

Mycket gott med lamm.



Alla delar av lammkött är så möra att de kan stekas, naturligtvis också kokas. På senare år har man börjat stycka både stek, rygg och bog i skivor. På så sätt kan också det lilla hushållet laga lammstek.

Steka i ugn bästa sätt för hel stek. Lägg steken på galler i långpanna. Krydda med salt, peppar och någon örtekrydda som rosmarin, salvia, ev också vitlök. Stick in en kötttermometer så spetsen kommer i tjockaste delen. Stek i 175° ugnsvärme. När termometern visar 72° är steken rosafärgad, vid 82° genomstekt.

Steka i panna. Bryn lammskivor på båda sidor. Salta och krydda med peppar och oregano, rosmarin eller salvia, ev också vitlök. Efterstek utan spädning under lock på svag värme ca 10 min. Kotletter och parkotletter steks 2–3 min på varje sida. Saltas och kryddas efter stekningen.

Koka under folie. Lägg lammskivor på ett fat. Droppa över citronsaft och klicka på lite margarin blandat med salt, peppar, vitlök och någon örtekrydda. Täck fatet med al-folie, sätt in det i 175° ugnsvärme ca 45 min.

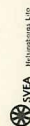
Koka i gryta. Lägg köttet i en gryta med vatten som täcker. Tillsätt 2 tsk salt/1 vatten. Koka med pepparkorn, morötter och lök tills köttet nätt och jämnt lossar från benen. Servera med dill- eller currysås gjord på spadet.

Grytor. Skär köttet i mindre bitar. Det kan först brynas eller läggas direkt i en gryta. Tillsätt lite vatten, salt och kryddor. Koka under lock ca 50 min. Lägg under tiden i olika ingredienser att koka nätt och jämnt mjuka tex lök, paprika, vitkål, tomat.

Nästa Råd och Recept utkommer den 20 maj
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

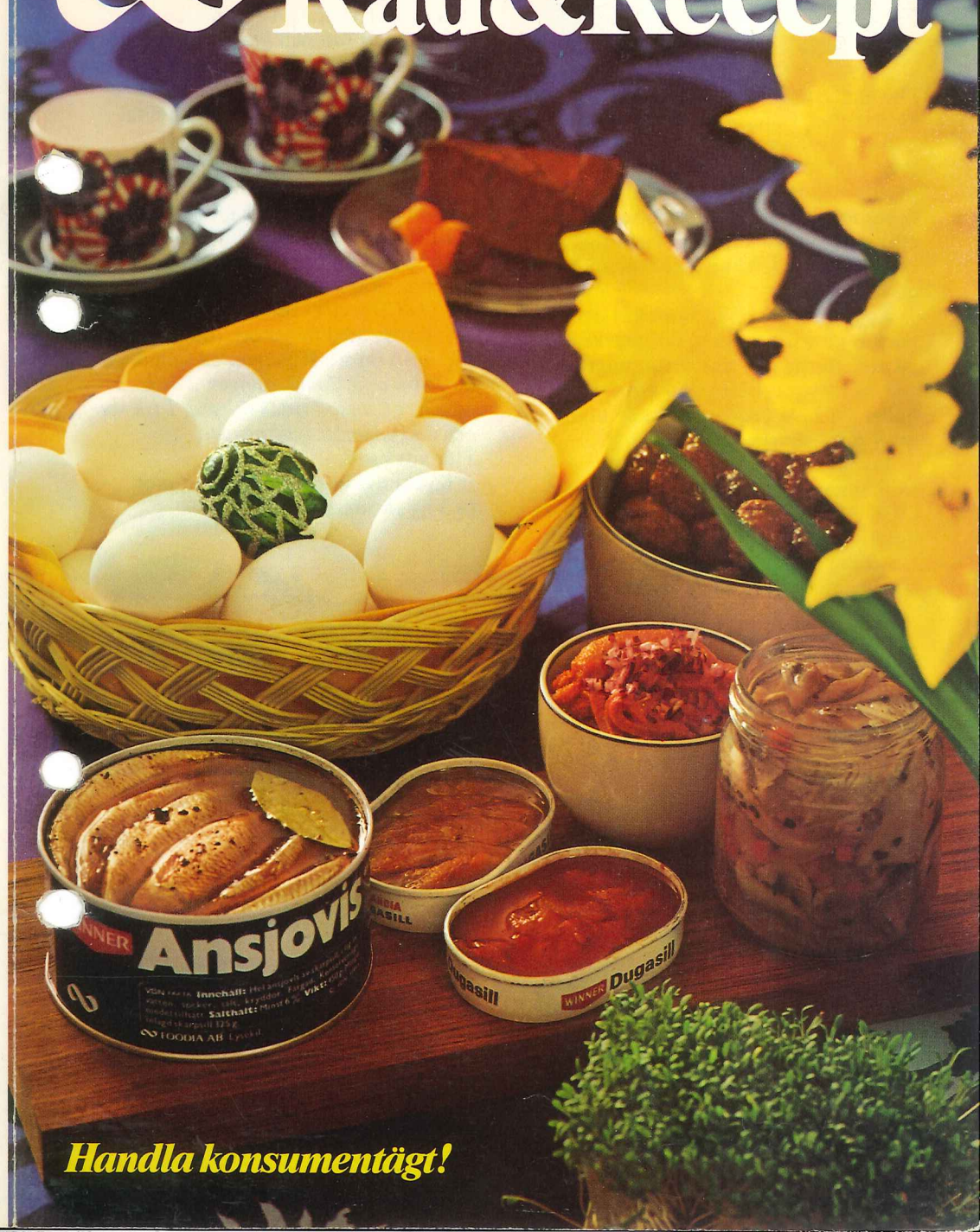
Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

 **PROVKÖKET**

 SVEA Hushållnings AB

Råd & Recept

Nr 3/1974



Handla konsumentägt!

Visste du?

Om ägg. Ägget har många fina

egenskaper. Fint förpackat av naturen

och ett allsidigt näringsinnehåll. Ett litet

men är att en del av fettet i äggulan

utövers av kolesterol, som man inte bör

ta för mycket av. Ett ägg varannan dag

eller 4 per vecka kan man unna sig.

Ägg är billigt och kan lagas till många

godra rätter.

Ägg sorteras i olika storlekar och för-

packas i kartonger med färgmärkning

på etiketterna där viktén står angiven.

Ägg förvaras bäst i sin kartong och

håller sig 3 – 4 veckor i kylskåp utan

att förändras nämnvärt.

Många ägg till påskbordet kan

sänkas ner i kokande vatten med hjälp

av sil eller dukslag. Räkna med 5 min

kokning sen vattnet kokat upp igen.

De kokta äggen kan dekoreras med

färgpenor. Se till att de är giftfria.



Stekt kyckling finns i butikens kyldisk.

Kycklingen är stekt i sitt emballage.

Före stekningen har den kryddats med

salt och diverse kryddor, stoppats i

plastpåse och stekts i påsen.

Genom detta steksätt blir kyck-

lingen mycket saftig och

behåller sin arom. Den

steka kycklingen

kan värmas eller

serveras kall. Se

anvisning på

undersidan av

förpackningen.

I salladen på bilden

är kycklingen huvudingrediens.

Påskomelett. För 3.

Vispa upp 3 ägg och 3 msk mjölk.

Hacka 5 ansjovisfileter (1 burk à 50 g).

Hacka också 3 tomater och persilja.

Blanda det hackade i äggsmeten, också

1 kryddmätt salt och lite peppar. Hetta

upp 1 msk margarin i en stekpanna.

Häll i smeten, rör om med en gaffel så

att lös smet kan rinna ner och stelna.

Servera genast ur pannan.

Till: bröd och gärna grönsallad.

Kycklingsallad i gult och grönt. För 6.

Bena ur 1 stekt kyckling och skär

köttet i mindre bitar. Strimla 1 grönt

paprika, skär 1/2 hg gurka i stavar och

1 skalad avocado i tunna skivor. Blanda

det skurna med majs-korn (djupfryssta

av 2 msk olja, 2 msk vindäger, 2 msk

vatten, 1 krossad vitlöksklyfta, 1 tsk salt

och 2 kryddmätt svartpeppar.

Till: vitt bröd.

Kycklingkötlet kan bytas ut mot

ca 3 hg strimlad kassler.

Påskalax. För 3.

Tina 4 – 5 hg djupfrysst lax

(3 skivor 1/2 – 2 cm tjocka).

Bräck skivorna i 1 msk

margarin i en stekpanna ca 2 min

på varje sida. Pressa över

1/2 citron och strö på 1 tsk salt,

2 kryddmätt fänkål och hackad

dill. Efterstek under lock ca 5 min.

Till: kokt potatis

Sufflé i panna – efterrätt till grönt

soppa. För 3.

Knäck 3 ägg och skilj på gulor och

vit. Vispa ihop gulorna med 3 msk

mjölk, 2 msk socker, 1 kryddmätt salt

och rivet skal av 1/2 citron. Vispa

vitorna till hårt skum. Vänd ner det i

äggullesmeten. Smält 1 msk margarin i

en stekpanna och håll i den pösiga

smeten. Grädda under lock på ganska

svag värme 7 – 8 min. Strö över några

msk hackade nötter och russin mot

slutet.

En mustig och lättlagad bjudrätt med ris.

För 4 – 5.

1 paprika, 1 gul lök

1 krossad vitlöksklyfta

1/2 msk margarin

1 tsk curry, 1/2 tsk paprikapulver

1 burk krossade tomater (400 g)

2 msk chilitsås, 1 tsk salt

1 burk fiskbulvar i buljong (370 g)

1/2 dl gräddde

Hacka paprika och lök. Smält

margarinet i en gryta. Lägg i det

hackade, dessutom curry, paprikapulver

och vitlök. Fräs det tillsammans några

minuter. Tillsätt tomaterna med spad,

också chilitsås och salt. Koka utan lock

ca 10 min. Häll av buljongen från

fiskbulvarna, dela och lägg dem i säsen.

Tillsätt grädden och låt allt bli varmt.

Till: kokt ris.

Festligare blir det om man mot slutet

tillsätter råkor eller musslor. Välj tex

2 1/2 hg råkor med skal eller 1 burk

djupfryssta skalade råkor (75 g) eller ca

musslor (425 g).

Äggpanerad stekt spätta med

färgstarkt tillbehör. För 3.

Tina 1 pkt djupfrysst styckpackad

spätta (400 g).

Gör först tillbehöret:

Smält 2 – 3 msk margarin i en kastrull.

Blanda i 2 härdkokta hackade ägg,

2 hackade tomater, 1/2 dl hackad

persilja, 1 msk rivnen pepparrot,

1/2 tsk salt. Låt alltsammans bli varmt.

Krydda spättorna med 1 tsk salt, lite

peppar, och droppa över pressad citron.

Vänd fisken först i Idealmjöl, sedan i

1 uppvispat ägg. Stek dem i inte

allt för varm panna ett par

min på varje sida.

Till: kokt potatis eller ris.

