

Hastigt och lustigt för tre med köttbullar, korv, tonfisksås och ägg i tomatröra.

Köttbullar och vita bönor

Stek 1 pkt djupfrysta råa köttbullar (250 g). Häll över 1 burk vita bönor i tomatås (454 g). Smaksätt med salt, peppar, paprikapulver och ev. vitlök. Strö klippt persilja över. Servera med vitt, osötat bröd. Avsluta med färsk eller konserverad frukt.

Korv och potatissallad

Häll av spadet från 1 burk tärnad potatis (500 g) och blanda den med 1 burk kapris (45 g), 2 dl hackade rödbetor och sås av 1 dl gräddfil, smaksatt med 1 msk senap och 2 kryddmått HP-sås. Strö över litet finstrimlad purjolök. Stek eller grilla ca 3 hg grillkorv och servera till. Avsluta med ost och färsk frukt.

Tonfisksås till spaghetti

Koka 2 hg tunna spaghetti. Koka 1 paket räksoppa (68 g) till sås enligt anvisningen på förpackningen. Smaksätt med curry. Tillsätt 1 burk tonfisk (198 g) och låt alltsammans få ett uppkok. Blanda ner 1 finstrimlad röd paprika. Servera spaghetti med såsen och riven ost. Avsluta med päron.

Maries italienska ägg

Hårdkoka och skala 6 ägg. Skiva 2 gula lökar och fräs dem. Tillsätt 1 burk tomater (400 g), 1 tsk senap, salt, vitpeppar, timjan. Koka ca 15 min. Lägg ner äggen i tomatröran. Strö persilja över. Servera med kokt (snabb-)ris och grönsallad. Avsluta med glass.

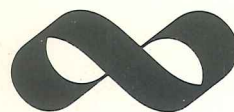
För-Träff-lik Rätt: Fondue Bourguignonne

Beräkna 125 g nötfilé eller utskuren biff per person. Skär köttet i centimetertjocka strimlor och lägg det på ett fat, eller fördela på vars och ens tallrik. Placera tillbehören i små skålar på bordet eller på en bricka. Hetta sedan upp olja i en tjockbottnad gryta till 175–200°. Oljan bör stå minst 6–7 cm högt från kastrullens botten. En brödbit blir brun på en minut när temperaturen är den rätta. Tag in kastrullen på bordet och håll oljan varm på en spritlåga. Låt gästerna spetsa köttbitarna på ett spett eller en gaffel och koka dem i fett ungefär en minut.

Serveras med några av följande tillbehör: chutney — pickles — syltlök — färsk eller konserverad paprika (pimientos) i strimlor — pommes chips — béarnaisesås eller dragonmajonnäs eller majonnäs smaksatt med Worcestershiresås.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Lätt färdiga mål" och utkommer den 10 november. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 PROVKÖKET



Råd & Recept 1969 nr 12

För panna, grill och gryta



God mat — bjudmat. Det blir ofta en bit gott kött. Men man måste inte alltid köpa de dyraste styckningsdelarna för att det ska bli riktigt läckert. Med rätt tillagning blir även en enklare köttbit festmat.

Fläskfilé Parisienne

6 portioner, tillagningstid ca 35 minuter

Skär fläskfilén på snedden i 2 cm tjocka bitar och platta ut dem med handen. Stek dem i margarin ett par minuter på varje sida. Smaksätt med salt och peppar. Placera de avrunna kronärtskocksbottnarna på ett smort ugnssäkert fat. (Om Ni använder haricots verts: Värm dem och lägg dem bredvid köttet när det gratinerats.) Lägg bitarna ovanpå bottnarna. Hacka murklorna (eller champinjoner) och fräs dem i margarin. Strö över vetemjöllet. Späd med svampspad, kötsky från bifittarna och gräddde. Smaksätt med salt, peppar (och portvin eller sherry). Låt murkelsivningen koka en god stund. Häll stuvningen, gärna avsalnad, över bifittarna. Strö över rivens ost och gratinera i 250° ugnsvärme ca 15 minuter.

3/4 kg fläskfilé, margarin
salt, vitpeppar
1—2 burkar (a 420 g)
kronärtskocksbottnar (12 st)
eller 1—2 burkar haricots verts
Murkelsivning:
2—3 burkar murklor (a 200 g)
eller 2—3 burkar champinjoner
eller 2—3 burkar färdigstuvade
champinjoner
2—3 msk margarin
4 msk vetemjöl
3—4 dl buljong och svampspad, 1 dl gräddde
salt, vitpeppar
(1 msk portvin eller sherry)
riven ost
Ger ca 340 kalorier/portion
Att äta till:
Kokt ris, grönsallad, tomater
Avsluta med:
Kaffe och mandelkaka

Lamm och sallad på grekiskt vis

4 port, tillagningstid ca 35 min

Gnid köttet med vitlöksklyftorna. Krydda dem med en blandning av stött oregano eller mejram, i skivor (stek, bog el rygg) eller 8 lammkötter eller 2—3 vitlöksklyftor salt och nymald svartpeppar. Pressa citronsaft över. Stek eller grill i lammskivorna ca 5 minuter på varje sida. Servera citronklyftor till, så att var och en kan droppa över mera citronsaft. Till salladen: Skär tomater och gurka i skivor, paprikor i strimlor. Blanda alltsammans i en skål. Blanda vinäger och olja. Häll säsen över salladen. Smaksätt ev. Keso med salt och svartpeppar. Förda den över salladen. Om lamm: Alla delar på lammet har så mörkt kött, att det passar utmärkt att steka. Styckning-kött, att det passar utmärkt att steka. Styckning-kött, om den styckas i skivor.

5—7 hg lammkött
5—7 hg lammkött
i skivor (stek, bog el rygg)
eller 8 lammkötter
2—3 vitlöksklyftor
1 tsk stött oregano — mejram
1/2—1 tsk salt, svartpeppar
1/2 citron
Sallad: 8 tomater
2 hg gurka, 1 paprika
1 msk vinäger, 3 msk olja
1 hg Keso (färskost)
salt, svartpeppar
Ger ca 600 kal/portion
Att äta till: Vitt bröd
Avsluta med: Vindruvor

Ädelstek i panna

4—6 portioner, tillagningstid ca 1 timme 15 minuter

Bryn köttet på båda sidor i margarin i en stekpanna. Krydda och späd i panna med 1 dl av spadet från burktomaterna. Efterstek under lock på svag värme ca 1 timme. Skala smålökar och låt dem steka med den sista halvtimmen. Bred ädelosten över köttet när det är färdigstekt. Till-sätt tomaterna bredvid köttet. Lägg på lock, så att osten smälter ner i köttet och tomaterna blir varma. Servera köttet uppskuret i skivor med tomat- och lökskyn. Om högrev: Det går utmärkt att laga "grystek" i panna av högrev, som är en förhållandevis billig styckningsdel. Benfri högrev finns också.

3/4 kg benfri högrev
eller 1 kg högrev med ben
1 msk margarin
1 1/2—2 tsk salt
2 kryddmätt svartpeppar
1 burk tomater (400 g)
10—15 smålökar
75 g ädelost (grönmögelost)
Ger ca 560 kal/portion
Att äta till:
Kokt potatis, isbergssallad
Avsluta med:
Melon och djupfrysta bär

Kasseler-kyckling på två sätt

4 port, tillagningstid ca 30 min

Blanda olja, senap, soya och örtkrydda till sås. I panna: Dela de tinade kycklingfiléerna i 4 bitar. Skär kasseleren i skivor. Pensla köttbitarna med såsen. Bryn först kycklingbitarna i stekpanna. Låt dem eftersteka under lock ca 15 min. Bryn sedan kasselerstykorna ett par min i stekpannan. Till grillning: Dela kycklingfiléerna i 8 bitar och kasseleren i kuber. Träd upp köttet växelvis på spett och pensla med såsen. Grill 7—8 min på var sida. Paprika med champinjons: Koka ris (2 dl) och blanda med frästa champinjoner och klippt persilja. Fyll riset i 8 förvållida paprikahalvor.

1 pkt djupfryst kycklingfilé
(250 g)
2—3 hg kasseler (färdig)
1 1/2 msk olja
2 tsk senap, 1 tsk soya
1 tsk stött dragon eller basilika
Att äta till:
Paprika med champinjons
Ger ca 570 kal/portion
Avsluta med:
Päron, ost och kex

Gryta med vitt och kantarell

4—5 port, tillagningstid ca 1 tim 30 min

Skär köttet i bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn köttet i margarin i en stekgryta. Tillsett de finslotta en-bären. Späd med vatten + spadet från kantarell-burken. Tillsett lökarna, skurna i klyftor och moroten, skuren i skivor. Koka under lock på svag värme 1—1 1/2 timme. Tillsett grädden och soyan. Koka några minuter utan lock. Bryn kantarellerna i en stekpanna och slä dem över grytan. Strö rikligt med klippt persilja över.

1 kg ren- eller älgkött med ben
3—4 msk vetemjöl
2 tsk salt, vitpeppar
1 1/2—2 msk margarin
8—10 finslotta, torkade enbär
5 dl vatten + svampspad
2 gula lökar, 1 morot
1 dl gräddde, 1—2 tsk soya
1 burk kantareller (200 g)
Ger ca 315 kal/portion
Att äta till: Potatis, bönor
Avsluta med: Glass