

# GÖRA SJÄLV

## MACKA MED ÄGG

1–2 skivor bröd, hårt eller mjukt, margarin, salladsblad  
1 hårdkokt ägg, kaviar

Bred lite margarin på brödet. Lägg på salladsblad. Skala och skär ägget i skivor eller klyftor. Lägg dem på salladsbladet. Spritsa kaviar över.

## OSTMACKA MED GRÖNT ELLER RÖTT

1 skiva bröd, hårt mjukt,  
3 msk färskost (Keso)  
1 bit gurka eller 1 tomat

Lägg några skedar färskost på brödet. Skär gurka eller tomat i skivor. Täck osten med skivorna.

## FRUKTSALLAD

1 äpple, 1 apelsin  
1 banan, russin

Skala äpple, apelsin och banan. Skär äpple och apelsin i bitar och bananen i skivor. Blanda i en skål all frukt med några russin.

## LÄSK MED MJÖLK OCH GLASS

1 1/2 dl mjölk  
2 msk djupfrysad apelsin-juice (nästan tinad) eller 2 msk snabbchokladpulver vaniljglass (ca 1/5 pkt)

Häll mjölk + juice eller mjölk + chokladpulver i en skål. Lägg i glass. Vispa tills det skummar. Håll upp i stort glas. Drink med sugrör.

Nästa Råd & Recept utkommer den 9 april  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv eller ring: KF:s Provkök, Fack,  
10465 Stockholm 15, tel. 44 90 60, 08|44 95 60

**PROVKÖKET**

SVEA



Alla måste vi äta  
tre riktiga mål om dan!

# Råd & Recept

Nr 3/26 febr 1973

Hej! Nu ska vi laga mat som också barnen gillar. Det är när man är liten som matvanorna grundas. Låt oss titta på kostcirkeln tillsammans! Och hjälpas åt så att det på mattallriken hamnar något från varje bit i kostcirkeln varje dag.





# SNABBT OCH GOTT

**1) Stekt torskrom**  
(burk), kokt potatis, lök- och tomatsås. Fräs strimlad purjo, strö över lite vetemjöl. Tillsätt burk-tomater med spad. Smak-sätt med salt, peppar, någon örtkrydda.  
Nyponsockpa med glasslick.

**2) Blodpudding** (helst mager) stekt i lite margarin. Finstrimlad vitkål och Apelsin.  
**3) Spenatsoppa** (djup-frys spenat) med ägghalva. Tunna pannkakor med råiven morot eller färskost (Keso + råivet äpple och kanel).

**4) Malda leverbittar** (leverfärs från kyl eller frys), kokt potatis, tomat. Fruktsallad av apelsin, banan, päron.  
**5) Kokt fläskkorv** (fäns färdig), potatismos med råiven morot eller Krossad ananas med råivet äpple.

*Ordinarie priser i Stockholm, nov. 1972.*  
*Något från varje bit i kostvärken blir en bra måltid.*  
*Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd och en frukt.*

**Nästans lapskojs med potatis, lök och isterband.**  
För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.  
7-8 medelstora potatisar  
2 1/2 dl vatten + 1 buljongtärning  
2 gula lökar, svartpeppar  
2 isterband (ca 2 hg)  
(salt), hackad persilja  
Skala och skär potatisen i sockerbitstora tärningar. Hacka löken grovt. Koka potatis och lök i buljong med lite svartpeppar ca 15 min. Dra skinnen av isterbanden och smula ner dem i grytan. Strö mycket persilja över. Servera med strimlad vitkål och grovt rivin inlagd rödbeta.

**Fisk i kuber kokta i räksås. Med ärtis till.**  
För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.  
1/2 påse (3/4 dl) torkad räksoppa, 1/2 dl vatten  
Rör ut sopp-pulvret i en gryta med det kalla vattnet.  
Koka upp och tillsätt mjölken. Skär det frysade fiskblocket i kuber. Lägg dem i säsen och sjud under lock 8-10 min. Smaka ev av med lite salt. Klipp dill över. **Servera med kokt ris** och ärtor. Ärtorna kan värmas ovanpå riset de sista 5 min av kokningen.  
Fiskbullar kan värmas i räksåsen.  
Riset kan kokas i fiskbullspadet.

ca 3:25 kr  
per portion  
med ris och ärtor  
ca 430 kalorier



ca 1:80 kr/portion med sallad  
ca 440 kalorier

**"Femöreslåda" med korvslantar**  
och färgglada grönsaker.  
För 3.

Tillagningstid ca 35 minuter.  
1/2 påse djupfr ärtor.  
1 isk vetemjöl  
2-3 grill-el varmkorvar  
3 ägg, 3 dl mjölk  
1 isk salt, vitpeppar  
1 isk paprikapulver

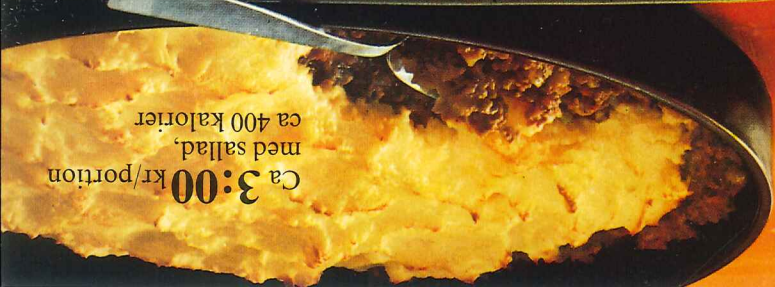
ca 2:75 kr  
per portion med  
tomat och potatis  
ca 490 kalorier

Sätt ugnen på 200°. Smörj ett ugnssäkert fat och strö över mjölet. Lägg sen på grönsakerna så de hinna något. Skär korven i slantar och lägg dem ovanpå grönsakerna. Vispa lätt samman ägg, mjölk, salt och kryddor. Häll äggblandningen över grönsaker och korv. Grädda ca 30 min.  
**Servera med tomat, ev också kokt potatis.**

Ätt laga en stor sats köttfärsås spar tid. Kan smaksättas på många sätt och räcka till flera mål. Kan också frysas.

1 kg köttfärs, 6 hackade gula lökar (ca 1/2 kg)  
2 msk salt, 2 kryddmätt svartpeppar  
4 msk margarin, 3 burkar tomat (ca 400 g)  
Bryn i stekpanna med margarin först kött-färsen i två omgångar, sen löken. Lägg över alltsammans i en gryta. Tillsätt salt, peppar och tomat med spad. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Säsen kan sen smaksättas med olika örtkryddor, tex timjan, mejram, oregano, basilika.

Sätt ugnen på 250°. Smaksätt 1/3 av säsen med 1 msk senap, 1/2 isk oregano, lite vitlökspulver och 1/2 dl rivin ost. Häll säsen på botten av ett smort-ugnssäkert fat. Gör ett potatismos (tex av potatis-flingor). Blanda med strö över 1 dl rivin ost. Gratinera över säsen och strö över 1 dl rivin ost. Gratinera ca 10 min. **Servera med** grovt rivna morötter med dressing av apelsin- och citronsaft.



Ca 3:00 kr/portion  
med sallad,  
ca 400 kalorier