halvor.

Koka dem i vattnet med buljong-
tärningarna ca 30 min. Låt kallna i
spadet. Ta bort skinn och ben. Skär
kötet i bitar. Skiva den färska
svampen eller håll spadet från den
konserverade. Tärna paprikorna. Fräs
svamp och paprika i margarinet i en
gryta. Strö över mjölet, rör om och
späd med buljong. Koka ett par min.

Blanda ner köttet och smaksätt

ev med salt, peppar och lite grädd-

Tillsätt ärtorna och låt dem koka

med ca 3 min. Servera i ristrand.

3:10 kr/portion

ca 460 kalorier

I många former trivs det goda, så ock
fläskkötletten. Här med ananasross
kryddad med nglilka och senap.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

3 fläskkötletter (ca 4 hg)

eller 3 hg fläskkyfta, 1 msk margarin

1/2-1 tsk salt, vitpeppar

2 tsk senap

1 kryddmätt mild kryddnejlika

Stek kötlättarna i margarin ca 5 min

på varje sida, skivor av fläskkyfta 3 min.

Krydda med salt och peppar. Blanda

Krossad ananas, senap och krydd-

nejlika. Täck kötlätter eller skivor

med ananasrosset. Efterstek under

lock ett par min.

Servera med gröna bönor eller ärtor

ca 500 kalorier

Stockholmspriser

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kostcirkehn blir en bra måltid.



4:10 kr
per portion med sallad
ca 400 kalorier



Fisksurtle på risbädd. Lätt att
fördubbla till bjudrätt. Gott och festligt
med en träksallad till.

För 3. Tillagningstid ca 55 minuter.

1 pkt djupfrysst torsk (300 g)
1/2 dl långkornigt ris, 3 dl fiskspad

1 knippa hackad dill

1 msk margarin, 2 msk vetemjöl

2 dl mjölk, 1 tsk salt, vitpeppar, 3 ägg

Koka först fisken skuren i skivor i saltat

vatten ca 7 min (4 dl vatten, 1 tsk salt).

Sätt ugnen på 175°. Koka sedan riset i

fiskspadet. Bred ut riset på smort ugn-

säkert fat. Lägg fisken i bitar på riset,

strö över dillen. Gör en sufflésmet.

Smält margarinet i en kastrull, rör i

mjölet, späd med mjölk och smaksätt.

Lyft kastrullen från värmen. Rör ner en

äggula i taget. Vispa vitorna och vänd

förstiktigt ner dem. Häll smeten över

fisken. Grädda ca 25 min.

Sallad: 1 pkt dj fr räkor (75 g),

dill, saft av 1/2 citron, isbergssallad.

ca 530 kalorier
kr/portion med ris

4:80

Stekta välkryddade lammskivor med
tomatsås. Lagas medan riset kokas.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

5-6 hg lammkött i skivor av stek,

rygg och bog

3 msk margarin, 1 tsk salt

1 krossad vitlöksklyfta, 1 tsk oregano

1 krm svartpeppar, 1 knippa persilja

1 burk krossade tomater (400 g)

2 hackade gula lökar

Bryn lammskivorna i ytterst lite

margarin i en panna. Blanda margarin,

salt, kryddor och hackad persilja.

Fördela blandningen på skivorna, efter-

stek under lock 10-15 min. Koka under

tiden ihop tomater och lök. Späd tomat-

såsen med skyn från lammkötter. Smak-

sätt ev mera. Häll upp den på fat och

placera ut köttskivorna. Lägg en citron-

klyfta på varje skiva att pressa över.

