

## FEST FÖR TVÅ

● Smörgås med några sillbitar, kokt ägg, grönsallad, 1 glas tomatjuice eller 1/2 grapefrukt ● Stekt fläskkotlett med pimentofräs och majs, potatischips eller kokt ris ● Ett päron, en bit dessertost

## FLASKKOTLETT MED PIMIENTOFRÄS OCH MAJS

2 fläskkotletter  
1 tsk salt, svartpeppar  
2 msk margarin  
1 purjolök  
1 burk pimiento (200 g)  
1 liten burk majsorn

Stek fläskkotletterna vackert bruna i ganska varm panna. Krydda med salt och svartpeppar på båda sidor. Minska värmen och efterstek dem ca 8 minuter. Skölj purjolöken väl och strimla den och pimenton. Lägg upp kotletterna på serveringsfat eller direkt på tallrikarna och håll dem varma. Fräs purjo och pimiento några minuter i stekpannan, krydda blandningen och fördela den över kotletterna. Värm majsen och lägg den runtom kotletterna.

## 7 BITAR I EN RING

PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

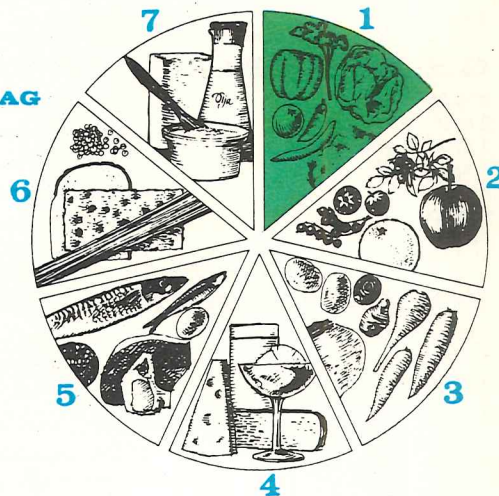
Grönt ger färg åt varje rätt  
sätter uppå livet sprätt

Bit nr 1 handlar alltså om grönsaker

Denna bit har av någon anledning ofta förbisetts och grönsaker anses ibland som dyr och lite lyxig mat. Färska grönsaker är oftast bäst och billigast, då det är god tillgång. Årstiderna betyder numera inte så mycket, eftersom vi tack vare en omfattande import kan få tag i billiga grönsaker året om.

Djupfrysings- och konservindustrin har också gjort det möjligt för oss att året runt köpa i det närmaste serveringsfärdiga grönsaker av olika slag.

Men varför är det då så viktigt att vi äter grönsaker? Först och främst därför att så många av dem är rika på järn, kalcium, C-vitamin och karotin (som ger A-vitamin), men också för att de gör oss mätta utan att ge så många kalorier. De är också bra för matsmältningen.



Det bör därför vara lika självklart att en grönsak ingår i måltiden, som att det finns en bit kött eller fisk på tallriken. Kom ihåg att många grönsaker är både vackrast, godast och nyttigast, när de ätes råa. Men när vi skall laga till grönsakerna är det viktigt att vi gör det med omsorg. När de kokas skall de läggas ner i kokande vatten och koka under lock bara tills de är nätt och jämnt mjuka och sedan serveras omeletbart.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 3 • 1965

# rätt mat för litet hushåll



RÄKNA MED KONSUM  
RÄKNA MED ÅTERBÄRING



Antingen man är ung eller gammal är det viktigt att äta rätt för att vara vid god hälsa. Ensamstående i alla åldrar slarvar ofta med maten eller äter för ensidigt. Men det finns i dagens butiker så många hel- och halvfabrikat att det är både lätt och roligt att köpa mat antingen man är ensamstående eller har hushåll för två.

## RÄTT MAT MORGON - MIDDAG - KVÄLL

### MORGNMÅL

● Ett glas apelsin-, grapefrukt- eller svart vinbärjusice eller varm svart vinbärssaft.

● En tallrik filmjölk med flingor eller hårt bröd, ett par snabbplommon eller en tallrik havregrynsgröt eller rågflingegröt med fruktmos och mjölk

● En eller två smörgåsar med korv, ost eller messmör ● Kaffe eller te.

### LUNCH ELLER KVÄLLSMÅL

OMELETT eller STEKTA ÄGG med stekta tomater, korv eller bacon, grönsalad eller KOKTA ÄGG med böckling, sardiner, kaviar, eller sill, råttvna morötter, bröd, smör

SOPPA på burk eller BULJONG på tärning med hamburgare och bröd eller annan smörgås med matigt pålägg

Mjölk, choklad, te eller kaffe som dryck

### MIDDAGSMÅL

**Snabbmiddagar med fisk**

DJUPFRYST TORSK, kokt i skivor, säs med hackat ägg, tomat och persilja.

DJUPFRYST HEL BENFRI SPÄTTA, stekt, citron, stuvad spenat.

FISKBULLAR ELLER DJUPFRYST FISKFÄRS skuren i skivor, värmda i champinjonsoppa (outspädd) eller gräddstuvade champinjoner (finns på burk), grönsallad med tomater.

BÖCKLING ELLER ANNAN RÖKT FISK värmd i folie i stekpanna, ägggröta med dill eller persilja, tomat.

### Snabbmiddagar med kött

LEVER stekt i skivor eller HAMBURGARE med stekt lök eller hack av rödbetor och ättiksurka, grönsallad

BOGFLÄSK panerat och stekt i skivor med stekta äppel- eller tomatskivor

KOKT SKINKA i skivor värmda i tärningsbuljong, snabbrotmos, persilja

KALOPS (på burk) blandad med strimlad purjolök och persilja, inlagda rödbetor

Till de olika rätterna kan efter önskan potatis, snabbpotatismos, ris, makaroner eller bröd serveras.

### Snabbmiddagar med soppa på burk

TOMATSOPPA med blomkålsklyftor förlorat ägg, ostsmörgåsar eller broccoli, smaksatt med rivna ost, kex

HÖNSSOPPA med djupfryst brysselkål eller bröd

TOMAT- OCH HÖNSSOPPA kan också serveras värmd utan spädning som säs till stekt korv, fiskbullar eller tonfisk och snabbmakaroner och ris.

### Som avslutning på måltiden

FÄRSK FRUKT, gärna apelsin eller en halv grapefrukt eller KONSERVERAD FRUKT eller FRUKTMOS (i ex barnmat) eller NYPONSOPPA (Nyponsoppa som ev blir över kan serveras i stället för juice som morgondryck.)

## STEKT TORSKROM MED TOMATMAJONNÄS

2 PERSONER

Skär torskrommen i skivor och stek dem i margarinet i en stekpanna. Skär tomaterna i tärningar, blanda dem i majonnäs och smaksätt den med stött timjan, salt och vitpeppar. Fördela såsen över de varma tonskivorna och strö över hackad persilja. Kokta djupfrysta bönor passar bra till. Den rom som blir över kan användas som smörgåspålägg.

- 1/2 burk torskrom à 400 g
- 1 msk margarin
- 2 tomater
- 1/2 dl majonnäs
- 1 kryddmått stött timjan el. dragon
- salt, vitpeppar
- persilja

## HAMBURGERBIFAR PÅ TVÅ SÄTT

1-2 PERSONER

Stek hamburgarna enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg på en tomatskiva och ovanpå den en ostskiva sedan bifarna vänts. Låt osten smälta ner under lock. Eller: Stek hamburgarna och håll dem varma. Fräs sedan i pannan finstrimlad purjolök. Smaksätt med senap och täck bifarna med purjolökssträset. Servera snabbris och en grönsallad till.

- 2 djupfrysta hamburgare
- 1 msk margarin
- MED TOMAT OCH OST: 2 tomatskivor
- 2 skivor ost
- MED SENAP OCH PURJLOK: 1/2-1 purjolök
- 1 msk senap

## GRÖN OMELETT

2 PERSONER

Vispa samman ägg, vatten och lite salt. Tina spenaten och blanda den med omelettsmeten. Fräs upp lite margarin i en stekpanna, håll i äggsmeten och rör försiktigt med en gaffel i smeten tills den nätt och jämnt stelmat. Servera omeletten med tomat och ev stekt korv. Eller: Dela lax eller tonfisk i bitar och fördela dem över omeletten.

- 3-4 ägg
- 2 msk vatten, salt
- 1 litet paket djupfryst spenat (175 g)
- margarin
- tomater
- korv
- el. 1 burk inkokt lax el. tonfisk (200 g)

## POTATISPANNA

1 PERSON

Fräs margarin i en stekpanna. Skala och skiva potatisen tunt direkt ner i pannan. Klipp bacon över potatisen och stek tills potatisen är mjuk. I stället för bacon kan man lägga böcklingfileer ovanpå den färdigstekta potatisen. Vispa samman ägg, vatten och salt och håll omelettsmeten över allsammans. Stäck i smeten här och där tills den stelmat. Strö över persilja. Grönsallad passar bra till.

## RISOTTO

2 PERSONER

Strimla skinkan, fräs den, svampen och riset i en kastull. Häll i buljongen och låt det hela koka under lock på svag värme 18 minuter. Garnera risotten med kokta äggklyftor, och servera kokt purjolök, färska eller konserverade tomater till.

- 1 hg rökt skinka
- 1 liten burk svamp
- 1/2 dl långkornigt ris
- 3 dl buljong (tärning)
- 1-2 hårdkokta ägg

## ALLT I ETT MED BOGFLÄSK

1 PERSON

Koka upp vatten, salt, kryddpepparkorn och lagerblad. Lägg i bogfläsk, skuret i skivor och låt det koka under lock. Skala under tiden potatisarna, skär dem i skivor och låt dem och den sköljda brysselkålen koka tillsammans med fläsket. Sammanlagd koktid 15-20 minuter. Strö klippit persilja över. Servera senap till.

- 2 dl vatten, 1/2 ts sk salt
- 4 kryddpepparkorn
- 1 litet lagerblad
- 1-1 1/2 hg rimmat bogfläsk
- 2-3 potatisar
- 1 hg brysselkål
- klippit persilja

