

STRÖMMING MED KRAFTSMAK 4—5 PERSONER

1 kg färsk strömming
eller 2 paket djupfryst strömming
3 tsk salt
4 dl vatten
8 vitpepparkorn
rikligt med dillfrön från färsk
dillkrona eller 1 knippa färsk dill
och 2 msk torkade dillfrön

Rensa, bena och skölj den färskaste strömmingen. Tina den djupfrysta. Strö 1 tsk av saltet över strömmingarna och rulla eller vik ihop dem. Placera dem bredvid varandra i en låg vid gryta eller form, som kan sättas på elden. Koka en lag av vatten, resten av saltet, vitpepparkorn, rikligt med färsk dillfrön eller torkade dillfrön och färsk dill. Håll lagen het över strömmingen. Lägg på lock eller folie och koka den sakta ca 10 min. Låt den svalna i spadet. Servera den riktigt kall till lunch eller supé med kokt potatis och dillmajonnäs.

SMÖRGÅS SOM HETER DUGA 4 STYCKEN

4 skivor vitt bröd
margarin eller smör
1 dl finstrimlad purjolök
1 burk (125 g) Dugasill i dill
eller tomat
3 tomater
3 msk riven ost

Bred margarin eller smör på brödet. Strö över purjolök, lägg på sillbitar och på dem tomatskivor. Strö över riven ost och gratinera smörgåsarna i varm ugn 250°, 8—10 min.

OST- OCH FRUKTBRICKA

2—3 sorters ost
t ex schweizer- eller herrgårdssost
cheddarost eller Port Salut
Chantilly, Camembert eller Adelos
2—3 sorters frukt
t ex vindruvor, päron, melon,
jordgubbar
kex, kavring, hårt bröd

Ordna på en stor bricka de olika ostsorterna samt frukten — melonen gärna skuren i ett par cm stora tärningar. Placera också brödet på brickan om det finns plats. Servera ost- och fruktbricka som ensam rätt tillsammans med ett rött vin, gärna alkoholfritt.

WIENERBITAR MED APPLE 20 STYCKEN

1 paket Wienersockerkaka
2 ägg
1 dl vatten
3 äpplen
1/2 msk socker
1/2 msk kanel

Vispa samman en sockerkakssmet enligt anvisningarna på förpackningen. Bred ut smeten i en smord och bröad långpanna, 25×35 cm. Skala och kärna ur äpplena med en äppelpipa och skär dem i skivor så det blir runda ringar. Lägg dem bredvid varandra i rader i smeten. Strö över socker och kanel blandat. Grädda kakan i medelvarm ugn 200° ca 20 min. Skär den i fyrkantiga bitar sedan den svalnat.

OLIKA SÄTT ATT GRILLA

Enklast är att grilla i en sk kontaktgrill, typ Gundagrillen, vilken kan användas på el. spis eller gasläga. Gundagrillen som består av två räfflade plattor, värms först på båda sidor, därefter lägger man i det som skall grillas. Grillen vänds en gång under grillningen.

ÖPPNA GRILLAR att användas utomhus finns av olika typer. Bekvämast är att använda träkol som värmekälla. Det som skall grillas läggs direkt ovanpå gallret och vänds en gång under grillningen.

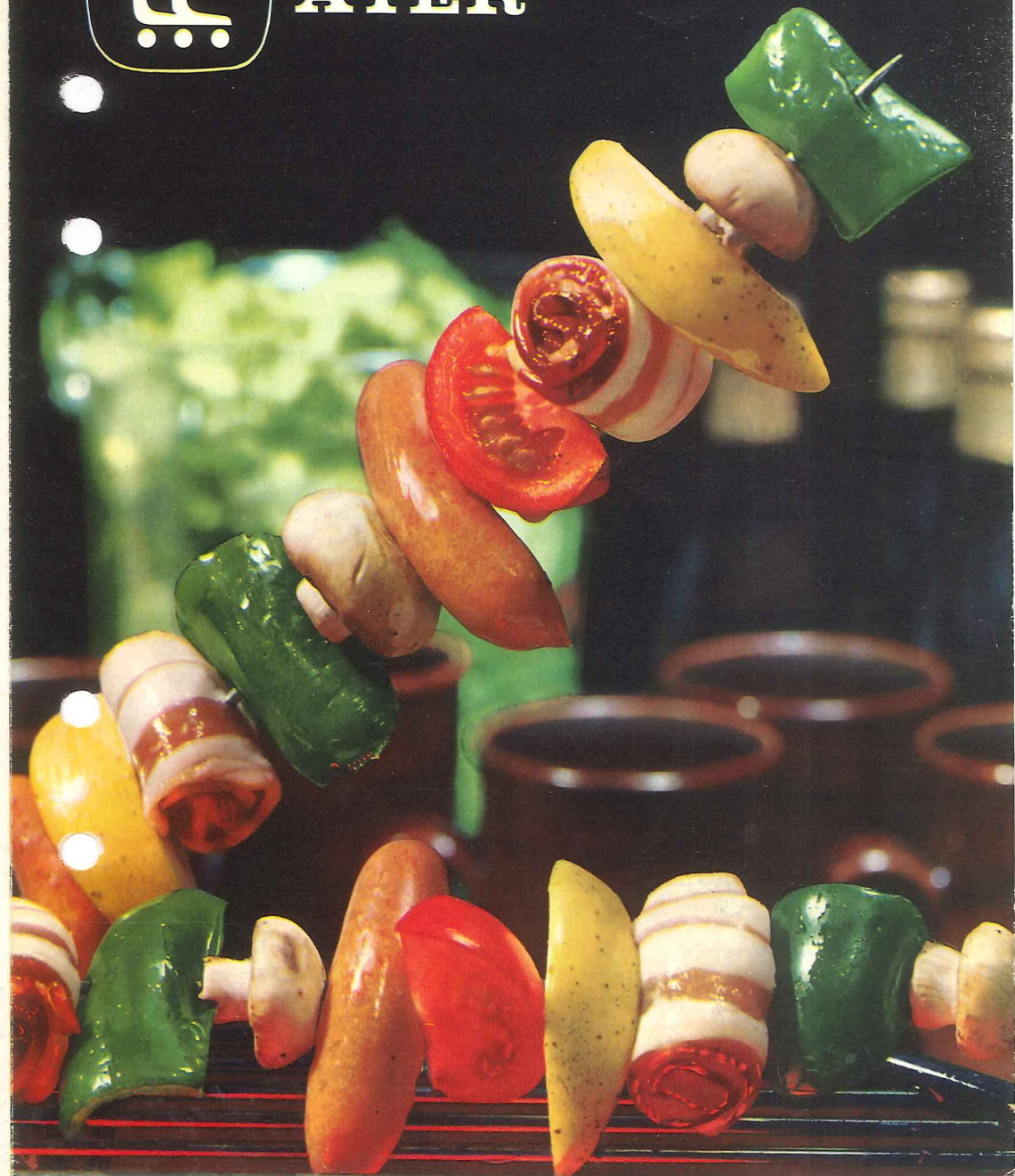
STRÅLNINGSGRILLAR finns dels inbyggda i vissa ugnar, dels fristående i form av elbordsgrillar. Det som skall grillas läggs på ett galler under grillelementet och vänds en gång under grillningen.

RECEPT FRÅN



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 13 • 1963

VÄLKOMMEN ÅTER





VÄLKOMMEN ÅTER

Efter sommarferier och semesterresor hälsar vi Er välkommen åter till Ert hemma-konsum och mera ordnade förhållanden. Det är nu också dags att träffa de gamla vännerna, och varför inte ordna med en enkel träff och bjuda på bara en eller högst ett par rätter.

Vi ger här några förslag på lätt lagad bjudmat, som naturligtvis också passar enbart för familjen.



GRILLSPETT 4 PERSONER

Skär fläskfilén i ca två cm tjocka skivor eller bitar, rulla ihop baconskivorna till rullar. Skär äpple, paprika och tomater i klyftor. Träd upp de olika ingredienserna, omväxlande kött, grönsaker och frukt, på fyra st. grillspett. Pensla dem med litet olja och grilla dem 3—4 min. på varje sida i en öppen grill eller kontaktr grill vid ej alltför stark värme. Salta och peppra på spetten och servera dem med kokt ris eller potatischips och sallad till.

- 2 hg fläskfilé
- 4 prinskorvar
- 1 hg bacon
- 8—12 färska champinjoner
- 1 äpple
- 1 paprika
- 2 tomater

JAPANSKT GRILLSPETT 4 PERSONER

Skär filén i ett par cm stora kuber och varje ananasskiva i 5 bitar. Blanda samman 3 msk ananasspad med olja, soya, ingefära och vitlökspulver. Lägg ner kött- och ananassbitarna i blandningen och låt dem ligga och dra i 2 timmar. Träd upp bitarna på fyra grillspett omväxlande med oliverna. Grilla dem på en öppen grill eller i kon-strålningstrill i ugn, ca 4 min. på varje sida eller i kontaktgrill ca 3 min. på varje sida, vid ej alltför stark värme.

- 3 hg fläskfilé
- 1 liten burk ananas (234 g)
- 3 msk olja
- 2 msk äkta soya
- 1/2 tsk ingefära
- 1/2 kryddmått vitlökspulver
- 8 oliver

HÖSTALLAD 4 PERSONER

Finstrimla salladen, skär tomaterna i klyftor, gurkan i skivor eller stavar och purjolöken i mycket tunna skivor. Skär också oliverna i skivor. Blanda samman olja, vinäger, salt, vitpeppar och senap och håll över grönsakerna i en skål. Blanda alltsammans lätt och servera salladen omedelbart. Strö ev. rivnen ost över. God till stekt eller grillat kött.

- 1 grönsalladsshuvud
- 3 tomater
- 1 bit (1 hg) gurka
- 1 mindre purjolök
- 1 dl fyllida oliver
- 4 msk olja
- 1 msk vinäger
- 1 msk vitpeppar
- 1 msk senap
- (rivnen ost)

APTTSMORGÅSAR MED GODASILL 6 STYCKEN

Bred margarin eller smör på brödet. Häll av något av spadet ur sillburken, rensa och mosa sedan sillen med resten av spadet och ev. litet salt. Bred ut massan på smörgåsarna. Klicka över gräddfilén, smaksätt med pepparot. Strö till sist över rikligt med hackad dill. Eller strö dillen över sillen, lägg grädden ovanpå och garnera med en fräsch dillkvist.

- 6 skivor ljust eller mörkt bröd
- margarin eller smör
- 1 burk Godasill
- (salt)
- 1/2 dl gräddfil
- 1 msk pepparrot
- 3 msk finhackad dill

FYLDA PARRIKOR 4—5 PERSONER

Koka riset natt och jämnt färdigt, ca 15 min. Hacka löken och fräs den lätt i margarin, lägg i köttfärsen och låt den bryna med en stund, tillsätt salt, peppar, persilja och tomater skurna i tärningar. Blanda också i det kokta riset. Skär med en vass kniv runt fästet på varje paprika. Tag bort kärnhuset och alla kärnorna. Fyll kött- och risblandningen i paprikorna, placera dem i en låg vid gryta eller eldfast form. Häll över tomatjuicen, smaksätt med litet salt, lägg på lock eller folie och koka paprikorna 20—30 min. ovanpå spisen. Os dem någon gång med tomatspadet. Servera dem med kokt potatis.

- 1/2 dl risgryn
- 1/2 dl vatten
- 2 gula lökar
- 2 msk margarin
- 4 hg malet kött
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk vitpeppar
- 3 msk hackad persilja
- 2 tomater
- 8—10 gröna paprikor
- 1 burk (4 dl) tomatjuice
- 1/2 tsk salt

PARRIKARKYCKLING 4—5 PERSONER

Tina kycklingen, tag ut lever, hjärta, mage och hals, som ligger paketerat inuti. Klyv kycklingen längs med ryggraden och bröstskammen i två halvor. Eller stycka den i portionsbitar, skär då först bort vingarna, därefter lårbenen från kroppen och dela dem vid leden. Dela sedan kycklingen i sidorna, så att det blir en rygg- och en bröst-halva och varje halva i två eller tre bitar. Rulla bitarna i mjöl och paprika blandat, och bryn dem vackert gullbruna i margarin. Salta och peppra, lägg lock på stekpannan och efterstek dem på svag värme utan spädning, ca 30 min.

Till såsen: Hacka löken grovt och fräs den i en kastrull i margarin. Kärna ur paprikorna och skär dem i strimlor, tomaterna i tärningar och blanda med löken. Smaksätt med salt, vitpeppar och ev. ingefära och låt alltsammans kocka under lock ca 10 min. Späd med skyn från kycklingen. Servera med kokt ris eller potatis.

- 1 djupfrysst gödkyckling (ca 1 kg)
- 3 msk vetemjöl
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk salt, vitpeppar
- margarin
- 1 portionsbitar, skär då först bort vingarna, därefter lårbenen från kroppen och dela dem vid leden. Dela sedan kycklingen i sidorna, så att det blir en rygg- och en bröst-halva och varje halva i två eller tre bitar. Rulla bitarna i mjöl och paprika blandat, och bryn dem vackert gullbruna i margarin. Salta och peppra, lägg lock på stekpannan och efterstek dem på svag värme utan spädning, ca 30 min.
- 2 gula lökar
- 2 msk margarin
- 1—2 gröna paprikor
- 3 tomater
- salt, vitpeppar
- (ingefära)
- sky från kycklingen

LÖK- OCH PARRIKASAS

Koka riset i rikligt med lätt saltat vatten 18 min. Spola vatten, salt

1/2 dl risgryn

2 röda paprikor eller paprika-sallad eller pimentos på burk

2 gröna paprikor

4 tomater

2 msk finhackad gul lök

2 msk hackad persilja

6 msk olja

2 msk vinäger

1/2 tsk salt

1/2 tsk vitpeppar

(vitlökspulver)

RIS OCH PARRIKASALLAD 4 PERSONER

