

## ETT FRYSUTRYMME I KÖKET

Ärter och bönor, broccoli och spenat, fisk och kyckling och färdiglagade rätter. Vad allt finns inte i butikernas frysdiskar? Man plockar åt sig och gläds framför allt åt att man på detta sätt kan få färska grönsaker året om och färsk fisk, även om man bor långt från fiskevatten. Vad man önskar att man kunde ha ett litet lager av allt det där hemma. Tänk att ständigt ha något gott ätbart att ta till utan att behöva rusa iväg till butiken. Kylskåpets pyttelilla köldfack rymmer kanske bara ett par paket och förresten är inte temperaturen där tillräckligt låg för längre förvaring av djupfrost. Ett frysutrymme är vad man önskar sig, antingen man är den husliga som drömmer om att få seriematlagat och som tycker det vore underbart att få stoppa en frysbox full med mat man själv lagat eller man är den sorten, kanske förvärvsarbetande, som helst köper så mycket som möjligt färdigt och som ser vilka möjligheter det industrifryssta ger till arbetsbesparing.

Det finns numera s k frysmöbler som passar olika typer av hushåll. Frysboxar och

frysskåp finns i olika storlekar och det finns kylskåp med köldfack där man får plats med ganska många djupfryssta paket. Man bör tänka sig noga för innan man bestämmer sig för vilken storlek och typ frysutrymme man ska köpa. Det beror helt och hållet på hur man tänker använda sin frys och hur mycket man kommer att förvara där. Man brukar räkna med att för 1 kg kompakta varor i regelbunden förpackning behövs det högst 1 1/2 l frysutrymme medan bröd kan dra ända upp till 4 l per kilo.

Här har vi tecknat några olika typer av frysmöbler. Längst till vänster en frysbox som finns i storlekar på 250 och 350 liter. Där bredvid ett frysskåp, som tar mindre golvutrymme än en box och som dessutom ger stor överskådlighet genom sina utdragbara korgar. Skåpet finns i två storlekar, 120 och 250 l.

Det finns också s k kombinationsskåp, där underdelen är ett frysskåp på 125 l och överdelen ett kylskåp på 165 l.

Alla dessa frysutrymmen kan användas både för infrysning och förvaring av djupfrost. Längst till höger överdelen av ett kylskåp med rymligt köldfack, där man kan förvara djupfrost, men inte frysa in. Själva skåpet rymmer 195 l, köldfacket ca 19 l.

RECEPT FRÅN



## ETT GOTT RÅD

De flesta djupfryssta produkter blir bäst om de lagas till frysta eller nätt och jämnt upptinade. Sedan den frysta varan tinat behandlas den som motsvarande färskvara. Om förvaring och upptining — läs på paketet.

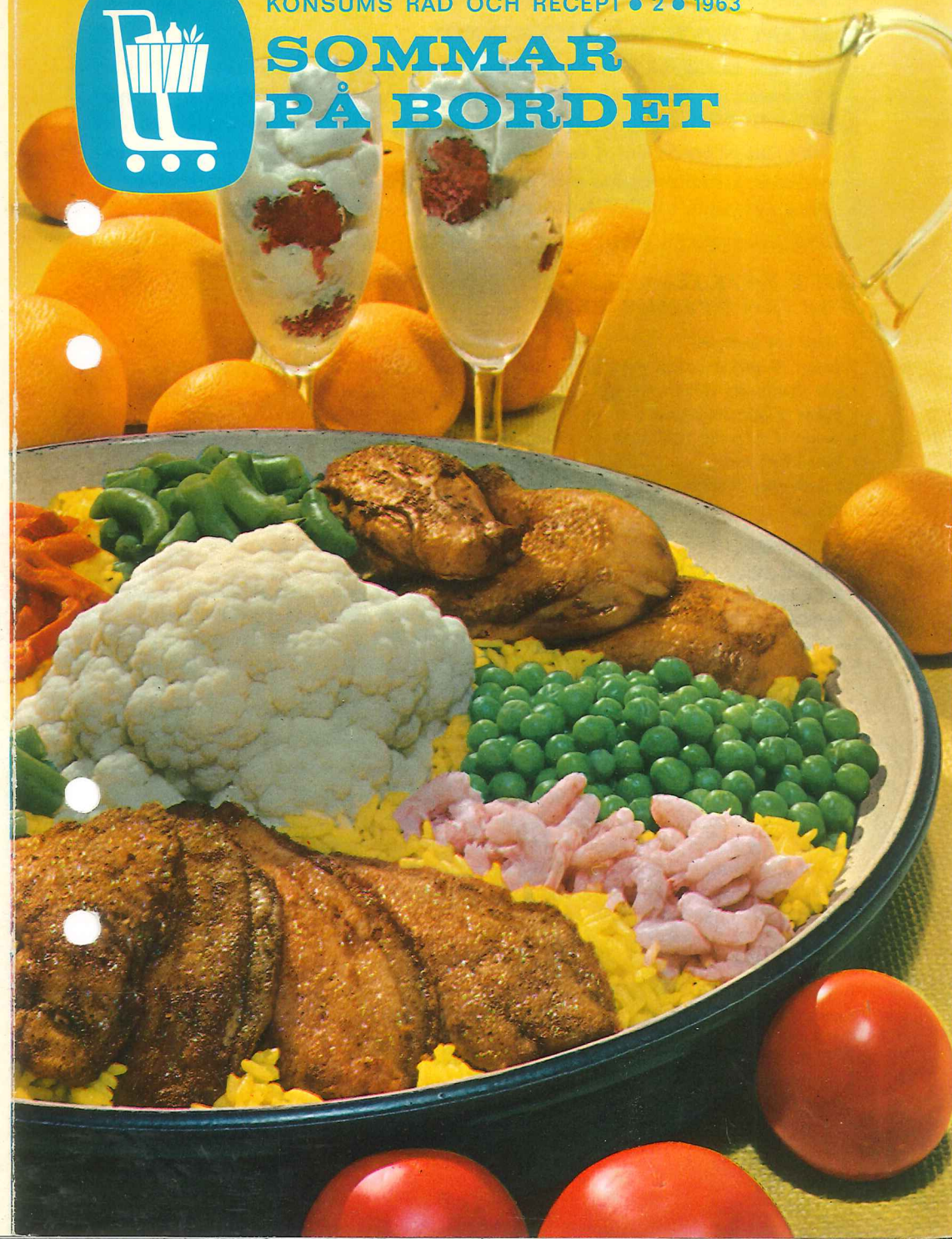
dags att lämna in

**konsum**  
**kvittot**  
ett värdepapper



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 2 • 1963

# SOMMAR PÅ BORDET





## SOMMAR PÅ BORDET

Det finns en viss risk för att vi biter oss så fast i gamla nordiska maträtter som att vi glömmar att tiderna har förändrats och att vi nu har möjlighet att ha sommar på bordet året om. En vanlig vintervardagsmiddag kan det lysa av gult och rött och grönt på bordet om vi tar tillvara de möjligheter som djupfrysningen och inporterna av färska grönsaker ger. Det är ju också under solfattiga vintermånader vi mer än någonsin behöver de livsviktiga vitaminerna.

## DET SOLIGA BJUDFÄTTET 6 PERSONER (NÄSTAN SPÅNSK PAELLA)

1 djupfrost kyckling  
1 paket djupfrost spätta (450 g) samtidigt servera både stekt kyckling och stekt fisk, se recept  
1 paket djupfrost räkor (100 g) rödspätta. Men naturligtvis kan man välja antingen eller.  
1 paket djupfrost bönor (240 g) Stek kycklingen hel eller styckad. Panera de natt och mjöl och stek dem.  
1 paket djupfrost ärtor (250 g) jämnt tinade spättorna i ugnspat ägg och saltat skorp-paketerna. Koka blomkålshuvudet nött och jämnt mjukt i lätsaltat vatten.

- SAFFRANSRIS
- 3 dl långkorniga risgryn
- 1 finhackad gul lök
- 1 finhackad vitlöksklyfta
- 2-3 msk margarin eller olja
- 1/2 paket saffran
- eller 1 kryddmått pulvriserad saffran
- 6 dl vatten,
- 1 tsk salt

**EN GRON GRONSAK** varje dag äret om kan man servera tack vare de djupfrys-sakererna. Vanligast är kanske att äta dem rätt och slätt koka till kött- och fiskrätter. Men ÄRTOR OCH BÖNOR är mycket goda, t ex marinerade med en vinäggersås. Bönor-na bör kokas innan, men ärtorna kan marineras efter upptiningen. BROCCOLI den verkligen vitaminrika grönsaken är god att gratinera med ost- eller servera speciellt till skinka och bacon.

## FRANSYSKA ÄRTER 4 PERSONER

1 paket djupfrost ärtor (250 g) Skala och skär löken i mindre klyftor, purjolöken i strimlor. Smält margarin i en gryta som helst kan sättas under lock tills den är halvjuik. Lägg först i löken och låt den koka frysa ärtorna på lökbadden. Strö på salt och hackad persilja och koka ytterligare 5 min på svag värme under lock. Servera ärtorna till skinka, korv och stekt fisk.

- 4 gula lökar
- eller 2 purjolökar
- 2-3 msk margarin
- 1 tsk salt
- 3 msk hackad persilja

**DEN DJUPFRYSTA FISKEN** har för många blivit den verkligt bekväma maten. För att den riktigt skall komma till sin rätt är det emellertid viktigt att fisken inte får steka eller koka för länge då den gärna blir torr. Egentligen ska den precis som färsk fisk inte koka utan endast sjuda.

## FISK PÅ GRON BÄDD 4 PERSONER

1 paket djupfrost fisk,  
sk, kolja eller blåkveite (450 g) snedden i fingertjocka skivor. Lägg fiskskivorna i en gryta, strö på salt, klicka över margarin och tillsätt ett par msk vatten eller ev. litet citronsaft. Sjud fisken sakta under lock, ca 15 min.  
1 paket djupfrost spenat (375 g) Lägg den djupfrost spenaten tillsammans med en mar-garinlick i en gryta och låt den tina under lock. Tag av locket och koka bort ev. vätska. Smaksätt med salt. Eller koka broccoli enligt anvisning på paketet. Lägg först spenaten eller broccoli på ett fat och sedan fisken ovanpå den gröna badden. Strö tomattärningarna över fisken.  
Smält smör eller margarin i fiskgrytan (häll ev. av fisk-spadet först), lägg i pepparrot och persilja. Häll "såsen" över fiskfåtet i serveringsögonblicket.

- 1 tsk salt
- 1 msk margarin
- 2 paket vatten, citronsaft
- 1 paket djupfrost spenat (375 g) eller 1 paket broccoli (280 g)
- 9 smör eller margarin
- 2-3 tomater i tärningar
- 1 msk riven pepparrot
- 2 msk hackad persilja

**DIUPFRYSTA BÄR** som dessert är väl sommar mitt i vintern. Man kan också göra glass och tårtor extra festliga med djupfrost bär.  
**SKIVADE JORDGUBBAR** kan användas på många sätt. Genom att mosa eller passera skivorna får man en utsökt god sås. Denna sås passar att hälla över t ex konserverade persikor eller koka påronhalvor eller kiwina bananer. Ett sådant fat kan sedan garneras med rostad flagad mandel.

## SOMMARRÄM 4 PERSONER

4 dl vatten  
1 dl röd saft  
3 msk potatismjöl  
1 paket djupfrost skivade jordgubbar  
äpplen  
och blanda i krämen.

## SOLSOPPA (VITAMINSOPPA) 4 PERSONER

Saft av 6 apelsiner eller  
1 burk djupfrost apelsinjuice  
6-9 dl vatten  
1 1/2 msk potatismjöl  
2-4 msk socker  
2 apelsiner i tärningar

Koka upp vattnet, den mindre mängden till den färsk-pressade juicen. Röd av med potatismjöl utvört i lite kallt vatten. Låt redningen svalna. Tillsätt sedan den färskpressade eller den djupfrost apelsinjuicen och sockret. Servera soppan med apelsintärningar.