

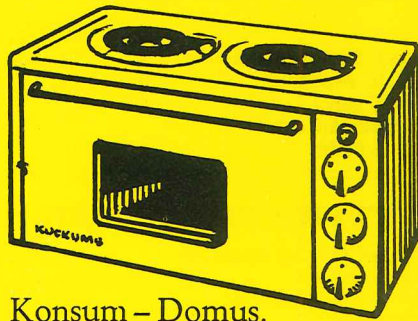
ETT GOTT RÅD

Vill Ni ha goda kok- och bakmöjligheter i sommarstugan - kolonistugan - stads-lägenheten med begränsat köksutrymme?

Välj då **LILL-KOCK!**

Pris: 285:- kronor

Visas, demonstreras och säljes i Konsum - Domus.



BRA ATT VETA OM KONSERVER

HELKONSERVER är sådana konserver som gjorts hållbara genom en kraftig värmebehandling, så att skadliga mikroorganismer oskadliggjorts.

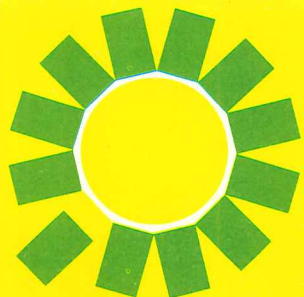
Exempel på sådana helkonserver är **grönsaks- och köttkonserver, soppor, barnmat, fiskkonserver** som t ex fiskbullar, inkokt sill, makrill, lax, sardiner, tonfisk, torskrom. Dessa konserver är hållbara praktiskt taget hur länge som helst och behöver ej förvaras i kyla. Även **fruktkonserver** kan räknas till helkonserverna. De har gjorts hållbara antingen genom en mildare värmebehandling; exempel: fruktjuicer på burk, fruktkompotter, lättsockrat fruktmos eller genom tillsats av relativt stor mängd socker; exempel: safter, sylter, marmelader.

KYLKONSERVER tidigare kallade **halvkonserver** är sådana konserver som gjorts hållbara, antingen med tillsats av salt, socker, ättika, konserveringsmedel eller genom en mild värmebehandling (pastörisering).

Exempel på kylkonserver ur den första gruppen är **ansjovis, sillinläggningar, ättiksinläggningar** som t ex gurkor, rödbetor samt kaviar. Dessa konserver bör förvaras i kyla (kylskåp, kyldisk 0° till + 10°). Beträffande kaviar bör förvaringstemperaturen ej understiga + 5°, eftersom oljan i kaviar vid lägre temperatur lätt skiljes ut.

Vid förvaring i rumstemperatur försämras kvalitén oftast ganska snabbt, varan kan börja jäsa. Skulle denna typ av kylkonserver bli jästa, är det för den skull ej farligt att äta dem. **Skinka och korv** på burk räknas till den grupp kylkonserver som värmebehandlats. De kan med hänsyn till kvalitén ej upphettas så högt att de blir helt sterila. I varje fall gäller detta större förpackningar. Dessa konserver måste förvaras i kyla. Skulle en sådan köttkonserver vara jäst skall man under inga omständigheter äta den.

RECEPT FRÅN

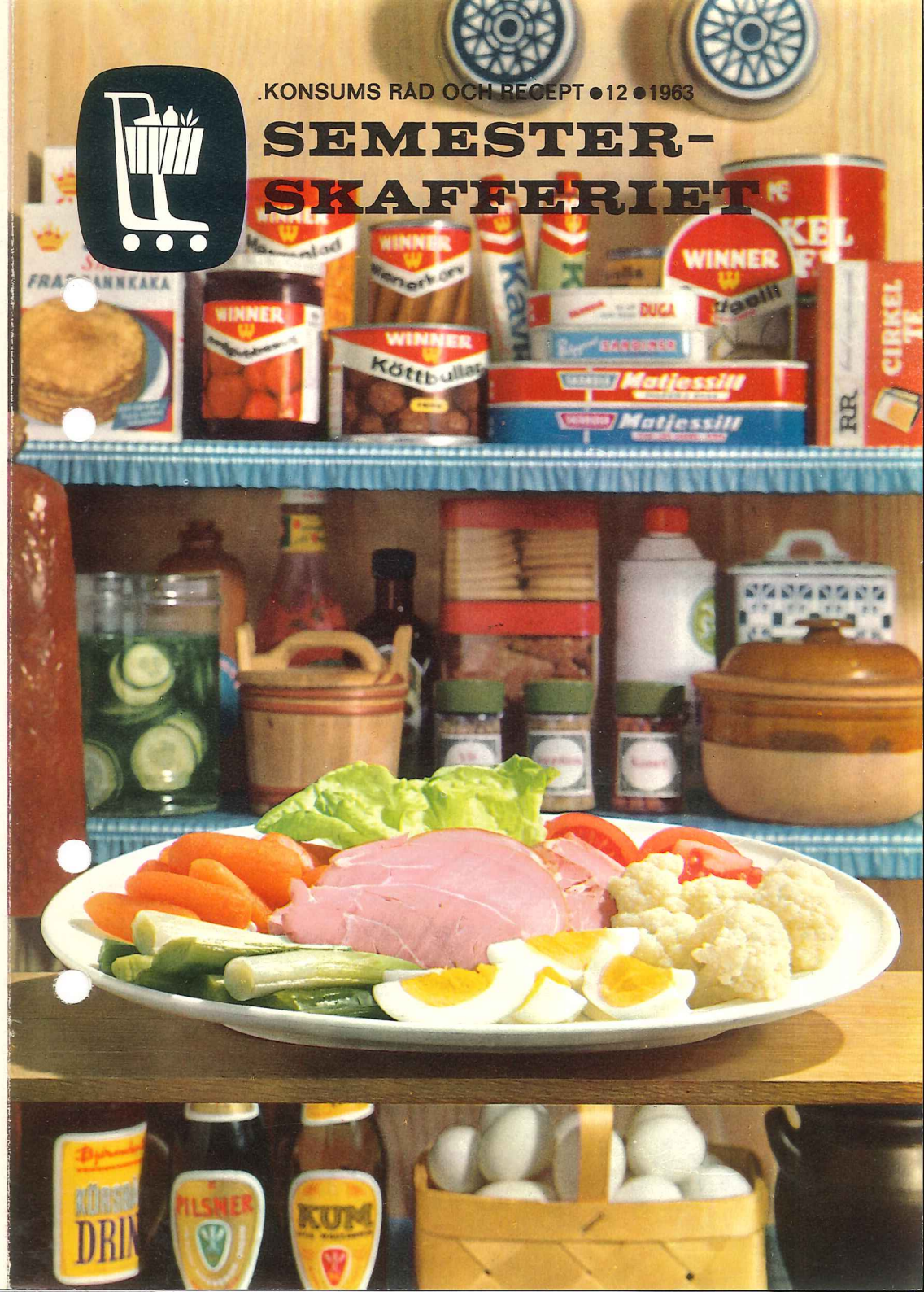


konsumkvittot från
hela landet ger
återbäring hemma



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 12 • 1963

SEMESTER- SKAFFERIET



SKARPSÅS MED GRÄDDFIL 4 PERSONER

Koka två ägg ca 10 min. Dela på gula och vita och tryck gulorna genom en säsill. Knäckt det råa ägget och skilj gula från vita. Blanda den råa gulan med de kokta, till-sätt senap, vitpeppar, curry och salt och sist gräddfilen. Hacka de kokta äggvitorna och blanda dem i säsen.

ATTIKSTRÖMNING 4 PERSONER

Tina den djupfryssta strömmingen och skilj filleerna från varandra. (Rensa, skölj och fillea den färska strömmingen.) Gnid in dem med salt och doppa dem i skorp-mjöl. Stek strömmingarna enkla, vackert bruna vid ej för stark värme. Lägg ut dem på ett fat. Koka en lag av vatten, lök, socker och pepparkorn, ca 10 min. Till-sätt ärtikan och håll lagen varm över strömmingen. Låt den kallna och sedan stå och dra ett par timmar. Garnera med dillkvistar.

Som lunch- och middagsmat passar kokt eller stekt potatis till.

INKOKT DJUPFRYST FISK 3-4 PERSONER

Skär fiskblocket på snedden i fingertjocka skivor. Koka upp vatten, salt och kryddor. Lägg i fiskskivorna och låt kastullen stå på svag värme, ca 10 min. utan att koka. Låt fisken kallna i spadet. Lägg sedan upp fiskskivorna på en bädd av stimlad grönsallad och garnera med gurk-skivor, citron- eller tomaklyftor och dillkvistar.

Servera kokt potatis och skarpås, majonäs eller gräddfil, smaksatt med kryddgrönt eller pepparrot till.

SOMMARTÄRTA 5-6 PERSONER

Mät upp mjölet i en skål. Fördel margarinet i mjölet med hjälp av fingertopparna till en gynig massa. Till-sätt grädden eller vattnet och arbeta raskt ihop allt till en deg. Låt den stå kallt en stund. Värm upp ett väffeljärn. Dela degen i 4 delar och kavla ut varje del till en rund kaka lika stor som ytan på väffeljäret.

Grädda varje kaka ca 4 min. och låt dem svalna på bak-galler. Lägg ihop dem till en fätra med vispad grädde och färska bär eller konserverad frukt skuren i bitar emellan bottarna och ovanpå.

3 ägg
2 msk färdiglagad senap
nymald vitpeppar
1/2 tsk curry
1 kryddmått salt
2 dl gräddfil

2 paket (300 g) djupfrost strömming
eller 1 kg färsk strömming

3 msk margarin
skorpmjöl
2 tsk salt
6 kryddpepparkorn
2 msk socker
2 gula lökar skurna i skivor
5 msk ättiksprit
4 dl vatten

1 paket (450 g) djupfrost torsk
eller kolja
4 dl vatten
2 tsk salt
3 vit-, 3 kryddpepparkorn
1 lagerblad
1-2 salladshuvuden
1 bit gurka
1 citron
eller 4 tomater
dillkvistar

SEMESTERSKAFFERIET

Semester — vilka underbara associationer det ordet ger. Men husmor kanske ser fram emot semesteren med blandade känslor... På camping eller i sommarstugan blir matproblemen större än hemma. Men med klok planering av sommar-kafferi får också den som står för hushållet välförtjänt semester... Där bör finnas varor som kan lagras och är snabblagade t ex torr mjölk, snabbpotatis, snabbkafferi och konserver.

På semesteren vill man inte avstå från livets goda i mat- och kakkväg även om man skulle sakna ugn. I ett väffeljärn kan man inte bara grädda väfflor utan också läckra tårbotnar (se recept). Och i KFS: patenterade bakform bakar man fina fina mjuka kakor och trollar fram läckra maträtter.

KORV MED SOMMARTYCKE 4 PERSONER

Drag av skinet på korven och skär den i tunna skivor. Skär också löken och tomaterna i tunna skivor. Varva korv, lök och tomat i en lag gryta. Blanda grädden med pepparrot, senap och kryddgrönt och håll blandningen i grytan. Låt den sakta sjuda på svag värme med lock på utan omrörning 10-15 min. Strö ev. mera klippigt grönt över och servera kokt ris, potatis eller snabbpotatis till.

3-4 hg falukorv
frukostkorv eller gogovurst
2 gula lökar
2 tomat
1 dl grädde
2 msk pepparrot
2 msk dill eller persilja
2 msk färdiglagad senap
1/2 tsk salt

BACONLÅDA 4 PERSONER

Hacka löken, skär tomaterna i skivor och äplena i tärningar. Smörj en vid ugnsfast form. Bred ut löken i botten, strö över äppelätärningarna och lägg på tomat-skivorna. Skär eller klipp baconet i strimlor och fördela det över formen. Strö till sist på rivna ost. Grädda i medelvarm ugn 225°, ca 20 min. I stället för äpple och lök kan nätt och jämnt kokta blomkålsklyftor läggas i botten på för-men.

2 gula lökar
eller purjolökar
1-2 äpplen
4 tomat
2 hg bacon
1 dl rivna ost
(1 blomkålshuvud)

BOCKLING PÅ POTATISBÄDD 4 PERSONER

Skiva potatisen och bred ut den på ett serveringsfat. Rensa och fillea böcklingen och lägg den ovanpå potatisen. Smaksätt gräddfilen med senap och rikligt med finklippt gräslök. Häll gräddsåsen över böcklingen. Lägg en krans av finhackad rödbeta runt om.

1/2-3/4 l kokt kall färsk potatis
10-12 böcklingar
3 dl gräddfil
1 msk färdiglagad senap
rikligt med gräslök
3 dl hackad inlagd rödbeta

