

RISSALLAD MED SKALDJUR 4 pers

Det här behövs

1½ dl risgryn
vatten, salt
1 litet paket
djupfrysta ärter
1 burk musslor i vatten
2—3 hg räkor
3 msk olja
1 msk vinäger
salt, vitpeppar
grönsallad, dill

Gör så här

Koka risgrynen i rikligt med vatten, se sid. 2. Blanda samman ris, ärter, (ärterna behöver bara tinas), musslor och räkor och häll över en sås blandad av olja, vinäger, salt och nymald vitpeppar. Lägg upp salladen i en skål på ett fat eller i portionsskålar och garnera med små grönsalladsblad och strö över dill. Servera salladen som entrérett till en middag eller som superätt.

RIS MED TONFISK OCH SPENAT 4 pers

Det här behövs

2 msk Eve margarin
1 liten gul lök
2½ dl risgryn
5 dl vatten, ½ tsk salt
1 burk tonfisk
1 stor pkt hel eller
hackad djupfryst
spenat
2 hårdkokta ägg
paprika

Gör så här

Hacka löken fint. Fräs margarin, lök och de sköljda risgrynen en stund, späd med vatten och tillsätt salt. Låt riset sakta koka 18 min. Blanda sedan i tonfisken och tag även med oljan i burken. Gör en spenatstuvning enl. anvisning på paketet eller smörfräs djupfryst hel spenat. Lägg upp riset på mitten av ett stort fat och häll spenaten runt omkring. Garnera med äggklyftor i spenatkransen och pudra litet paprika över riset.

APELSINRIS MED NÖTTER 4 pers

Det här behövs

1½ dl risgryn, vatten
3—4 apelsiner
4 msk socker
1½ dl tjock grädde
1 dl hackade valnötter
eller hasselnötter
blockchoklad

Gör så här

Koka risgrynen i rikligt med vatten, se sid. 2. Skala och klyfta apelsinerna, helst så att inga hinnor kommer med. Strö socker över apelsinerna och låt dem stå en stund. Vispa grädden tjock. Blanda ris, apelsiner, grädde och nötter strax före serveringen. Garnera med flisad blockchoklad.

RISGRYNSGRÖT 4 pers

Det här behövs

3 dl vatten
½ tsk salt
1 msk Eve margarin
(1 bit hel kanel)
1½ dl risgryn
6—7 dl mjölk
(1 dl grädde)
1 msk socker

Gör så här

Koka upp vatten, salt och margarin, om så önskas en bit kanel. Lägg i de sköljda risgrynen och låt dem sakta koka under lock 10 min. Häll därefter i mjölken, låt alltsammans koka upp på nytt och låt gröten svälla färdigt under lock ca ½ tim utan någon omrörning. Smaksätt med socker och grädde. Servera gröten med mjölk, sylt eller saftsås. Om man byter ut 1 dl mjölk mot 1 dl grädde och tillsätter den när gröten är färdigkokt blir gröten godare, speciellt när den skall serveras kall.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

ris
naturligtvis



Recept från



ANNONS-SVEA 4296-18 / ALLKOPPIA 1961

Vartför inte servera ris lite oftare. Ris är gott och lätt att laga till. Och det passar tack vare sin neutrala smak till så mycket:

● Att servera enbart kokt till olika kött- eller fiskrätter i stället för potatis.

● Att blandas med olika ingredienser, som kött, fisk, grönsaker, svamp till en risotto, där t ex rester kan användas.

● Att blandas med t ex skaldjur, kycklingkött eller skinka i sallader.

● Att blandas med grädd- och frukt till efterrätt och naturligtvis till risgrynspudding och risgrynsgröt.

Det finns två huvudtyper av ris — långkornigt och rundkornigt. Tack vare att långkornigt ris ej så lätt klitrar samman är detta särskilt lämpligt att använda till förrätter och sallader. Till rätter med mjölk i t ex gröt och puddingar är det rundkorniga riset utmärkt och dessutom billigare.

Skölj riset innan det lagas till. Lagg det i ett durkslag och spola det med varmt vatten.

KOTT RIS TILL KÖTT ELLER FISK 4 pers

Det här behövs

2½—3 dl risgryn

5—6 dl vatten

½ tsk salt

1 msk Eve margarin

Koka upp vatten, salt och margarin. Lagg i de sköljda risgrynen och koka på svag värme under tätslutande lock utan omrörning 18 min. Vatten, salt och margarin kan bytas ut mot buljong.

Gör så här

RÅKOR I CURRRYIS 4 pers

Det här behövs

2 dl risgryn

4 dl vatten

½ tsk salt

1 msk Eve margarin

3—4 hg färsk råkor

eller 2 pkt djupfrys råkor

50 g smör

1 msk curry

1—½ dl finhackad dill och persilja

Hacka löken och bryn den lätt tillsammans med de sköljda risgrynen i margarin i en tjockbottad gryta. Häll därefter på vatten eller buljong och låt riset sakta koka under lock 18 min. Fräs under tiden svampen om så önskas och någon av de föreslagna köttningredienserna och blanda med riset när koka med en stund.
Kinesisk soya eller riven ost är en god smaksättning. Lagg upp risotton på ett fat och servera äggklyftor och någon kokt grönsak till.

Gör så här

Det här behövs

1—2 gula lökar

2½ dl risgryn

2 msk Eve margarin

5 dl vatten

eller buljong

(1 liten burk svamp)

2 hg malat kött

eller rökt skinka

eller rökt fläsk

eller bacon

eller korv

eller fiskrester

kinesisk soya

eller ost

RISSALLAD MED HÖNS ELLER KYCKLING 4 pers

Gör så här

Det här behövs

1½ dl risgryn

vatten, salt

2—3 dl höns- eller kycklingkött

2 msk ättikssurka

1 äpple i tärningar

1 hg majonnäs

½ dl tjock grädd

1 tsk curry

1 hårdkokt ägg

2 tomater

Koka risgrynen i rikligt med vatten, se sid. 2. Blanda majonnäs med den vispade grädden och smaksätt med curry. Varva i en skål ris kokt eller stekt höns- eller kycklingkött skuret i tärningar, äpple- och gurktärningar och curry-majonnäs. Garnera med ägg- och tomatklyftor.