



Bakad potatis: Borsta potatisen (2 per person) mycket väl. Lägg dem på ett ugnssäkert fat och baka dem mjuka i 225° ugnsvärme ca 45 min. Skär ett kryss i den färdiga potatisen, tryck till från kortsidorna så att det vita blir synligt. Lägg i en klick bordsmargarin smaksatt med olika kryddor och pressad citron. Eller gröp ur potatisarna något. Fyll hålet med gräddfil smaksatt med kaviar och dill. Eller fyll med enbart gräddfil och lägg en klick storkornskaviar och hackad lök över.

Kombinera — köttfärs och djupfrysta grönsaker

I panna: Blanda köttfärs enl grundrecept. Platta ut färsen till en kaka i en stekpanna med brynt margarin. Låt kakan steka under lock på svag värme ca 20 min. Häll över ärter, majs, paprika (djupfr.). Låt allt bli genomvarmt.

I sås: Bryn 3 hg köttfärs under omrörning i en stekpanna. Tillsätt 4 msk tomatpuré och 2½ dl vatten (el tomatjuice) samt ärter och majs (djupfr.). Koka ca 5 min. Krydda med basilika, oregano eller rosmarin.

I soppa: Bryn 3 hg köttfärs. Strö över paprikapulver. Koka upp 1 l buljong. Lägg i soppgrönsaker (djupfr.) och koka

ca 8 min. Tillsätt köttfärsen och ½ dl potatismosflingor. Låt koka upp. Smaka av med mejram och senap.

I gryta: Fräs 1—2 strimlade purjolökar i en gryta. Tillsätt 1 dl buljong. Blanda i stekta köttbullar och legymer (djupfr.). Koka ytterligare ca 8 min. Krydda grytan med timjan, mejram, oregano eller basilika.

I ugn: Blanda köttfärs enl grundrecept. Forma till en längd på ett ugnssäkert fat. Stek färsen i ugn (175°) 50—60 min. När 10 min återstår av stektiden, lägg ärter, majs (djupfr.) runt färsen på fatet och koka dem mjuka i skyn.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Nytt lättlagat" och utkommer den 9 februari. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäter

De flesta livsmedel innehåller något som är värdefullt. Om måltiden blir näringsriklig beror på hur man kombinerar de olika livsmedlen. Tillagningen har också betydelse — spar alltid på fett. Förutom riktig kost behöver vi regelbunden motion för att må bra. Den som motionerar kan äta mera. Behöver inte få bekymmer med vikten.

Fre dag middag: Stekt torskfilé, stuvad spenat, citronklyftor, kokt potatis. Stekta äpplen med gräddfil smaksatt med vaniljsocker.

Lördag lunch-middag: Lasses bästa leverrätt, kokt ris. Grapetrukt. Lördagsgott: Bakad potatis med gräddfil, svart kaviar, hackad röd lök.

Söndag lunch-middag: Köttfärs i ugn, legymer (djupfr.), kokt potatis. Apelsin. Söndagsgott: Tomfisksallad, vitt bröd.

Fre dag middag: Grön soppa, ostsmörgås. Äppelplättar.

Lördag lunch-middag: Stekt rödspätta, citron, broccoli, kokt potatis. Nyponosoppa. Lördagsgott: Hamburgare i bröd med riven pepparrot, skivade tomater.

Söndag lunch-middag: Kokt kyckling med citronsa, grönsallad, tomat, kokt ris. Skivade persikor (burk). Söndagsgott: Smördegspiroger (djupfr. smördeg), fyllning — hackad lök, ansjovis, ägg.

Fre dag middag: Senapsströmming, kokt potatis. Krossad ananas med banan.

Lördag lunch-middag: Ugnstekta falukorv med ost, lök och tomater, ugnsbakade potatishalvor. Satsoppa (svart vinbärssaft), skorpor. Lördagsgott: Ost (2 sorter), vitt och mörkt bröd, gurka, päron.

Söndag lunch-middag: Kalops på ren- el nötkött, färsk paprikasallad (paprika, tomater, lök), kokt potatis. Grapetrukt. Söndagsgott: Inlagd sill, gräddfil, strimlad purjolök, kokt potatis.

För den näringsmedvetne: Stekt torskfilé kombineras med spenat, som ger järn, A- och C-vitamin. Lasses bästa leverrätt har högt näringsvärde. Lever har hög protein-, A-vitamin- och järnhalt, men låg fetthalt. Köttfärs innehåller liksom helt kött fullvärdigt protein. Legymer (ärter, morötter, blomkål) ger A- och C-vitamin. Ugnstekta falukorv ger tillsammans med ost tillräckligt med protein. Extra tillsats av fett undviks genom att korven steks i ugn. Tomaterna ger A-vitamin. Satsoppa pan ger C-vitamin.

Lasses bästa leverrätt 4 portioner, tillagningstid ca 30 min

3—4 hg vitkål, margarin

2 dl tomatjuice

salt, peppar

1 stk worchestershiresås

eller 1 stk bakta soya

ca 5 hg lever i skivor

2 msk Idealmjöl

1 ½ tsk salt, svartpeppar

Bournoise eller Ädelost

Skölj och finstrimla vitkålen. Fräs den i lite margarin i en gryta. Tillsätt tomatjuicen. Smaka av med salt, peppar och worchestershiresås eller soya. Låt sjuda ca 5 min. Vänd leverskiivorna i mjöl blandat med salt och peppar. Stek dem (ej för stark värme) ca 5 min på var sida. Lägg på varje skiva en bit Bournoise eller Ädelost och låt smälta ner. Lägg upp fräset på ett fat och placera leverskiivorna ovanpå.

Tomfisksallad 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

1 burk tonfisk (200 g)

2—3 tomater

1 burk majs-korn (450 g)

grönsallad

Sås

1 msk vinäger

1 msk vatten, 2 msk olja

salt, vitpeppar

Dela tonfiskan i mindre bitar. Skär tomaterna i klyftor. Låt majs-kornen rinna av. Strimla salladen. Varva tonfisk, tomater, majs-korn och grönsallad i en skål. Blanda ingredienserna till såsen. Säs den över salladen.

Grön soppa 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

1—2 msk riven lök

7 dl buljong (tärning)

1 pkt djupfr. grönkål (375 g)

eller 1 pkt djupfr. spenat (375 g)

3 dl mjölk

½ dl potatismosflingor

1 hg rökt skinka

salt, peppar, (½ tsk körvel)

Fräs löken i lite margarin i en kastrull. Tillsätt vatten och buljongtärning. Låt koka upp. Lägg i grönkål- eller spenatlocket. Koka under lock tills allt är tinat. Blanda ner mjölken, potatismosflingorna och skinkan i tärningar. Låt soppan få ett uppkok. Smaka av med salt, peppar och gärna körvel.

Senapsströmming 4 portioner, tillagningstid ca 40 min

1 kg strömming

eller 6 hg rensad strömming

1 ½ tsk salt

1 purjolök

1 dl kaffe-grädd

2 msk senap, 1 tsk curry

1 knippa persilja

Rensa, skölj och bena ur strömmingen. Salta fisken. Finstrimla purjolöken och lägg i botten på en gryta. Vik ihop och lägg strömmingen med ryggen upp i grytan. Blanda grädden med senap och curry. Häll över fisken. Koka sakta under lock ca 15 min. Strö över klippt persilja.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.