

Handla i god tid

Den värsta julruschen i butikerna har ännu inte börjat. Därför är det skönt att redan nu handla alla de varor som håller sig. Det blir ofta mer ekonomiska köp, om man har lite tid på sig.

Kaffe, som håller sig bra i oöppnade burkar, behövs extra till bl.a. advent, lucia och jul.

Rödbetor och gurkinläggningar är bra tillbehör till julens sylta och pastej.

Brunkål, rödkål eller bruna bönor och lättsockrat äppelmos — glöm inte bort det till skinkan.

Islandssillen till julbordets inlagda sill, glasmästarsill och sillsallad finns både hel och i filéer, i burk eller vacuumpåse.

Hel ansjovis (direktinlagd i hummersås) och några färdiga sillinläggningar är också bra att ha hemma. Det finns mycket att välja på av sillinläggningar, sill med tomat-, dill-, lök- och vinsmak.

Fruktkonserver som persikor, päron, ananas och fruktsallad är lätta och uppfriskande efterrätter och passar bra till julmaten.

Till julbaket kan man köpa hem det mesta i god tid.

Vetemjöl, socker, sirap brukar behövas i större förpackningar.

Bikarbonat till bl.a. pepparkakorna och **bakpulver** måste finnas hemma.

Kryddor som kanel, ingefära, nejlikor, kardemumma och saffran är de vanligaste bakkryddorna.

Mandel, russin, korinter, suckat hör också till baket.

Man kan också välja bland **Snabbak-Mixer**.

Snabbak vetebröd blir goda lussekatter med saffran och russin i.

Snabbak sockerkaka blir en fin frukt-kaka med russin, hackade nötter och suckat.

Snabbak pepparkaka blir extra saftig om man byter ut 1/2 dl vatten mot 1 dl lingonsylt.

Snabbak wienersockerkaka passar bra som stomme till rulltårta eller till tårtbottnar.

Snabbak nötkaka och **Snabbak chokladkaka** gräddade tillsammans som Tigerkaka i en form är en festlig och dryg mjuk kaka.

Av de flesta Snabbak kan man också göra goda småkakor. Recept finns på förpackningen.

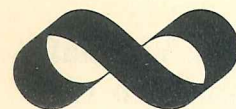
Färdig mandelmassa kan också köpas hem i god tid. Den håller sig fint i kylskåp. Mandelmassan kan dels användas till tebröd och mjuka kakor, dels till olika slag av konfekt.

Blockchoklad hör samman med mandelmassan till konfekt men också som garnering till tårter.

Pappersservietter brukar gå åt i stora mängder till jul.

Ljus av olika slag till alla julstakarna och **tändstickor** bör finnas på lager.

Aluminium- och plastfolie — ett par rullar av varje — till förvaring av maten behövs.



I god tid



Nästa nummer av Råd & Recept heter "Nu har vi jul här i vårt hus" och utkommer den 2 december.

De tre första recepten här är hämtade från tidningen Vis: mat-tävling "Högst en halvtimme". Det är snabblagad och värmande mat — precis så som det skall vara i november.

Grön soppa med köttbullar

4 personer • Tillagningstid ca 15 min

Koka upp vatten och buljongtärningarna. Tillsett spenatblocket och köttbullarna. Rör litet i soppan tills allt är upptinat. Rör ner potatismosflingorna och låt soppan få ett uppkok. Smaksätt margarinet med pressad vitlöks eller vitlökspulver. Servera soppan med en klick vitlöksmör i varje tallrik.

Den djupfryssta spenaten kan bytas ut mot 1 pkt djupfrost grönkål.

För den som vill variera:

1 buljong (tärning)
1 pkt djupfrost spenat (375 g)
1 pkt djupfryssta små stekta köttbullar (200 g)
2 msk potatismosflingor
2 msk margarin
1 pressad vitlöksklyfta
eller 1 kryddmätt vitlökspulver
Ger ca 145 kal/pers

Avsluta med:
Ostsmörgås
Appelpaj (finns djupfrost)

Att äta till:

Avsluta med:

Fisk à la Balaton

4 personer • Tillagningstid ca 35 min

Gnid in det otnade fiskblocket med salt och en del av paprikapulveret. Placera fisken på ett smort ugnssäkert fat och täck med aluminiumfolie. Sätt in fisken i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 minuter. Blanda smältost med gräddfil. Tag ut fatet ur ugnen och täck fisken med den finhackade löken och ostmassan. Strö över mandelspanen och resten av paprikapulveret. Låt fiskrätten stå ytterligare 10 minuter i ugnen utan folie.

Om paprikapulver:
Paprikapulver varierar mycket i styrka. Därför är det bra att prova sig fram när man köpt en ny paprikaburk.

Om paprikapulver:

Familjen Bråttons goda middag

4 pers • Tillagn-tid ca 5 min

Töm innehållet i båda burkarna i en gryta som rätten sedan kan serveras ur. Späd med mjölk och värn det hela. Servera grytan överströdd med klippt dill.

För den som har bråttom:
Den här grytan är snabblagad. Om man använder Snabbris lagar man hela middagen på 10 minuter.

1 burk dillkött på kalv (500 g)
1 burk indisk currysoppa (310 g)
1 dl mjölk
klippt dill
Ger ca 275 kal/pers

Att äta till:
Ger ca 275 kal/pers
Kött ris, grönsallad
Avsluta med:
Färsk frukt

Böcklingpanna med kaviarsmak

4 pers • Tillagn-tid ca 25 min

Koka upp mjölk, kaviar och salt i en lag vid gryta. Skala, skiva och lägg i potatisen. Koka potatisen på svag värme under lock ca 15 minuter. Rensa och filca böcklingarna. Lägg dem på potatisen. Koka ytterligare 5 minuter. Strö över hårdkokt hackat ägg och dill vid serveringen.

För den som vill förenkla:
Byt ut potatisen mot 1 pkt torkad skivad potatis och tillsätt ytterligare 3 dl mjölk.

Att äta till:

Kött ris, grönsallad
Konserverad frukt

Avsluta med:

3 dl mjölk
50 g kaviar (1/2 tub) — dill eller naturell
1/2 tsk salt
8 potatisar
6 böcklingar
1—2 hårdkokta hackade ägg

Färgglad novemborgryta

4 personer • Tillagningstid ca 25 min

Strimla fläskkötet och vänd det i en blandning av mjölk, salt och vitpeppar. Bryn strimlorna i margarin i en gryta. Skala och hacka löken. Tillsett den i grytan. Låt löken fräsa med köttet en stund. Blanda ner senap och buljong. Låt koka ca 10 minuter. Tillsett den djupfryssta grönsaksblandningen och koka 5 minuter.

För den kalorigedvete:
Fläskkött är magrare än många tror. Kottlett- resp. skinkmuskeln utan fett och filen ger endast ca 3 % fett och ca 105 kalorier/100 g.

4 hg magert bogfläsk
eller 4 hg färsk skinka
2 msk vetemjöl — Idealmjöl
1 tsk salt, vitpeppar
1 msk margarin
2 gula lökar
2 msk skånsk senap
3 dl buljong (tärning)
1 pkt djupfrost grönsaksblandning (225 g)
Ger ca 370 kal/pers

Att äta till:

Kött ris
Avsluta med:
Färsk frukt