

## Hastigt och lustigt för tre

### Spaghetti med köttbullsås

Skala och hacka **1 gul lök** och **1 vitlöksklyfta**. Fräs löken i en stekpanna.

Tillsätt **1 pkt djupfrysta stekta köttbullar (200 g)**.

**djupfryst tomatjuice + 1 dl vatten**.

Krydda med **1 tsk salt, vitpeppar, ½ pressad citron**. Sjud rätten under lock ca 10 min.

Servera med **spaghetti, riven ost, isbergssallad, vitt bröd**. Avsluta med **grapefrukt**.

### Levergryta

Skär **1 hg bacon** i strimlor. Knaperstek dem. Häll av det mesta fett och varm **1 pkt djupfryst leverstuvning (390 g)** i pannan. Blanda i **1 pkt djupfrysta ärter (125 g)** och strö över baconstrimlorna. Servera med **(snabb-)ris**. Avsluta med **konserverad frukt**.

### Inlagd sill med gräddfilssås

Lägg upp **1 pkt djupfryst inlagd sill (140 g)** på ett fat. Låt den nätt och jämnt tina. Häll över **1½ dl gräddfil**. Strö över strimlad **purjolök**. Lägg **3 hårdkokta ägg**, skurna i klyftor, runt sillen.

Servera med **potatis** ev. från burk. Avsluta med **nyponsoppa**.

### Räksoppa med fiskbullar

Häll av buljongen från **1 burk fiskbullar (185 g)**. Koka **1 pkt räksoppa (68 g)** enl. anvisning på paketet (använd fiskbullsbuljongen till spädning). Skär fiskbullarna i skivor och blanda i soppan. Låt dem bli varma. Strö över klippt **dill**. Servera med **vitt bröd**. Avsluta med **ost och druvor**.

## För-Träff-lic Rätt: Gratinerad landgång

4 portioner, tillagningstid ca 20 minuter.

**2 landgångsbröd margarin**

**1 burk köttfärsås (310 g)**

**1–2 tsk oregano**

**1 burk oliver (60 g)**

**2 dl riven ost**

Klyv landgångsbröden och bred på margarin. Fördela köttfärsåsen över smörgåsarna. Krydda med oregano. Skär oliverna i skivor och lägg ovanpå. Strö över riven ost. Gratiner smörgåsarna i 250° ugnsvärme ca 10 minuter. Servera med sallad.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Jula med omtanke" och utkommer den 24 november. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



# Råd & Recept 1969 nr 13

## Lätt färdiga mål



Snabblagad och lättlagad mat ger mer tid för annat — kanske julförberedelser i god tid. Titta i kyl- och frysdiskens, där finns mycket gott att välja på. Förarbetet är redan gjort. Bara det roliga återstår. Att sätta samman goda, näringsrika och färgglada måltider.

## Torsk Provengale

4 portioner, tillagningstid ca 50 minuter

4 djupfr. forskbitar à 140 g  
el. 1 pkt djupfryst torsk (450 g)  
1 tsk salt, vitpeppar  
½ citron  
2 skivor dagsammalt  
formtranska  
1 krossad vitlöksklyfta  
el. 1 kryddmätt vitlökspulver  
½ tsk timjan  
1 knippa persilja el. dill  
4 tomater  
Ger ca 140 kal/portion

Sätt ugnen på 225°. Smörj ett ugnssäkert fat och lägg på fiskbitarna (torskblocket skärs först i skivor). Krydda med salt och peppar, pressa över citronsaft. Täck fatet med folie och sätt in det i ugnen ca 20 min. Smula sönder brödet och blanda det med vitlök, timjan, klippt persilja eller dill. Ta av folien och strö brödblandningen över fisken. Skär tomaterna i halvor och ställ runt om. Låt fisken stå i ugnen ytterligare ca 20 min. Ös den någon gång.

### För den som har bråttom:

Lägg forskbitararna i en gryta. Krydda och pressa över citron. Sjud fisken ca 10 min. Gör brödblandningen som ovan, men fräs den i en stekpanna och strö den över fisken. Servera tomaterna till.

## Currykryckning

4—5 portioner, tillagningstid ca 25 minuter

2 pkt djupfryst kryckningfille  
à 250 g el. 1 broiler (ca 1 kg)  
2 gula lökar, margarin  
1—2 tsk curry  
1 tsk paprikapulver  
1 tsk salt, 1½ dl buljong  
2 paprikor  
el. 1 burk pimiento (200 g)  
½ dl gräddde, 1 msk vetemjöl  
1 knippa persilja  
Ger ca 205 kal/portion

Tina kryckningfilleterna, skär dem i bitar. (Snabbtina broilern i hett kransvatten ca 30 min. Stycka den i bitar). Skala och skär löken i skivor. Bryn paprikapulver. Fräs kryckningbitarna med löken och späd med buljongen. Koka under lock ca 10 min (broiler ca 25 min). Kärna ur, strimla och blanda i paprikan eller pimiento. Rör ut mjölet i grädden, rör ner den i grytan, låt koka ytterligare ca 5 min. Strö över klippt persilja.

### Om kryckningfille:

1 pkt kryckningfille är helt skinn- och benfritt läroch bröstkött av en halv medelstor broiler.

## Festspätta

4 portioner, tillagningstid ca 20 minuter

1 pkt djupfrysta spättafilletter  
(400 g)  
1 bit rotselleri (ca 1 hg)  
1 msk margarin  
2 hg färska räkor  
el. 1 pkt djupfrysta räkor (75 g)  
½ citron, persilja  
Ger ca 155 kal/portion

Stek spättafilletterna enligt anvisning på förpackningen. Lägg upp fisken på ett fat och håll den varm. Rätiv rotselleri grovt på rivjärn. Fräs det i stekpannan. Till sätt rensade räkor och låt dem bli genomvarma. Smaksätt med citronsaft. Lägg upp fräset på fisken. Strö persilja över.

### För den som vill förenkla:

Byt ut rödspättan mot 2 pkt djupfrysta fiskpinnar à 280 g. Finns också i ekonomiköp på 1,4 kg (48 fiskpinnar).

## Fiftiga biten

4 portioner, tillagningstid ca 20 minuter

8 djupfrysta hamburgare  
à 60 g  
2 gula lökar  
1½ tsk paprikapulver  
2 dl gräddfil  
1 tsk salt, svartpeppar  
1 knippa dill  
Ger ca 435 kal/portion

Stek hamburgarna enligt anvisning på förpackningen. Ta upp dem och håll dem varma. Skala, hacka och bryn löken. Strö över paprikapulveret. Späd med gräddfilen lite i sänder under omrörning (den får ej koka). Krydda med salt och peppar. Häll säsen över hamburgarna och strö över klippt dill.

### I stället för hamburgare:

Byt ut hamburgarna mot stekt pannbiff från kylskåpet. Värm dem och gör sedan som ovan.

Äta till  
Kokt potatis, endivesallad  
Avsluta med Färsk frukt

## Grönsaksomelett

4 portioner, tillagningstid ca 10 minuter

1 purjolök, margarin  
½ pkt djupfrysta ärtor,  
majs (à 600 g)  
4 ägg, 4 msk vatten  
1 tsk salt, vitpeppar  
Ger ca 200 kal/portion

Skölj och strimla purjolöken. Fräs den i margarin i en stekpanna. Till sätt ärtor och majs och fräs dem ca 5 min. Vispa samman ägg, vatten, salt och peppar. Häll smeten över grönsakerna. Rör och lyft med en gaffel i den stelnade smeten, så att lös smet kan rinna ner till botten. När omeletten är krämig på översidan är den färdig.

### Djupfryst i plastlackerad aluminiumpåse:

Ärtor, majs är lösfrysta. Man kan alltså ta så mycket man behöver och sedan lått återfrys-luta påsen genom att vika ihop den.

Äta till  
Stekt falukorv eller isterband  
Avsluta med Färsk frukt