

# Råd & Recept

## PRISVÄRD MAT

Mat måste alla ha och dessutom flera gånger om dan. Maten ska inte bara ge kroppen den näring som behövs för hälsan, den ska också vara god och samla oss till gemenskap. När matpriserna stiger blir det alltid bekymmersamt för den som ska köpa och laga maten. Men det är inte ekonomiskt att snåla för mycket, mat måste få kosta. Välj efter matpyramidens enkla idé, det blir ekonomiskt och näringsmässigt bra mat. Basmaten som ger det nödvändiga för en dag kostar bara ca: 4:75 för en vuxen. Att planera inköpen så att man har mat på lut i kylskåp och skafferi är alltid ekonomiskt, då bortfaller både stress- och impulsköp.



Att bjuda på!

### Mer än potatisgratäng

För 4.

Skala 10 medelstora potatisar. Skiva dem tunt. Strimla 1 grön paprika och ca 200g kassler eller rökt skinka.

Varva allt på ett smort ugnsäkert fat. Sluta med potatis. Vispa samman 2 ägg, 5 dl mjölk, 1 msk senap, 1 tsk salt och lite malen peppar. Häll blandningen över det varvade.

Grädda i 225° ugnsvärme tills potatisen är mjuk, ca 45 min. Ta ut fatet.

Blanda samman 2 dl riven ost, 1 dl vispad grädde, 1/2 tsk salt och 1 msk senap.

Bred blandningen över potatisen. Hög värmen till 250° och sätt in fatet att få färg ca 5 min. Servera med en grönsallad.

Pris per port: ca 5:50 kr.

### Lasagne Peperonata

För 4.

Gör först en grönsaksröra: fräs 2 hackade gula lökar och 2 hackade gröna paprikor i margarin i en gryta. Blanda i 1 burk tomat (400g), 1 1/2 tsk salt, lite svartpeppar, 1-2 krossade vitlöksklyftor, 1 tsk timjan eller oregano och 1 lagerblad.

Koka under lock på svag värme ca 20 min.

Gör en ostsås: smält 1 1/2 msk margarin, rör ner 3 msk vetemjöl och späd med 4 dl mjölk. Koka 4-5 min, rör då och då. Tillsett 1/2 tsk salt, lite peppar och 2 dl riven ost. Koka 250 g bandmakaroner eller spaghetti enligt anvisning på förpackningen.

Varva två omgångar av makaroner, grönsaksröra och ostsås på ett smort ugnsäkert fat, sluta med ostsås. Strö sist över 1 dl riven ost. Gratinera i 250° ugnsvärme ca 15 min. Servera med en grönsallad.

Pris per port: ca 4:50 kr.

Apelsiner och andra citrusfrukter är så här års den bästa efterrätten.

## Det lönar sig.

Priset på en vara kan variera beroende på kvalitet, men också på förpackningsstorlek och fabrikat. Observera våra varor med ständigt lågpris i vitblåa förpackningar.

Jämförpriset, i gula rutan på prisetiketten, talar om vad 1 kg eller 1 liter av varan kostar. Det blir därför lätt att jämföra priser och man kan spara en hel del på det. Exempel är smörgåsmat och rimmat sidfläsk i bit och skivat, djupfrysta grönsaker i liten och stor förpackning, liksom potatis i mindre och större förpackning och öl i returflaska och burk.

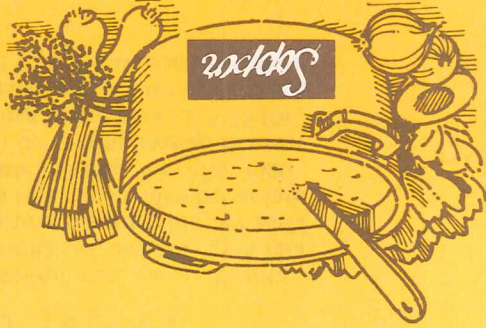
Att laga själv, om man har tid förstås, kan också spara pengar. Långkok på ärtor och bönor som räcker till flera måltider blir betydligt billigare än att köpa färdiglagat. Att lägga in sill och rödbetor och göra egen Müsli blir också billigare.

Vid förmånerserbjudanden kan det löna sig att laga större satser mat och förvara i kyl och frys.

Att baka matbröd, vetebrod och småkakor lönar sig bra, gärna stora satser så att man kan utnyttja ugn och fryn.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.  
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM. Ring 08-743 10 00.

Handla konsumentägt - en fin idé!



**Köttfärs i panna under potatisställe**

För 4.  
Skala 6–8 potatisar och 2–3 gula lökar.  
Grovhacka löken. Fräs den i lite margarin i en stekpanna. Öka varmen och lägg i ca 300g köttfärs. Bryn under omrörning. Krydda med 1 tsk salt och 2 kryddmätt svartpeppar. Skiva potatisen tunt och bred ut skivorna så de täcker lök och köttfärs. Häll över 2 1/2 dl buljong (tärning). Koka under lock på svag värme tills potatisen är mjuk, 25–30 min.  
Klipp persilja över och servera direkt ur panna, gärna med råttvna morötter.  
Pris per port: ca 3,70 kr.

**Vacker och god fisk i gryta**

För 4.  
Skär 1 pkt djfr torskfilet (400g) i ca 2 cm tjocka skivor. Vänd skivorna i 2 msk vetemjöl. Smält 3–4 msk margarin i en lag vid gryta. Rör ner 1 tsk curry och 1/2 tsk paprikapulver. Vänd varje fiskskiva i det kryddade margarinet, lägg sen ut dem i grytan. Tillsätt 1 tsk salt och 2 msk vatten. Sjud under lock 10–12 min.  
Hacka 2 hårdkokta ägg och persilja, skär i grytan. Servera med kokt potatis eller ris.  
Pris per port: ca 4,25 kr.

**Strömming med purjo och pepparrot i gryta**

För 4.  
Rensa, bena och skölj 1 kg strömming (ca 600g rensad). Strö 1 tsk salt på strömmingarnas köttisdor och vik ihop så de ser hela ut. Skölj och strimla 1–2 purjolökar. Smält 1 msk margarin i en gryta och fräs det vita av purjon. Strö över 1 msk vetemjöl, rör mingarna tätt på purjobadden. Strö över en knapp tsk salt och 6 grovt stötta vitpepparkorn. Lägg sen på resten av purjon och 1 msk riven pepparrot. Koka under lock på svag värme 10–12 min. Servera med kokt potatis.  
För 4.  
Rensa, bena och skölj 1 kg strömming (ca 600g rensad). Strö 1 tsk salt på strömmingarnas köttisdor och vik ihop så de ser hela ut. Skölj och strimla 1–2 purjolökar. Smält 1 msk margarin i en gryta och fräs det vita av purjon. Strö över 1 msk vetemjöl, rör mingarna tätt på purjobadden. Strö över en knapp tsk salt och 6 grovt stötta vitpepparkorn. Lägg sen på resten av purjon och 1 msk riven pepparrot. Koka under lock på svag värme 10–12 min. Servera med kokt potatis.  
För 4.  
Skala och skär 1 mindre kålrot eller 4 morötter i tärningar. Skär också ca 250g rimmad sidfläsk i tärningar. Lägg det tärnade i en lag vid gryta eller stekpanna tillsammans med 10 krossade vitpepparkorn, 2 lagerblad, 1 buljongtärning och 5 dl vatten. Koka under lock på svag värme ca 10 min. Klipp persilja över.  
Servera med senap och knäckebröd.  
Pris per port: ca 3,30 kr.

**Grönsakssoppa med ris och ost**

För 4.  
Skala och hacka 1 gul lök. Fräs löken i 1 msk margarin i en gryta, gärna tillsammans med 1 tsk curry. Tillsätt 1/2 dl långkornigt ris, 1 lit vatten och 2 buljongtärningar.  
Koka under lock på svag värme ca 15 min. Lägg sen i djupfryssta soppgrönsaker eller Grytgrönsaker, ca hälften av 1 pase à 600g. Koka ytterligare 5–10 min (se anvisning på förpackningen).  
Smaka av med salt och peppar.  
Servera med riven ost att strö i sopptallriken och bröd.  
Pris per port: ca 2,70 kr.

**Soppa med purjo, vitkål, ägg – och persiljehack.**

För 4.  
Finstrimla 2 sköjda purjolökar och vitkål, ca 1/2 lit. Fräs det strimlade i 2 msk margarin i en gryta. Tillsätt 1 lit vatten och 2 buljongtärningar. Koka under lock på svag värme ca 10 min.  
Hårdkoka under tiden 3–4 ägg. Hacka dem i sopptallrikarna. Ät ostsmörgås till.  
Pris per port: ca 2,90 kr.  
Stockholmspriser dec 1978.

**Linsor och ris i en gryta**

För 4.  
Skala och hacka 2 gula lökar. Fräs löken i 2 msk margarin i en gryta tillsammans med 1–2 tsk chilipulver. Tillsätt 3 dl gröna linser (ca 250g), 1 lit vatten och 1 tsk salt. Koka under lock på svag värme ca 10 min. Lägg sen i 1 1/2 dl långkornigt ris, 2 buljongtärningar och gärna 1 pressad vitkålsskyfva. Koka ytterligare ca 20 min. Strö hackad persilja över den färdiga grytan.  
Servera med en räsallad, t ex lika delar riven morot och äpple med pressad apelsin eller citron som dressing.  
Pris per port: ca 2,75 kr.

**Spaghettigott**

För 4.  
Koka 250g spaghetti enligt anv. på förpackningen. Sätt ett uppläggningsfat ovan på grytan så att det blir riktigt varmt. Strimla under tiden ca 200g rimmad sidfläsk och knaperstek strimlorna utan extra fett. Vispa upp 2–3 ägg och riv 3 dl ost.  
Låt spaghettin hastigt rinna av i durkslag, lägg den sen på det varma fatet. Blanda spaghettin med stekta fläskstrimlor, uppvispat ägg, riven ost och grovmalen svartpeppar. Servera omedelbart.  
Pris per port: ca 2,75 kr.