

KASSELER PÅ GÄSTABUDSVIS 4 PERSONER

8 skivor kasseler (ca 4 hg)
1 burk gräddstuvade champinjoner
(200 g)
1 msk chilisås
hackad persilja
Tillagningstid ca 25 min

Lägg ut köttskivorna på ett ugnssäkert fat. Blanda de gräddstuvade champinjonerna med chilisåsen och bred detta över köttet. Sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 minuter. Strö hackad persilja över. Servera med kokt potatis och en grönsallad med tomat.



KONSUMS RÅD & RECEPT 1966

Guldkant på tillvaron 12

BRA ATT VETA

OM KÖTT

- Kött är dyrt och för att få full valuta för pengarna måste man veta en del om kvalitet och styckning.
- Nötkött säljs i många styckningsdelar och kvaliteter och är därför svårast att köpa.
- Tillagningen måste alltid anpassas efter styckningsdelen och kvaliteten på köttet.
- Det möraste köttet får man från de bakre delarna av djurkropparna som har stora muskelknippen med lite bindväv. Detta kött t ex innanlår, fransyska och biff, lämpar sig bäst till stekning och grillning.
- De mera beniga bitarna från framdelen har grövre muskeltrådar t ex högrev, märgpipa och bringa, och passar bäst till kokta rätter, grytor och soppor.
- Nötkött ska vara högrött till färgen, ett ljusrött har inte fått hänga och bli mörkt.
- Om fett är insprängt i köttet blir det mörare och saftigare.

- Kött från unga djur som stjärnkött och ungnötkött är mörare, bindväven är mjukare och muskeltrådarna finare. Tillagningstiden blir därför kortare.
- Det paketerade köttet är oftast kvalitetsdeklarerat och innebär då också en garanti för oss konsumenter.
- Det är hygieniskt med förpackat kött. Vi kan välja vad som passar matsedel och kassa utan övertalning och utan att någon skyndar på oss. Vi får exakt veta hur mycket biten kostar, kg-priset och många gånger får vi också tillagningstips.

OM CHARKVAROR

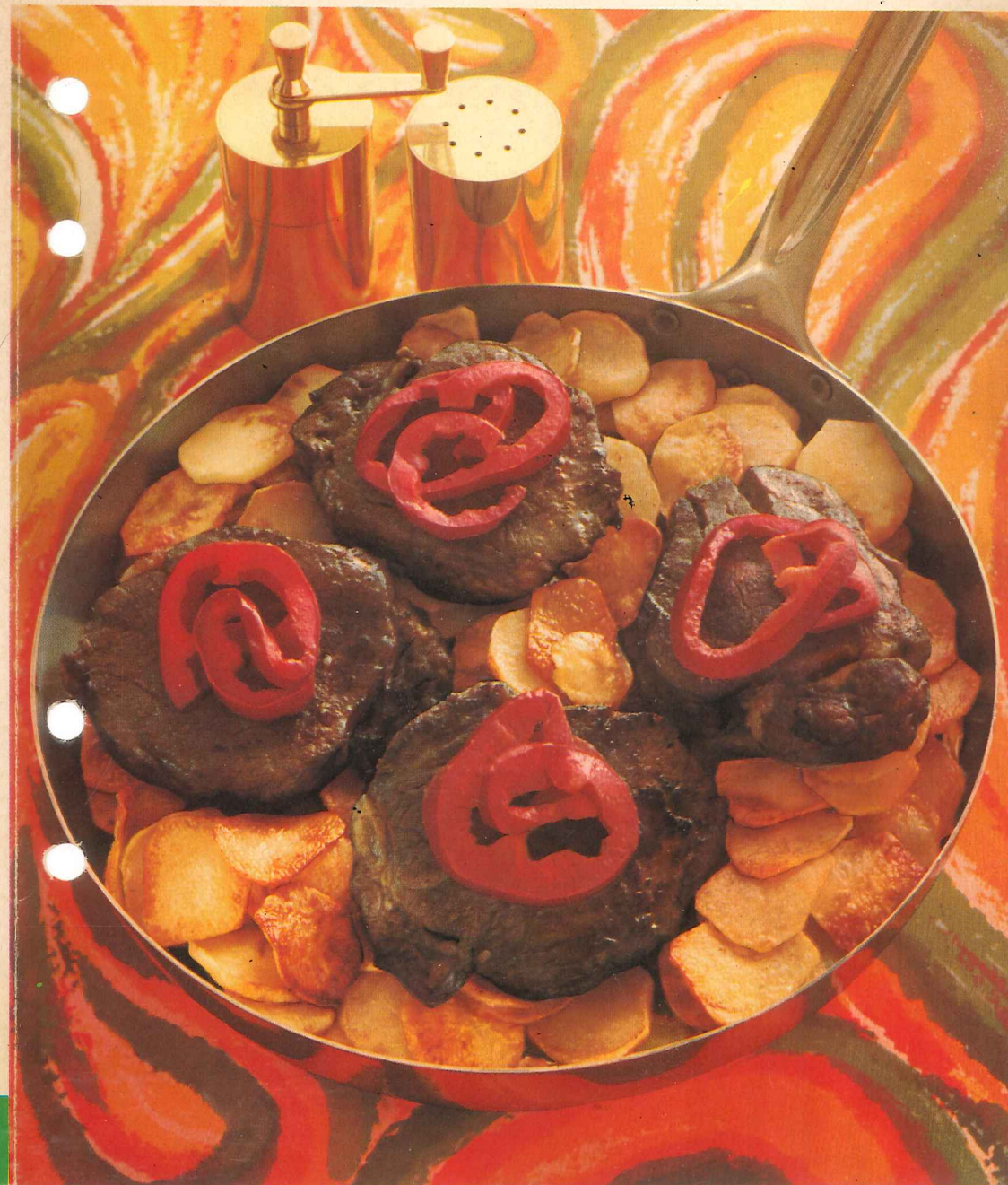
- På charkvarornas etikett bör det finnas uppgift om vikt, kg-pris och naturligtvis pris på det förpackade, dessutom sista försäljnings- eller förbrukningsdag.
- På många charkvaror t ex korv är det intressant med tydlig innehållsdeklaration, t ex en uppgift om samtliga råvaror som används till 1 kg färdig vara.

GOMANGILLE MED KORV OCH BRÖD

De gladaste festerna är ofta de mest okonventionella t ex en enkel träff i köket med korv och bröd.

Lägg ordentliga bitar av olika goda korvsorter på ett skärbräde med kniv och gaffel och låt var och en servera sig själv. Ett par olika sorters matbröd bör också få sin givna plats på bordet. Brödet kan vara både ljust och mörkt, men det ska inte vara för sött.

Tillsammans med grönsallad, tomat, gurka och en god bit ost blir det en uppskattad måltid. Och efteråt – starkt, gott, nybryggt kaffe.



Att samla familj och vänner kring ett festligt dukat bord, där det vankas något riktigt gott, är alltid roligt och tack-samt. En god och vällagad köttret är uppskattad bjudmat, inte bara file, bifft och stek utan också en mustig gryta. Och varför inte någon gång bjuda på ett "korvaille".

TOURNEDOS PÅ POTATISBÄDD

4 PERSONER

Skala potatisen och skär den i tunna skivor. Fräs upp 1 msk margarin i en stekpanna. Lägg i potatisen och salta lite mellan varven. Lägg 1 msk margarin ovanpå potatisen. Lägg lock på pannan och sätt den över mycket svag värme att steka tills potatisen är mjuk ca 25 minuter. Potatisen har då stekt ihop till en sammanhängande kaka. Stjälp upp kakan på lock och stekas knaprig på andra sidan. Bryn 1 msk margarin i en stekpanna. Lägg i köttstiktorerna att steka ca 2 min på varje sida i ganska varm panna. Lägg bifftarna på potatisen. Fräs upp den strimlade paprikkan i pannan och garnera varje bifft med den. Servera genast.

12 msk margarin
2 msk salt
1 1/2 tsk salt
4 skivor nötfilé (ca 4 hg)
eller 4 skivor utskuren bifft eller
salt, svartpeppar
1 strimlad röd eller grön paprika

Tillagningstid ca 40 min



- ORIENTALISK FLÄSKFILE
- KOKT RIS, 1/2 DI RISGRYNN
- 1 GLAS MILK
- GLASS, 1/4 PAKET

ORIENTALISK FLÄSKFILE

4 PERSONER

Skölj och strimla purjolökarna. Fräs dem i hälften av margarin i en lag, vid gryta eller panna, som rätten sedan kan serveras ur. Skär fläskfilen i skivor och vänd dem i en blandning av vetemjöl, ingefära, curry och kardemumma. Stek skivorna i resten av margarin i en stekpanna. Lägg det brynta köttet på purjobjädden. Späd i stekpannan med buljong och äkta soya och håll skyn i grytan. Låt det hela koka under lock på svag värme ca 5 minuter. Servera rätten överströdd med hackad persilja.

3 purjolökar
2 msk margarin
4 hg fläskfile
2 msk vetemjöl
1/2 tsk ingefära
1/2 tsk curry
1/2 tsk stött kardemumma
2 dl buljong
1/2 msk äkta soya
hackad persilja

Tillagningstid ca 20 min

MUSSEBALLAD

4 PERSONER

Skölj och strimla salladen. Lägg den i portionsglas eller på fat. Spola grönsaksblandningen i vatten så att den tinar. Håll av spadet från musslorna. Blanda olja eller olja och vatten med pressad citron. Smaksett med salt, vitpeppar och hackad dill. Blanda samman grönsaksblandning, musslor och salladsås. Lägg detta på grönsalladsbädden och servera musseballaden riktigt kall.

1 grönsalladshuvud
1 pkt djupfr. grönsaks-
blandning (ca 225 g)
1 burk musslor i vatten (140 g)
3 msk olja
eller 2 msk olja + 1 msk vatten
1 msk pressad citron
salt, vitpeppar
3 msk hackad dill
Tillagningstid ca 20 min



- UNGERSK PORKOLT
- KOKT RIS, 1/2 DI RISGRYNN
- 1 GLAS LÄTTOL ELLER SKUMMILK
- OST, 35 g, 3—4 SMÖRGÅSKEK ELLER BRÖD, GURKA

UNGERSK PORKOLT

4 PERSONER

Skär grytbitarna i ca 2 cm stora kuber. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Bryn köttbitarna vackert bruna i margarin i en stekpanna. Lägg över dem i en gryta. Kärna ur paprikorna, skala lökarna och hacka grönsakerna. Fräs dem en stund i stekpannan. Blanda grönsaker och kött i grytan. Späd i stekpannan med buljongen och håll skyn i grytan. Låt det hela sjuda under lock ca 1 timme. Tillsätt gräddfilen och servera grytan överströdd med hackad persilja.

4 hg grytbitar (benfritt nötkött)
2 msk vetemjöl
1 1/2 tsk salt
1 tsk paprikapulver
2 msk margarin
4 gula lökar
1 dl buljong
1 dl gräddfil
1 dl råddfil
hackad persilja

Tillagningstid ca 1 tim 30 min



- FESTBIFAR
- KOKT BROCCOLI, 1/2 PAKET, CA 125 g
- 1 GLAS MELLANOL ELLER MALTIDSDRICKA
- OST, 30 g, 3—4 SMÖRGÅSKEK ELLER BRÖD
- FÄRSK FRUKT

FESTBIFAR

4 PERSONER

Blanda köttfärs med salt, vitpeppar, ägg och mjölk. Ärbeta färsen smidig. Forma den till åtta mycket tunna biflar på vattensköljt skärbräde. Lägg en skiva leverpastej på fyra av bifftarna och placera de andra fyra ovanpå. Stek de fyllda bifftarna i hälften av margarin i varm panna på båda sidor tills de fått vacker färg. Sänk värmen och efterstek ca 5 minuter. Blanda resten av margarin med hackad persilja och pressad citron. Lägg upp bifftarna på fat. Späd med vatten i stekpannan, smaka av skyn och håll den runt bifftarna. Lägg en kläck av det kryddade margarinet ovanpå varje bifft.

4 hg köttfärs (nötfärs)
1 1/2 tsk salt, vitpeppar
1 ägg
1 dl mjölk
1 hg bakad leverpastej
3 msk margarin
2 msk hackad persilja
ev. pressad citron
1/2—1 dl vatten

Tillagningstid ca 30 min