

Råd & Recept

Det är roligt att baka. Baka tillsammans. Det är inte så märkvärdigt och inte svårt. Hembakat smakar och doftar gott. Lönar sig också.


Baka matbröd så här

Blanda i en bunke $\frac{1}{2}$ l ljummet vatten med 1 paket (50 g) jäst, 1 msk margarin och $\frac{1}{2}$ msk salt. Rör sedan i 1 liter och $2\frac{1}{2}$ dl mjöl.

Ta bara *vetemjöl*. Eller hälften *vetemjöl* och hälften *graham-* eller *rågmjöl*, gärna grovt. Rör ihop till en deg. Jäs den drygt $\frac{1}{2}$ timme i bunken. Ta upp den jästa degen och knåda. Forma bröd som du själv vill och tycker. Ställ dem på smord plåt. Jäs dem till dubbel storlek, det tar ca $\frac{1}{2}$ timme. Grädda stora bröd — limpor i 200° ugnsvärme ca 30 min. Grädda små bröd — bullar i 225° ugnsvärme ca 15 min.

Potatis — koka först, skala sen.

Kokt potatis är gott. Enkelt att koka med skalen på, bara att borsta, och slå på vatten. Inget salt behövs, det tränger i alla fall inte genom skalet. Koktiden är 20—30 minuter. Lagom lång tid för att laga det andra som ska ätas till potatisen. Så här kan man skala vid bordet. Man delar potatisen mitt itu och klämmer ut innehållet. Kvar i nypan blir bara skalet som en tom "påse". Tre medelstora potatisar är en lagom portion.

Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans .

Nästa Råd & Recept utkommer den 6 mars. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

SVEA Heltäpplig Ltd



Bondomelett med ett "rikt" innehåll och nypon-soppa med glass efteråt är bra middagsmat.

För 3. Tillagningstid ca 10 minuter.

Skär kassler och kokt potatis i tärningar. Hacka löken. Fräs alltsammans i en stekpanna. Vispa samman äggen med 4 msk vatten och $\frac{1}{2}$ tsk salt. Häll det över det frästa. Lyft med en gaffel så att lös smet kan rinna ner. Mal lite peppar över när smeten nätt och jämnt stelnat och lägg på tomaterna.



ca 3:60 kr/port.
med potatismos
blandat med rikligt
av persilja.
ca 380 kalorier

**Leverbiff med äppelringar och
pepparrot. En tillagningsvariant med
fin smakbrytning.**

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

3 hg ungnötslever i skivor

(fims också djupfrys)

2 msk vetemjöl — Idealmjöl

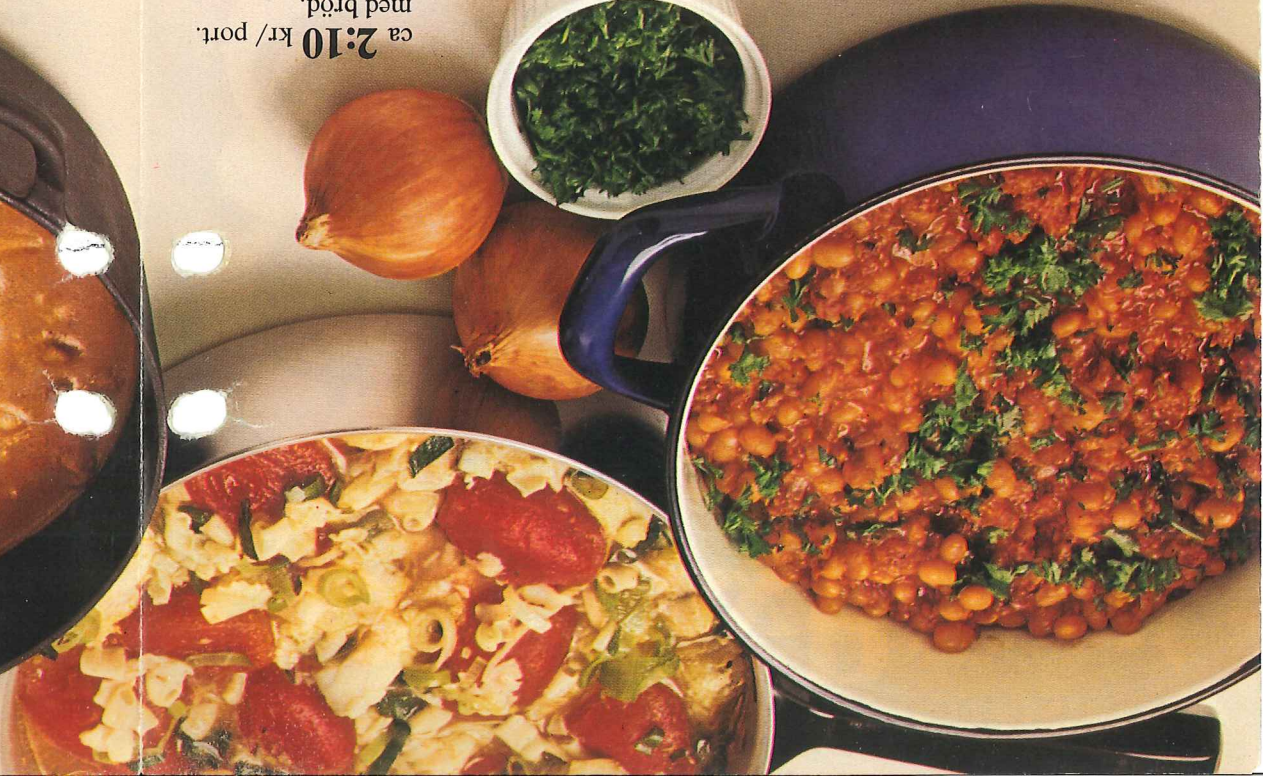
1 tsk salt, vitpeppar

1 msk margarin

2 äpplen, pepparrot

Vänd leverskivorna i mjölet blandat med
salt och peppar. Stek dem i margarin
3—4 min på var sida. Skär äpplena i
ganska tjocka skivor. Stek dem bredvid
leverskivorna eller efteråt.
Efteråt: Glass.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1—2 skivor bröd och en frukt (om inget annat föreslagits). Glöm inte bort kostcirkele. Stockholmspriser september 1971.



ca 2:10 kr/port.
med bröd.
ca 290 kalorier

ca 1:90 kr/port, med bröd.
ca 450 kalorier

**Vita bönor i tomatås med isterband
och lök blir en mustig gryta eller soppa.**

För 3. Tillagningstid ca 10 minuter.

2 isterband (ca 2 hg)

2 hackade gula lökar

1 burk vita bönor i tomatås (450 g)

½ tsk mejräm eller oregano

hackad persilja

till soppa: 4 dl vatten + 1 buljongtärning

Ta av skinner på isterbanden. Smula ner

dem i en gryta. Blanda också ner löken.

Något extra fett behövs inte. Fräs lök och

isterband ca 5 min på ganska stark

värme. Häll i bönorna med tomatåsen,

kryddor och persilja. Låt det hela koka

upp. **Till soppa** spå med vatten och

lägg i buljongtärningen.

**En lättlagad gryta med fisk, tomater och
makaroner. Serveras i djup tallrik med
vitt bröd till.**

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

1 purjolök, 1 msk margarin

1 tsk salt, 1 tsk citronpeppar

1—2 krossade vitlöksklyftor

1 burk tomater (400 g)

6 dl vatten

1 pkt fryst torsk (300 g)

2 dl snabbmakaroner

Skölj och strimla purjon. Fräs den i

margarin. Tillslätt salt, kryddor, spadet

från tomaterna och vatten. Skär fisken i

kuber. Sjud dem i spadet 4—5 min. Lägg

därefter i tomater och makaroner. Sjud

ytterligare 3 min under lock.

Efteråt: Äppelkaka.

ca 3:90 kr/port, med ris,
ärter och hela morötter
(390 g burk).
ca 510 kalorier

En köttgryta på enklaste vis.

**Swampsmak och redning med
championsonsoppa från påse.**

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

3 hg färsk skinka i skivor

1 msk margarin,

1 tsk paprikapulver

½ pkt champinjonsoppa (ca ¾ dl)

3 dl vatten

Skär köttet i strimlor. Bryn dem i

margarin tillsammans med paprika-

pulver. Pudra över soppulvret och spå

med vatten. Koka under lock på svag

värme ca 10 min.