

BIFFAR MED ÄPPLA OCH LÖK 4 PERSONER

4 hg malet kött
1½ tsk salt
¼ tsk vitpeppar
½ tsk kryddpeppar
½ tsk ingefära
1 ägg
1 dl mjölk eller vatten
3 msk margarin
2 äpplen
4 gula lökar

Arbeta samman köttet med kryddorna och ägget och späd med mjölk eller vatten till en smidig färs. Forma färsen till fyra tjocka runda biffar. Hacka dem lätt med kniv, så de blir rutiga. Skär löken i skivor och stek den först så att den blir ljusgul till färgen. Stek därefter biffarna vackert bruna på båda sidor i margarin och sist äpplena skurna i klyftor eller skivor. Lägg upp alltsammans på serveringsfat och servera kokt potatis och någon grönsak, t ex bönor, till.

LEVERSCHNITZEL 4 PERSONER

5—6 hg nötlever i skivor
1 tsk salt, vitpeppar
2—3 msk vetemjöl

TILLBEHÖR:

- citronskivor, ansjovis, kapris
- pepparrotsmör (2 msk pepparrot + 3 msk smör)
- Stekta bacon- och äppelskivor

Blanda salt, vitpeppar och mjöl och vänd leverskivorna i mjölblandningen. Stek dem vackert bruna, ett par minuter på båda sidor i margarin, i ej alltför varm panna. Lägg upp leverskivorna på serveringsfat och lägg på något av föreslagna tillbehör.

GRATINERAD FISK 3 PERSONER

1 paket djupfryst torsk (450 g)
½ msk salt
GRATINSAS:
2 msk margarin
3 msk vetemjöl
3 dl gräddblandad mjölk
1—2 purjolökar
salt, vitpeppar, curry

Ställ det frysta fiskblocket på kant och skär det på snedden i fingertjocka skivor sedan det tinat ca ½ tim. Lägg ut skivorna på ett smort ugnsfast fat och strö över saltet. Skär purjolöken i tunna skivor, fräs den lätt i margarinet i en kastrull. Strö över mjölet och späd med mjölken. Koka såsen ett par minuter. Smaksätt med salt, vitpeppar och gärna curry. Häll såsen över fisken och gratinera i varm ugn 250°, 20—25 min.

GRATINERAT POTATISMOS MED TOMATER 3 PERSONER

1 påse (90—100 g) snabbpotatismos
2 dl vatten
1 msk margarin
½ tsk salt
2—2¼ dl mjölk
stött dragon
eller riven muskotnöt
3 stora tomater
riven ost

Koka upp vatten, margarin och salt, tag kastrullen från värmen och tillsätt den mindre mängden mjölk och rör ned potatispulvret eller flingorna. Låt det stå någon minut. Tillsätt ev. litet mera mjölk, det skall dock vara ett fast mos. Smaksätt med önskad krydda och klicka med sked ut potatismoset runt om kanten på ett smort ugnsfast fat. Halvera tomaterna och placera dem i mitten. Strö riven ost över tomaterna. Sätt in fatet bredvid fisken och låt potatismos och tomater få färg 10—15 min.

PERSIKOR MED CHOKLADSÅS 4—6 PERSONER

1 burk persikohalvor
CHOKLADSÅS:
3 msk kakao
1 tsk potatismjöl
persikolag (ca 2 dl)
1 dl tjock grädde
(mandel, nötkärnor)

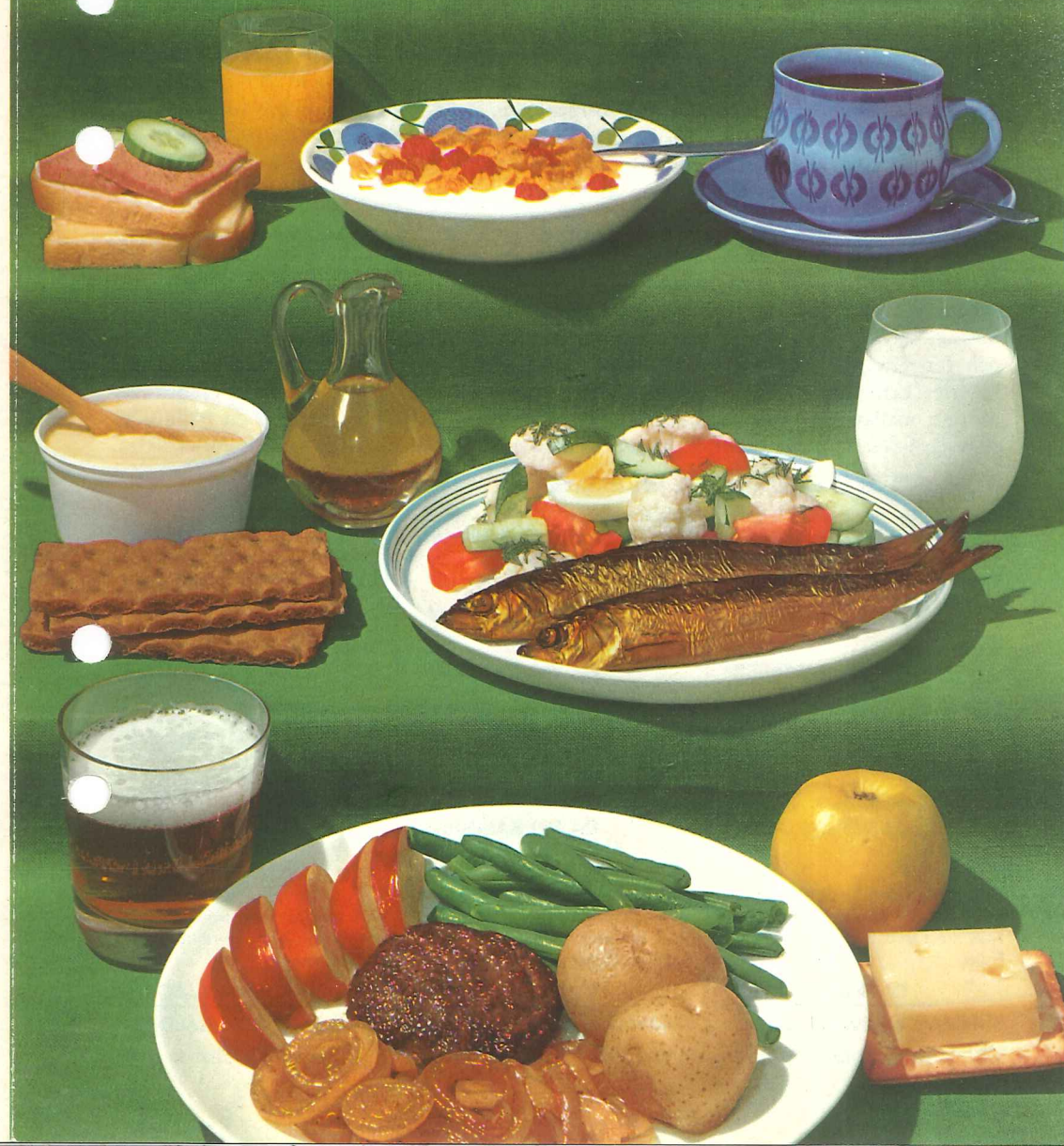
Rör samman kakao, potatismjöl och persikospad i en kastrull och koka upp alltsammans under omrörning. Låt såsen koka ett par minuter och sedan kallna. Blanda i tjock vispad grädde. Bred ut chokladgrädden på ett fat och lägg på persikorna. Strö ev. över litet rostad mandel eller hackade nötkärnor.

RECEPT FRÅN



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 14 • 1963

FÖR EN GOD DAG



FOR EN GOD DAG

En god dag — det innefattar så mycket. Det är sol och vackert väder, det är arbete, avspänning och förströelse. Det är också god mat, riklig mat, lagom med mat och mat som man äter utan jäkt — allt för att man skall kunna arbeta och trivas med livet.

Det finns en del saker man måste tänka på för att få en fullvärdig kost — tillräckligt med högvärdig äggrivta, mineralämnen som kalcium och järn, vitaminer av olika slag. Man bör därför se till att man varje dag får mjölk och ost, bröd och gryn, grönsaker och frukt, kött, fisk eller ägg. (Se bild.) Tank på, att för mycket fett i kosten inte är bra för hälsan.

Alla grupperna ger kalorier för energibehovet och dessutom ger mjölk och ost äggrivta, kalcium och vitamin B₂ (riboflavin). Bröd och gryn etc. ger äggrivta, som kompletteras av mjölk- och ostgruppen. Brödet ger dessutom järn, vitamin B₁ (tiamin) och niacin. Grönsaker, frukt m m ger mineralämnen, A- och C-vitaminer och den fjärdre gruppen ger framför allt högvärdig äggrivta samt mer eller mindre av B-gruppens vitaminer.

3 MATSEDELSFORSLAG

Följande matseddlar är sammansatta så, att en vuxen människa med relativt stillastående arbete får tillräckligt med kalorier och näringsämnen. De tre morgonmålen är näringsmässigt likvärdiga och man kan välja det man trivs med. För folk med tyngre arbete och för växande ungdom måste givetvis portionerna ökas för att ge tillräckligt med kalorier och näringsämnen. Tre måltider på en lång dag är inte mycket. Vi behöver ofta ett mellanmål — mitt på dagen eller på kvällen. Kaffe eller te med en bulle eller smörgås fyller upp tomrummet. Man får räkna med att det blir 100—150 kalorier extra.

Filmjölk (2 dl) med flingor,
1 mjuk smörgås med ost (10 g)
1 mjuk smörgås med lever-
pastej (20 g) och gurka
1 glas apelsinjuice
Kaffe eller te

**Böcking (2 st) med blomkåls-
sallad***
3 smörgåsar utan pålägg
1 glas mjölk, kaffe el. te

MIDDAG

Biffar med äpple och lök*
Kex med ost (20 g), färsk
frukt.

**Rågflingegröt (2 dl) med
mjölk (2 dl) och äppelmos
1 mjuk smörgås med ost (10 g)
1 mjuk smörgås med röt-
medurst (2 skivor)
1 glas grapefruktjuice
Kaffe eller te**

Omelett med tonfisk*
3 smörgåsar utan pålägg
1 glas mjölk, kaffe el. te

**Leverschnitzel* med kokt po-
tatis (2 st) och grönsallad
Rärvna äpplen i gräddfil**

**1 kokt ägg
1 hård smörgås med kaviar
1 mjuk smörgås med ost (10 g)
1 mjuk smörgås med lever-
pastej (20 g) och gurka
1 glas nypondryck
Kaffe eller te med mjölk (1 dl)**

**Stekt falukorv (100 g) med
kumminkål*
2 smörgåsar utan pålägg
1 glas mjölk, kaffe el. te**

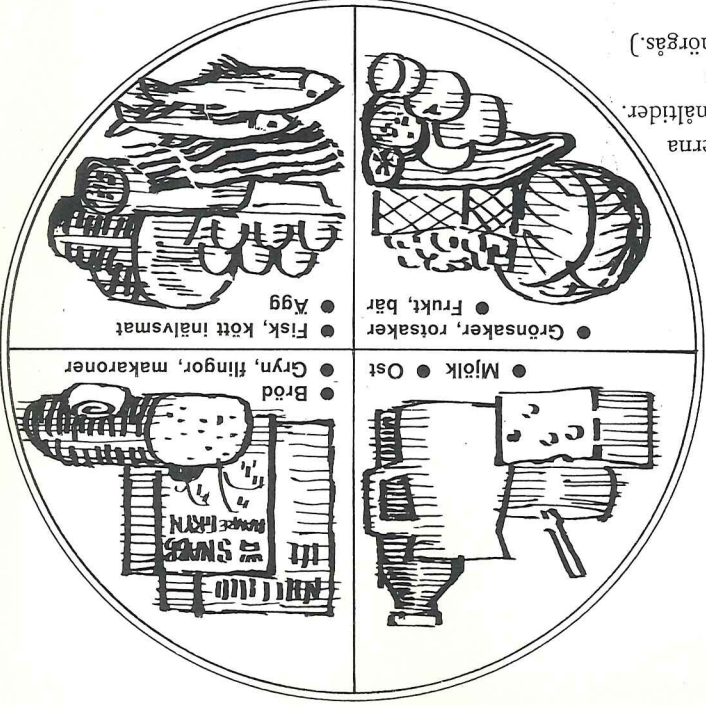
**Fiskgratin* med gratinerat
potatismos med tomater*
Konserverade persikor med
chokladsås***

(Till varje smörgås är 5 g margarin eller smör beräknat)

* Recept på följande sidor

**EN
GOD DAG**

Minst ett livsmedel
ur de fyra olika grupperna
bör ingå i dagens alla måltider.
(Måltett ingår normalt
i matlagning och till smörgås.)



OMELETT MED TONFISK 4 PERSONER

1 litet blomkåls huvud
2 hg gurka
2 tomater
Skär gurkan i strimlor och tomaterna i klyftor. Hacka
ten mjuka i litet saltat vatten. Eller använd blomkålen rå.
ägg. Lägg allt i en skål. Blanda olja, vinäger, senap och
kryddor. Häll säsen över salladen. Servera salladen kall
till rött fisk.

**6 ägg
6 msk vatten
salt, vitpeppar
margarin
1 liten purjolök (50 g)
1 röd eller grön paprika
1 burk tonfisk (200 g)**

Finstrimla purjolöken och skär paprikan i något grövre
strimlor. Vispa med gaffel helt lätt samman ägg, vatten,
lite salt och vitpeppar och blanda i grönsakerna. Värm
smeten i panna, stök och rör litet i den med en gaffel.
När omeletten nätt och jämnt stannat, lägg på tonfisken,
delad i bitar. Servera omeletten direkt ur panna.

KUMMINKÅL 4 PERSONER

**3/4 kg vitkål
2 msk margarin
1 1/2 tsk salt
2 dl vatten
1 msk kummin
4 msk citronsaft**

Strimla vitkålen. Koka upp vatten, salt, margarin och
kummin i en kastrull. Lägg i kålen och koka alltså
mjukt under lock 10—15 min. Smaksätt med citronsaft.