

Maten i Konsum och Domus är mat för både vardag och fest. I omtanke om dig som konsument hjälper vi också till med råd om tillagning för att ge mesta möjliga valuta för pengarna.

Maten i Konsum och Domus

GOD MAT kan alla få varenda dag i vårt land och det är ett privilegium. Men god mat är inte det samma som dyr mat. Det lönar sig att ta reda på vilka livsmedel som till lågt pris ger oss det nödvändiga. Glöm inte bort det som kallas **basmat!**

Här i Råd & Recept vill vi ge förslag på god lagad mat. Den matroade ska få nya tips, den jäktade tips på fort lagade rätter. Vi föreslår också vad man kan äta till. Nya varor vill vi också berätta om. Det finns inga dåliga livsmedel med vår stränga kontroll, men dåliga kombinationer kan det bli. Tro inte att kombinationer med bra näringsvärde blir tråkig mat. Vi hoppas övertyga om det motsatta. Valuta för matpengarna blir det först när man i lugn och ro sitter till bords, tycker det är gott att äta och blir lagom mätt och belåten. Vi vill hjälpa till med det i Råd & Recept.

CHOKLADMOUSSE PASSAR TILL KAFFET PÅ MATEN. För 6-8.

Lägg 250 g blockchoklad i en skål. Låt den stå över en kastrull med kokande vatten tills chokladen smält och blivit mjuk.

Blanda den med 2 msk flor- eller strösocker och $\frac{1}{2}$ dl mjölk.

Ta 4 ägg och skilj på äggulor och vitor.

Rör i en gula i taget i chokladsmeten.

Lyft sen skålen från värmen.

Vispa vitorna till hårt skum och rör försiktigt ner det i den avsvalnade smeten.

Håll upp i små koppar eller bakformar och ställ dem kallt.



BRÖD MED KNAPRIG SKORPA - NOBISBRÖD 2 st

Lös 25 g jäst med 5 dl ljummet vatten (37°) i en bunke.

Tillsätt 2-3 tsk salt och 1,3 l (ca 700 g) lantvetemjöl.

Arbeta ihop till en deg och jäs den över täckt i bunken ca 1 timme.

Knåda degen på väl mjölat bakbord.

Dela den i två delar och kavla ut varje del till en avlång kaka (ca 25×45 cm). Rulla ihop från ena långsidan. Pensla rullarna med kallt vatten och rulla dem i lite mjöl.

Forma rullarna på smord plåt till ovala kransar och jäs dem utan bakduk ca 30 min. Skär ganska djupa skårer med kniv.

Grädda i $250-275^\circ$ ugnsvärme i mitten av ugnen ca 10 min. Stäng av ugnen men låt brödet stå kvar i eftervärmen 30 min. Ställ ugnsluckan lite på glänt de sista 10 min. Låt brödet kallna utan bakduk.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring 2 maj 1977

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.

Skriv: KFs provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00

Handla konsumentägt - en fin idé!



Råd & Recept

Nr 2 1977

Maten i Konsum och Domus



SALLADSFAT MED GRAVLAX OCH ANNAT GOTT - FIN VÅRSUPÉ.

Lägg strimlad grönsallad på ett fat. Skär gravlax i tunna skivor och lägg den ytterst runt fatet. Lägg mellan laxen grupper av hårdkokt ägg i klyftor, råa champinjonskivor, gurka och tomat. Lägg rensade räkor i mitten. Servera med bröd, tex Nobisbröd och **gräddfilssås med dill och senap**. Till 6 port. Blanda 3 dl gräddfil, 2 msk senap, $\frac{1}{2}$ tsk salt, 1 tsk socker, lite peppar, 2 tsk vinäger och 1 dl hackad dill.

SÅ HÄR GRAVAR MAN LAX: 1 kg lax (helst mellanbit) räcker till 8-10 pers. Tina den djupfrysta laxen nätt och jämnt. Skär den fri från ben, skinnet ska vara kvar. Blanda 4 msk salt, 3 msk socker och 2 tsk hel vitpeppar, krossad. Gnid in filéerna med en del av blandningen. Lägg sen ihop dem med resten och rikligt med dill. Köttsidorna ska vara mot varandra och tunn del över tjock. Lägg in laxen i plastpåse i kylskåp. Efter 2 dygn är den färdiggravad. Vänd påsen ett par gånger under tiden. Håll bort laken. Den gravade laxen kan förvaras upp till en vecka i kylskåp.

Blanda 2 dl buljong (värmning), 2 msk pressad citron och 2 msk tomatpuré och håll det i grytan.
Koka under lock på svag värme ca 30 min.
Mosa sen 6 ansjovisfileter och blanda med 1 pressad vitlöksklyfta, 2 msk hackad ärtkigurka eller kapris, ca 3 msk hackad persilja, 1 msk pressad citron och 1 msk vatten.
Fördela "ansjovissåsen" över kycklingen precis före serveringen.
Servera med kokt ris eller potatis och en grönsallad.



BRÄCKT LAX MED KRYDDGRÖNT

För 4.
Tina ca 600 g djupfrysst lax, skrapa bort fjällen och skär den i 4 skivor.
Bräck skivorna i margarin i en stekpanna ca 2 min på varje sida.
Pressa citronsaft över de bräckta skivorna och strö över 1 tsk salt och ganska rikligt med *hackat kryddgrönt, finstrimlad purjolök* med *dill* eller *persilja*.

KYCKLING I GRYTA, LITE ÖVER DET VANLIGA. För 4-5.
Tina och dela 1 djupfrysst kyckling (ca 1 kg) i bitar.
Blanda 2 msk vetemjöl med 1/2 tsk salt och 1/2 tsk vitpeppar.
Vänd kycklingbitarna i mjölblandingen. **Panna** lite margarin i en stekpanna och bryn bitarna vackert bruna runt om.
Lägg över dem i en gryta.
Skala och grovhacka 2 gula lökar över kycklingen.

Del 1 tinad djupfrysst kyckling (ca 1 kg) i halvor.
Blanda 1 dl gräddfil med 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 2 tsk paprika-pulver, 2 tsk dragon och 1-2 pressade vitlöksklyftor.
Pensla kycklinghalvorna på båda sidor med gräddfilslandingen.
Lägg dem på ugnssäkert fat eller i långpanna.
Stöt eller krossa 1 dl cornflakes.
Strö det över kycklingen.
Stek i mitten av ugnen ca 55 min.
Del 1 kycklingen i bitar.
Servera med kokt potatis och en grönsallad.



ÖVER DET VANLIGA. För 4-5.

Sätt ugnen på 175°.
Del 1 tinad djupfrysst kyckling (ca 1 kg) i halvor.
Blanda 1 dl gräddfil med 1/2 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 2 tsk paprika-pulver, 2 tsk dragon och 1-2 pressade vitlöksklyftor.
Pensla kycklinghalvorna på båda sidor med gräddfilslandingen.
Lägg dem på ugnssäkert fat eller i långpanna.
Stöt eller krossa 1 dl cornflakes.
Strö det över kycklingen.
Stek i mitten av ugnen ca 55 min.
Del 1 kycklingen i bitar.
Servera med kokt potatis och en grönsallad.



Paj med skinka och ost är en fransk rätt. Quiche Lorraine. Passar fint en värväll med en kopp varm buljong.

PAJ MED SKINKA OCH OST.

För 4.
Gör först en pajdeg
Mät upp 3 dl vetemjöl i en skål.
Finfördel 125 g margarin i mjölet med en gaffel eller med fingertopparna så det blir en grymig massa.
Tillsätt 4 msk vatten och arbeta snabbt ihop till en deg.
Låt den stå kallt minst 1 tim.
Sätt ugnen på 200°.
Skär 4-5 skivor (ca 150 g) bakad eller koft Festskinna i strimlor.
Viipa ihop 3 ägg, 3 dl mjölk och 2-3 dl riven ost.
Festskinna
 är en benfri rimmad skinka. Kan ugnsbakas eller kokas – se anvisning på förpackningen. Den är god att servera som huvudrätt både varm och kall. Till varm skinka är det gott med kokt potatis och använd den.

Tryk ut degen så den täcker botten och kanter i en osmord pajform eller stekpanna (20-25 cm botten diameter). Nagga degen med en gaffel och låt den stå en stund.
Grädda botnen 10-15 min i mitten av ugnen.
Lägg sen först skinkan i det halvgräddade pajskalet, håll över ägg- och ostsmeten.
Grädda ytterligare ca 30 min i mitten av ugnen.
Servera pajen lite avsalnad med t ex varm buljong.

använda den.
Blir det en bit skinka över är "Paj med grönsallad och gräddfilssås. Flera serveragon kokt grönsak, till kall skinka text är en benfri rimmad skinka. Kan ugnsbakas eller kokas – se anvisning på förpackningen. Den är god att servera som huvudrätt både varm och kall. Till varm skinka är det gott med kokt potatis och använd den.