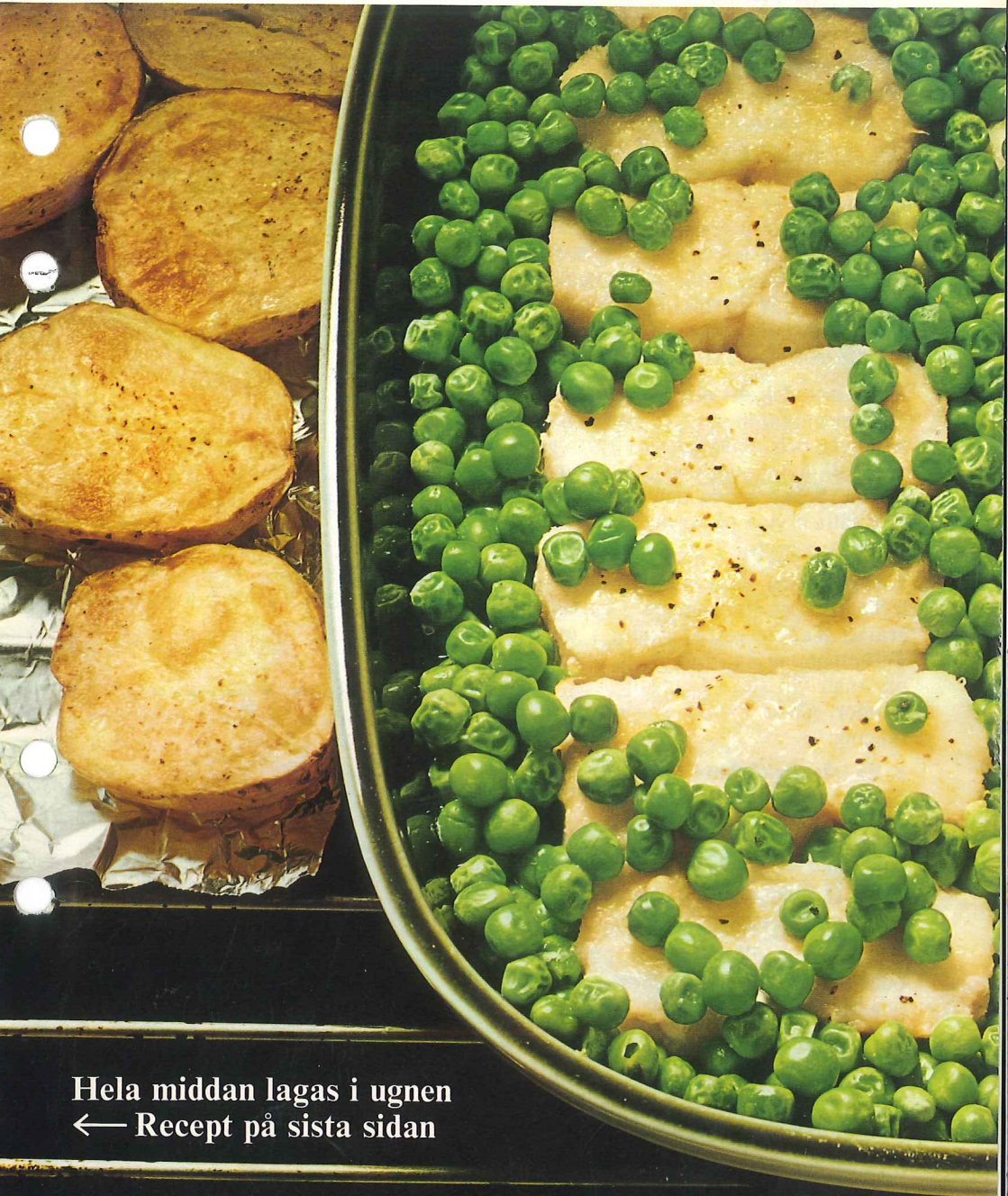


Råd & Recept 1971 nr 2

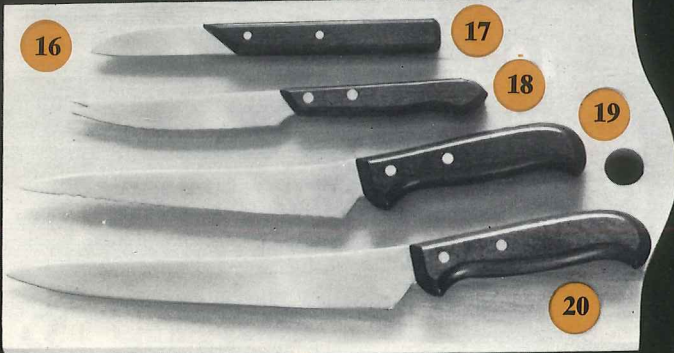
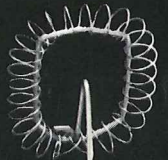
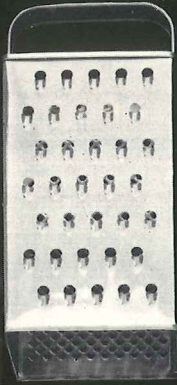
Rätt - så här lätt



Hela middan lagas i ugnen
← Recept på sista sidan

Många tycker det är roligt att laga mat, har det som en hobby nästan. Man skapar något med olika ingredienser, olika sorters kryddor som man tycker om. Det finns mycket att välja på. Det är verkligen fritt fram. När det gäller sättet att laga, hänger det alltid ihop med vilka köksgrejor man har. Vi har samlat några goda råd och recept, som visar att det är enkelt att laga mat, om man har bra redskap och vet att använda dom på rätt sätt. God mat.

8. **Potatisskalare.**
9. **Skonsam** — stekspade även för teflonpanna.
10. **Lilleman** — stekspade, smörkniv.
11. **Urskarpare.**
12. **Träffel.**
13. **En kötttermometer** är en bra hjälp som visar när en stek är färdig.
14. **Provnål** — för potatis, många ugnsrätter och vid bakning. Skaffar man flera provnålar har man också grillspett.
15. **Spiralisp.**
16. **Stort skärbräde** är bekvämt när man ska skära, hacka, strimla. Dessutom kan det mycket väl sättas fram på bordet med t ex mjukt bröd, korv, gurka etc. Så man kan skära precis så mycket som går åt vid måltiden. Och slippa både överhivna skivor och flera olika uppläggningsfat.
17. **Rens- och skalkniv.**
18. **Gaffelniv** — vägtandad, utmärkt till korven och gurkan på skärbrädet.
19. **Allkniv** — vägtandad.
20. **Kockkniv** — forskarare.
21. **Mattsats** — naturligtvis.
8. **Kokpannan** är ett fint komplement till vanliga kastruller. I den kokar maten "i ett plan". Blir inte mosig och sönderkokt. Sen sätter man kokpannan på bordet också. Den finns i två storlekar i aluminium med rött lock. *Se bilden på "Potatissgott med ost".*
9. **Kombinerad kok- och stekgryla** är en 3 1/2 liters aluminiumgryla med invändig teflonyta och utvändig emaljyta. Tack vare teflonytan kan man bryna direkt i grytan. Sedan spåda och koka färdigt. Och sätta grytan på bordet. *Se bilden på "Doroteas gryta".*
1. **Stekpannan** är oumbärlig. Bra och billig är en **gjutjärnspanna**. Den håller i årtal. Kan också användas i ugnen. **Teflonpannan** är ömtåligare, men bra när man vill steka fettsnål. Två stekpannor, gärna i olika storlekar, är en tillgång.
2. **En stekpannekorg** gör att pannan blir fullt presentabel för bordet.
3. **Ett litet stekgaller** gör att stekpannan också kan användas till ugnstekning.
4. **Ett stekpannelock** gör också pannan till en mindre stekgryla.
5. **Rivjärn** — till de nyttiga morötterna och andra rotsaker och till ost.
6. **Pepparkvarn** — därför att nymald peppar smakar så mycket bättre.
7. **Sax** är oumbärlig. Kan ibland användas istället för kniv. Klipp t ex bacon och skinka direkt ner i stekpannan.



5

4

1

2

6

7

8

9

10

11

12

13

14

16

17

18

19

20

15

21

Ris med grönt och tonfisk

För 4. Tillagningstid ca 25 min.

2 dl långkornigt ris
5 dl buljong (tärning)
1 tsk curry, (salt)
el 1 tsk sellerisalt
1 finstrimlad purjolök
1/2 burk ärtor, majs, paprika (390 g)
el 1/2 pkt djupfrt ärtor, majs, paprika (300 g)
1 burk tonfisk (200 g)

Koka riset i buljongen med kryddor och häften av purjon. Koktid se förpackningen. Blanda ner grönsakerna och resten av purjon några min innan riset är färdigkokt. Lägg sedan tonfisken i bitar ovanpå riset.

Före: Tomatjuice smaksatt med citronpeppar. Liten smörgås med leverpastej el smältost. Pris per portion ca 2:85 kr.

Potatisgott med ost

För 4. Tillagningstid ca 20 min.

Skala och skär 8—10 potatisar (ca 3/4 kg) i tärningar. Koka dem i buljong av 1 buljongtärning + 1/2 dl vatten i en kok-el stekpanna ca 10 min. Täck potatisen med 100—150 g smältost (i tub el paket, gärna ost med skinksmak). Låt osten smälta ner under lock 3—5 min. Klipp kryddkrasse el persilja över. **Till:** Stekt el grillad korv. Rårivna morötter över-droppade med lika delar apelsin/citron-saft. **På annat sätt:** Lägg tärnad potatis från burk (utan späd) i en panna. Täck med ost. Värm 3—5 min under lock. Rökst skinka el benfri kasseler i skivor el strimlor kan värmas ovanpå osten samtidigt. **Efteråt:** Frukt tex äpple el vindruvor. Pris per portion ca 2:90 kr.

Fiskmål i ugn

För 3—4. Tillagningstid ca 40 min. (Se omslagsbilden) →

8—10 potatisar (ca 3/4 kg)
1 pkt djupfryst forsk (450 g)
el 1 pkt styckfryssta forskfiléer

1—2 msk Idealmjöl + 1 tsk salt
(400 g)

2 msk klippt dill

el 2 tsk rivet pepparrot

1 pkt djupfrt ärtor (250 g) el

ärtor och lök (250 g)

(1 tsk citronpeppar)

Sätt ugnen på 200°. Borsta och dela potatisarna. Pensla snittytorna med smält margarin. Strö på salt och peppar. Placera halvorna på folie i ugnen. Tina fiskfiléerna något el skär fiskblocket i ca 2 cm tjocka skivor. Vänd fisken i mjöl och salt. Lägg ut den på smört ugnssäkert fat. Bred margarinet med dill el pepparrot över fisken. Sätt in fatet bredvid potatisen 10—15 min. Lägg på grönsakerna. Sätt in fatet igen ca 5 min. (Ersätt 1/2 tsk av saltet med citronpeppar. God till fisk.)
Efteråt: Katringplommonkompott. Pris per portion ca 2:60 kr.





Doroteas gryta

För 4. Tillagningstid ca 25 min.

2 gula lökar, ½ hg rökt skinka

ca 1½ l strimlad vitkål (6 hg)

3 hg köttfärs

2 msk margarin, 1 msk vetemjöl

2 dl mjölk

1½ msk äkta soya, vitpeppar

1½ tsk salt, 1½ tsk senap

Skala och hacka löken, strimla skinkan och finstrimla vitkålen. Fräs löken i margarin. Tillsätt och bryn köttfärs och skinka. Strö över mjöl. Rör om och späd med mjölk. Koka ett par min. Tillsätt salt och kryddor. Blanda i vitkålen. Koka under lock ca 10 min.

På annat sätt: Byt ut köttfärsen mot halvtinad djupfr lever i strimlor (ca 300 g).

Till: Kokt potatis eller ris.

Efteråt: Apelsin eller grapefrukt.

Pris per portion ca 3:00 kr.



Toppen — med potatis i botten

För 4. Tillagningstid ca 45 min.

8—10 potatisar (ca ¾ kg)

1 hg ost, 1 tsk salt

1—2 kryddmått vitlökspulver

1 tsk oregano eller mejram

2 dl mjölk

4 hg benfri kasseler

Sätt ugnen på 225°. Skala och rävur potatisen grovt. Hyvla osten i skivor. Varva potatis, ost, salt och kryddor på ett smort ugnssäkert fat. Häll på mjölk. Grädda ca 20 min. Lägg på centimetertjocka kassellerskivor. Låt fatet stå i ugnen ytterligare ca 15 min. Klipp persilja över.

Till: Tomatsallad: Skiva burktomater. Häll över vinägersås smaksatt med vitlök.

Efteråt: Päron från burk med keso och hackade nötter eller färska päron med ost och kex. Pris per portion ca 4:40 kr.

I en ugnsvärme mellan 225—175° kan man laga både fisk eller kött, potatis och grönsaker på samma gång och på samma fat. Det är bekvämt. Vänd på bladet och Ni hittar två exempel "Fiskmal i ugn" och "Toppen — med potatis i botten".

Apropa potatis kan den lagas i ugn på flera sätt. Ugnsbakad potatis: borsta stora potatisar. Läg dem på ugnsgallret, på folie, på ett ugnssäkert fat eller på stekgallret bredvid en stek. "Baka" i 225° 45 min. I 175° 1 tim. Skivad rå potatis på ett fat kan placeras under en stek eller kyckling på gallret. Då droppar den goda stekskyn ner på potatisskivorna . . .

Aluminiumfolie kan bli ett utmärkt kokkärl, när man t ex vill koka en hel fisk. Salta, krydda och svep in fisken till ett tätt paket. Lagg det på ett ugnssäkert fat. Koka i 200° ugnsvärme. Koktiden beror på fiskens tjocklek, 4 cm tjock fisk ca 30 min. Sätt fatet på bordet, veckla upp paketet och njut även perfekt kokt fisk. **En gryttät — från spisen till bordet** blir förhållandevis billig. Eftersom man blandar flera olika ingredienser och inte behöver så mycket av det som är dyrast t ex kött. Tänk på att olika ingredienser har olika koktider. Därför måste det som har längst koktid i grytan först. Och sedan det andra varterfer. Så att tex grönsaker inte blir sönderkokta. Sätt grytan på bordet.

Samtliga huvudmåttider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750. Priset innefattar hela måltiden och galler normal portion för vuxen. (Stockholmspriser nov 1970.)

Nästa nummer av Råd & Receipt heter "Från och till frysen" och utkommer den 1 mars. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

Det galler säsasen

Många tycker om säs och vill inte vara den förnuan. Säs kan göras på flera sätt och behöver inte bli fet och kaloririk. Snälla på fettet eller utestut det helt. Sedan Idealmjöl kom är det lättare att göra säs. Men varmt spad-sky och Idealmjöl går inte ihop. Det blir en klimpig säs.

Gör så här — på tre sätt: Beräkna 2—3 msk Idealmjöl till 4 dl vätska.

1. Rör först ut mjölet i lite kallt vatten. Rör eller vispa ner redningen i den varma stekskyn eller spadet i ex grönssaks- eller fiskspad. Koka ett par min. Smaka av med kryddor. Dessutom steksäsen med äkta soya, fisk-säsen med citron, grönsaks-säsen med riven ost.

2. Blanda mjölet direkt i kall sky, spad eller mjölk. Koka upp under omrörning då och då. Låt koka ett par min. Smaksätt.

3. Strö torr mjöl över något som först stecks eller frästs i panna. Exempel hakad lök, svamp-, kött- eller korvtärningar. Rör om och spad med varm eller kall vätska.