

Hastigt och lustigt för tre med omelett, soppa, pytt och panna



Omelett — en hel rätt med innehåll

Gör en fransk omelett på 4 ägg.
Lägg på 1 burk tonfisk (200 g) eller
1 burk inkokt lax (200 g) eller
1 burk herring (270 g) eller
1 burk makrillfilé (127 g).
Fördela 1 burk tomat (400 g)
utan spad ovanpå. Strö över
1 kryddmått stött basilika.
Avsluta med apelsin.

Pytt med lever eller köttfärs

Fräs 3 hg mald lever eller köttfärs
och 1 finhackad gul lök.
Blanda ner 1 burk tärnad potatis (500 g).
Smaksätt med mejram, salt och peppar.
Klipp över 1 knippe persilja.
Avsluta med nyponsoppa.

Fiskbullar eller fiskfärs — i soppa

Koka soppa av 1 paket räksoppa (85 g).
Värm i soppan
1 burk fiskbullar (185 g)
eller 1 paket djupfryst fiskfärs (300 g).
Smaksätt med 1 knippe klippt dill.
Servera med vitt bröd.
Avsluta med ost och färsk frukt.

Korv i panna med färg

Strimla och fräs 3 hg falukorv
eller gogovurst, 1 burk pimento (200 g)
och 1 purjolök.
Smaksätt med salt och svartpeppar.
Servera med snabbbris. Avsluta med
1 paket fruktkompott (500 g).

För-Träff-lig Rätt: Paj på nytt 4 portioner

1 paket djupfryst
broccoli (240 g)
1 hg rökt skinka

Pajdeg:

100 g margarin
2 dl vetemjöl
2 dl riven ost

Tillagningstid ca 30 min

Sätt ugnen på 225°. Förväll broccolin enligt anvisningen på förpackningen och lägg den i en smord ugnssäker form. Hacka skinkan och strö över den. Blanda ihop ingredienserna till pajdegen och fördela den över broccoli-skinka. Låt pajen stå i ugnen ca 15 minuter.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Rätt mat hela dan" och utkommer den 24 februari.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET

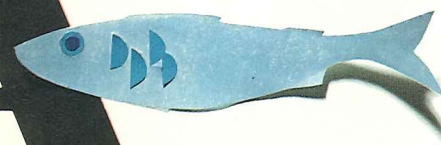


Råd & Recept 1969 nr 2

ABC... för glada miner

A

— som i strömming



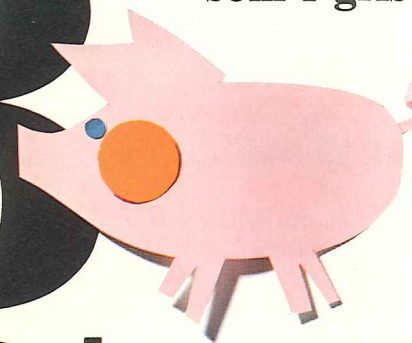
För att motverka infektion
ge Din kropp kondition

med morötter, ägg, margarin
som är rika på A-vitamin.

Lever och strömmingsflundra
har A-vitamin flera hundra . . .

B

— som i gris



Betydelse för energin
har bevisligen B-vitamin.

Du får energiskt stöd
av fläsk, broiler och bröd.

Sen kan Du Din kost berika
med lever och njure tillika!

C

— som i apelsin



Mot C man ej vara bör njugg
för då får man bara skörbjugg . . .

Bär, broccoli och apelsin
är rika på C-vitamin,

blomkålshuvud i maten,
grapefrukter efter spenaten . . .

Vitaminer ger glada minner. Men det räcker inte att bara ta en vitamin-tablett. Det är bättre och mera ekonomiskt att äta väl sammansatt mat som ger vitaminerna — och dessutom alla andra näringsämnen.

Februariatigryta med lever

4 portioner, tillagningstid ca 25 min

Strimla levern och vänd den i en blanding av vetemjöl, salt och svartpeppar. Bryn den i hälften av margarinet i en stekpanna. Lägg de brynta strimlorna eller bitarna i en gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Späd i pannan med spadet från de konserverade grönsakerna. Häll skyn i grytan och tillsätt stött mejram. Låt levern koka under lock på svag värme ca 10 minuter. Fräs margarinet i en stekpanna. Blanda vitkål och lever i grytan. Lägg på arter, majs och paprika och värn allsammans. Klipp persilja över.

Ger ca 265 kal/portion

Att äta till:

Kokt ris eller potatis

Avsluta med:

Apelsin

Ostoppa med blomkal

4 portioner, tillagningstid ca 15 min

Hacka löken och fräs den i en gryta. Strö över vetemjöl och rör om. Späd med buljongen. Lägg ned blomkålen, delad i buketter, och koka den nätt och jämnt mjuka ca 5 minuter. Rör ner den rivna osten och äggulan, blandad med grädd-2—3 dl riven ost
1 äggula, 1 dl gräddde
1 knippe persilja
1 knippe eller påse rädisor

Ger ca 250 kal/portion

Att äta till:

Smörgås med leverpastej

Avsluta med:

Smulpanj med rabarber, glass

Strömning i röd sas

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

Tina den djupfryssta strömningen om sådan används. Strö hälften av saltet och lägg riven pepparrot på varje strömning. Rulla ihop strömningarna och lägg rullarna i en låg kastrull, som rätten också kan serveras ur. Blanda mjöl, resten av saltet och vitpeppar i grönsaksjuicen. Häll juicen över strömningstrullarna och låt dem sjuda i säsens 10—12 minuter. Strö klippt dill över.

Om vitaminer:

I strömning finns rikligt med A- och D-vitaminer. Även grönsaksjuicen är vitaminrik.

Avsluta med:

Äppl

Lägg i folie

4 portioner, tillagningstid ca 2 tim

Sätt ugnen på 175°. Placera läggan på en stor bit aluminiumfolie och gnid in den med salt och stötta kryddor. Svep folien om köttet till ett par vitpepparkorn
6 kryddpepparkorn
1 lagerblad
2 kryddmat timjan
1 ½ tsk salt

Ger ca 330 kal/portion

Att äta till:

Ugnbakad potatis

Avsluta med: Grapefrukt

Om vitaminer:

Fläskköttet ger B-vitaminer. En grönsaksrätt, istället för säs, kompletterar ur vitamininypunkt, liksom grapefrukt.

Tomaträtt till det mesta

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

Häll tomaterna med spad i en kastrull. Skiva endast 2 endiver
eller 2 purjolökar
1 tsk salt, svartpeppar
1—2 kryddmat timjan
1 vitlöksklyfta
eller 1—2 kryddmat vitlökspulver

Om vitaminer:

Tomaträtten ger både A- och C-vitaminer.

Ger ca 60 kal/portion