

Nr 3 1975

Råd & Recept

Goda frestelser
på sista sidan.

Jag är
Jansson

snart
är det
påsk

Handla konsument

Påsk



Det finns mycket gott för påskbordet som kan köpas färdigt.

Ansjovis och sill till påskäggen. Winner hel och benfri ansjovis har sin

givna plats också i många rätter, tex Jans- sons frestelse.

Winner Dugasill är skivad sill i tomatsås och dillsås.

Skandia Vingasill är sill skuren i bitar i sås med tomat och dill.

Winner Matjesbitar finns också. Leverpastej med gurka, rädisor eller tomat

är alltid omtyckt på smörgåsen.

Goman har flera sorter att välja på. På bilden finns tre sorters bredbar pastej i bordsförpackning. Den vanliga svenska typen, en fransk typ med mild vitlökssmak och Bostompastej som innehåller gurkmix. Pastejen håller sig i öppnad förpackning ca 6 veckor.

Andra varianter är bakad leverpastej, pastejätaror och kokt leverpastej som går

bra att skiva, den finns också tryfflad. Goman kåvsyta är förpackad i fyrkantig

ask, vilket ger snygga skivor av hela syltan. Hållbar ca 4 veckor i öppnad förpackning.

med ägg

Har man bara ägg hemma kan man alltid hitta på något i matväg. Inget annat livsmedel har så många användningssätt.

Kokt ägg, självklart på påskbordet, stekt, pocherat, till pannkaka, omelett, soufflé och mycket mer.

Ägg säljs i olika storlekar som anges genom färgen på äggförpackningen.

Gult för extrastora, **grönt** för stora, **rött** för medelstora och **blått** för mindre ägg. Låt äggen stå kvar i förpackningen vid förvaringen, där skyddas de bäst. I kylskåp kan äggen förvaras 3–4 veckor utan att förändras nämnvärt.



Spenat, ägg och skinka tillsammans på ett fat och ostgratinerat.

För 4.

Sätt ugnen på 250°C.

Koka 6 ägg 8 min.

Tina 2 pkt djupfryst hackad spenat och låt en del av vätskan ånga bort. Rör ev i ett par msk grädde.

Smaksätt med salt och gärna lite vitlökspulver.

Bred ut spenaten på ugnssäkert fat.

Dela äggen på tvären, sätt dem i spenaten.

Strimla ca 100 g rökt skinka och fördela över ägg och spenat.

Strö över ca 1 dl grovt riven ost.

Gratiner ca 10 min.

Till: tomat sallad, skivade tomater med hackad lök och vinägersås, vitt bröd.

Fyllda pannkakor — trevlig bjudrätt

8–10 stora pannkakor eller 15 små.

Vispa ihop en pannkakssmet av 2½ dl vetemjöl, ½ tsk salt, 6 dl mjölk och 3 ägg.

Grädda tunna pannkakor.

Välj någon av fyllningarna.

Med böckling Rensa och dela 3–4 böcklingar i bitar. Skär 2–3 tomater i tärningar. Blanda böckling, tomat, ½ dl finstrimlad purjo, salt och peppar.

Med skinka Blanda 200 g finstrimlad rökt skinka med klippt gräslök eller dill och ¾ dl gräddfil.

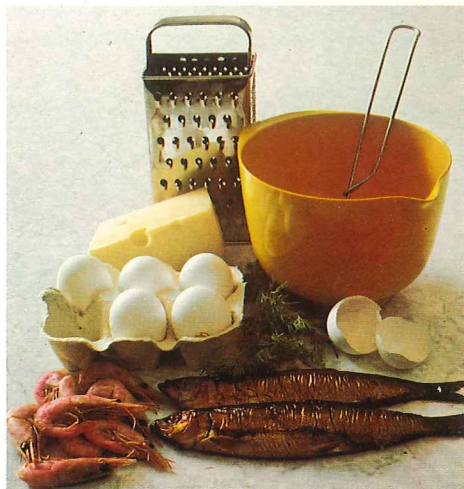
Med räkor Skala och skär ca 300 g räkor i bitar. Blanda med ca 200 g färskost (Keso), ½ dl majonnäs, gräslök eller dill, lite paprikapulver och salt.

Fyll pannkakorna, rulla ihop och lägg dem på smort ugnssäkert fat. Strö över riven ost. Gratiner i 250°C 10–15 min.

Crêpes Suzette — festlig efterrätt

Gör pannkakor som till fyllda pannkakor. Rulla ihop eller vik pannkakorna i fyra delar och håll dem varma på ett fat.

Gör en apelsinsås. Blanda i en kastrull 2 msk margarin, ¾ dl flor- eller strösocker, rivet skal av 1 apelsin och saft av 2 apelsiner. Sjud såsen simmig några min. Håll den över pannkakorna och servera genast.



Chokladtårta — Chokladtårta

(finns på påskbordet)

Sätt ugnen på 175°C.

Blanda 5 msk kakao, 2 dl mjölk och 1 dl socker i en kastull.

Koka upp och låt blandningen kalla.

Rör 150 g margarin och 1 dl socker poröst.

Tillsätt 4 ägg, ett i taget, under omrörning.

Rör ner den avsvalnade chokladmjölken i smeten.

Blanda 4 dl vetemjöl, 1 msk vaniljsocker och 1/2 tsk bakpulver och rör ner också det i smeten.

Häll smeten i smord och bröad rund form (ca 2 l).

Grädda ca 40 min. Stylp upp och låt kakan kalla.

Till tårten

Smält 100–150 g mörk blockchoklad i en djup tallrik över en kastull med kokande vatten. Blanda med 1 msk margarin.

Bred chokladen över tårten.

Servera med en klick vispgräddad och en påskkcyckling.

För 4.

Janssons frestelse

Sätt ugnen på 200°C.

Skala och skär 8–10 råa potatisar i strimlor och 2 gula lökar i tunna skivor.

Rensa och fillea 8–10 hela ansjovisar.

Varva i smord ugnssäker form potatis, lök och ansjovis, sluta med potatis.

Häll över 1/2 dl gräddad eller gräddad blandad med mjölk.

Lägg på några klickar margarin.

Grädda tills potatisen är mjuk, ca 45 min.

Häll mot slutet på ytterligare ca 1 dl gräddad eller gräddad och mjölk.

eller gräddad och mjölk.

Skala och skär 8–10 råa potatisar i strimlor och 2 gula lökar i tunna skivor.

Rensa och fillea 8–10 hela ansjovisar.

Varva i smord ugnssäker form potatis, lök och ansjovis, sluta med potatis.

Häll över 1/2 dl gräddad eller gräddad blandad med mjölk.

Lägg på några klickar margarin.

Grädda tills potatisen är mjuk, ca 45 min.

Häll mot slutet på ytterligare ca 1 dl gräddad eller gräddad och mjölk.



Jansson med böckling

Byt ut ansjovisen mot böcklingfiléer —

3–4 böcklingar.

Jansson med kavlar

Byt ut ansjovisen mot 3–4 msk kavlar.

Rör ut kavliaren i grädden eller mjölken.

Gräddar man en stor frestelse, som på omslaget, i ett stort fat eller långpanna, blir

der lagom med 3 satsar. Men då kan man minska lite på grädden.

Liten Jansson i stekpanna.

För 1.

Skala och riv 2 potatisar på den grövsta skivan av ett rivjärn.

Blanda med 1 msk finhackad lök och 1 kryddmätt salt.

Hetta upp lite margarin i en stekpanna.

Lägg i potatisraspet i två klickar.

Platta till med en stekspade och stek ena sidan 2–3 min.

Vänd och lägg på två ansjovisfiléer och 1 msk rivna ost på varje.

Stek ytterligare ett par min.

Servera genast.

Nasta Råd & Receipt utkommer den 28 april.

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Ågnstær. **K.F.s** Provkök.

Skriv: K.F.s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15

Ring: 44 90 60, rikssamtal 08-44 95 60

Köpa färdigt



Winner djupfryst ugnsfisk finns i flera varianter. Ugnstorsk franskt kryddad, Ugnstorsk med tomat och lök, Ugnsspätta med musselsås, Ugnskolja med champinjonsås och Ugnskolja med spenat och ostsås.

Rätterna är färdiga att sättas in i ugnen och gräddas i 250° ugnsvärme. För otinad tar det ca 30 min, för tinad ca 20 min.

Servera med kokt ris eller potatis. Eller passa på att baka potatishalvor samtidigt som fiskrätten gräddas.

Lök på laxen

Bräckt lax med mycket grönt.

För 4.

Tina 600–700 g lax och skär den i 4 skivor, 1½–2 cm tjocka.

Bräck skivorna ca 2 min på varje sida i margarin i en stekpanna.

Pressa sedan över *citronsaft* och strö på 1 tsk salt och ganska rikligt med *hackad dill, persilja* och *finstrimlad purjolök*.

Lägg lock på stekpannan och efterstek ca 5 min.

Till: kokt potatis, citron.



med lamm

Överst ligger parkottetter av kottlöttråd, under en skiva av stek och en skiva av rygg styckad tvärtsöver.



Goman säljer numera ofta hela lammet, utom bringan, styckat i ca 2 cm tjocka

skivor. Lammkött är fintrådigt och mörkt, därför är alla delar lämpliga för stekning. Lammkött i skivor går fort att tillaga, också ett litet hushåll kan få en lagom stor "lammstek".

Bryn först skivorna på båda sidor i en stekpanna med lite fett. Salta och krydda och efterstek under lock, skivor av stek ca 10 min, skivor av rygg eller bog ca 20 min. Goda kryddor till lammkött är tex oregano, mejram, rosmarin, salvia, vitlök och citron.

Fransysk gryta med lamm

För 5-6.
Ca 1 kg lammkött, gärna styckat i skivor. Skär köttet i mindre bitar.

Vänd bitarna i 3 msk vetenöl blandat med 1 tsk salt och 2 kryddmått peppar.

Bryn dem runt om i margarin i en stekpanna. Lägg över köttet i en gryta.

Skala och skär 2-3 gula lökar i stora klyftor och 2-3 morötter i skivor.

45 min.

Laga till som lammgrytan, koka ca

Stycka kycklingen i mindre bitar.

(1-1¼ kg).

Byt ut lammköttet mot 1 kyckling

Fransysk gryta med kyckling

Till: kokt ris eller potatis.

Smaka av och klipp persilja över.

ca 1 timme.

Koka grytan på svag värme under lock

pyvölökar.

blad, 2 msk tomatpuré och 1-2 skivade

citronskal, 2 kryddmått timjan, 2 lager-

lägg i 1 krossad vitlöksklyfta, 1 bit

4 dl buljong (tärning).

Späd sedan i grytan med 4 dl rödvin eller

skyn i grytan.

Vispa ur pannan med 1 dl vatten och håll

dem i grytan.

Bryn grönsakerna och lägg också över