

## CURRYFISK MED ÄGG OCH TOMAT 4 pers

### Det här behövs

1 paket (450 g)  
djupfryst fisk,  
torsk eller kolja  
3—4 msk (ca 50 g)  
Eve margarin  
1 tsk curry  
1 dl hackad persilja  
1 tsk salt  
2—3 tomater  
2 hårdkokta ägg

### Gör så här

Ställ det frysta fiskblocket på kant och skär det på snedden i fingertjocka skivor. Smält margarinet helst i en låg, vid gryta, tillsatt curry och litet persilja. Vänd fiskskivorna i curryblandningen. Strö på salt och låt fisken sjuda under lock i mycket svag värme, ca 15 min. Lägg därefter i tomater, skurna i tärningar, hackade ägg och mera persilja. Servera grytan med kokt potatis.

**Termagrytan från Gustavsberg** passar utmärkt till alla slags gryträtter. Materialet är flameldfast, keramiskt gods och kan således sättas direkt på elplattan eller gaslågan. Godset har en vacker brun färg och gör sig bra till all mat. Termagrytan är lika trevlig på spisen som på matbordet. Som potatisgryta är den idealisk.

**GON-grytan från Husqvarna** är av dubbelemaljerat gjutjärn, med emalj både in- och utvändigt. Botten är planslipad. Den finns i olika storl. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 2, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l — avläng.

**Frigrytan från Moderna kök** är av gjuten aluminium, har planslipad botten och silikonbehandlad insida. Den finns i olika storl. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, 2, 3 l. Den är utmärkt att bryna och steka i och är därför ett lämpligt kokkärl för gryträtter, som först ska brynas.

**Gourmetgrytan från Kockums** är av gjutjärn och rödemaljerad på utsidan. Den går bra att bryna i och är därför en utmärkt stekgryta, som kan sättas direkt från spisen på bordet.

**Kockums kalasgryta** är av dubbelemaljerad stålplåt med planad specialbehandlad botten. Denna gryta är en trevlig kompletteringsgryta för alla hushåll. Den passar bra till soppor, stuvningar och gryträtter och är dessutom trevlig på matbordet. Storl. 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l.

**Kockums Frestelse** är en gryta av dubbelemaljerad specialplåt. Den har vit emaljerad insida och utsidan i korallröd eller dalablå färg. Den passar bra för t ex fisk- och grönsaksrätter. Den finns i tre storlekar, i hög och låg modell.

FINNS I DOMUS, ÖVRIGA KOOPERATIVA VARUHUS OCH SPECIALBUTIKER.


1962



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

**gott  
i gryta**



Recept från 

ANNONS-51EA 4296-18 / ALLKOPPIA 1961



Mycket gott kan dölja sig i en s k "gryta". Den kan lagas på många sätt och ingredienserna kan varieras i det oändliga med kött, fisk, grönsaker, ris och makaroner. Med olika kryddor kan smaksensationer bli oräkneliga.

En annan fördel med "grytor" är att lite dyrare ingredienser som t ex kött kan drygas ut med billigare råvaror och resultatet blir i alla fall en mustig och god rätt. Ibland kan hela middagen lagas i grytan, t ex potatis och ris kan kokas med. Har man en trevlig gryta sätter man gärna fram den på bordet och sparar på så vis disk, dessutom håller sig "grytan" verkligen varm.

## LEVERGRYTA PÅ KINAVIS

4 pers

Det här behövs

3 hg nötlever

1 hg färskt bogfläsk

4 msk juvelkronan

vetemjöl

1 tsk salt

vitpeppar

1 tsk paprika

2 msk Ewe margarin

1 st 1/4-burk svamp

3 dl svampspad och

vatten

1 msk kinesisk soya

1 tsk vinättika

hackad persilja

Gör så här

Skar lever och fläsk i tunna strimlor. Blanda vete- mjöl, salt, nymald vitpeppar och paprika och rulla strimlorna hårt. Bryn dem i en stekpanna i marga- rin, tillsatt svampen och låt den fräsa en stund. Späd med svampspad och vatten, smaksätt med soya och vinättika. Häll över alltsammans i en gryta som kan sättas fram på bordet och koka med lock på ca 10 min. Strö över hackad persilja. Ser- vera kokt potatis, ris eller spaghetti till.

Det här behövs

1 djupfrysst Gute-  
kyckling (ca 9 hg)

2 msk Ewe margarin

2 gula lökar

2 syltiga äpplen

1 tsk curry

1 1/2 dl vatten

1 1/2 tsk salt

vitpeppar

1 dl grädd

(vindrivor,

syllök,

syllad ingefära,

sötmandel)

## FESTLIG KYCKLINGGRYTA

Gör så här

Tina kycklingen enligt anvisningarna på förpack- ningen. Stycka den i 10—12 portionsbitar. Bryn bitarna i margarin i en stekpanna. Lagg sedan över dem i en gryta. Skala och hacka lök och äpplen och fräs dem i stekpannan tillsammans med curryn. Späd med vatten och smaksätt såsen med salt och nymald vitpeppar. Häll den över kycklingbitarna och koka grytan med lock på svag värme 15—20 min. Späd med grädden mot slutet. Servera kryck- linggrytan med kokt ris. Denna gryta kan göras ännu festligare med olika tillbehör, t ex halverade, urkärnade gröna druvor, syltök, syltad ingefära och rostad mandel.

Tillbehören serveras var för sig i små skålar.

## GRYTA MED BOGFLÄSK OCH PURJO

4 pers

Det här behövs

3—4 hg färskt

bogfläsk

2 msk juvelkronan

vetemjöl

1 tsk salt

1 msk Ewe margarin

4—5 purjolökar

2 dl vatten

Skar fläsket i strimlor. Blanda vetemjöl, salt och nymald vitpeppar. Rulla fläsksstrimlorna i mjöl- blandningen. Bryn dem i margarin i en tjockbott- nad gryta. Skölj purjolökarna väl och skär dem i bitar medan fläsket brynes. Blanda purjolöken med det brynta fläsket och fräs alltsammans en stund. Späd med vatten. Koka grytan sakta med lock på 15—20 min.

Servera kokt potatis, ris eller spaghetti till.

Gör så här

## CHILENSK MAKARONGRYTA

4 pers

Det här behövs

6 dl Juvel Snabb-

makaroner

1 l vatten, 1 tsk salt

2 hg köttfärs

2 gula lökar

2 msk Ewe margarin

salt, vitpeppar

1 burk tomater, 400 g

eller 3—4 färska tomater

persilja eller purjolök

Koka upp vatten och salt, lägg i makaronerna och låt dem koka i 3 min. Häll av vattnet. Bryn kött- färs, hackad lök och selleri i margarin i en stek- panna, krydda med salt och nymald vitpeppar. Blanda det brynta köttet med makaronerna. Lagg till sist i små tomatklyftor eller konserverade to- mater och rikligt med hackad persilja eller strimlad purjolök. Späd med liter tomatspad eller vatten om vatten verkar torr.

Gör så här

## KRYDDKAL MED ISTERBAND

4 pers

Det här behövs

1/2—3/4 kg vitkål

morötter

2 msk Ewe margarin

1 1/2 tsk salt

1 lagerblad

1/2 tsk timjan

5 nylikor

5 kryddpepparkorn

1 dl vatten

4 isterband (ca 6 hg)

hackad persilja

Strimla kål, morötter och lök. Fräs allt i margarin i en gryta. Tillsätt salt, kryddor och vatten eller buljong. Koka grytan under lock ca 10 min. Lagg sedan isterbanden ovanpå grönsakerna och koka grytan ytterligare 10 min.

Strö över hackad persilja vid serveringen.