

**Kronärtskockor:** Skär av stjälkarna, tag bort de yttersta bladen. Klipp bort ev taggar. Skölj väl. Koka i lättsaltat vatten 20—45 min, beroende på storlek. Bladen ska gå lätt att dra loss. När man äter skockorna, lossa bladen ett i taget med fingrarna och ät bladets nedre köttiga del med lite mjukt margarin el smör. Skär sedan bort det s k "skägget" och ät till sist den goda botten.

### Spännande frukter

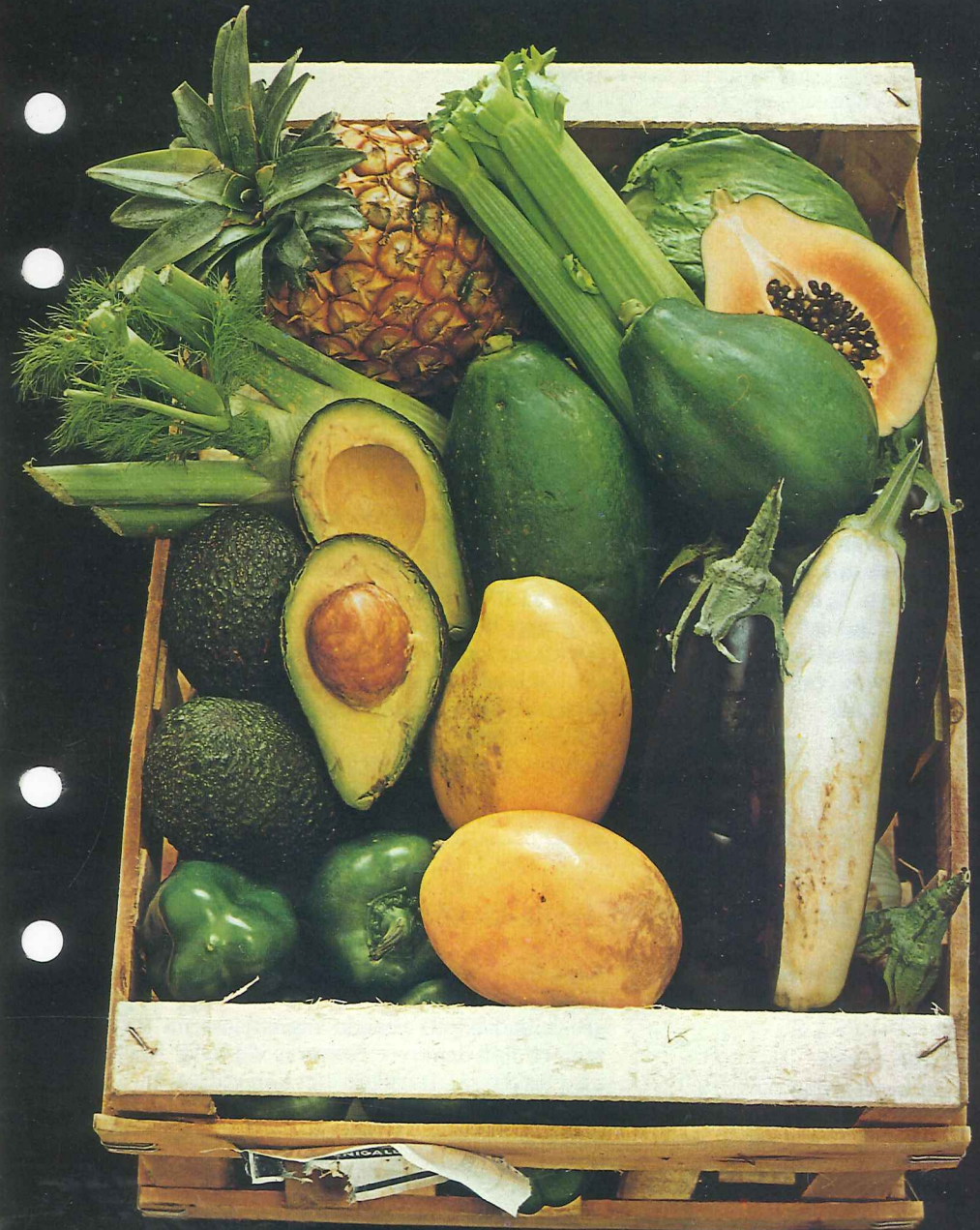
**Ananas:** Mogen är den svagt orange-färgad. Serveras skuren i cm-tjocka skivor. Det tråga i mitten och skalet skärs bort. Kan också fyllas. Skär av ett lock, gröp ur fruktköttet. Skär det i tärningar. Varva bitarna i den urgröpta ananassen med bär eller frukt i tärningar.

**Mango:** Mogen är den gul el röd. Storleken varierar mycket, från plommon till en stor melon. Fruktköttet är gult el orange, mycket saftigt och mjukt. Frisk, syrlig smak. Klyv frukten, tag bort kärnan och ät fruktköttet med sked. Eller skala frukten, skär den i skivor intill kärnan. Serveras kall. God i fruktsallader.

**Papaya:** Har tunt, slätt, grönt el orange-färgat skal, liknar ett stort päron. Köttet gult till rosa. Innehåller en mängd små mörka kärnor. Äts vanligen som frukosträtt el dessert. Klyv frukten, tag bort kärnorna. Serveras kall, gärna med pressad citron över. Äts bäst med sked, så att fruktköttet kan gröpas ur. Kärnhålet kan fyllas med bär el glass. God även i fruktsallader.

**Granatäpple:** Har slätt, läderartat, brunrött skal. Stor som en apelsin. Det röda saftiga, nästan geléartade fruktköttet innehåller en mängd kärnor. Dela frukten, ät både fruktkött och kärnor med sked. Smaken är svagt syrlig, mycket uppfriskande.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Pröva något nytt" och utkommer den 28 september. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.



**Fre dag middag:** Brittsommargryta, stekt korv. — Strimlad vitkål, purjolök och tomatskivor kokas tillsammans i gryta med lite margarin. Kryddas med salt, peppar och kummin, mejram el oregano. — Äppelkompott, mjölk.

**Lördag lunch-middag:** Biff Giovanni, kokt ris. Färsk frukt t ex persikor.

**Lördagsgott:** Rök t fisk — böckling el makrill, ägggröra med gräslök och persilja.

**Söndag lunch-middag:** Ugnsstekt el grillat revbensspjäll, bakad potatis, sallad av isbergssallad, tomat- och gurkskivor. Färsk ananas.

**Söndagsgott:** Avocado, bröd, ost.

#### Om ovanliga grönsaker

**Aubergine** el äggplanta är släkt med potatis och används i odlingsländerna ofta på samma sätt som den. Kan stekas, kokas, gröpas ur och fyllas, användas i gryttätter och sallader. Avocado måste vara mogen när den serveras, och känns då som ett moget päron. God natur ell el fyllt som entré-, supérett el i sallader. Eller som smörgåspålägg, mosad med gaffel direkt på hårt bröd, kryddas med salt och peppar.

3 hg köttfärs, margarin

2 gula lökar

1/2—1 tsk salt, peppar

1 tsk soya, 3/4 dl vatten

ca 75 g mjukost

8—10 baconskivor

2 aubergine (ca 1/2 kg)

3—4 tomater

Bryn färsen i margarin under omrörning. Skala och hacka lök. Låt den fräsa med färsen. Krydda med salt, peppar och soya. Späd med vatten, låt koka ca 10 min. Rör i osten. Stek baconskivorna. Tag upp dem. Skala och skär aubergine i cm-tjocka skivor. Stek dem i baconfettet. Skär tomaterna i skivor och stek även dem. Klipp ut köttfärsen på aubergineskivorna. Lägg bacon och tomat runt om. Köttröran kan även läggas på koka, sedan stekta rotsellert- el palsternackskivor.

#### Avocado på Hera sätt

4 portioner, tillagningstid ca 10 min

2 mogna avocadofruktar

citron, grönsallad

Sås

1/2 msk citron

1 tsk bordssenap

el 1 msk chilisås

1/2 tsk salt, vitpeppar

2 msk strimlad purjolök

3 msk olja

Klyv de mjuka frukterna på längden. Tag bort kärnan. Pressa över lite citron. Lägg upp på grönsalladsbädd. Blanda ingredienserna till sa- sen och håll den över. Serveras väl kyld. Äts bäst med tesked så att fruktötet kan gröpas ur. Kärnhålan kan fyllas med skaldjur, strimlat rök t kött eller skivade champinjoner innan såsen hålls över.

#### Paprikahalvor med leversauté

4 portioner, tillagningstid ca 35 min

4 paprikor

3 hg ugnnötlever

1 1/2 msk margarin

1 burk champinjoner

(ca 200 g)

2 msk vetemjöl

2—3 dl buljong + gräddde

salt, peppar

1 dl rivn ost

Sätt ugnen på 250°. Dela paprikorna på längden. Tag bort kärnhuset. Lägg dem på smort ugnssä- kert fat. Stek i ugn ca 15 min. Skär lever i fär- ningar. Bryn dem i margarin. Tillsett svamp och låt fräsa med. Strö över mjöl, späd med svamp- spad — buljong, grädde. Krydda med salt, pep- par. Koka ca 5 min. Fördela stuvningen i de stekta paprikahalvorna. Strö över ost. Gratiner a i ugn ca 10 min.

#### Kontinental sallad

4—6 portioner, tillagningstid ca 10 min

4—5 blekselleristjällkar

el 1—2 fänkålsänd (ca 3 hg)

1 paprika, 1/2 gul lök

1 huvud isbergssallad

1 dl gräddfil

1/2 dl chilisås

salt, peppar

Skala av de grövsta trådarna på selleristjällkarna, skär dem sedan i tunna skivor. Eller skär fänkå- len i tunna skivor, så att de stimlar sig. Kärna ur paprikkan. Hacka paprika och lök, strimla is- bergssallad. Blanda allt i en skål. Smaksätt gräddfil med chilisås, salt och peppar. Blanda i salladen. Serveras kall.

Samtliga huvudåttider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.