

SOMMARKRAM 4 PERSONER

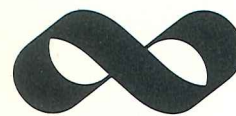
6 dl saft och vatten
(2 dl röd saft, 4 dl vatten)
3 msk potatismjöl
1 pkt skivade djupfr. jordgubbar
(280 g)
eller 1 pkt djupfr. hallon (250 g)
Tillagningstid ca 30 min.

Blanda saft, vatten och potatismjöl kallt i en kastrull. Koka upp blandningen under omrörning. Häll upp krämen i en skål. Lägg ner det otinade bärblocket i den heta krämen. Rör ett par gånger i krämen medan bären tinar. Servera krämen kall med mjölk eller grädde och mjölk.



DJUPFRYST -EKONOMIKÖP

- Färdiglagad mat får allt större utrymme i frysdysken. Köttbullar och fiskgratänger är exempel på rätter, som uppskattas av många. En nyhet är färdiglagad biff à la Lindström och kålpudding i enportionsförpackning, d.v.s. innehållet beräknas vara lagom för en person. Stekt pannbiff med lök finns i s.k. Enpack, vilket innebär att pannbiffen läggs en och en i vaxat papper och försluts väl. Även råa livsmedel t.ex. skivor av nötlever, fläskkarré och lövbiff samt hamburgare och portionsbitar av torskfilé finns i Enpack.
 - Enpack passar både det lilla och det lite större hushållet.
 - För den som har egen fryslösa lönar det sig att köpa en storförpackning, s.k. ekonomiförpackning, som består av 15–20 Enpack. I regel tjänar man ca 12 % om man jämför med motsvarande mängd i småförpackningar.
 - Köttbullar, både råa och små stekta, panerade fiskpinnar, pommes frites, ärter, ärter och morötter finns också i ekonomiförpackningar. De är lösfrysta och ligger i en plastpåse som i sin tur skyddas av en stadig ytterkartong.
 - Förpackningarna innehåller drygt 1 kg. Om man inte använder allt på en gång
- är det viktigt att man återförsluter påsen ordentligt – och helst förvarar den i kylskåpet.
- På ömtäligare varor som fiskpinnar, råa köttbullar och småköttbullar är sista förbrukningsdatum angivet.
 - Det lönar sig att läsa förpackningstexten. Där finns VDN-varufakta, tillagnings- och förvaringsanvisningar samt upptiningstider.
 - När man köper industrifryssta varor som ska lagras hemma är det viktigt att fryskedjan – d.v.s. konstant låg temperatur – hålls obruten hela tiden.
 - Vid längre transporter fordras extra emballage, antingen ett kraftigt omslagspapper eller speciella väskor eller lådor av isolerat material som hindrar temperaturhöjningar.
 - Djupfryssta varor ska förvaras i en temperatur som inte får överstiga -18° .
 - Temperaturen i kylskåpets köldfack är ofta inte tillräckligt låg för förvaring av djupfryssta varor någon längre tid. Läs anvisningarna på förpackningen!
 - En upptinad vara bör inte frysas om, för då försämras kvaliteten och det är dessutom riskabelt från bakteriesynpunkt. Om den tillagas kan den frysas.



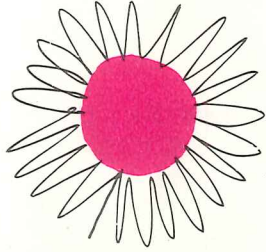
KONSUMS
RÅD & RECEPT

Sommarens matminnen 13 1967



CHICKEN À LA KING
i pajska

Mitt i mörka hostens tid förhyttas vi tillbaka till sommaren. Lyckligt omtumlade av minnen från ljusa, lätta dagars matbord kan vi uppleva alltsammans på nytt — med hjälp av sommarens matminnen!



- VIKINGSTRÖMMING** 4 PERSONER
- VIKINGSTRÖMMING
 - KOKT POTATIS, 3 st
 - GRÖNSALLAD
 - 1 GLAS MJÖLK
 - 1 BIT HART BRÖD
 - FÄRSKA BÄR — BLÅBÄR, 2,5 dl

- 1 kg strömming
 eller färsk sill
 eller 2 pkt djupfr. strömming
 (ca 300 g)
- 3—4 msk kaviar, naturell
 eller dillkaviar
- finklippt dill
 eller dillkaviar
- 1/2—1 tsk salt
 saft av 1/2 citron
- 2 msk margarin
 1 hårdkört ägg
- Tillagningstid 30—45 min.

Rensa den färska strömmingen eller sillen och tag bort ryggbenet eller tina den djupfryssta strömmingen. Lägg litet kaviar och finklippt dill på köttsidan. Vik ihop fiskarna så att de ser hela ut. Lägg dem i ett lager i en smord, vid gryta, som rätten sedan kan serveras ur margarinet. Sjud sakta under lock 10—15 minuter. Strö över hårdkört hackat ägg och klippt dill vid serveringen.



- SPAGHETTI MED KOTTFÄRSSÅS** 4 PERSONER
- SPAGHETTI MED KOTTFÄRSSÅS BOLOGNESE
 - RIVEN OST, 25 g
 - 1 GLAS LÄTTOL ELLER MALTIDSDRICKA
 - 1 APELSIN

1 hg rökt skinka eller bacon
 1—2 gula lökar
 1 bit rötselleri
 1 morot
 1 msk olja eller margarin
 2 1/2 hg mallet nötkött
 2—3 msk tomatpuré
 3 dl vatten eller buljong
 1 tsk salt
 vitpeppar
 (2—3 msk vitt vin)

2 1/2 hg spaghetti
 3 l vatten
 1 msk salt
 2 msk margarin

Tillagningstid ca 30 min.

1 hg rökt skinka eller bacon i strimlor eller tärningar. Skala grönsakerna. Hacka löken och skär selleri och morot i små tärningar.
 Fräs skinka eller bacon i en gryta eller stor stekpanna. Lägg i grönsakerna och bryn dem en stund. Blanda i det malda köttet och fräs det med grönsakerna under omrörning. Tillsett tomatpuré och vatten eller buljong. Krydda med salt och peppar. Koka säsen under lock på svag värme 15—20 minuter. Smaksätt ev. med vitt vin mot slutet av kokningen.
 Koka under tiden spaghettin enligt anvisning på förpackningen.

EN NÄRINGSBERÄKNAD MÄLTID ger 1/3 (ca 700) av de kalorier och drygt 1/3 av de näringsämnen (proteiner, vitaminer, mineraler) man behöver för en dag.



- UNGERSK FISKSOPPA
- VITT BRÖD, PAIN-RICHE, 50 g
- 1 GLAS MJÖLK
- PLOMMON- ELLER ÄPPELPAJ

UNGERSK FISKSOPPA 4 PERSONER

Skala, hacka och fräs löken i margarin i en gryta. Tillsett paprikapulver, vatten, buljongtärning, lagerblad, tomatpuré och salt. Skala och skär potatisarna i tärningar. Blanda dem i soppan och låt den koka ca 15 minuter. Skär fiskblocket i 2 cm stora kuber och lägg dessa i soppan. Låt den sjuda ytterligare 5 minuter.

4 potatisar
 1 tsk salt
 2 msk tomatpuré
 1 lagerblad
 1 buljongtärning
 1 l vatten
 1 1/2—2 tsk paprikapulver
 2 msk margarin

1 pkt. djupfr. torsk (450 g)

Tillagningstid ca 35 min.

- Ca 1/2 stekt eller kokt broiler
- 1 hg champinjoner
 eller 1 burk champinjoner (ca 100 g)
- 1 röd eller grön paprika
 eller konserverad paprika (pimiento)
- 2 msk margarin
 3 msk vetemjöl
 3 dl hönsbuljong + ev. svampspad
 1 pkt djupfryssta ärtor (125 g)
 salt
 vitpeppar
- 1 kryddmätt stött dragon
 1/2 dl gräddde
- Tillagningstid ca 30 min.

CHICKEN À LA KING 4 PERSONER

Skär kycklingen i små bitar, tag ev. bort skinet. Skölj och skiva de färska champinjonererna eller håll av spadet på de konserverade eller skala och klyftra löken. Kärna ur och finstrimla eller hacka paprikarna. Fräs svampen eller löken i margarin i en kastrull. Strö över mjölet och späd med buljong och ev. svampspad under omrörning. Tillsett paprika och de otnade ärtorna. Koka stuvningen ett par minuter. Smaksätt med salt, peppar och stött dragon. Blanda ner gräddde och kycklingbitar. Servera stuvningen i ett gräddat pajskaal eller med kokt ris och en grönsallad.

- 4 ägg
 4 msk vatten
 salt
 1 pkt djupfr. grönsaksblandning
 (ca 225 g)
 1 hg rökt skinka
 1/2 msk margarin
- Tillagningstid ca 15 min.

OMELETT SOMMARBUKETT 4 PERSONER

Vispa samman ägg, vatten och salt. Spola de djupfryssta grönsakerna i vatten så att de tinar och låt dem rinna av väl. Blanda ner dem i äggsmeten. Strimla den rökta skinkan och fräs den i margarin i en stekpanna. Häll över ägg- och grönsaksmeten och grädda omeletten så att den får vakker gulbrun färg på undersidan men är krämig ovanpå.

- 1 burk färsk potatis (500 g)
 2 msk margarin
 2 1/2 msk vetemjöl
 5 dl mjölk
 1/2 tsk salt
 vitpeppar
 dill
- Tillagningstid ca 20 min.

DILLSTUVAD POTATIS 4 PERSONER

Smält margarin i en kastrull och rör ner mjölet. Tillsett den kalla mjölken, allt på en gång. Rör någon gång tills säsen kokar upp. Koka den 3—5 minuter och rör då och då. Smaksätt säsen med salt, vitpeppar och rikligt med finklippt dill.
 Häll av potatisspadet. Skiva ner potatisen i säsen. Servera den till rökt fisk eller korv.