

Enkelt och lätt

Visst kan man njuta av julmat utan alltför mycket arbete med förberedelser. Mycket kan köpas nästan färdigt. I stället för smörgåsbord kan man göra **landgångar** med smakprov på lite av varje. Där kan få plats både ansjovis eller en bit sill, kory, en skiva julsinka, lite av julosten eller något annat.

Lutfisk är bra julmat, proteinrik och kalorislåg. 100 g lutad fisk ger ca 20 kalorier. Man får beräkna 300–400 g per portion. Krydda vid bordet med nymald peppar, vit-, svart- eller kryddpeppar eller på skånskt vis med stött, svart frösenap.

I frysdisk finns **färdiga kakdeg**ar som lätt bakas till olika kakor. I kylskåp finns **färdig pepparkaksdeg**. Monteringsfärdiga delar till **pepparkakshus** kan också köpas. **Nougat** och **mandelmassa** finns i förpackningar om 1 kg.

Möra nougatkakor

Sätt ugnen på 175°. Skär **färdig mördeg** i tunna skivor. Skär också **nougat** i skivor. Lägg nougat mellan två mördegsskivor. Grädda kakorna 10–12 min. (Av 1 rulle fryst mördeg, ca 350 g, och ca 100 g nougat, blir det 25 kakor).

Lättgjorda mandelmassekakor

Sätt ugnen på 175°. Skär tunna skivor av **mandelmasserullen**. Lägg mitt på varje skiva 1/2 rutbit **mörk blockchoklad**. Vik upp mandelmassan över chokladen och kläm ihop. Grädda med vikningen uppåt ca 7 min.



Råd & Recept 1971 nr 12 God Jul!



Lite annorlunda

Kalkon är vanlig julmat i många länder. Hos oss är den fortfarande lite annorlunda. Kalkonkött är magert och drygt, ett fint alternativ till skinka och annat julsovel. Varför inte börja julmiddan med buljong och ett salt ke eller med att "dippa" och knapra på råa grönsaker? En fin avslutning är bordsdekorationen, ananas och druvor.

En fryst kalkon som väger $2\frac{1}{2}$ – $3\frac{1}{2}$ kg räcker gott till 8–10 port. Tina kalkonen. Gnid den in- och utvändigt med 1 msk salt, $\frac{1}{2}$ tsk vitpeppar och 2 tsk stött örtkrydda, salvia, dragon, timjan. Bind ihop benen så de kommer nära kroppen. Lägg först kalkonen med ryggen upp på stekgaller i en långpanna. Pensla med smält margarin. Sätt in den i 175° ugnsvärme. Vänd den under stekningen så att varje sida kommer upp en halvtimme, bröstsidan sist. Pensla några gånger. Täck bröstet med folie om färgen blir mörk. Ungerarlig stektid $2-2\frac{1}{2}$ tim. Pröva vid lårleden, när köttsaften är orfärgad är kalkonen färdig. Servera med potatis som kan bakas samtidigt som kalkonen steks. Eller med ris smaksatt med någon örtkrydda. Många grönsaker passar till kalkon, tex de råa grönsakerna på fatet eller kokta bönor, ärtor, brysselkål.

Sylvestergott För 6.

Koka enligt anvisning på paketet $2\frac{1}{2}$ dl långkornigt ris i vatten och spad från tex 3 av dessa burkkonserver: sparris, ärtor, majs, champinjoner, musslor, tonfsk, krabba. Smaksätt ev det färdiga riset med paprikapulver eller curry. Bred ut riset på ugnssäkert fat. Lägg konserverna ovanpå. Blanda 1 dl majonnäs, $\frac{1}{2}$ dl mjölk och 2 äggulor. Vispa och tillsätt de 2 äggvitorna. Bred detta över och strö på 1 dl riven ost. Gratinera i ugn 225° ca 15 min.



Traditionellt

betyder för många ett julbord med både sylta, korv, leverpastej och kanske mer ändå. Oftast blir det för mycket av det goda. På vårt julbord finns skinka, dopp, ost och sill. Och mandelmusslor med bär och gräddklick.

Julskinka köps både benfri och med ben. Den kan ugnsbakas med eller utan folie eller kokas. Om den bakas bör den vattenläggas ca 12 tim. Fråga i butiken efter salthalt och tid.

Skinkan på bilden är bakad i folie och sedan honungsgriljerad. Skär först bort svålen. Stick in en kötttermometer där skinkan är tjockast. Svep in skinkan i folie, lägg paketet med den feta sidan upp direkt i en långpanna. Sätt in den i 150 – 175° ugnsvärme. När termometern visar 77° är skinkan färdig. Beräkna 50 – 80 min per kg, den längre tiden för hög skinka.

Vill ni krydda à la Cajsja Warg? Gnid först in skinkan med stötta kryddor. Till 4 kg: 8 lagerblad, 2 tsk av vardera hela nejlikor, kryddpepparkorn, rosmarin eller basilika och mejram. Gör för övrigt som ovan.

Honungsgriljering. Stick in hela nejlikor i skinkan. Pensla den med en blandning av 1 äggula, 2 msk honung och 2 msk senap. Sätt in i 200° ugnsvärme 10 – 15 min.

Dopp får man genom att späda det spad som blir i folien. Om spadet får kallna kan fettet tas bort. Smaksätt ev med buljongtärningar och äkta soya.

Mandelmusslor modell – 71 ca 45 st.

Rör 200 g margarin mjukt i en bunke. Riv 250 g mandelmassa på rivjärn direkt ner i bunken. Arbeta ihop och blanda ner 1 ägg och 4 dl vetemjöl.

Låt degen vila svalt minst 1 tim. Rulla längder och dela i ca 45 bitar. Tryck ut bitarna i veckade bakelseformar. Grädda i 200° ugnsvärme ca 10 min. Vänd och lossa kakorna innan de kallnat.



Råd & Receipt 1971

Innehållsförteckning

Under 1971 har utkommit
12 nummer av Råd & Receipt.
Samla dem i en pärm.
Det blir en hel liten kokbok.

Kött- och charkuterivaror

Arons ris	7 (25)
Biffar med stimg	7 (15)
Doroteas gryta	2 (25)
Ett kilo köttfärs -	3
fyra säser	3
Ett stycke kött -	3
fyra rätter	9 (15)
Fräsigt i september	5 (30)
Goda grytan	11 (40)
Gottlammsgryta	6 (10)
Gott med isterband	7 (25)
Gränerad sommarstinka	1 (30)
Gryta med kött och apelsin	7 (25)
I ur och skur	4 (35)
Julsjinka	11 (70)
Kalasbiffar	8 (15)
Kryddiga rullader på	9 (15)
potatisbädd	6
Kuttergryta	9 (90)
Lammstek på annat sätt	6 (90)
Orientaliskt med kassler	2 (45)
Pytt i panna	3 (30)
På turkiskt vis	4 (25)
Röde Rudolfs rullader	3 (60)
Saridamens köttbullar	3 (30)
Sjuhäradskassler	9 (90)
Sjömansbiff	6 (90)
Söndagssteken	2 (45)
Toppen - med potatis	
i botten	

Nummer
Tillag. tid ca min.

Mjolk, ost, ägg

Förlorade ägg på	3 (10)
grönsaksbotten	4
Ost	4
Skönsk äggkakaka	6 (30)
Ägg	4
Ogonfröjder	4

Fisk och skaldjur

Badvikssallad	7
Bohusmakrill	6 (30)
Böckling och kantarell	8 (35)
Fisk i paket	6
Fiskmål i ugn	2 (40)
Fisk på fat med sallskap	3 (35)
Gravad strömming	5
Gryta med fisk och tomat	1 (20)
Kräfflor	8
Marinerad bräckt lax	4
Purjobotnad fisksmulle	4 (55)
Ris med grönt och	2 (25)
tonfisk	9 (15)
Rombiffar	8 (20)
Räkor och ris i rött	8 (15)
Sallad Porto	11
Sillcocktail	11
Solöga	7 (25)
Sommarströmming	10 (25)
Spätta med täcke	8
Sursturömming	12
Sylvestergott	3
Kyckling under	5 (50)
söndagsställe	12
Pakerkyckling	
Stekt kalkon	

Fågel

Höstens äppelkaka	11
Lättgjorda mandel-	
masskakakor	12
Mandelmusslor modell -71	12
Möra nougatkakor	4
Nannas chokladtårta	4
Ostpastejer	4

Bröd, bakverk

Hjärtansströjd	6
Knuts omelett	1 (10)
Lingongrädd	6
Adelpäron	6

Efterrätter

Antons soppa	1 (15)
Det gällar säsen	2
Gör en god salladsssä...	1
Skön fisksoppa	3 (25)
Soppa i grönt och gult	11 (30)
Soppa i rött - Bortsch	11 (45)

Soppor, säser

Landskapssmörgåsar	6
Skotemacka	1
Varma smörgåsar	5
Varma smörgåsar	11

Smörgåsar

AuberGINE med skinkträS	10 (25)
Fyllida paprikahalvor	8 (30)
Grönsaker blandade	10
till sallad	10
Grönsaker lagade	10
tillsammans	10
Kokta kronärtskockor	10 (20-45)
Kokta rödbetor	10 (20)
Paprika i ostsås	10 (15)
Potatisgott med ost	2 (20)
Ratatouille - kontinental	10 (40)
grönsaksrätt	10 (45)
Ugnsbakad potatis	10

Grönsaker och rotfrukter



Råd & Receipt 1972

utkommer med 12 nummer, varav
ett dubbelnummer. Liksom tidigare år
blir det både recept, råd och bilder med
följande utgångspunkter som genom-
gående tema.

Prisvärd mat

De flesta livsmedel har blivit dyrare.
Det är svårt att få hushållspengarna
att räcka. På en sida i varje nummer
kommer vi att berätta om varor och
produkter som är billiga i förhållande
till sitt näringsvärde. Recepten blir som
tidigare pris- och näringsberäknade.

Enkelt och snabbt

Vi vill att ni ska hinna laga våra
recept till vardags. Därför ska vi göra
recepten ännu enklare och snabbare
än tidigare.

Recept för tre

De flesta paketerade varor i
butikerna är lagom för tre personer.
Dessutom är 3-personershålllet
mycket vanligt. Därför skriver vi alla
recept 1972 för tre.

Första numret av Råd & Receipt 1972

utkommer den 3 januari.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET