

BLÅBÄRSKAKOR 4 STYCKEN

- 1 pkt Snabbak vetebröd
- 1 pkt djupfrysta blåbär
- 2—3 msk socker
- 1 ägg

Tina blåbären och håll av lagen. Gör vetedegen enligt anvisning på förpackningen och låt den jäsa ca 30 minuter. Dela degen i fyra delar och kavla ut varje del till en rund kaka, ca 1/2 cm tjock. Lägg dem på smorda plåtar och vik upp degen till en kant runtom. Bred ut blåbär på varje kaka, sockra på blåbären och låt kakorna jäsa 30–40 minuter. Pensla kakorna runtom med uppvispat ägg. Grädda i medelvarm ugn (225°) 10–15 minuter.

JORDGUBBSBLANCMANGÉ 4 PERSONER

- 2 dl vispgrädda
- 1 pkt skivade jordgubbar
- 2 tsk gelatinpulver
- 1/2 dl vatten

Vispa grädden och blanda den med de tinade jordgubbarna. Lös upp gelatinet i litet kokande vatten tills det blir en klar vätska och rör ned den något avsvulnad i bärgrädden. Häll upp blandningen i skål eller portionsglas och låt den stelna på sval plats, ca 1 timme. RECEPT FRÅN



Bra att veta om djupfryst

FISK

- Ca 25 % av all fisk som äts i vårt land är djupfryst.
- Av det djupfrysta sortimentet utgör fisken ca 40 %, därav är torsk den största varan. Priset på djupfryst fisk är tämligen konstant året om i motsats till den färskaste fisken, där priserna varierar mera.
- Spätta och strömming bör tina så mycket att de går att ta isär innan de lagas till. Torsk-, kolja- och blåkrävefileer, som fryses samman till ett block, kan lagas till innan de är helt tinade. Redan efter 1/2 timmes förvaring i rumstemperatur går det bra att skära fisken i fina skivor. Om fisken tinat helt, behandlas den som färsk fiskfileer.

KYCKLING

- I och med djupfrysningen har kyckling av särskilt köttiga och snabbväxande raser börjat specialuppfödas. En gödkyckling eller sk broiler är slaktfärdig redan efter ca 8 veckor.
- Priset på djupfryst kyckling har därför kunat sänkas och kilopriset för kyckling är lågt, jämfört med annat kött. Benmängden utgör ca 25 %.
- Kycklingen måste tina före tillagningen. I rumstemperatur tinar den på ca 10 timmar. Den kan också snabbtina, nerlagd i vatten på ca 1 timme, sedan plastpåsen tagits av.

GRÖNSAKER

- Av de olika djupfrysta grönsakerna intar den malda spenaten första platsen. Ärterna har dock ökat kraftigt under de senaste åren.
- Samtliga grönsaker blir bäst om de lagas till frysa. Om en djupfryst grönsak tinat är hållbarheten relativt kort, detta gäller speciellt ärter.
- Djupfrysta grönsaker är bra C-vitaminskällor, vilket är tryggt att veta, då det inte är säsong för färsk grönsaker. Här några genomsnittssiffror på C-vitaminhalten i olika grönsaker. (Den önskvärda tillförseln av C-vitamin är för vuxna 75 mg per dag). Kokt brysselkål innehåller 40–65 mg C-vitamin per 100 g. Kokt broccoli innehåller ca 25 mg C-vitamin per 100 g. Spenat innehåller sedan den lagats till 20–30 mg C-vitamin per 100 g. Grönkål innehåller sedan den lagats till 10–35 mg C-vitamin per 100 g.

BAR

- Samtliga djupfrysta bär bör serveras nätt och jämnt upptinade. De ser då både vackrast ut och smakar bäst.
- Sockret gör att såväl utseendet och aromen som vitaminhalten i bären bevaras bättre än om de fryses utan socker.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 3 • 1964

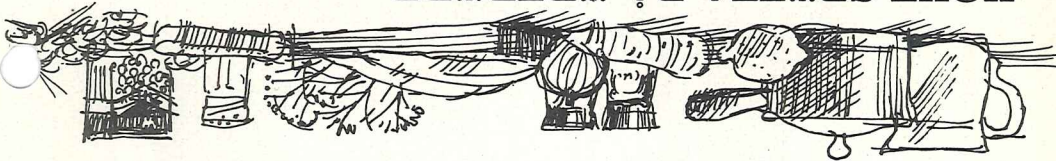
DJUPFRYST



IDÉ MED KVALITÉ/KONSUM

GOTT FRÅN FRYSDISKEN

Vi vinner inte bara tid när vi använder djupfrys, vi får också en stor portion bekvämlighet på köpet. Tank så skönt att slippa allt arbete med att skölja, rensa, hacka och filea. De djupfryssta varorna är alltså färdiga för direkt tillagning. På förpackningarna finns enkla grundrecept, men de djupfryssta varorna inkluderar till många fler variationer. Dessutom vet vi att vi får absolut färska varor av högsta kvalitet. Hur den färdiga rätten blir beror till stor del på hur vi behandlar varan. Följ de anvisningar som finns på förpackningarna.



KORT SPÄTTA PÅ ARTBÄDD 4 PERSONER

- 1 pkt spättafiléer (450 g)
- 2 vatten, 2 msk salt
- 5 krydd-, 5 vitpepparkorn
- 1/2 tsk dragon, persilja
- 1 liten lök
- 1 liten morot
- 1 pkt ärtor (250 g)
- dill, citron
- (1 pkt räkor)
- SÅS:
- 1 1/2 dl vispgrädd
- 1 pkt spenat (175 g)
- 2 msk rivna pepparrot
- salt

Tina spättafiléerna och lägg samman dem två och två. Koka ett spad av vatten, kryddor och grönsaker och smaka av det. Lägg ner fisken i det heta spadet och låt den ligga där ca 15 minuter. (Crytan bör stå på svag värme.) Koka ärtorna enligt anvisning på förpackningen och håll upp dem på ett serveringsfat. Lägg spättorna ovanpå och garnaera med dill och citron och ev. räkor. Till såsen: Tina spenaten i paketer eller i en kastrull. Häll av det vatten som bildats. Vispa grädden och blanda ner den kalla spenaten. Smaksätt med pepparrot och salt.

TORSK I SVAMPSÅS 4 PERSONER

- 1 burk svamp (200 g)
- 1 lök
- 2 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 3 dl svampspad + gräddmjöl
- 1/2—1 tsk salt
- persilja

Häll av spadet från den konserverade svampen. Skala och hacka löken. Fräs svamp och lök en god stund i margarin i en gryta. Krydda med salt och vitpeppar, strö över mjölet och rör omkring. Späd med svampspad och gräddmjöl. Skär det fryssta fiskblocket i stora kuber och lägg ner dem i såsen. Låt alltsammans stå på mycket svag värme 15–20 minuter. Rör så lite som möjligt. Servera rätten överströdd med klippt persilja.

SNABBGRATIN PÅ FISK 4 PERSONER

- 1 pkt djupfrysstorsk (450 g)
- 2—3 gula lökar eller purjolökar
- 1 burk jordärtskockssoppa
- margarin
- 3 msk rivna ost
- persilja

Tina fisken något och skär den på snedden i fingertjocka skivor. Skiva löken och fräs den i margarinnet utan att den får färg. Lägg löken i botten på ett ugnsfast fat och placera fiskskivorna ovanpå. Häll över den koncentrerade jordärtskockssoppan och strö på rivna ost. Gratiner i medelvarm ugn (250°) ca 25 minuter. Servera gratinen överströdd med nyklippt persilja tillsammans med kokt potatis eller snabbpotatismos, smaksatt med persilja.

STERT FYLLD SPÄTTA 4 PERSONER

- 1 pkt spättafiléer (450 g)
- 1/2 tub kaviar
- 1 pkt djupfrost dill
- 1 ägg
- 3/4 dl skorp mjöl
- 1 tsk salt
- margarin

Tina fiskfiléerna och lägg samman dem två och två med kaviar och finklippt dill emellan. Vänd de dubbla filéerna först i uppvispat ägg och därefter i en blandning av skorp-mjöl och salt. Stek fisken vackert brun på båda sidor i en för varm panna. Servera den mystekta fisken med t ex potatismos och ärtor.

KYCKLINGGULASCH 4—5 PERSONER

- 5 lökar
- 2 msk margarin
- 2—3 tsk paprikapulver
- 1 djupfrost godkryckling (ca 1 kg)
- 1—1 1/2 tsk salt
- 1 dl grädd
- persilja

Skala och hacka löken fint. Fräs den och paprikapulvret i margarin i en tjockbottnad gryta under lock ca 15 min. Stycka under tiden den tinade krycklingen i mindre bitar, lägg ner dem i grytan och salta. Låt grytan puttra på svag värme ytterligare 45 minuter eller tills kycklingen är färdig. Vänd bitarna någon gång. Tillsett grädden, smaka av och servera gulaschen överströdd med klippt persilja.

VARMA SMORGÅSAR 6 STYCKEN

- 6 skivor vitt formbröd
- 6 skivor eller smör
- margarin eller smör
- 1 pkt djupfrysst fiskärs ansjovisfiléer
- 1 pkt djupfrysst dill
- 1 lök
- 1 äggula
- 1—2 äggvitor

Bred margarin eller smör på brödskivorna. Skär fiskärs-sen i tolv skivor och lägg två på varje smörgås. Hacka samman ansjovis, dill och lök. Blanda det med äggulan. Vispa äggvitan till hårt skum och vänd ner den i ansjovis-töran. Täck fiskärsen med smeten och gratinera i varm ugn (225°) ca 10 minuter.

BÖN-OCH RÄKSALLAD 2—4 PERSONER

- 1 pkt djupfryssta bönor (240 g)
- 1 lök
- 1 pkt djupfryssta räkor (100 g)
- 1 msk vinäger
- 3 msk olja
- 1 kryddmått salt
- vitpeppar

Koka bönorna enligt anvisning på förpackningen. Låt dem kallna. Skala och finhacka löken. Lägg bönorna, de tinade räkorerna och löken i en salladsskål eller i portions-glas. Blanda samman vinäger, olja, salt och vitpeppar och häll det över salladen. Servera den kall som entré- eller superrätt.

ARTER I CURRYSÅS 4 PERSONER

- 1 msk margarin
- 1 tsk curry
- 1 1/2 msk vetemjöl
- 1 1/2 dl vatten
- 1 dl gräddmjöl
- 1 pkt djupfryssta ärtor (250 g)
- 1 tsk salt, vitpeppar

Fräs margarin, curry och mjöl och späd med vatten och gräddmjöl. Tillsett de djupfryssta ärtorna och koka alla-sammans 6–8 minuter. Smaka av med salt och vitpeppar och servera curryärtorna till stekt korv, hamburgerbiffar eller stekt fisk.