

MIDDAGSMAT FÖR TVÅ VECKOR

	FÖRSTA VECKAN	ANDRA VECKAN
MANDAG	Fiskbullsgryta*, kokt potatis. Krossad ananas med gräddfil.	Stekt eller grillad kory, stuvade blandade grönsaker (konserv) överströdda med hackad persilja. Äppelmos eller lingon och mjölk, hårt bröd eller flingor.
TISDAG	Kokt blomkål, överhållad med svampsås. Pannbiffar eller köttbullar. Ost, bröd, färsk frukt.	Gratinerad djupfrost torsk eller kolja med rikligt av djupfrost dill i såsen, gratinerat potatismos eller kokt potatis. Äppelsmulkaka med gräddmjöl
ONSDAG	Tomat- och jordärtsskokssoppa (1 burk tomatsoppa blandas med 1 burk jordärtsskokssoppa och spädes enligt anvisning på burken). Fattiga riddare med äppelmos.	Spaghetti och köttfärsås, riven ost, rårivna morötter. Grapefrukt eller apelsin.
TORSDAG	Stuvad spenat, överströdd med hackat ägg, stekt kory, råstekt potatis. Färsk frukt.	Skånsk vitkålsoppa*, ostsmörgås. Tunna pannkakor med sylt.
FREDAG	Pölsa serverad med stekta lök- och äppeltärningar, kokt potatis. Nyponsoppa med skorpor.	Stekt strömming eller färsk sill, kokt potatis, finhackade eller rivna inlagda rödbetor i gräddfil. Färsk frukt.
LÖRDAG	Stekt djupfrost spätta, kokt potatis, sallad av finstrimlad vitkål, ättiksgurka och pepparrot. Kaffe med rulltårta.	Lördagsgott i risrand*, endive-sallad. Ost, kex, vindruvor eller päron.
SÖNDAG	Vårvintergryta*. Apelsinris.	Lever Anglais (leverbiff med baconskiva, kapris och hackad lagd rödbeta), snabbpotatismos. Konserverad frukt eller fruktsallad.

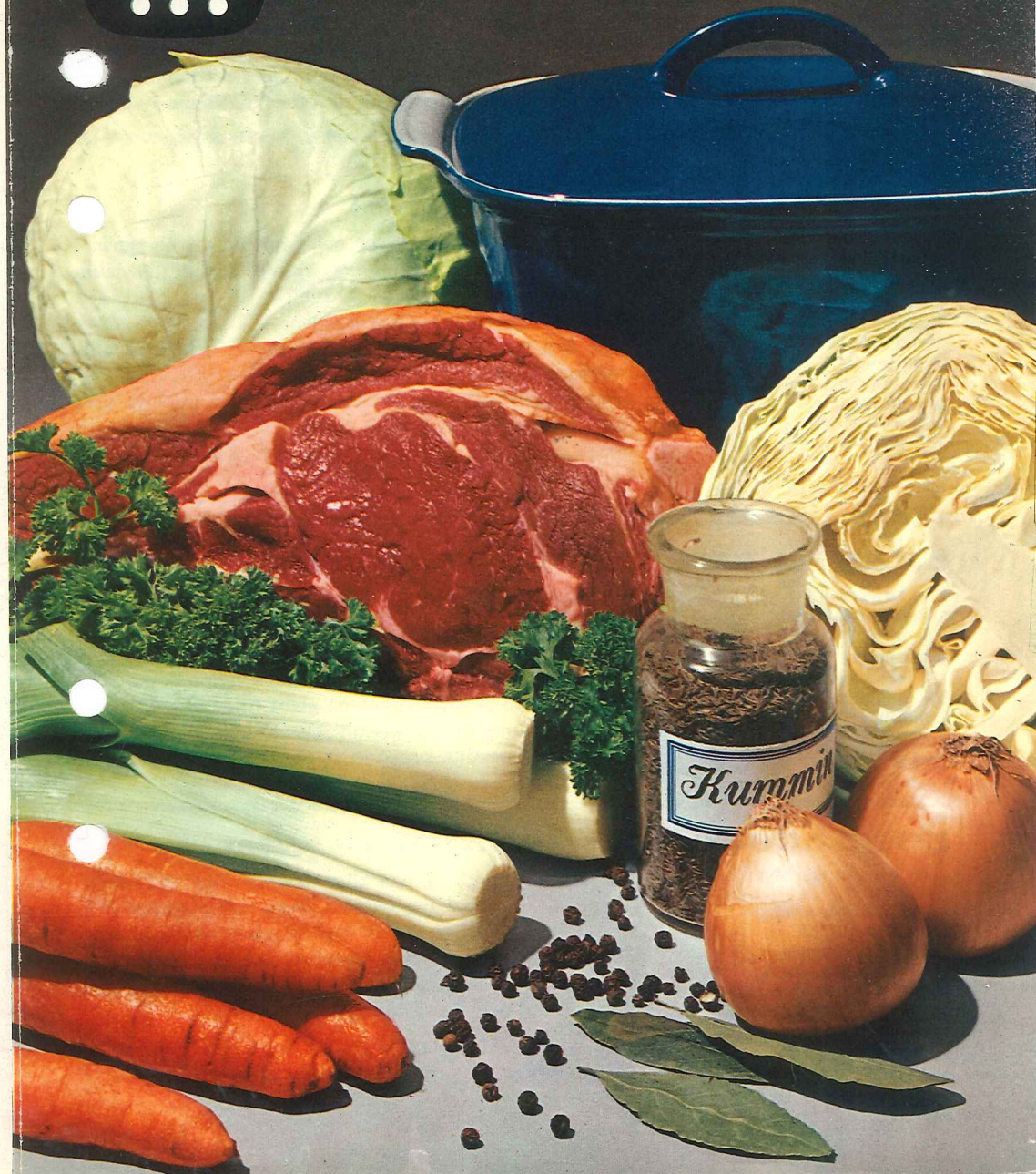
* Se recept på föregående sidor.

ETT GOTT RÅD

När Ni lagar gryträtter eller soppor, välj gärna en gryta, som också kan sättas på bordet. Om grytan inte lämpar sig för bryning, bör ingredienserna t ex kött först brynas i stekpanna.

KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 3 • 1963

GOTT I GRYTA



GOTT I GRYTA

Något som mättar och värmer, som är gott utan att kosta för mycket. Är det inte sådan mat man är på jakt efter de här kalla vinterdagarna då kassan inte helt humnit hämta sig efter julhandlens påfrestningar och dessutom kanske har kanningar av restskatten. Grytor av olika slag är en utmärkt lösning på matproblemet. Lite e kött och fisk och mycket rotfrukter och grönsaker, det är näringsmässigt riktig mat, som dessutom gör hushållspengarna dryga. Mycket kan användas i en gryta men man kan ändå inte blanda hur som helst om rätten ska bli apptidig. Ingredienserna måste smakmässigt passa tillsammans och det gäller att känna till deras olika koktider, så att man lägger i dem efterhand, alltefter koktidens längd.

VÄRVINTERGRYTA

4 PERSONER

- 3—4 hg benfrött nötkött
- 2 msk margarin
- ca 2 tsk salt
- 2 kryddmätt malen svartpeppar
- 1 lagerblad
- 1/2—1 tsk kummin
- 3 dl vatten
- 3 medelstora morötter
- 3 gula lökar
- eller 2 purjolökar
- 1 strimlad vitkål

Skär köttet i mindre skivor och bryn dem i margarin i en gryta. Tillsätt kryddor och vatten. Låt köttet saktas eftersteka under lock, 15—20 min. Skär morötterna och löken i skivor. Lägg ned morötter, lök och kal i grytan och koka alltsammans under lock ytterligare ca 30 min. Om purjök används, låt den endast koka med de sista fem minuterna. Smaka av rätten och strö över något klippit grönt, t ex persilja, kryddkrasse eller det gröna på purjolöken.

- 3 hg benfrött kalvkött
- eller flasklille
- 2—3 msk margarin
- 1 hackad gul lök
- 1 hg champinjoner
- eller 1 liten burk svamp
- 1/2 hg rökt strimlad skinka
- 1/2—1 tsk paprikapulver
- 1 tsk salt
- 1 dl vatten
- 1 dl flock grädd

Skär köttet i mindre skivor eller strimlor. Bryn det i stekpanna eller gryta. Lägg sedan i löken och svampen och låt den bryna med en stund. Blanda i den strimlade skinkan och krydda med paprikapulver och salt. Späd först med vattnet under omrörning, sedan med grädden. Koka sakta under lock 10—15 min. Lägg upp kokt ris i en kranas på ett fat och håll kött-rätten i mitten. En grönsallad är gott att servera till.

LÖRDAGSGOTT I RISRAND

4—5 PERSONER

- 1 1/4 l vatten
- 6 kryddpepparkorn
- 1 lagerblad
- 1 tsk salt
- 1 flaskkorvring (3 hg)
- 1/4 vitkålshuvud
- 2 morötter
- 4 potatisar
- persilja

Koka upp vatten och kryddor. Lägg i flaskkorven och låt den sjuda utan lock medan grönsakerna görs i ordning. Skär kal, morötter och potatis i bitar. Tag upp korven, lägg sedan i grönsakerna och ovanpå dessa korven. Koka sakta med locket på glänt tills kal och rötar är mjuka. Sammanlagd koktid 30—40 min. Strö hackad persilja i soppan strax före serveringen.

BOGFLÅSKGRYTA MED APPLE

4 PERSONER

Skär flasket i strimlor eller små bitar och bryn det i margarin. Strö över salt, peppar, finstött rosmarin och mjöl och späd med vatten. Låt köttet saktas koka under lock, medan de andra ingredienserna görs i ordning. Skala och skär potatis och lök i skivor, äpplena i klyftor och lägg ner dem i grytan. Koka sakta under lock tills allt är mjukt, ca 20 min. Lägg till sist i tomat, skuren i tärningar eller blanda i tomatpuré. Servera grytan överströdd med hackad persilja.

- 3—4 hg färskt bogflask
- 1 msk margarin
- 2 tsk salt
- vitpeppar
- rosmarin
- 1/2 msk vetemjöl
- 3 dl vatten
- 8 potatisar
- 2—3 gula lökar
- eller purjolök
- äpplen
- 2 tomater
- eller tomatpuré
- klippit persilja

FISK- OCH GRÖNSAKSSOPPA

4 PERSONER

Skär purjolöken i skivor och fräs den lätt i margarin. Strö över curryn, mjölet och saltet och tillsätt vattnet. Låt soppan koka upp. Skär fiskblocket i ca 3 cm stora tärningar, lägg dem i soppan och låt den sakta sjuda 8—10 min. Häll i grönsaksblandningen och låt soppan åter bli varm. Servera den överströdd med dill eller persilja.

- 1 purjolök
- 2 msk margarin
- 1/2 tsk curry
- 3 msk vetemjöl
- 1 1/2 tsk salt
- 3/4 l vatten
- 1 paket djupfrost fisk (450 g)
- 1 torsk eller kolja
- 1 burk grönsaksblandning
- klippit dill eller persilja

KÄLGRYTA MED FISK

4 PERSONER

Skär kalen i strimlor och lägg den i gryta med litet kokande, saltat vatten. Skär det djupfryssta fiskblocket i skivor och lägg dem ovanpå kalen. Strö litet salt över fisken och lägg på några margarinlickar. Koka sakta under lock 20 min.

- 1/2 litet vitkålshuvud (3/4 kg)
- 2 dl vatten, 1 tsk salt
- 1 paket djupfrost fisk (450 g)
- 1 torsk eller kolja
- 1 tsk salt
- 1 msk margarin
- SAS
- 2 msk margarin
- 4 msk vetemjöl
- 5 dl gräddmjöl och källspad
- 2 msk riven pepparrot
- 1/2 pt persilja

Till säsen: Fräs samman margarin och mjöl i en kastrull, späd under omrörning med gräddmjöl och litet källspad, som försiktigt hälls från grytan. Koka säsen ett par min och smaka av den med pepparrot och ev. salt. Häll säsen över fisken och servera grytan överströdd med persilja.

FISKBULLSGRYTA

4 PERSONER

Häll av fiskbullspadet och lägg fiskbullarna i en kastrull. Blanda ned tomaterna med spad. Klipp dillen direkt i grytan. Smaka av med salt och vitpeppar. Låt det hela få ett uppkok. Servera med kokt potatis.

- 1 burk fiskbollar i buljong
- 1 burk konserverade tomater
- 1 pkt djupfrost dill
- salt, vitpeppar