

Veckans råd:

Stek broilern otinad

Det går mycket bra att ugnssteka broiler direkt tagen ur frysen. Broilern blir både saftig och fin med detta tillagningssätt. Stektiden är ca 30 minuter längre, men istället slipper man den långa upptiningstiden.

BILD 1

Placera den djupfrysda broilern (ca 1 kg) på galler i stekpannan. Sätt in den i medelstark ugnsvärme (175°) ca 45 minuter. Tag ut plastpåsen. Pensla broilern med smält margarin, kryddat med t.ex. salt, peppar och stött dragon eller äkta soya. Stek ytterligare 45 minuter.

BILD 2

Broilern är färdigstekt när lårbenet kan vridas om och lätt lossnar inne i leden. Späd i pannan med lite vatten och lös upp det som ev. torkat fast. Smaksätt skyn och red den med vetemjöl till sås.

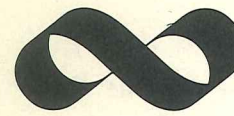
BILD 3

Stycka broilern så här. Använd en vass kockkniv eller en fågelsax. Servera broilern med t.ex. djupfrys-ta ärter och pommes frites.

Motionera — åk skidor t.ex. Män förbrukar 100 kalorier på ca 11 min, kvinnor på ca 17 min.

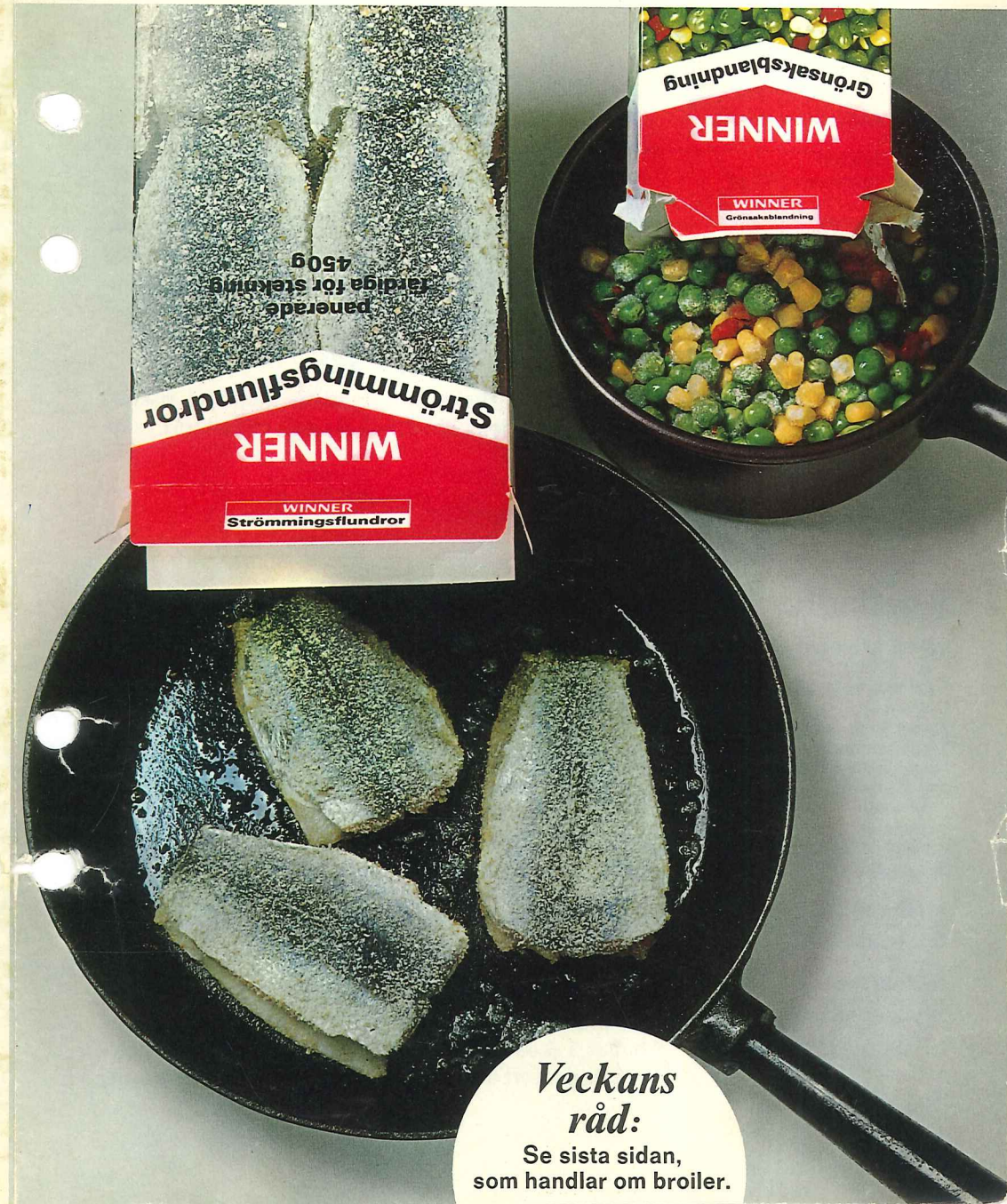


SVEA Hållbarhets År



Råd & Recept 1968 nr 2

Lätt färdiga mål



Veckans råd:

Se sista sidan,
som handlar om broiler.


Skala, rensa och hacka tycker de flesta av oss är ett tråkigt arbete. God hjälp får vi om vi köper djupfrys, för då har in-dustrin redan gjort grovarbetet. Det roliga med matlagning är ju att sätta samma goda och färgglada rätter.

Röda fisksoppa

4 personer • Tillagningstid ca 20 min.

Skär det något tinade fiskblocket i kuber. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Tillsätt tomatsoppa, vatten, buljongtärning, kryddor och potatismosflingor.

Koka upp och lägg i fiskkuberna. Låt soppan koka under lock på svag värme ca 5 minuter. Smaka av med pressad citron. Hacka persilja och ägg. Strö det hackade över soppan vid serveringen.

För den som har bråttom: 

Byt ut torskpaketet mot 1 paket djupfrys fiskärs (300 g). Skär den i kuber och låt dem endast tina i soppan.

Att äta till:

Ger ca 225 kal./pers.

2 hårdkokta ägg

persilja

pressad saft av 1/2 citron

1/2 dl potatismosflingor

1 kryddmått sött basilika

1/2—1 tsk salt, vitpeppar

1/2 fiskbuljongtärning

7 dl vatten

1 burk tomatsoppa (310 g)

2 msk margarin

1 gul lök

1 pkt djupfrys torsk (300 g)

Avsluta med:

Ostmörgas

med glass

Appelpaj (finns djupfrys)

med glass

Köttbullar i foliepaket

3 personer • Tillagningstid ca 30 min.

Lägg köttbullarna, tinade eller otnade, i ett lager på en stor bit aluminiumfolie. Strö över finklippt dill eller persilja. Lägg några tunna citronklyftor överst. Vik om foliet väl till ett paket och lägg det ovanpå potatisen i en ganska vid kastrull. Koka potatis och köttbullar samtidigt, tinade köttbullar ca 20 minuter, otnade ca 25 minuter. Skölj under tiden purjolökarna och skiva dem. Fräs skivorna i margarin i en kastrull. Strö över mjölet och rör om. Tillsätt skyn från köttbullarna samt vattnet. Låt koka ett par minuter. Smaksätt med salt, peppar och lite pressad citron. Servera purjon till köttbullarna.



För den som har frys:

Vi kan numera köpa många produkter, t.ex. råa köttbullar, i ekonomiköp. Det innebär att vi betalar ett lägre pris jämfört med samma mängd i småförpackning.

Att äta till:

Ger ca 215 kal./pers.

1/2 tsk salt

+ vatten

1 1/2 dl sky från köttbullarna

1 tsk idealmjöl-vetemjöl

1 msk margarin

2 purjolökar (ca 275 g)

1 pkt djupfrys dill eller persilja

1 citron

1 msk margarin

1 pkt djupfrys råa köttbullar

Avsluta med:

Kokt potatis

Djupfrys blåbär

God grönrätt till fisk

4 personer • Tillagningstid ca 30 min.

Koka broccolin enligt anvisningarna på förpackningen. Smaksätt hälften av margarinet med sött dragon. Vänd rödspättorna i en blandning av mjöl, salt och vitpeppar. Stek dem i resten av margarinet i en stekpanna på fat. Häll citronsaften över broccolin och klicka på det kryddade margarinet.

För den som vill förenkla: 

Byt ut rödspättan mot 2 pkt panerad rödspätta à 240 g eller 2 pkt djupfrys fiskpinar à 280 g. De sistnämnda finns också i ekonomiköp på 1,4 kg (48 fiskpinar).

Att äta till:

Ger ca 265 kal./pers.

1 msk pressad citron

1 tsk salt, vitpeppar

4 msk idealmjöl-vetemjöl

2 pkt djupfrys rödspätta à 250 g

1 kryddmått sött dragon

3 msk margarin

vatten, salt

1 pkt djupfrys broccoli (240 g)

Avsluta med:

Kokt potatis

eller potatismos

Glass

Att äta till:

Ger ca 275 kal./pers.

saft av 1/2 citron

2 tsk salt, nymald vitpeppar

1 gul lök, persilja

1 hårdkokt ägg

1 msk vetemjöl

1 msk margarin

eller 1 kg strömming

à 300 g

2 pkt djupfrys strömmingsfileer

Avsluta med:

Persiljepotatismos


Rävarna morötter

Apelsin

Ostfylld biff med grönsaksfräs

4 pers. • Tillag.tid ca 25 min.

Skölj och strimla purjolöken. Fräs den i hälften av margarin i en gryta. Tillsätt den djupfrys grönsaksblandningen och låt det hela fräsa under lock ca 5 minuter. Smaka av med hälften av saltet och svartpeppar. Ett paket lövbiff innehåller två tunna biffar. Dela dem i två och lägg ihop dem igen med ost emellan. Stek dem i resten av margarinet ett par minuter på varje sida. Krydda med salt och svartpeppar. Lägg upp grönsaksfräset på ett fat och placera biffarna bredvid.

För det lilla hushållet: 

Djupfrys i s. k. "enpack" är idealiskt i små familjer. För närtvarande finns bl. a. dessa produkter förpackade på detta sätt: Lövbiff, skivad lever, hamburgare, pannbiff med lök och panerade strömmingsfileer.

Att äta till:

Kokt potatis

eller pommes frites (djupfrys)

Avsluta med:

Färsk frukt

eller djupfrys jordgubbar