

**BJUD BEKVÄMT MED SMÖRGÅS**

- 1 ÄGG- OCH RAKSMÖRGÅS
- 1 LEVERPASTEJ- OCH CHAMPINJONSMÖRGÅS (knäckebröd, margarin, leverpastej, champinjoner och persilja)
- 1 OST- OCH PAPIKASMÖRGÅS (kavring, margarin, vikt ostskivor fyllda med paprikasallad el. strimlad pimiento)
- ÖL — MELLANÖL

**ÄGG OCH RAKSMÖRGÅS 4 ST**

2 tekakor  
20 g margarin  
3 hårdkokta ägg  
2 msk majonnäs  
1/2 tsk curry klippt dill  
2 hg färska räkor  
eller 1 pkt djupfr. räkor (75 g)  
4 citronklyftor  
Tillagningstid ca 20 min

Klyv tekakorna och bred margarin på snittytorna. Skär äggen i skivor och lägg dem ovanpå brödet. Blanda majonnäs, curry och klippt dill. Placera currymajonnäsen i mitten på smörgåsarna. Rensa de färska räkor eller tina de djupfrysta och lägg dem överst. Servera en citronklyfta till varje smörgås.

**BRA ATT VETA****BRÖDET - smörgåsens stomme**

Det finns många olika sorter av matbröd att välja på. Som helhet gäller att ljust bröd passar bäst till milda pålägg medan både ljust och mörkt bröd passar till pålägg med lite kraftigare smak.

VR-bröd är bakat på en blandning av vetemjöl och rågsikt. Ev. kryddor eller speciell degvätska ger ibland namn åt brödsorten. Exempel på detta är pome-ranslimpa och kärnmjölslimpa.

Siktebröd är t.ex. skräddkaka, siktekaka och hålkaka. Kakorna har en matt, nästan mjölig yta. Vid bakning av siktebröd skällas en del av rågmjölet. Det gör att brödet håller sig mycket bra.

Grovt matbröd innehåller bl.a. sammat rågmjöl som till vissa brödsorter skäl-

las. I en del landsändar tillsätter man dessutom surdeg. Grovt matbröd är mycket saftigt och hållbart.

Vitt matbröd finns i många former. När mjölk ingår som råvara får brödet en mycket mjuk konsistens. Exempel på sådant bröd är tekakor, formfranska och korbbröd.

Knäckebröd har bl.a. den stora fördelen att det håller sig gott länge. Dessutom finns numera ett rikt sortiment att välja bland.



© ANNONS SVEA HÅLSÄNDRINGS LITO





En smörgås med rejält matbröd som underlag och ett välkomponerat pålägg är en fullt tillfredsställande måltid, näringsmässigt sett. Dessutom är smörgås omtyckt och bekvämt mat, inte minst som bjudmat.

## SMÖRGÅSCIRKEL TILL LUNCH



- ALLT PÅ EN SMÖRGÅS
- 1 GLAS MJÖLK — SKUMMJÖLK
- 1 APELSIN

## ALLT PÅ EN SMÖRGÅS 1 ST

Klyv den halva skräddkakan och bred margarin på smittytorna. Lägg ihop brödet så att det bildar en cirkel. Dela upp den i fem lika stora delar. Skär det hårdkokta ägget i skivor och lägg dem på första delen. Strö över kryddkrasse. Riv moroten och täck nästa del med den. Lägg på den stekta strömmingsfiluntran. Bred leverpastej på den tredje delen och garnera med delikatess- eller pittfigurka. Placera ostskivor på den fjärde delen och tomaten skuren i klyftor på den femte. Strö hackad persilja över tomatklyftorna.

- 1/2 skräddkaka
- 10 g margarin
- 1 hårdkokt ägg
- kryddkrasse
- 1/2 morot
- 2 strömmingar
- stekta som flundra
- 25 g leverpastej
- delikatess- eller pittfigurka
- 2 ostskivor
- 1 tomat
- hackad persilja

Tillagningstid ca 20 min

## SMÖRGÅSMÅL FRÅN UGNEN

- 1 VARM BÖCKLINGSMÖRGÅS
- 1 SVAMPGRATINERAD KÖRVMÖRGÅS
- 1 ENDIVESALLAD
- 1 GLAS MJÖLK
- 1/2 GRAPEFRUKT



Bred margarin på brödstivorna. Rensa böcklingarna och lägg filerna på smörgåsarna. Skär tomaterna i skivor och placera dem på böcklingen. Strö hackad dill och rivens ost över böckling och tomat. Gratinerar i mycket stark ugnsvärme (275°) ca 5 minuter. Servera genast.

- 4 skivor kärnmjölslimpa
- 20 g margarin
- 4 böcklingar
- 2 tomater
- 1 knippe hackad dill
- 1 dl rivens ost

Tillagningstid ca 20 min

## VARM BÖCKLINGSMÖRGÅS 4 ST

Klyv tekakorna och bred margarin på smittytorna eller på de vita brödstivorna. Täck med skinkkorv. Bred över svampstuvningen och gratinerar smörgåsarna i mycket stark ugnsvärme (275°) 6–8 minuter. Servera smörgåsarna överströdda med finstrimlad purjolök.

- 2 tekakor
- eller 4 skivor formfranska
- 20 g margarin
- 1 hg skinkkorv
- 1 hg gräddstuvad chammioner (200 g)
- eller 2 dl svampstuvning
- finstrimlad purjolök

Tillagningstid ca 15 min

## DUBBELDÄCKARE PÅ SKIDUTFLIKTEN

- 1 DUBBELDÄCKARE MED MEDVURST (gjord på 1/4 skräddkaka, margarin, 25 g rökst medvurst och lite vitkålsallad med saltgurka och gräddfil)
- 1 DUBBELDÄCKARE MED SARDIN
- 1 GLAS MJÖLK ELLER 1 KOPP CHOKLAD
- 1 APELSIN



Bred margarin på brödstivorna. Fördela fisken med tomatås på fyra av brödstivorna. Hacka ägg och persilja och placera hacket på fisken. Lägg på de återstående brödstivorna.

Tillagningstid ca 10 min

## DUBBELDÄCKARE MED SARDIN 4 ST

- 8 skivor kavring
- 20 g margarin
- 1 burk sardinner i tomat (125 g)
- eller 1/2 burk herring i tomat (270 g)
- och placera hacket på fisken. Lägg på de återstående brödstivorna.
- 2 hårdkokta ägg
- hackad persilja

Bred margarin på brödstivorna. Skölj och strimla purjolöken. Dela äggen. Blanda samman purjolök, äggulor och kaviar. Vispa vitorna till skum och vänd försiktigt ner dem i kaviarblandningen. Lägg smörgåsarna på plåt och sätt in den i medelstark ugnsvärme (225°) 8–10 minuter. Servera omedelbart.

Tillagningstid ca 20 min

## VARM KAVIARSMÖRGÅS 4 ST

- 4 skivor formfranska
- 20 g margarin
- 1 liten purjolök
- 3 ägg
- 1/2 tub kaviar (100 g)

Bred margarin på brödet och grönsalladsblad på varje bit. Blanda gräddfil och rivens pepparrot och fördela det på salladsbladet. Skär tungan eller skinkan i strimlor och placera dem överst.

- 4 bitar knäckebröd (Hushälls)
- 20 g margarin
- 4 grönsalladsblad
- 1/2 dl gräddfil
- 1 msk rivens pepparrot
- 1 hg kokt tunga eller skinka

Tillagningstid ca 10 min

## KOTTSMÖRGÅS MED PEPPAROTSFIL 4 ST

Klipp eller skär ev. köttet i strimlor. Gör en äggöra. Vispa samman ägg, vatten och salt. Smält halften av margarinet i en tjuockbottnad kastrull eller stekpanna. Häll i äggsmeten och rör hela tiden mot botten med en träsked tills äggrotan stannar. Rosta brödstivorna och bred resten av margarinet på dem eller stek brödstivorna i margarinet. Lägg på äggöröran och köttet. Det kan också bräckas helt lätt i en stekpanna innan det läggs på smörgåsarna. Strö över hackad persilja eller kryddkrasse.

- 4 skivor hamburgerkött
- eller rökst kött (ca 50 g)
- 4 ägg
- 4 msk vatten
- 1 kryddmått salt
- 2 msk margarin
- 4 skivor formfranska
- hackad persilja
- eller kryddkrasse

Tillagningstid ca 30 min