

### Röde Rudolfs rulader

För 4. Tillagningstid ca 60 minuter

- 1 pkt djupfr oxrulader (340 g)
- 2 msk margarin
- 2 gula lökar (grovt hackade)
- 1 burk tomat (400 g)
- 1½ tsk salt, 1—2 kryddmått svartpeppar
- 1 tsk paprikapulver

Bryn ruladerna i margarin i en stekpanna. Ta upp dem. Fräs löken och de delade tomaterna i pannan. Ta inte med tomatspadet. Skär ruladerna i fyra delar. Placera ut dem på fräset. Salta och krydda. Efterstek under lock på svag värme ca 45 min.

**Till:** Kokt potatis el ris, grönsallad.

Pris per portion ca 3:50 kr.

### Saridamens köttbullar

För 4. Tillagningstid ca 30 minuter

- 2—3 gula lökar i klyftor
- 1 pkt djupfrysta råa småköttbullar (250 g)
- 1—2 vitlöksklyftor (krossade)
- 1½ tsk salt, 1 tsk curry
- 2 kryddmått ingefära
- 1 kryddmått stött kardemumma
- 8—10 potatisar i klyftor el bitar
- 3 dl vatten
- 1 pkt djupfrysta ärter (250 g)

Lägg löken i botten av en gryta som rätten sedan kan serveras ur. Placera de djupfrysta köttbullarna ovanpå. Tillsätt vitlök, salt och kryddor. Lägg på potatisen. Häll på vatten och koka under lock ca 15 min. Lägg i ärterna och låt dem bli varma.

Pris per portion ca 2:10 kr.

### Förlorade ägg på grönsaksbotten

För 4. Tillagningstid ca 10 minuter

Lägg 1 pkt djupfr ärter, majs och paprika (225 g) i en gryta eller panna som rätten kan serveras ur. Häll på 1 dl vatten och sätt på plattan. Klipp 1 hg rökt skinka över grönsakerna. Knäck 4 ägg och låt ett i taget glida ner över grönsaker och skinka. Koka under lock på svag värme ca 5 min eller tills äggen stelnat.

Pris per portion ca 1:85 kr.

Att ha en fryns innebär bekvämlighet.

**1** Att alltid ha mat i huset.  
Om man kommer sent hem.  
Stängt i butiken.

**2** Att alltid kunna ha något gott hemma.  
Om man skulle bli sugen eller det  
helt plötsligt dyker upp gäster.

**3** Att kunna laga flera rätter

en dag man är på det humöret.  
Och få många matlagingsfrå-  
gor istället.

**4** Att kunna utnyttja

rabatter och förmåns-  
erbjudanden på färskvaror.

**5** Att kunna köpa industrifrys,

och servera en ny grönsak  
i ett lager olika grönsaker.

varje dag i veckan.

**6** Att kunna ta vara på rester och  
servera dem en annan dag.

Godare och mera ekonomiskt.

**7** Att kunna laga rejält  
av husmanskost också i det  
lilla hushållet. Och frysa  
in i portioner.

**8** Att alltid ha bröd i huset. Kanna baka  
dubbla satser, när man ändå ska till  
att baka. Att kunna köpa och lagra något  
speciellt bröd som man gillar.

**9** Till exempel frysa "munsbitar", gravad lax,  
en köttgryta, en paj, piroger, en färtia. Att bevara  
något av sommarens härligheter, bär t ex.

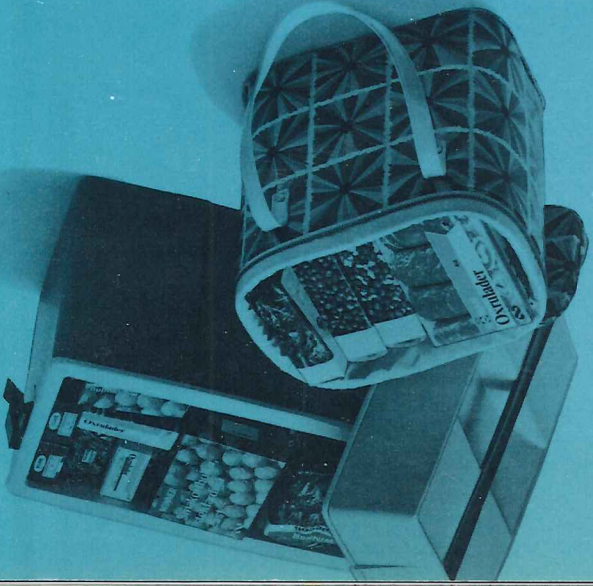
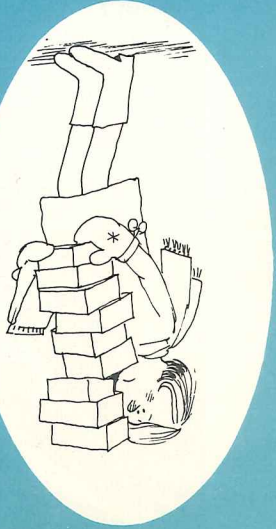
**10** Att kunna köpa förpackade färskvaror som  
grönsaker, fisk, kött. Kött t ex finns i portionsbitar.  
Förpackade så man kan ta vad man behöver och  
lätt lägga tillbaka resten.

## Köpa - transportera

Köper man djupfrys och har nära hem från butiken utgör transporten inga problem. Men har man lång väg och det tar tid behövs något att packa frysvororna i, så inte fryskedjan bryts. Det kan vara en enkel väska inändigt försedd med well-papp. Bekvämare är att köpa en box eller väska försedd med isolerande material. En sådan kan också användas vid utfläkter sommartid tillsammans med kylklamp-par. Sedan är det viktigt hur man packar frysvororna. Blockvaror t ex spenat, fisk, färdiglagad mat klarar värmebestår bäst. Sådana varor lägger man underst, överst och längs sidorna. Känsliga varor t ex glass, bär och portionsförpackningar i mitten. Packar man rätt klarar sig varorna åtskilliga timmar.

## Frysa in hemma

Bra emballage har en viktig del i ett gott resultat. Det ska skydda varorna, förhindra att de torkar ut och minska i vikt, förlorar i smak, näringsvärde och utseende. Emballaget ska också ta så liten plats som möjligt. Det är en fördel om färdiglagad mat kan värmas i förpackningen. **Plastburkar** i både mjuk- och hårdplast, passar bra till färdigrätter och rester. Lämna ett par cm tomtum så att varan har plats att utvidga sig. **Pappburkar** har vax- eller plastbehandling insida. Lämp-liga till mos, bär, färdiglagade rätter t ex soppa. **Aluminiumfolieförmar** är bra till färdiglagade rätter. De kan värmas i formen. Formarna kan vara svåra att få täta. För längre tids förvaring använd plastpåse som ytteremballage. **Polyetenpåsar**, plastpåsar, förekommer i olika storlekar och tjocklekar. Bra till det mesta. Är inte helt luttrata och därför inte lämpliga för feta varor. Kan kombineras med ytterkartong. **Cryovac** säljs som slang på rullar i olika bredd. Materialet är krympbart. När förpackningen är tillsluten kan den doppas någon sekund i hett vatten och formas efter livsmedlet. Bra till kött och fisk. **Aluminiumfolie** finns i två kvaliteter. Frysfolien är bredare och tjockare än hushållsfolien. Är lätt att forma men skör och fordrar ytteremballage t ex polyetenpåse eller kartong.



# Ett stycke kött – fyra rätter

Räcker till fyra, fyra gånger. Köp ett stycke högrev eller mörghäls på ca 1 3/4 kg. Skär köttet benfritt. Lägg benen i en gryta tillsammans med lite rotsaker, salt, peppar och vatten. Koka detta medan rätterna görs i ordning. Vi föreslår fyra rätter, men naturligtvis kan man välja två och dubbla ingredienserna. Skär köttet i ca 2 cm stora bitar. Blanda 4–5 msk vetemjöl med 1/2 tsk svartpeppar. Vänd köttbitarna i blandningen. Bryn dem i tre omgångar i margarin i en stekpanna. Lägg varje omgång kött i en aluminiumfolieform. Späd i pannan med lite vatten efter varje bryning. Häll skyn i formarna. Gör de fyra rätterna.

## Herrgårds

2 gula lökar, 2 morötter  
4 ansjovisfiléer  
1 msk vinäger, 1 msk sirap  
1 lagerblad

några krossade kryddpepparkorn eller enbär

Grovhacka löken. Skär morötterna i slantar. Lägg grönsaker och alla kryddor i formen. Häll i 1 dl av buljongen.

## Burgundisk

2 gula lökar, 1 morot  
1 burk tomat (400 g)  
1–2 vitlöksklyftor, salt  
1 lagerblad,  
1 bit citronskal

2 kryddmått timjan eller oregano

Skär löken i klyftor och moroten i slantar. Lägg grönsaker, tomat (ta inte med allt spad) och kryddor i formen.

## Paruski

1 gul lök, 1 bit selleri  
1 morot, 1 rödbeta  
1 klyfta vitkål (ca 2 hg)  
kött från buljongbenen  
1 hg rökt skinka el bacon  
1/2 tsk salt  
1 lagerblad, 1 msk vinäger  
2 krm basilika el rosmarin

Strimla alla rotsakerna, kålen och skin-kan. Lägg allt i formen tillsammans med köttet från buljongbenen och kryddorna. Häll över ca 3 dl av buljongen. (Ser-vera med en klick gräddfil i tallriken).



## Orientalisk

1 purjolök, 1 bit selleri  
1 burk svamp (200 g)  
1 msk vinäger  
1 msk äkta soya, 1 krm ingefära

Skär purjolök och selleri i bitar. Lägg grönsakerna, svampen med spad och kryddorna i formen.

Placera de fyra formarna i en långpanna. Täck med aluminiumfolie. Sätt in långpannan i 225° ugnsvärme ca 1 1/2 tim. Ät och njut någon av rätterna. Sätt lock på de andra och frys dem.

# Ett kilo köttfärs – fyra såser

Räcker till fyra, fyra gånger. Köp 1 kg köttfärs, gärna grovmalen. Enbart nötfärs eller nötfärs blandad med en tredjedel fläskfärs. Bryn köttfärsen i 4 omgångar i margarin i en stekpanna. Strö 1 tsk salt, 1 kryddmått peppar och 1 msk vetemjöl över det brynta köttet i varje omgång. Späd i pannan med vatten, mjölk resp tomatspad. (Se de olika recepten.) Blanda väl och fördela köttet i fyra aluminiumfolieformar. Välj t ex två av såsarna eller gör alla fyra. Hacka — strimla grönsaker, rotfrukter, skinka och lägg dem tillsammans med kryddor i sina formar.

## I all enkelhet

2 1/2 dl vatten  
3 gula lökar  
3–4 msk tomatpuré  
1 kryddmått timjan eller mejram (1 kryddmått vitlökspulver)

## Inte så vanlig

1 dl vatten  
1/2 l finstrimlad vitkål  
1 rårivet äpple  
1/2–1 tsk paprikapulver  
1/2–1 tsk curry  
1 tsk äkta soya

## Napolitansk

1 burk tomat (400 g)  
2 gula lökar  
2 vitlöksklyftor  
1 bit selleri  
1 morot  
1 hg rökt skinka el bacon

## à la Knaust

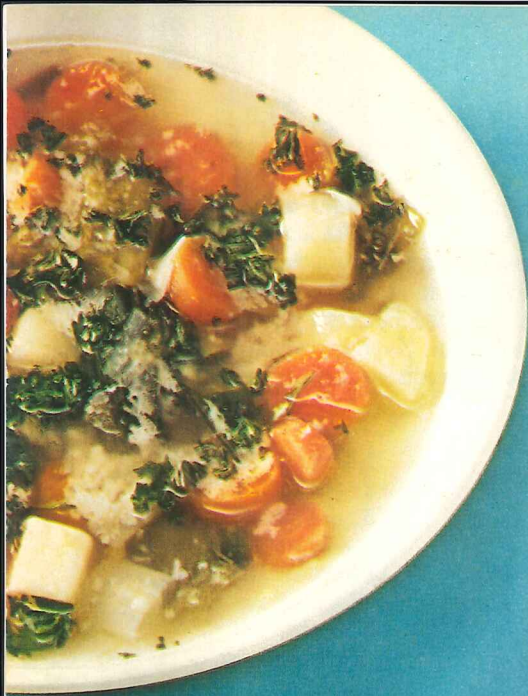
1 1/2 dl mjölk  
2 gula lökar  
2–3 msk senap

Placera de fyra formarna i en långpanna. Täck med aluminiumfolie. Sätt in långpannan i 225° ugnsvärme ca 1 tim. Ät någon av såsarna med spaghetti eller ris och grönsallad. Sätt lock på de andra och frys dem.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750. Priset innefattar hela måltiden och gäller normal portion för vuxen. (Stockholmspriser dec 1970.)

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Gott i april" och utkommer den 29 mars. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



## Två middagar av en broiler

Köp en stor broiler på drygt 1 kg. Låt ca 1½ l vatten, ca 1 msk salt, 8 vitpepparkorn, 1 lagerblad, 1 lök med 2 kryddnejlikor instuckna koka 10 min. Lägg i broilern (tinad eller bara tinad så mycket att "kråspåsen" kan tas ur). Koka under lock 30 min. Tillsätt soppsgrönsakerna 3 morötter, 1—2 purjolökar och 2—3 potatisar. Allt skuret i mindre bitar. Koka ytterligare 20 min. Ta upp broilern. Håll av och spara 4 dl buljong.

## Lördagssoppa

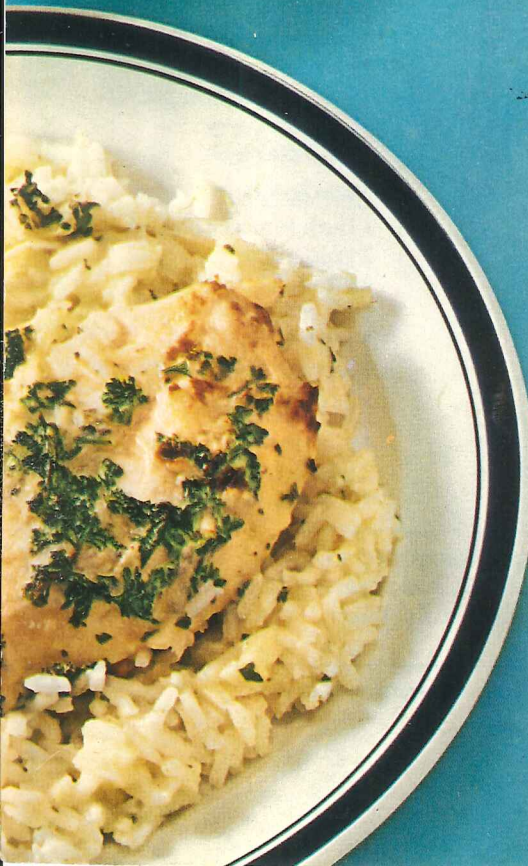
Buljongen med grönsakerna är färdig att servera. Riven ost blandad med hackad persilja är gott till, liksom sprödvärmt bröd.

## Kyckling under söndagstäcke

2½ dl långkornigt ris (kokt enl anv på förpackningen)  
köttet från den kokta broilern  
4 dl buljong, 3 msk Idealmjöl  
1 riven palsternacka el selleri (ca 2 dl)  
salt, peppar  
1 dl hackad persilja  
½ dl gräddde, 1 äggula

Täck botten på ett smort ugnssäkert fat med kokt ris. Lägg köttet på mitten av fatet med de fina bröstbitarna överst. Vispa samman buljong och mjöl i en kastrull. Koka upp såsen. Tillsätt den rivna palsternackan eller sellerin, salt, peppar, persilja och sist grädden blandad med äggulan. Håll såsen över köttet. Sätt in fatet i 250° ugnsvärme tills rätten fått fin färg 10—15 min. (Öka tiden om rätten gjorts färdig i förväg och bara gratinerings återstår.)

För 4. Pris för båda måltiderna ca 4:60 kr/portion.



## Fisk på fat med sällskap

För 4. Tillagningstid ca 35 minuter

1 pkt styckfrysta torskfiléer (400 g)  
el 1 pkt djupfr rödspätta (400 g)  
1 pkt djupfr broccoli (240 g)  
1—1½ tsk salt, vitpeppar  
3 msk majonnäs, 1 dl mjölk  
1 msk senap  
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 250°. Tina filéerna så de kan skiljas åt. Lägg fisken i mitten på smort ugnssäkert fat. Salta och peppra. Lägg den frysta broccolin på sidorna. Rör ut majonnäsen med mjölk och senap. Bred blandningen över fisken. Sätt in fatet i ugnen ca 15 min. Strö då ost över. Sätt in fatet igen ca 15 min tills rätten fått fin färg.

**Till:** Kokt potatis, grönsallad.

Pris per portion ca 2:50 kr.



## Skön fisksoppa

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter

1—2 purjolökar  
1 brk tomater (400 g)  
1 vitlöksklyfta (krossad)  
el 2 kryddmått vitlökspulver  
1 lagerblad  
½ tsk timjan, mejram el oregano  
8 dl spad (fiskbuljong [tärning] och tomatspad)  
1 pkt djupfr torsk el kolja (450 g)  
1 tsk salt, peppar  
4 skivor vitt bröd

Strimla purjon och lägg den tillsammans med tomater och kryddor i en gryta. Håll på vatten och lägg i buljongtärning. Koka 10 min. Skär den något tinade fisken i kuber. Låt den sjuda i grytan ca 10 min. Vid serveringen lägg brödsnivorna i botten av djupa tallrikar och håll den varma soppan över.

Pris per portion ca 2:15 kr.

