

VÅRVINTERSALLAD 4 PERSONER

2 apelsiner
saften från 1 apelsin
1 äpple
1—2 endiver
eller 2 dl finstrimlad vitkål

Skala apelsinerna och skär dem i klyftor så att inga hinnor finns med eller i tunna skivor. Skala och strimla äpplet och skär endiverna i tunna skivor eller finstrimla vitkålen. Blanda alltsammans i en skål och håll den pressade apelsinsaften över.

KVALLSGOTT - EN VARM SMÖRGÅS 4 PERSONER

1 hg färska champinjoner
1 paket djupfryst kyckling-
lever (200 g)
eller 2 hg kalvlever
2 msk margarin
1/2—1 msk vetemjöl
1/2 dl mjölk
1 dl grädde
1/2—1 tsk salt
vitpeppar
1 apelsin
4 skivor vitt formbröd

Skölj champinjonerna, skär dem i tunna skivor och fräs dem i margarin i en tjockbottnad gryta. Skär under tiden levern i små tärningar och fräs dem tillsammans med svampen. Dofta över vetemjölet, späd med mjölken och grädden. Krydda med salt och vitpeppar. Skär apelsinen i tunna skivor, spar några till garnering och blanda resten i grytan. Låt alltsammans koka ca 5 min. Tag bort apelsin-skivorna ur grytan och fördela stuvningen på 4 rostade brödskivor. Garnera med apelsin-skivor och servera omedelbart.

LÄTTGJORD APELSINMARMELAD CA 1 1/4 I MARMELAD

1 kg tunnskaliga apelsiner
4 dl vatten
1 l socker
1 tsk citronsyra

Tvätta och borsta apelsinerna väl i varmt vatten. Klyv apelsinerna och mal dem på köttkvarn. Koka den malda massan med vattnet i 15 min. Tillsätt sockret och koka marmeladen 20–30 min., rör i massan någon gång. Lyft grytan från värmen och tillsätt citronsyran upplöst i 1 tsk vatten. Häll upp marmeladen på väl rengjorda burkar. Låt den svalna och paraffinera den.

APELSINSAFT BLIR CA 1 1/2 L SAFT

1 kg (6—8 st) apelsiner
1/2 l vatten
9 dl (3/4 kg) socker
4 tsk citronsyra

Tvätta och borsta apelsinerna i varmt vatten. Riv av det gula på skalen på ett rivjärn eller skala av det med potatis-skalare i tunna flagor. Det blir kraftigare skalsmak när man river apelsinerna. Koka upp vattnet och håll det över skalen. Sätt till citronsyran samt sockret och rör då och då. När lagen kallnat pressas apelsinerna och blandas i apelsinsaften. Sila saften och håll den på väl rengjorda flaskor. Fyll flaskorna till brädden. Hartsa eller paraffinera dem och förvara dem mörkt och svalt.

AMBROSIAKAKA

175 g margarin
2 dl socker
3 ägg
rivet skal och saft av
1 apelsin (3/4 dl)
3 1/2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
GLASYR
2 dl florsocker
2 msk apelsinsaft
3 msk hackade syltade
apelsinskal

Rör margarin och socker poröst. Tillsätt äggen ett i sänder. Blanda mjöl och bakpulver, sikta ned det i smeten. Tillsätt skal och saft av apelsinen. Grädda kakan i smord och bröad form i ganska svag ugnsvärme (175°) ca 40 min.

Till glasyren: sikta florsockret, blanda det med apelsinsaft och rör till en jämn och slät glasyr. Bred den med en kniv över kakan och på sidorna. Strö hackat apelsinskal över.

RECEPT FRÅN

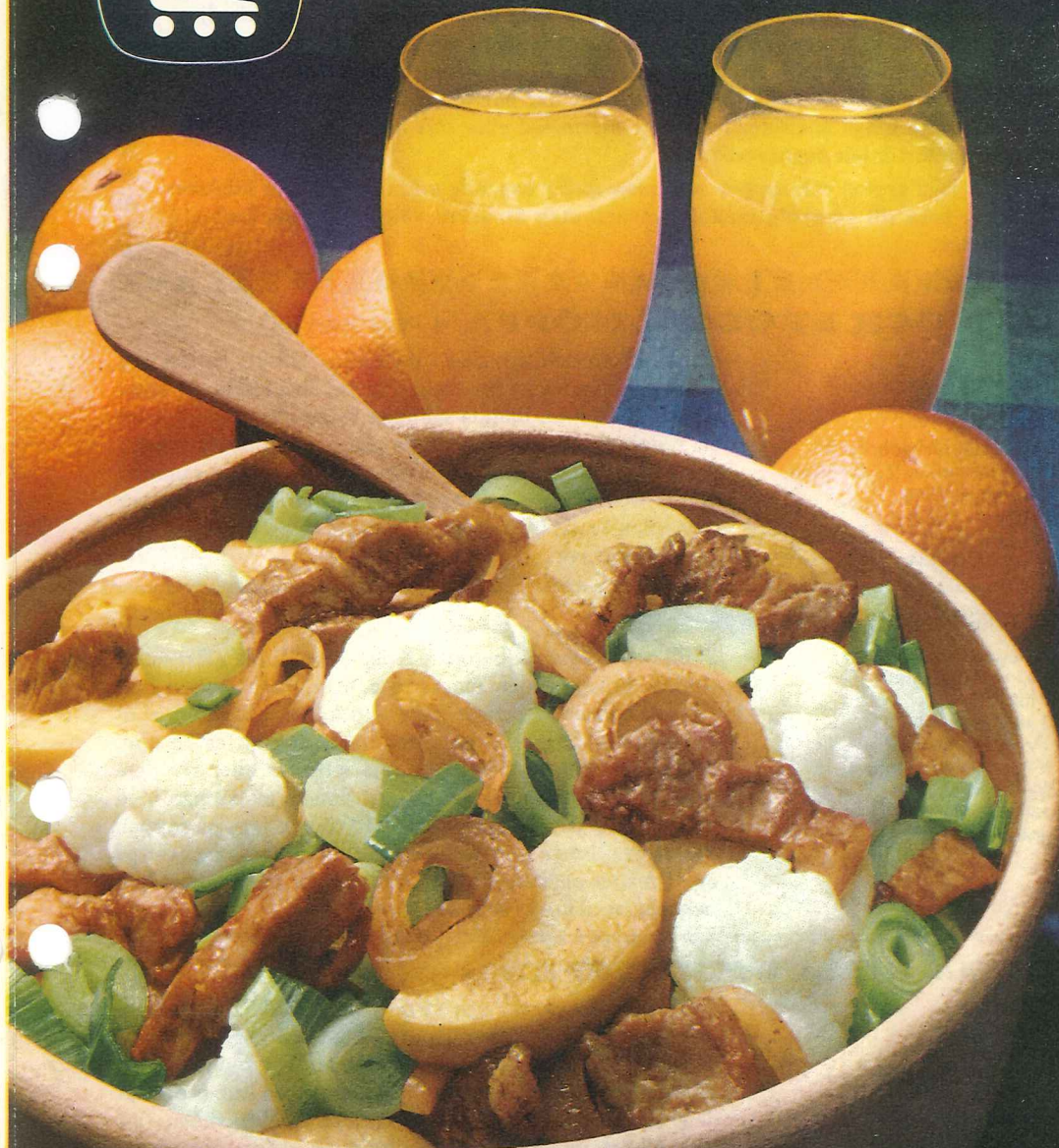


ANNONS-SVEA 13642-18/1022 ALLKOPPIA 1963



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 2 • 1964

VÄN MED VINTERN



IDÉ MED KVALITÉ

VAN MED VINTERN med mat efter klimat

Att bli vän med vintern är något av en levnadskonst. Det innebär så mycket; varma och bekväma kläder, värme och trivsel inomhus och inomboards. Det ställs alltid krav på det vi äter och dricker, men det är nu under vinternanaderna speciellt viktigt att tänka på vitaminer, järn och andra nyttiga ting för att slippa iråna vintertrotthet, blodbrist m m. Kom därför ihåg grönsakerna, tack vare de djupfryska kan vi servera en ny grönsak varenda dag i veckan. Och varför inte äta vitamin som dessert eller mellanmål varje dag hör till de goda reglerna.

Att förädsla apelsiner i form av marmelad eller saft lönar sig i apelsinländer, vi ger därför här några recept.

Att laga grytor och soppor som man sätter änganarna på bordet inbjuder inte bara till gemytlig måltidssamvaro utan är också välgörande för hushållskassan.

OST- OCH BROCCOLISOPPA 4 PERSONER

Hacka löken och fräs den i margarin. Tillsätt vatten och salt. Skär den frysta broccoli i bitar, lägg i dem att koka 1/2 tsk salt i vatten. Blanda samman vetemjöl och vatten till mjuka ca 10 min. Blanda samman vetemjöl och vatten till en redning och red av soppan. Lägg i buljongtärningen och koka den ytterligare några minuter. Vispa samman äggula och gräddde och vispa ner blandningen i soppan sedan den tagits från värmen. Tillsätt osten och smaka av soppan med salt.

- 1 lök
- 1 msk margarin
- 1 vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 paket djupfrost broccoli
- 2 msk vetemjöl, 1/2 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 1 äggula
- 1 dl gräddde
- 2/2 dl riven ost

RYSK SOPPA 4 PERSONER

Skölj och borsta rödbetorna. Koka dem mjuka i lätt saltat vatten. Fräs samman margarin och mjöl, späd med buljongen. Tillsätt den finstrimlade vitkålen och löken, skuren i tunna skivor. Koka alltsammans mjukt, ca 15 min. Skala och skär rödbetorna i fina strimlor eller riv dem grovt och blanda med det övriga. Smaka av soppan med vinäger, salt och peppar. För att få rödare färg på soppan kan man tillsätta litet råvren rödbeta. Servera soppan på ryskt manér med en kllick gräddfil i varje tallrik. Man kan också servera korv i soppan.

- 4 medelstora rödbetor
- 1/2 l strimlad vitkål
- 1 lök
- 2 msk margarin
- 1/2 msk vetemjöl
- 1/4 buljong (tärning)
- 1—2 tsk vinäger
- salt, vitpeppar
- gräddfil

GODA GULA FISKOPPAN 4 PERSONER

Skölj purjolöken väl och strimla den fint. Smält margarin i en kastrull och fräs purjolöken och risgröylen däri. Tillsätt kryddorna och håll på vatnet. Låt soppan sjuda 15 minuter. Skär fiskblocket i ca 2 cm stora kuber och låt dem sjuda med ytterligare 5 minuter. Klipp dill och låt och tillsätt den och buljongtärningen strax före serveringen.

- 1 purjolök
- 1/2 dl risgröy
- 2 msk margarin
- 1 kryddmått saffran
- 2 tsk salt
- vitpeppar
- 1/2 tsk stött timjan
- 1/4 l vatten
- 1 paket djupfrost fisk (450 g)
- 1 paket djupfrost dill
- 1 buljongtärning

GRÖNSAKSSOPPA 4 PERSONER

Skala och hacka löken. Fräs den och curryn i margarin i en gryta. Tillsätt grönsaksblandningen, vattnet och buljongtärningen. Låt soppan få ett uppkok, smaka av och servera den överströdd med klippt persilja.

- 1 lök
- 1—1/2 tsk curry
- 1 msk margarin
- 1 burk grönsaksblandning
- 1 burk vatten
- 1 buljongtärning
- persilja

VÄLKRYDDAD BOGFLÅSKGRYTA 4 PERSONER

Skär bogflåsket i strimlor och bryn det i margarin tillsammans med curry och paprika. Lägg de brynta strimlorna i en gryta och håll på hälften av vattnet. Krydda med ingefära och salt och koka på svag värme under lock ca 30 min. Skala och hacka löken. Skär purjolöken i strimlor och äpplena i klyftor. Fräs lök, purjo och äpple i stekpannan och blanda alltsammans i grytan och tillsätt resten av vatnet. Koka under lock ytterligare 15 min. Servera med kokt blomkål eller lägg blomkålsbuketter i grytan vid serveringen, bjud ris och gärna kinesisk soya till.

- 4 hg färskt bogflåsk
- 1 msk margarin
- 1/2 tsk curry
- 1 tsk paprika
- 3 dl vatten
- 1/2 tsk ingefära
- 1/2—2 tsk salt
- 2 lökar
- 1 liten purjolök
- 2 äpplen

MARINERAD KOTTGRYTA 4 PERSONER

Blanda samtliga ingredienser till marinaden i en skål. Skär köttet i 2 cm stora bitar, lägg ner dem i marinaden och låt dem ligga några timmar, gärna över natten. Skala morötterna och löken, skölj purjolöken väl och skär allt i skivor. Bryn först köttbitarna i margarin i en stekpanna, sedan grönsakerna. Lägg alltsammans i en gryta, krydda och tillsätt vattnet. Låt grytan koka på svag värme under lock ca 1 tim. Servera den med kokt potatis eller ris.

- 4 hg benfritt nötkött av mägipå eller högrev
- 1—2 morötter
- 2 lökar, 1 purjolök
- 2 msk margarin
- 1 lagblad, 1/2 tsk timjan
- 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 3 dl vatten
- MARINAD: 4 1/2 msk olja
- 1/2 msk vinäger, 1 vitlöksklyfta
- 1/2 msk tomatspuré
- salt, vitpeppar, 1 msk tomatspuré

Spanskinspiperad KYCKLINGGRYTA 4 PERSONER

Stycka den råa kycklingen i mindre bitar. Bryn dem i margarin i en stekpanna och lägg sedan över dem i en gryta. Salta och späd med sparrispad och vatten. Efterstek på svag värme under lock ca 15 min. Blanda i strimlad pitentö och djupfryssta arter och efterstek ytterligare 5 min. Tillsätt sparrisens strax före serveringen. Servera med Hacka löken och fräs ris och lök i margarin i en tjockbottnad kastrull tills allt blir en aning brynt. Späd med vatten eller buljong och salta om vatten används. Låt riset sakta koka under lock och utan omrörning i 18 minuter.

- 1 gödkyckling
- 2 msk margarin
- 1—1/2 tsk salt
- 2 dl sparrispad + vatten
- 1 burk pimientos (ca 200 g)
- 1 paket djupfryssta arter (125 g)
- 1 burk sparris (ca 200 g)
- PILAFFRIS
- 1 liten lök
- 2 msk margarin
- 2/2—3 dl risgröy
- (1/2 tsk salt)
- 5—6 dl vatten eller buljong

