

**Vårrullar:** Tillaga de djupfrysta vårrullarna enligt anvisning på förpackningen. Servera dem med soya, tabascosås och en sallad. Tex strimlad grönsallad med paprikastrimlor och gurka. Eller en tomatsallad med skivade tomater, hackad lök, salt, vitpeppar och pressad citron.

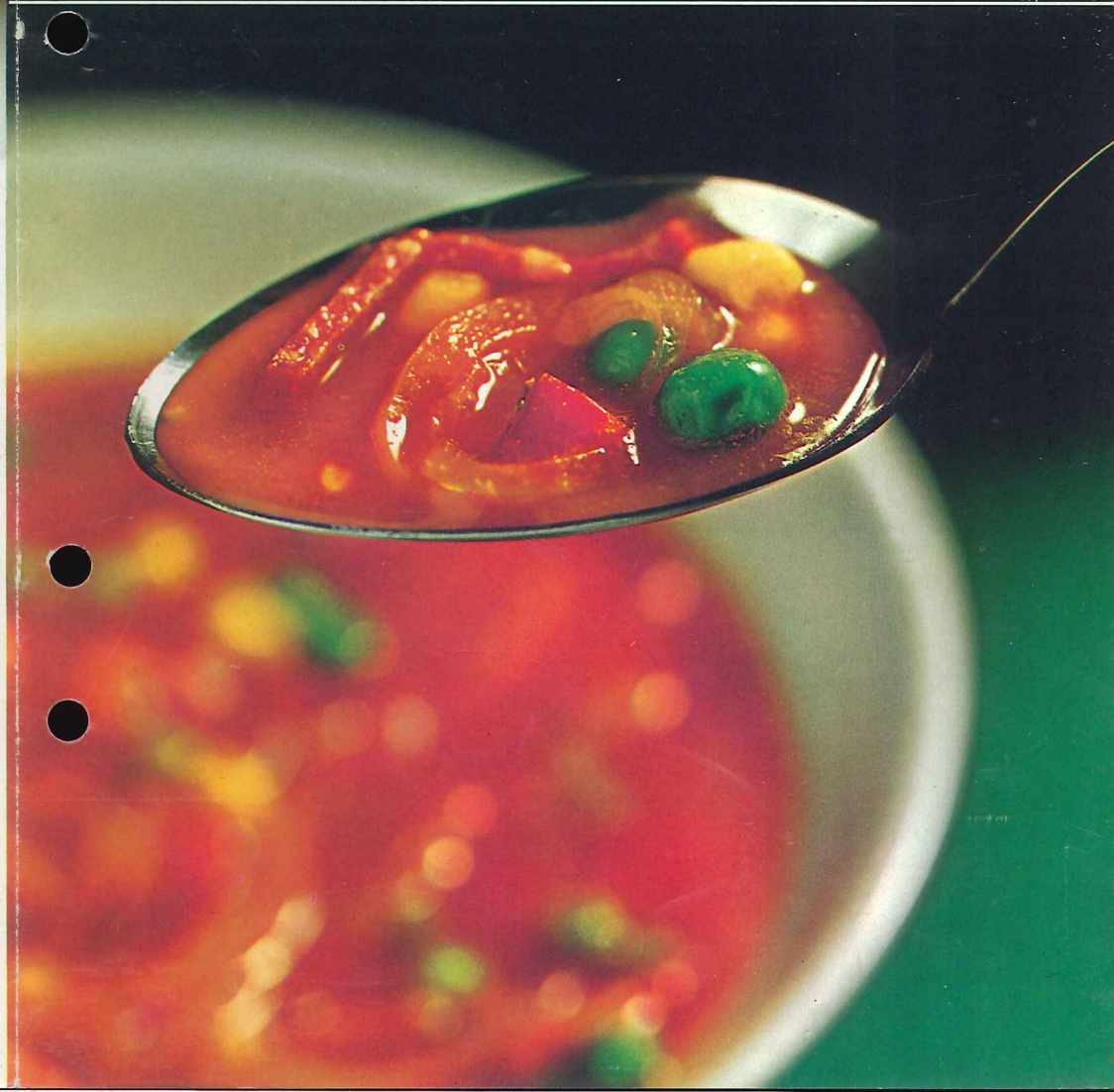
### Goda rätter av fläskkött med äpple

**Skinkkotlett:** Ca 3 cm tjock skiva av färsk skinka (ca 5 hg). Skär bort svålen och gör några snitt i den feta kanten på skivan. Bryn den i en stekpanna. Salta och bred över en blandning av 1 msk senap, 1/2 msk soya, 1/2 tsk ingefära, 1 kryddmått svartpeppar. Efterstek under lock på svag värme ca 30 min. Lägg äppelklyftor runt kotletten när ca 10 min av stektiden återstår.

**Grytbitar:** Bryn grytbitarna (ca 4 hg) tillsammans med 1 1/2 tsk paprikapulver och 1/2 tsk curry. Späd med lite vatten och salta. Efterstek under lock ca 15

min. Fräs strimlad purjolök och äppelklyftor och blanda i grytan. Efterstek ytterligare ca 5 min.

**Specialstyckad kotlettrad:** Lägg köttet (3/4–1 kg) med den feta sidan upp på stekgaller i en långpanna. Krydda med salt och 2 kryddmått peppar. Stek i 175° ugnsvärme ca 1 tim. Pensla köttet på båda sidor med en blandning av 2 msk smält margarin, 1 msk soya, 1–2 tsk stött dragon el rosmarin. Stek ytterligare ca 30 min. Vänd en gång under stekningen. Lägg äppelhalvor med hela nejlikor runt köttet de sista 15 min av stektiden.



Nästa nummer av Råd & Recept heter "Påsk" och utkommer den 9 mars. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

## Fräscht och gott i februari

**Freitag middag:** Pilaffris med räksås, grönsallad. Färsk frukt.

**Lördag lunch-middag:** Kokt torsk i citronsås, ärtor, kokt potatis. Aprikoskaka med skivad glass (1/2 sockerkaka-Snabbak, konserverade aprikoser).

**Lördagsgott:** Korvsallad (rökt korv, purjolök, kokt potatis, tomater, gräddfil).

**Söndag lunch-middag:** Skinkkottlett med äpple (se sista sidan), brysselkål, kokt potatis. Bär (djupfryssta).

**Söndagsgott:** Buljong med kryddgrönt och äggula, varm ostsmörgås.

**Ett riktigt morgonmål** är den bästa starten för dagen. Här är några exempel på goda och näringsrika frukostar, som ger ca 1/4 av dagens närings- och kaloribehov.

**Gröftruskost:** 1 port gröt, mjölk (2 dl), fruktmos, 1 glas juice, 1 smörgås med ost. Kaffe el te.

**Filfruskost:** 1 port fil- el yoghurt, flingor (2 dl), russin (1 msk), 1 smörgås med leverpastej, 1 tomat. Kaffe el te.

**Äggruskost:** 1 kokt ägg, 1 glas lättmjölk, 1 smörgås med ost och paprikaringar, 1 smörgås med leverpastej, 1 apelsin. Kaffe el te.

**Smörgåsfruskost:** 1 glas juice, 1 smörgås med kaviar och skivat ägg, 1 smörgås med ost. Mjölkchoklad.

1 gul lök, 1 msk margarin

2 1/2 dl långkornigt ris

1 – 1 1/2 tsk curry

buljong (tärning)

(1 burk champinjoner, 195 g)

4 hårdkokta ägg

1 burk räksoppa (280 g)

1 dl vatten, dill

el 1 påse räksoppa (68 g)

**Pilaffris med räksås** 4 portioner, tillagningstid ca 25 min.

Skala och hacka löken. Fräs lök och ris i margarin i en gryta. Strö över curry. Tillsätt buljong och koka riset enl anvisning på förpackningen. Fräs ev svampen och blanda i det kokta riset. Läggs upp det med äggklyftor runt om. Späd buljong med vatten och låt koka upp. Blanda i klippd dill. (Eller gör sås på pulversoppa enl anvisning på förpackningen.) Servera som sås till riset.

## Sportlovsmat

**Freitag middag:** Baconburgare med champinjonsås (tortsoppa), kokt ris, tomater. Katrinplommon el aprikoskompott, mjölk.

**Lördag lunch-middag:** Mexikansk soppa, vitt bröd tex pain riche. Ost och frukt.

**Lördagsgott:** Vårullar (djupfryssta, se sista sidan), grönsallad.

**Söndag lunch-middag:** Ugnsvärmd rökt fisk, citron, spenat, kokt potatis. Påronhalvor med jordgubbssås (jordgubbar på burk el djupfryssta skivade).

**Söndagsgott:** Majscolvar (burk el djupfryssta), smör el bordsmargarin, citronklyftor, skink- el korvsmörgås.

### För den näringsmedvetne

**Baconburgarna** behöver kompletteras med tomater och aprikoskompott, som ger A- och C-vitamin. I **Mexikansk soppa** ger korv tillsammans med ost tillräckligt med protein i den måltiden. Grönsakerna i soppan ger A- och C-vitamin. Den röka fisken serveras med spenat, som innehåller mycket järn, A- och C-vitamin.

**Matsäck för utflykten** — Består av frukt, varm dryck och dubbel-smörgåsar, som är lätta att äta ute. Läggs ihop brödskitivorna två och två med något mellanlägg t ex:

- Bred leverpastej på brödet. Lägg på paprikaringar.
- Bred mjukost på brödet. Lägg på skivor av rökt skinka el korv.
- Bred margarin och dillkaviar på brödet. Lägg på skivor av torskrom.
- Lägg en stekt hamburgare el baconburgare mellan brödskitivor och ev ketchup.
- Blanda hårdkokt hackat ägg, skinka och lök med gräddfil. Smaksätt med curry. Bred blandningen mellan brödskitivor.

**Mexikansk soppa** 4 – 5 portioner, tillagningstid ca 15 min.

2 gula lökar  
1 vittöksklyfta  
1 msk margarin  
1 pkt djupfryssta ärtor,  
majs, paprika (225 g)  
1 burk djupfrysstomatjuice  
1 buljong (tärning)  
salt, svartpeppar  
150 g rökt korv

Skala och skär löken i skivor, hacka vittöksklyftan. Fräs löken i margarin i en gryta. Tillsätt grönsakerna, tomatjuicen och buljongen. Låt soppan koka 5 – 10 min. Smaka av med salt och peppar. Skär korven i strimlor och blanda i soppan.

## Laga rätt i ugn

**Fredag middag:** Fiskgratäng, potatismos, rårivna morötter. Färsk frukt.

**Lördag lunch-middag:** Levergulasch, kokt ris, grönsallad. Ananas (burk).

**Lördagsgott:** Ägglåda i ugn (purjolök, tomat, riven ost, äggstanning).

**Söndag lunch-middag:** Karelsk stek, kokt potatis, brysselkål. Äppeltosca.

**Söndagsgott:** Landgång med sillbitar, rökt korv, sallad, tomat, ostskivor.

### För den näringsmedvetne

**Fiskgratäng** behöver kompletteras med morötter som ger A- och C-vitamin. **Lever** är ur näringspunkt mycket bra. En portion lever ger mer än hela dagsbehovet A-vitamin (överskottet kan lagras i kroppen) och nästan hela dagsbehovet järn. **Karelsk stek** kompletteras med brysselkål, som ger A- och C-vitamin.

## Karelsk stek 6 portioner, tillagningstid 1½–2 tim.

1 kg nötkött, ej för fett,  
bringa eller rev  
el 1 kg lammkött, bringa el rygg  
½ kg fläskkött — bog  
1 msk salt  
2 lagerblad  
4–6 gula lökar  
15 kryddpepparkorn  
4 dl vatten

Sätt ugnen på 225°. Skär allt kött i stora kuber. Lagg nöt- el lammköttet i botten på en gryta (lämplig för ugn) och fläsket över. Salta mellan varven. Sätt in grytan i ugn, bryn köttet ca 1 tim. Tillsätt lagerblad, löken i klyftor, pepparkorn och vatten. Lagg lock på grytan. Sänk ugnsvärmen till 175° och efterstek köttet tills det är mörkt, ca 30 min för lamm och ca 1 tim för nötkött. Servera med skyn, ev avredd med lite vetemjöl.

## Äppeltosca 4 portioner, tillagningstid ca 25 min.

6–8 äpplen (ca 1 kg)  
1 påse flagad mandel (50 g)  
1 dl socker  
50 g margarin  
1 msk vetemjöl  
1 msk mjölk

Sätt ugnen på 225°. Skala äpplena, ta bort kärnhusen och dela i halv. Lagg dem i en smord ugnssäker form med den kupiga sidan upp. Blanda övriga ingredienser i en kastrull. Sjud upp under omrörning. Häll smeten omedelbart över äpplena. Grädda i ugn tills äpplena fått fin färg och är mjuka, ca 15 min.

## Bjuda bekvämt

**Fredag middag:** Blomkålssoppa (påse) med paprikastrimlor, leverpastejsmörgås. Ostkaka med syltklick.

**Lördag lunch-middag:** Västkustgryta, citronklyftor, kokt ris, grönsallad. Frukt-sallad (burk) med banan.

**Lördagsgott:** Pizza (Partymix, se recept på förpackningen) el Smördegslängd med skinka.

**Söndag lunch-middag:** Stekt revbensspjäll (specialstyckad kotlettrad, se sista sidan), sky, tomat, gurka, bakad potatis. Glass med bär (djupfrysta).

**Söndagsgott:** Färska räkor el Räk sallad (räkor, kokt kallt ris, örter, sparris, dill, gräddfil smaksatt med chilisås), vitt bröd.

### För den näringsmedvetne

Till **blomkålssoppa** serveras leverpastejsmörgås och ostkaka för att måltiden ska täcka proteinbehovet och bli tillräckligt mättande. Paprika ger C-vitamin. I leverpastej och ostkaka finns A-vitamin. **Fläskkött**, tex revbensspjäll, är en god B-vitaminkälla. I tomat och glass finns A-vitamin. Dessutom ger tomat liksom bär C-vitamin.

## Västkustgryta 6 portioner, tillagningstid ca 20 min.

8 hg rödspättafileer  
(färska el djupfr.)  
3 msk Idealmjöl, 1 ½ tsk salt  
2 kryddmått stött timjan  
1 gul lök, 3 msk margarin  
2 dl vatten el fiskbuljong  
3–4 hg räkor  
el 2 pkt djupfrysta räkor (å 75 g)  
3 msk klippt dill

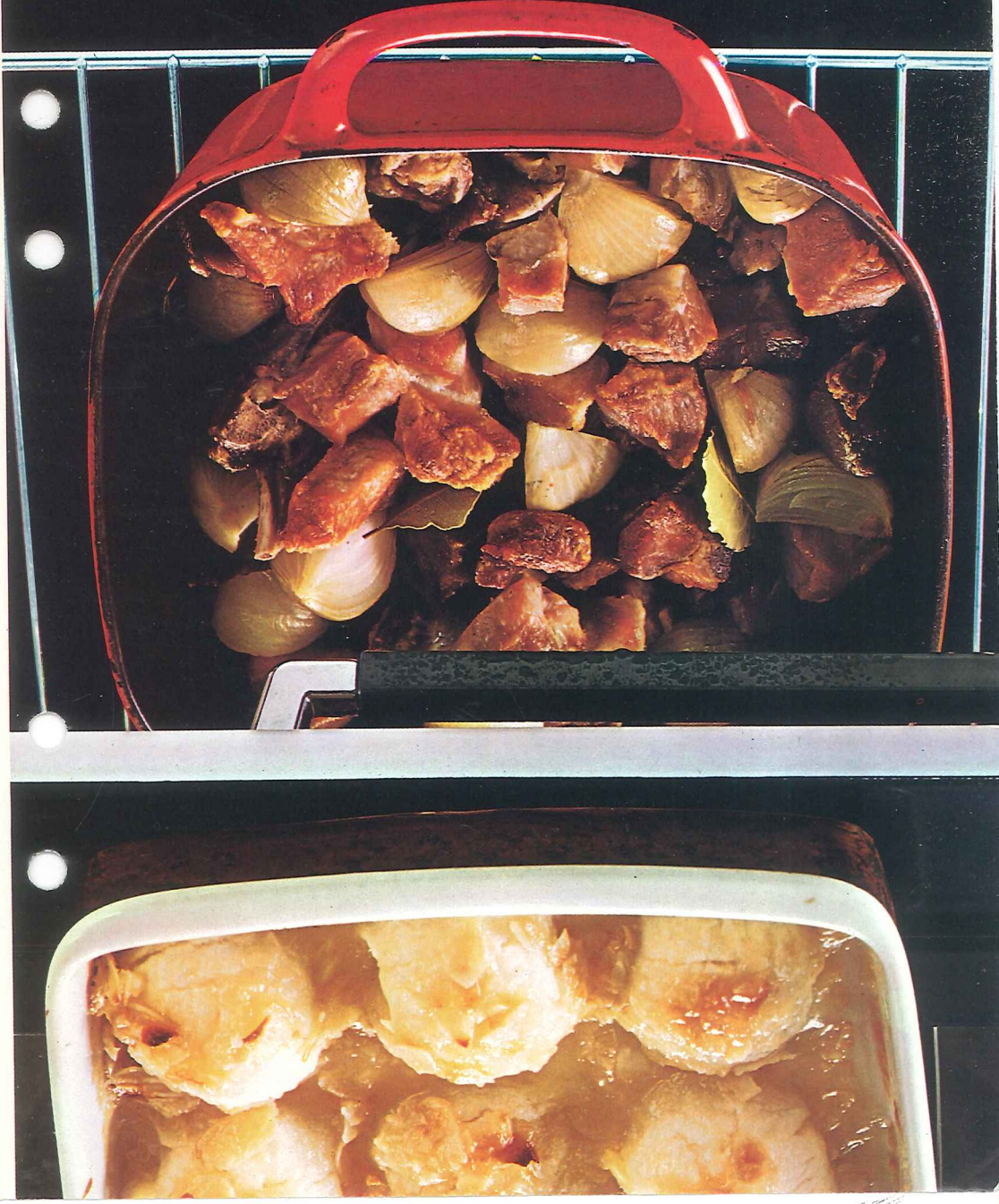
Tina fiskfileerna något om de är djupfrysta. Vänd dem i mjöl blandat med salt och timjan. Finhacka löken och fräs den i 1 msk margarin i en vid gryta. Vik fiskfileerna dubbla och lagg ovan på löken. Smält resten av margarin och håll över fisken. Späd med vätskan. Låt sjuda 5–10 min under lock. Lagg räkor och dill över den färdiga fisken.

## Smördegslängd med skinka 6 portioner, tillagningstid ca 35 min.

2 degplattor av djupfryst smördeg  
1 ägg  
1 msk senap  
1 hg rökt skinka  
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 200°. Kavla ut degplattorna ytterligare ⅓ på längden. Låt dem vila ca 10 min. Pensla med uppvispat ägg och grädda ca 10 min i ugn. Bred på senapen. Strimla skinkan och fördela över längderna. Strö över osten. Öka ugnsvärmen till 250° och gratinera längderna ca 5 min.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca ⅓ av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.



Det är bekvämt att laga hela middagen i ugn. Ugnsmattlagning fördrar lite passning, därtför också lämplig vid långkok. Bilden visar Karelsk stek och Appeltosca, som kan lagas samtidigt eller efter varandra.

## Snabbmat 4 portioner

### Jägarbiff med champinjonfräs

Stek 8 djupfr jägarbiffar (à 60 g) enl an-vision på förpackningen. Hacka 1 burk champinjoner (195 g). Fräs dem med 2 knippen klippt persilja. Smaka av med salt, svartpeppar och ½ kryddmätt vitt-lökspulver. Häll fräset över biffarna. Av-Servera med kokt ris och tomater. Av-sluta med äpple.

### Middagsomelett

Fräs 1 pkt djupfr ärtor, majs, paprika (225 g) och 1-2 hg strimlad falukorv i en stekpanna. Vispa samman 4 ägg, 4 msk vatten, 1 tsk salt, peppar. Häll smeten i pannan. Rör och lyft med en gaffel tills smeten nästan stelnat. Servera med kokt potatis (burk). Avsluta med grape-frukt.

### Skärgårdssoppa

Späd och koka enl anvisn på förpack-ningen 2 burkar skärgårdssoppa (à 300 g). Tillsätt ½ pkt djupfr ärtor och majs (à 600 g). Låt koka ca 3 min. Servera med vitt bröd. Avsluta med ost och päron.

### Schnitzlar med äpple

Doppa 4 skivor magert fläskkött i mjölk och en blandning av 2 msk Ideal-mjöl, ½ tsk salt, peppar och ½ tsk ingefära. Stek dem ca 5 min på var sida. Finstrim-la 1-2 purjolökar och fräs i stekpannan. Tillsätt 2 äpplen i klyftor. Häll fräset över schnitzlarna. Servera med kokt potatis (burk). Avsluta med nyponsoppa.

### Tomatsås till spaghetti

Hacka 1 gul lök och 1 vitlöksklyfta och fräs i en gryta. Tillsätt 1 burk tomater (400 g) med späd. Låt koka ca 5 min. Blanda i 1 burk tonfsk (200 g) i bitar. Smaka av med salt, peppar, 1 tsk stött dragon el oregano. Servera med kokt spaghetti, riven ost. Avsluta med apelsin.

### Kasseler Los Angeles

Bräck 4 skivor kasseler, ca 1 cm tjocka, i en stekpanna. Krydda med paprika-pulver. Lagg 1 skiva ananas och 1 ost-skiva på varje köttlett. Lagg lock på stek-pannan och låt osten smälta ner. Servera med kokt potatis (burk) och grönsallad. Avsluta med kaffe och mjuk kaka.

