



Soppa med fyllda petits choux: Grädda små petits choux av djupfr färdig deg enligt anvisning på förpackningen. Låt dem kallna och fyll med t ex: Mjukost + hackad skinka + hackad lök; Ädelost uttrörd i lite bordsmargarin + hackad paprika, oliver, rädisor el valnötter; Creme Chateau uttrörd i lite grädde + finhackad blekselleri + hackade valnötter. Servera till champinjon- el sparrissoppa.

Pröva något nytt med konserver

Ishavsräkor — Räkäggröra: Fräs upp 1—2 burkar räkor (å 130 g) i margarin med ½ dl hackad paprika och 1—2 tsk curry. Vispa samman 6 ägg, 1½ dl mjölk el grädde, (½ tsk salt). Smält lite margarin i en tjockbottnad kastrull, häll i smeten. Hetta upp den på svag värme under omrörning, tills den blir tjock. Blanda i räkorna. Fördela äggröran på nyrostade brödsivor.

Krossade tomater — Skink- och tomatröra: Fräs 1 dl finstrimlad purjolök i margarin. Blanda i 1½ hg rökt el kokt skinka i tärningar och 1 burk krossade tomater (400 g). Koka ca 10 min. Krydda med salt och salladskrydda. Blanda i 1 dl klippt persilja. Servera ”röran” på

rostade brödsivor, på kokta selleriskivor, kronärtskocksbottnar el som fyllning i omelett el crepes.

Sallad à la Grecque: Blanda i en skål: strimlad grönsallad, gurkskivor, paprikastrimlor, strimlad purjolök och 1 burk champinjoner (200 g). Lägg äggklyftor och knaperstekta baconskivor ovanpå. Servera med någon salladssås och vitt bröd.

Sellerihjärtan, Kronärtskocksbottnar — värms i sitt spad och serveras som legym. Eller serveras kalla marinerade i vinägersås tillsatt med senap, hårdkokt hackat ägg, riven ost el ädelost. Till kött- och fiskrätter.

Recept

- 1 msk fantasi
- 1 tsk djävhet
- 1 mysa skaparglädje
- 1 gnutta uppfinningsrikedom
- 1 fullt mått av kärlek

Lite myfikenhet,
lust att pröva på.

Lite så lite av lyckan
när man lyckas!

Nästa nummer av Råd & Recept heter ”Koka, steka, grilla” och utkommer den 19 oktober. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

Fredag middag: Italiensk spaghetttfavorit, salladstallrik med strimlad isbergs-sallad och paprika. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Biff à la Lindström (djupfr), kokt broccoli, kokt potatis. Nyponsoppa.

Lördagsgott: Supésallad — Skivad torskrom el tonfisk, tomater, gurka, kapis, grönsallad. Gräddfilssås med dill.

Söndag lunch-middag: Höstens goda makrill, grönsallad, kokt potatis. Stekta äpplen, vaniljglass.

Söndagsgott: Gott av selleri, bröd — Koka skivor rotselleri steks och täcks med fräst bladspenat och stekta tomatskivor el svampstuvning.

Fredag middag: Gryta med vita bönor och korv, vitt bröd, ev kokt potatis. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Ugnstorsk, franskt kryddad (djupfr), grönsallad med tomat, kokt potatis. Krossad ananas med råttivet äpple el vindruvor.

Lördagsgott: Rostade kastanjer el koka majsכולאר, bordsmargarin el smör, bröd, ost, päron.

Söndag lunch-middag: Kokt höns — brolier, curry- el citronsås, paprikasallad, kokt ris. Glassårta — skivad glass på sockerkaksbotten, ev frukt.

Söndagsgott: Lök- och ansjovisgott med ägg, bröd. — Fräs lökskivor mjuka. Lägg i ansjovisfiléer, späd med lite grädd. Gör fördjupningår i fräset, låt ett ägg per person glida ner. Låt äggen stelna under lock.

Fredag middag: Stekta strömmingsflundror, rårivna morötter med persilja och citron, kokt potatis el potatismos. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Gott i ugn med kasseler, jordärtskockor el broccoli, ev kokt potatis. — Täck botten på ett ugnssäkert fat med nätt och jämnt koka jordärtskockor el broccoli. Lägg kasselterskivor ovanpå. Täck med rivna ost, gratinera i ugn. — Aprikoskompott, mjölk.

Lördagsgott: Champinjon- el sparrisoppa med fyllida petits choux (se sista sidan).

Söndag lunch-middag: Ungersk specialglasch, kokt potatis. Fruktisallad.

Söndagsgott: Räkäggröra på rostat bröd (se sista sidan).

Italiensk spaghetttfavorit 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

Koka spaghetti i saltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Skär fläsk eller skinka i tärning-år. Stek dem ganska hårt. Rätten äts på djupa tallrikar. På den varma spaghettin lägger var och en: äggula, några skedar fläsk eller skinka, stor över peppar och till sist ost. Blandar väl och åter med sked och gaffel.

2 hg spaghetti
vatten, salt
2-3 hg rimmad fläsk
el 2 hg rök skinka
4 äggulor i skal
svartpeppar
riven ost — parmesan

Höstens goda makrill 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

Rensa och filea makrillen. Dela filerna mitt itu. Eller skär den djupfryssta torsken i skivor. Varva fisken i en gryta med salt, stött peppar och dill. Droppa över citron. Skälla och mosa de färska tomaterna över fisken, eller håll tomatjuicen över. Stud under lock ca 10 min. Servera rätten varm eller kall.

ca 1 kg makrill
el 1 pkt djupfr torsk (450 g)
1-1½ tsk salt
5 stötta vitpepparkorn
1 dl hackad dill
1 msk pressad citron
3 tomater
el 1 dl tomatjuice

Gryta med vita bönor och korv 4 portioner, tillagntid ca 15 min

Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Strö över paprikapulver, vitlökspulver och salt. Fräs under lock tills löken är mjuk. Tillsätt bönor i tomatsås och vatten. Skär korven i ganska tjocka skivor. Värm dem i grytan. Klipp över persilja. Fläskkorven kan bytas ut mot falukorv, bratvurst eller annan korv.

2 gula lökar, margarin
1 tsk paprikapulver
1-2 kryddmätt vitlökspulver
1 tsk salt
1 burk vita bönor i tomatsås
(ca 450 g), 1 dl vatten
ca 4 hg kokt fläskkorv
persilja

Ungersk specialglasch 4 portioner, tillagningstid ca 45 min

Låt köttet halvtina. Skala och hacka löken. Bryn fläskköt (ca 400 g) 2 gula lökar, margarin ½-1 msk paprikapulver 1 tsk salt, 2 dl vatten 1 burk surkål (400 g) el 1 pkt kryddkål (450 g) el 1 finstrimlad vitkål Grytan får sedan inte koka. Koka ytterligare ca 20 min. Rör i gräddfilen. Blanda i surkålen, kryddkålen eller vitkålen med vatten. Efterstek ca 10 min under lock. rikapulver. Låt fräsa en stund. Salta och späd köttet i margarin i en gryta. Tillsätt lök och paprikapulver. Låt fräsa en stund. Salta och späd med vatten. Efterstek ca 10 min under lock. Blanda i surkålen, kryddkålen eller vitkålen. Koka ytterligare ca 20 min. Rör i gräddfilen. Grytan får sedan inte koka.

Samtliga huvudmåltider 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.