

Råd & Recept 1970 nr 16

Mat på en kvart



Baskisk omelett: Grovhacka 4 tomater. Kärna ur och strimla 1—2 paprikor. Fräs tomater och paprika i en stekpanna. Tillsätt 1 hg rökt skinka i tärningar och $\frac{1}{2}$ dl rivet dygnsgammalt vitt bröd. Krydda med $\frac{1}{2}$ —1 tsk salt, 1 kryddmått vitlökspulver och vitpeppar. Vispa upp 4 ägg och 4 msk vatten. Håll smeten i pannan. Grädda tills omeletten är krämig. Strö över 1 tsk stött basilika. Servera ur pannan.

Måltidssmörgåsar

Med leverpastej: Lägg skivor av leverpastej på skivor av formfranska. Täck med gräddstuvade champinjoner (burk). Klipp över baconstrimlor. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 10 min.

Skinkfylld giffel: (4 st). Blanda 1 hg finklippt rökt skinka, 3 msk finstrimlad purjolök, 1 hackad paprika och 1 rå äggula, ev $1\frac{1}{2}$ msk senap. Dela och gröp ev ur 4 giffel något, bred på margarin och fyll underdelen med skinkblandningen. Lägg på den andra delen av giffeln som "lock".

Dubbeldäckare: Klyv ett hamburgerbröd el ett småfranska. Bred margarin och senap på ena halvan. Lägg på en stekt pannbiff el en skiva färdig kasse-


ler, en ostskiva, gurk- och tomatiskivor. Lägg den andra brödhelvan ovanpå.

Treklöver: Bred margarin på $\frac{1}{2}$ kluven och delad grovkaka el en kluven tekaka. Lägg pålägget i tre grupper: 1. några sillbitar, sardiner el kaviar och äggskivor. Garnera med dill. 2. ett par skivor kalvsylta. Blanda rivna inlagda rödbetor med lite gräddfil och smaksätt med pepparrot. Lägg ovanpå kalvsyltan. 3. ostskivor, rädisor el druvor.

"Pizza": Bred margarin på en kluven tekaka. Täck med skivade tomater. Lägg strimlad salami el annan rökt korv ovanpå. Strö över stött rosmarin och rikligt med rivna ost. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 10 min.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Jula tillsammans" och utkommer den 23 november. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**

 SVEA Hållskåp AB



Freitag middag: Läckergönt potatismos, salladsstalltrik med grön sallad, tomat och paprika. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Torskfavorit, grön sallad, kokt potatis. Ost, bröd, päron. **Lördagsgott:** Parisare, stekt ägg, skivade tomater.

Söndag lunch-middag: Flåsktfile express, isbergssallad, kokt ris. — Flåsktfilen skars i skivor och steks. Blandas i en champinjontvning (finns färdig). Rikligt med persilja klippes över. — Nyponsooppa, vaniljglass.

Söndagsgott: Spagheti med tonfisksås, rivna ost. — Till såsen fräses hackad lök i olja, blandas med burktomater och tonfisksbitar. Ev också skivade oliver.

För den näringsmedvetne: Komplet potatismos innehåller potatistångor, skummjölkspulver, sojaolja, salt och kryddor. Ger bl a en del protein. **Torskfavorit** — den proteinrika och magra torsken kompletteras bra med tomater, som ger A-vitamin. Bröd, ost och frukt är alltid bra efter fisk eftersom det mättar. **Flåsktfile** är mycket magert kött. Nyponsooppa ger värdefullt vitamintillskott.

Läckergönt potatismos 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

1—2 purjolökar
margarin
4 port komplett potatismos
vatten
1—2 vitlöksklyftor (rivna muskot)
2 hg rökt skinka el bacon el 2—3 hg rökt korv

Skölj och skär purjolöken i strimlor. Fräs dem i margarin i en kastrull. Tillsätt vatten och gör potatismoset enligt anvisning på förpackningen. Smaksätt med pressad eller finhackad vitlök och ev lite rivna muskot. Skär skinka, bacon eller korv i strimlor. Knaperstek dem, låt fettets rinna av. Lägg upp moset och strö över skink-, bacon- eller korvstrimlorna.

1 pkt djupfrt torsktile (450 g)
1—2 gula lökar
1—2 msk senap
el ½—1 tsk curry
1 tsk salt
vitpeppar
2 tomater
2 msk vatten
gräslök, dill el persilja

Torskfavorit 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

Skär fiskblocket i skivor. Skala och hacka löken. Smält lite margarin i en lag vid kastrull. Strö i löken. Lägg på fiskskivorna och stryk senapen ovanpå fisken. Eller strö över curry eller rivna pepparrot. Krydda med salt och peppar. Täck med tjocka tomatskivor. Häll på vattnet. Sjud rätten under lock ca 10 min. Undvik att röra i grytan. Klipp över kryddgrönt.

Freitag middag: Stekt torsk el rödspätta (djupfrt panerad), fräst spenat, citronklyftor, kokt potatis. Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Primörsoppa mitt i vintern, skinksmörgås. Ostkaka med sylt.

Lördagsgott: Halstrade sardiner (i olja), äggöra, citron, vitt bröd.

Söndag lunch-middag: Specialgod kotlett, grön sallad, kokt ris. Färsk frukt.

Söndagsgott: Korsallad, bröd. — Blanda grovstrimlad grön sallad, gurk- och tomatskivor, finstrimlad purjolök och rökt korv i strimlor, i en skål. Häll över vinägerås. Garnera ev med äggklyftor.

För den näringsmedvetne: Stekt torsk eller rödspätta serveras med spenat, som ger rikligt med A-, C-vitamin, järn och kalk. **Färdigsoppor** behöver ofta ”för-gyllas” med något färskt grönt. De blir nyttigare och godare. Ostkaka är gott ovanpå soppa och ger protein. **Specialgod kotlett** — en grönaksrätt istället för sås kompletterar bra ur vitaminsynpunkt, liksom färsk frukt.

Specialgod kotlett 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

4 flåskkottetter
el 4 skivor utskuren biff
salt, vitpeppar
1 hg gurka
1 burk champinjoner (ca 200 g)
2—3 tomater
1 tsk salt
svartpeppar
1 kryddmått vitlökspulver
paprikapulver

Stek kottetterna eller biffarna ca 5 min på var sida. Krydda med salt och peppar. Tag upp köttet och späd i pannan med lite vatten till sky. Skär gurkan i tärningar. Fräs dem tillsammans med svampen i en kastrull. Skär tomater i stora tärningar och lägg i dem. Späd med stekskyn och lite svampspad. Krydda med salt, peppar och vitlök. Låt koka några minuter. Servera rötan till eller fördela den ovanpå kottetterna. Pudra över lite paprikapulver.

Samtliga huvudämnen 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.