

Varma brödgåsar

Passar till så mycket. Lördagsgott med te eller buljong. Med en soppa blir det en rejäl måltid. Det finns tex många *färdiga soppor i påse* att välja på. Brödgåsarna kan förberedas i god tid. Gratinera dem i 250° ugnsvärme ca 10 min. Servera dem omedelbart.

Med ost och skinka För 4

Skär 1 hg rökt skinka eller korv och 1/2 hg ost i tärningar. Blanda med 2 msk margarin, 1 msk senap, 2 msk hackad persilja. Fördela blandningen över 4 vita brödskivor eller 1 stor skiva skuren på längden.

Med svamp, lök och rökt kött För 4

Hacka 1 gul lök, häll av spadet från 1 burk svamp (200 g). Fräs lök och svamp i 1 msk margarin. Skär i strimlor 1 hg rökt skinka, renkött eller benfri kassler. Blanda köttet med det frästa. Fördela blandningen över 4 vita brödskivor eller 1 stor skiva skuren på längden. Strö över 1 dl riven ost.

Med musslor, vitlök och persilja För 4

Blanda 40—50 g bordsmargarin med 1 krossad vitlöksklyfta och 1 dl hackad persilja. Bred lite av det kryddade margarinet på 4 vita brödskivor eller 1 stor skiva skuren på längden. Lägg på musslorna från 1 burk musslor i vatten (250 g). Klicka resten av margarinet över.

Med potatis, lök och ansjovis För 4

Bred lite margarin på 4 mörka hårda eller mjuka brödskivor. Täck dem med 2 kokta kalla potatisar skurna i tunna skivor, sedan med 1 hackad rödlök och sist med ansjovisfiléer (1 burk à 100 g). Strö över 1 dl riven ost.

Nästa Råd & Recept utkommer den 26 februari
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter


Skriv eller ring: KF:s Provkök
Fack, 10465 Stockholm 15
tel. 449060, 08/449560

 **PROVKÖKET**

Råd & Recept

Nr 2/29 jan 1973



Stek kyckling och potatis på enklaste vis — i ugn. Se recept 
Bjud en grönsallad till, ost och frukt efteråt.

Stek kyckling och potatis i ugn sam-tidigt. Gott, festligt och enkelt För 5 Sätt ugnen på 175°. Tina en djupfrysst broiler (ca 1 kg). I varmt vatten tinar den på ca 1/2 tim.

Skala 2–3 potatisar per person.

Placera dem i ett ugnssäkert fat eller

långpanna. Droppa lite pressad

citron i skårorna, sallat och peppar.

Pensla potatisarna med lite smält

margarin. Stek dem i ugnen ca 15 min.

Klyv den tinade kycklingen; skär

först långs rygggraden, fläk ut, skär

sen i två halvor. Smält 2 msk margarin,

blanda med 1 tsk salt, 1/2 tsk

svalt peppar, 1 tsk paprikapulver.

Lägg dem på samma fat som

potatisen. Stek ca 45 min. Strö gärna

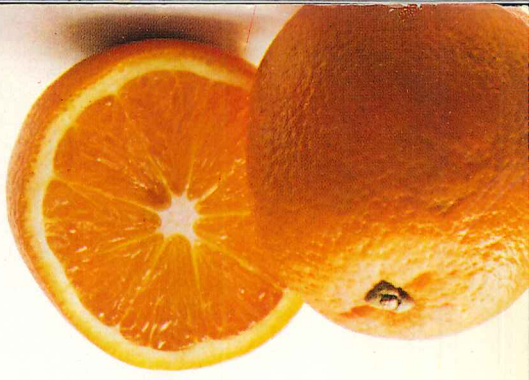
lite oregano över potatisen.

(Färdig stekkyckling i påse, en

nyhet i kylskåpet. Kan värmas i ugnen

ca 2:50 kr/portion, ca 420 kkal

Dags för apelsin
 At en apelsin varje dag eller drick
 nypressad apelsin. En stor apelsin
 täcker dagsbehovet av C-vitamin.
 Pressad apelsin, gärna blandad med
 lite citron, är en fin dressing till
 råsalad, tex rivna morötter.
 I många sallader, tex med vitkål,
 morötter, endivesallad passar apelsin-
 kyffior fria från hinor.
 Gör apelsinmarmelad i början av
 säsongen när apelsinerna är pektinrika.



Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kostcirkelein blir en bra måltid.

Lättlagad kött- och grönsaksrätt

Färdig medan potatisen kokar.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

3 hg sk "lövskeer" fläskköt

eller bogfläsk i strimlor

1 msk margarin, 1 msk vetemjöl

1/2 tsk salt, vitpeppar

1 msk senap, 1 tsk ätka soya

Bryn köttet i margarinet i en

stekpanna. Strö över mjölet och

tillsätt salt, peppar, senap, soya och

buljongtärning. Späd med vattnet

och låt allsammans sjuda under

lock ca 10 min. Lägg i grönsakerna

ca 3:25 kr/portion med potatis

Servera med kokt potatis.

och sjud ytterligare ca 10 min.

ca 495 kalorier



Stockholmspriser

ca 490 kalorier

med ris

ca 2:50 kr/portion

Servera med kokt ris eller potatis.

ca 25 min.

ströbröd. Sätt in fatet i ugnen

och håll det över fisken. Strö över

Blanda majonnäs, senap och mjölk

Täck fisken med löken och persilja.

Hacka och fräs löken i margarin.

fisken på fatet och strö över salt.

fat och strö mjölet i botten. Lägg

fyocka skivor. Smörj ett ugnssäkert

något tinade fiskblocket i ca 2 cm

Sätt ugnen på 225°. Skär det

1 dl mjölk, 1 tsk ströbröd

3 msk majonnäs, 2 tsk senap,

1 msk margarin, hackad persilja

1 msk vetemjöl, 1 tsk salt, 2 gula lökar

Fiskgrätning med annorlunda sås och smaksättning. Passar särskilt bra till sej.

För 3. Tillagningstid ca 40 minuter.

1 pkt djupfrysst sej eller torsk (450 g)

1 msk vetemjöl, 1 tsk salt, 2 gula lökar

1 msk margarin, hackad persilja

3 msk majonnäs, 2 tsk senap,

1 dl mjölk, 1 tsk ströbröd

Sätt ugnen på 225°. Skär det

något tinade fiskblocket i ca 2 cm

fyocka skivor. Smörj ett ugnssäkert

fat och strö mjölet i botten. Lägg

fisken på fatet och strö över salt.

Hacka och fräs löken i margarin.

Täck fisken med löken och persilja.

Blanda majonnäs, senap och mjölk

och håll det över fisken. Strö över

ströbröd. Sätt in fatet i ugnen

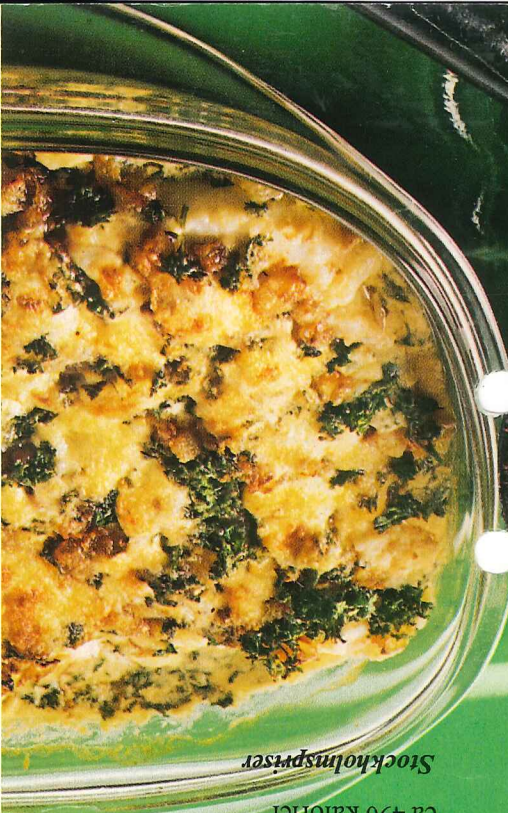
ca 25 min.

Servera med kokt ris eller potatis.

ca 2:50 kr/portion

med ris

ca 490 kalorier



3:00 kr/portion med efterrätt

ca 470 kalorier

Gulschoppa mättande och färgstark med djupfryssta ärtor, majs, paprika.

Äppelriddare till efterrätt.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

3 gula lökar, 1 msk margarin

1 tsk paprikapulver, 2 hg köttfärs

1 tsk salt, vitpeppar

2 msk tomatpuré, 3/4 l buljong (tärning)

1 pkt ärtor, majs, paprika (225 g)

Hacka och fräs lökarna i margarinet

i en gryta. Strö över paprika och fräs på

svag värme under lock 10 min. Öka

värmnen. Blanda ner köttfärsen och stek

tills den fått fin färg, rör då och då.

Tillsätt övriga ingredienser och koka

ytterligare ca 5 min.

Äppelriddare. Bred margarin på 3 vita

brödsktivor. Lägg dem på plåt eller

ugnssäkert fat. Skala och skär 2 syltiga

äpplen i tunna klyftor. Fördel dem över

brödet och strö över 1 tsk kanel och 1 msk

socker. Sätt in riddarna i 225° ugnsvärme

ca 10 min tills äpplena är mjuka.

