

God och snabb mat med potatismos.

Potatismos är lätt att åstadkomma med potatisflingor eller -pulver. Man spar både tid och kraft och priset är överkomligt. En portion färdigt potatismos (2 dl) kostar ca 40 öre.

Potatismosflingor kan användas i köttfärsrätter (se Hamburgare med svampfräs). 1 dl potatismosflingor och 1 dl mjölk motsvarar 1 dl ströbröd eller 2 kokta potatisar. Flingorna är också bra att reda av soppor med (se Gulaschsoppa). Till 1—1¼ l soppa behövs det ½—1 dl potatismosflingor beroende på hur simmig man vill ha den.

Hamburgare med svampfräs 4 pers · Tillagningstid ca 30 min.

1 dl potatismosflingor
3 dl mjölk
4 hg köttfärs
1—1½ tsk salt
vitpeppar
1 msk råreven gul lök
1 burk svamp (200 g)
1½ msk margarin
2 kryddmått vitlökssalt
1 knippa persilja
Ger ca 235 kal/pers
Kostar ca 2,55/pers

Att äta till:

Potatismos, 2 dl/pers

Avsluta med:

½ grapefrukt/pers

Lever Britannia 4 personer · Tillagningstid ca 20 minuter

½ hg bacon
4 hg nötlever
½ msk vetemjöl — Idealmjöl
1 tsk salt
vitpeppar
2 kryddmått stött mejram
1 msk kapris
hackad persilja
Ger ca 210 kal/pers
Kostar ca 1,75/pers

Att äta till:

Potatismos, 2 dl/pers
Färsk gurka

Avsluta med:

1 apelsin/pers.

Blanda potatismosflingor och mjölk att svälla ett par minuter. Blanda köttfärs, salt, vitpeppar och riven lök. Tillsätt sedan mjölkblandningen och arbeta färsen smidig. Forma den till åtta tunna biffar. Stek dem i hälften av margarinet i en stekpanna ca 3 minuter på varje sida. Lägg upp dem på fat och håll det varmt. Häll av spadet från svampen. Fräs den i resten av margarinet i stekpannan. Späd i pannan med svampspad och smaksätt med vitlökssalt. Fördela svampfräset på biffarna och klipp persilja över.

För den som måste eller vill förenkla:

Använd åtta djupfrysta hamburgare istället för att laga dem på färsk köttfärs. Den totala tidsvinsten blir ca 10 minuter. Rätten fördyras med ca 10 öre per person.

Stek baconskivorna i en stekpanna. Tag upp dem och håll bort så mycket fett att ca en msk återstår. Skär levern i tärningar eller skivor. Vänd dem i en blandning av vetemjöl eller Idealmjöl, salt och vitpeppar. Stek levern i baconfettet tills den fått vacker färg 7—10 min. Lägg upp den på fat och strö över stött mejram och kapris. Garnera med baconskivor och hackad persilja.

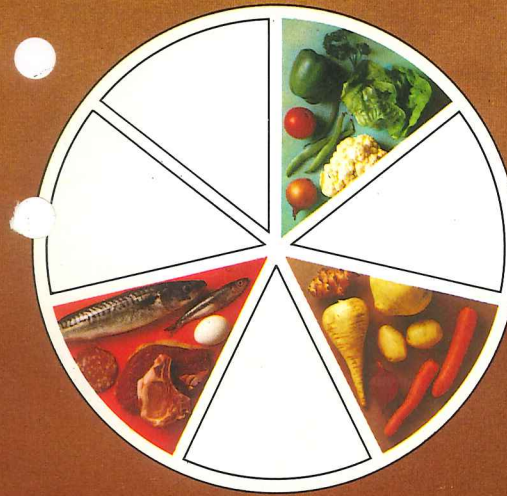
För den som måste eller vill förenkla:

Byt ut levern mot 1 pkt djupfrysta levertärningar (400 g) eller 4 djupfrysta skivor lever à 100 g. Den totala tidsvinsten blir 5—10 minuter. Rätten fördyras med ca 35 öre per person.

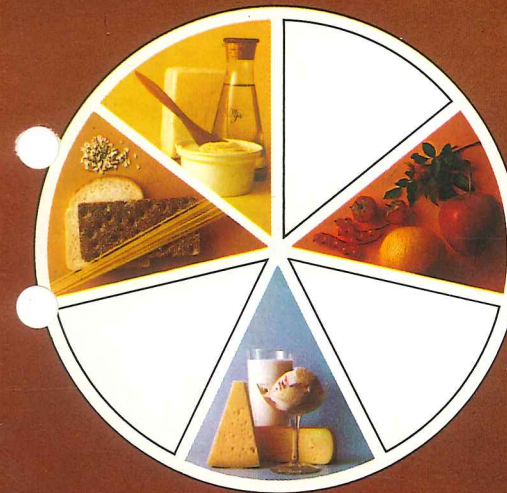


Råd & Recept 1968 nr 3

Rätt och lätt kost



Komplettera varmrätten — tag av alla sju bitarna till varje huvudmål.



Är maten sammansatt så att den ger oss allt det nödvändiga både trivs man med den och känner sig belåten efter måltiden. Återigen vill vi påminna om att till varje huvudmåltid väljas och sätta samman maten så att det helst kommer med något från alla sju bitarna i kostcirkele.

Näringsrikligt mat är god och färgglad och behöver inte vara krångligt att ästadkomma. Recepten som följer är exempel på rätter där hela måltiden lagas och serveras i en gryta eller på ett fat. Många av oss har ont om tid för matlagning. Med dessa recept vill vi ge tips på att förenkla både förberedelsearbetet, själva matlagningen och disken efteråt. Vi tror att recepten också ska passa dem som är rörelsehämmade och som inte kan eller orkar skrapa och skära födoämnen eller lyfta tunga kokkärl och redskap.

Våra förslag till förenkling fördryrar förstås en del rätter. För den som har bråttom är tid värd pengar. För de som är rörelsehämmade kan hel- eller halvfabrikat vara den enda lösningen för att kunna laga mat. Varje recept är näringsberäknat. Med de tillbehör vi föreslagit och med 1 glas mjölk och 2 brödskeivor ger måltiden ca 700 kalorier och ca 1/3 av alla nödvändiga näringsämnen för en dag.



Gryta med korv, purjo och potatis

Lägg korven i en gryta med vatten. Låt den sjuda under lock ca 15 minuter och vänd den en gång. Strimla purjökens, skala och skär potatisen i skivor. Tag upp korven och håll bort så mycket spad att ca 3 dl återstår. Smaksätt med buljongtärning, senap, salt, svartpeppar, tillsätt purjolök och potatis i grytan. Lägg korven överst och koka på svag värme under lock ca 20 minuter. Skär upp korven och lägg den tillbaka i grytan. Klipp persilja över.



För den som måste eller vill förenkla:

- 1 fläskkorv (ca 4 hg)
- 5 dl vatten
- 2 purjolökar (ca 250 g)
- 8 potatisar (ca 600 g)
- 1 buljongtärning
- 2 msk senap
- 1/2 tsk salt
- s svartpeppar
- persilja
- Ger ca 380 kal/pers
- Kostar ca 1,45 kr/pers

Avsluta med:

- 1 apelsin/pers

För den som måste eller vill förenkla: Byt ut potatisen mot 1 pkt skivad potatis och 4 dl vatten. Använd 1 dl torkad lök istället för purjon. Servera också 1 tomat per person för A-vitaminets och smakens skull. Den totala tidsvinsten blir ca 20 minuter. Rätten fördryras med ca 55 öre per person.

Gryta med köttbullar, tomater och ris

Skala, hacka och fräs löken i margarin i en gryta, som rätten sedan kan serveras ur. Tillsätt paprikapulver och ris. Håll på tomatspad och buljong. Låt koka under lock i 20 minuter. Tillsätt köttbullar och tomater. Koka ytterligare 5 minuter och smaka av med salt. Klipp persilja över.



För den som måste eller vill förenkla:

- 4 pers · Tillagn.tid ca 35 min.
- 1 gul lök
- 1 msk margarin
- 1—2 tsk paprikapulver
- 2 dl specialbehandlat ris
- 6 dl tomatspad + buljong
- 1 pkt djupfrys köttbullar (200 g)
- 1 burk tomater (ca 400 g)
- salt, hackad persilja
- Ger ca 390 kal/pers
- Kostar ca 1,80 kr/pers

Att äta till:

- Grönsallad

Avsluta med:

- Djupfrys bärr

Tina brollern och stycka den i portionsbitar. Bryn dem i margarin i en stekpanna. Lägg riset i en lag, vid gryta eller panna. Hacka löken och lägg den ovanpå liksom kryddorna. Placera de brynta kycklingbitarna överst. Vispa ur stekpannan med vattnet och håll skyn i grytan. Koka sakta under lock i 20 minuter. Lägg på grönsaksblandningen och koka ytterligare 5 minuter.



För den som måste eller vill förenkla:

- 4 pers · Tillagn.tid ca 60 min.
- 1 djupfrys brollar (ca 1 kg)
- 1 msk margarin
- 2 dl specialbehandlat ris
- 1 gul lök
- 1 kryddmått stött dragon
- 1 lagerblad
- 1/2—2 tsk salt, vitpeppar
- 5 dl vatten
- 1 pkt djupfrys grönsaksblandning (225 g)
- Ger ca 450 kal/pers
- Kostar ca 2,85 kr/pers

Servera före:

- 1 glas apelsinjuice eller tomatjuice med citron/pers före måltiden

Gryta med fisk, pimiento och potatis

Skala och skiva potatisen. Lägg den i en lag, vid gryta. Strö över hackad persilja, hälften av saltet och vitpeppar. Håll på fiskbuljongen. Skär fiskblocket i skivor och lägg dem ovanpå. Strö över resten av saltet. Koka sakta under lock ca 10 minuter. Dela de konserverade paprikorna i halv or eller skälla, skala och skiva tomaterna. Lägg paprika eller tomat på fisken. Täck med ostskivor och koka ytterligare 5 minuter under lock.



För den som måste eller vill förenkla:

Byt ut potatisen mot 1 pkt torkad skivad potatis och 4 dl fiskbuljong. Den totala tidsvinsten blir ca 25 minuter. Rätten fördryras med ca 40 öre per person.

Avsluta med:

- 4 pers · Tillagn.tid ca 45 min.
- 8 potatisar
- hackad persilja
- 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 1/2 dl fiskbuljong (tärning)
- 1 pkt djupfrys torsk (450 g)
- 1 burk konserverad paprika-pimiento (200 g)
- 1 hg ost i skivor
- eller 2—3 tomater
- Ger ca 220 kal/pers
- Kostar ca 2,75 kr/pers

Avsluta med:

- Katrinplommonkompott (1 påse snabbplommon, 227 g, 2 msk socker).