

TVÅ GODA SALLADER SOM PASSAR TILL STEKT ELLER GRILLAT

SALLAD MED PAPIKA, TOMAT OCH LÖK

(till lammkött, se bild på första sidan)

För 4.

Skala och finhacka 1 gul lök.

Kärna ur 2 paprikor.

Skär dem och 2 tomater i små tärningar eller tunna skivor.

Blanda grönsakerna i en skål med 1 pressad vitlöksklyfta, ½ tsk salt och 2 msk olja.

Låt salladen stå kallt några timmar före serveringen.

SALLAD MED BLOMKÅL, GURKA OCH RÄDISOR

För 4.

Bryt 1 litet blomkålshuvud (ca 400 g) i små buketter.

Skär 1 knippa rädisor i skivor och 100 g gurka i strimlor.

Lägg allt i en skål och klipp gräslök över.

Blanda en salladssås av 1 dl gräddfil, lite senap och några droppar pressad citron.

Ringla såsen över grönsakerna i skålen.



Blomkål trivs bäst i kylskåp skyddad med t ex plastfolie.

Bladgrönsaker, sallad, persilja, dill håller sig bäst i plastpåse eller burk i kylskåp.

Lax och strömming räknas som feta fiskar, men är det egentligen fet mat?

Tittar man i näringstabell innehåller lax ca 15% fett och strömming ca 10%. Som jämförelse innehåller entrecôte ca 22%, lammkotlett ca 14%, falukorv ca 24% och mager falukorv ca 19%.

Om det blir fet mat beror ofta på tillagningen. När man tillagar lax och strömming behövs inte så mycket fett. Till bräckt lax behövs ytterst lite fett i pannan. Strömming kan med fördel stekas i ugn, då spar man fett och slipper stekos. Se Ugnstekt strömming i rött och grönt. Tänk också på tillbehören, inte så mycket majonnäs till laxen t ex.

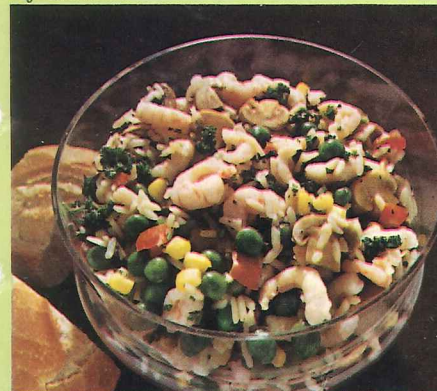
Nästa Råd & Recept utkommer den 31 maj
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s Provkök.

Skriv: KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 08-7431000

Råd & Recept

Nr 3 1976

Bjudsallad



Bräckt lax



Ugnstekt strömming

Mat i vårens tid ska vara fräsch och ha färg och det finns många "dagar" då man vill att den ska vara lite extra. Varför inte bräckta laxskivor serverade på potatisgratäng eller ugnstekt strömming i rött och grönt eller en stekt — grillad köttbit med en krasig sallad.

Genom import finns de klassiska vårprimörerna nästan året om. Just nu finns det gott om svenska och holländska grönsaker — tomater, gurka,

Stekt lammskiva

paprika, blomkål och sallad. Gemenamt för dessa sorter är att man kan njuta dem precis som de är utan tillagning, då är de också nyttigast. Pröva någon av salladerna på sista sidan.

En vårsupé — en bjudsallad med räkor, ris, ärter, majs och paprika är lätt att åstadkomma tack vare det djupfrysta.

Handla konsumentägt!



BRÄCKT LAX PÅ POTATISGRÄTÄNG

För 4.

Sätt ugnen på 225°C.

Skala och tunnsvika ca 10 potatisar

(3/4 kg).

Strimla 1 purjolök.

Blanda 1 1/2 tsk salt, 2 kryddmätt svart-

peppar, rivet skal av 1/2 citron och 1 tsk

stöt koriander

Lägg hälften av potatisen på ett smort

ugnsäkert fat.

Strö över purjolöken och kryddorna.

Lägg på resten av potatisen.

Blanda 1 dl mjölk och 1 dl gräddde och

häll över.

Sätt in fatet mitt i ugnen och grädda tills

potatisen är mjuk, ca 45 min.

Bräck under tiden laxen.

Skär ca 600 g tinad lax i 4 skivor, 1 1/2–2

cm tjocka.

Bräck skivorna ca 2 min på varje sida i

margarin i en stekpanna.

Lägg laxen ovanpå potatisen och strö dill

eller strimlad purjo över.

Servera med grönsallad och tomat.

UGNSSTEKT STRÖMMING I RÖTT

För 4.

Sätt ugnen på 225°C.

Borsta först 8–10 stora potatisar

Lägg dem i ugnen på ugnsgallret (potati-

sen behöver ca 45 min för att bli färdig).

Rensa, bena och skölj 1 kg strömming

(600 g rensad).

Fimhacka 1 dl kryddgrön, tex dill + per-

silja eller dill + purjo eller kryddkrasse.

Smörj ett ugnssäkert fat.

Bred ut 1 msk senap och strö hälften av

det kryddgröna över.

Strö 1/2 tsk salt över strömmingen, lägg

ihop den så den ser hel ut och placera den

på fatet.

Bred yttre tillagare 1 msk senap över strö-

mmingen och sätt in fatet i mitten av

ugnen.

Stek i ca 25 min.

Hacka 2 tomater, strö dem och resten av

det kryddgröna över strömmingen.

Servera med den bakade potatisen.

RIJDSALLAD

För 6.

Gör först en salladssås.

Blanda i en skål 1 1/2 msk vinäger, 1/2 tsk

salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 1 pressad

vitlöksklyfta, 2 msk vatten och 3 msk

olja.

Skölj 200 g färska champinjoner

Skiv dem i tunna skivor direkt ner i

såsen.

Koka 1 påse (600 g) Ris med ärtor majs

paprika enligt anvisning på påsen.

Häll av kokvatnet och blanda ner den

varma blandningen i skålen med cham-

pinjonerna.

Låt kalla och dra i såsen en stund.

Vänd sen försiktigt ner 1 pkt (200 g)

djupfryssta Skalade räkor (upptunningsstid

för räkorna finns på paketet) och 1 dl

Servera med bröd.



Skalade räkor och champinjoner.

Skalade räkor och champinjoner.

eftersom riset redan är förkokt. Här i en

blandning. Behöver bara sjuda i 5 min

i påse är en användbar och snabblagad

blandning. Ris med ärtor majs paprika

Winner har många djupfryssta grönsaks-

GRILLA ÖVER GLÖD ELLER STEKA

I PANNA

För att få ett bra resultat ska köttet vara

mört. Det är särskilt viktigt för nötkött.

Köttet ska vara i skivor, inte tjockare än

2 1/2 cm. Många vill inte ha köttet helt

genomstekt, pröva både vid grillning och

stekning genom att skära ett snitt i

kanten.

För att få fin stekyta ska köttet vara

rumstempererat innan man börjar grilla

eller steka.

Salta efter grillning eller stekning annars

dras köttsaften ur.

Krydda kan man göra före eller efter, men

örtkryddor är omtaliga för stark värme.

Vid grillning är det viktigt att ha en or-

dentlig glödbädd och att placera grillgall-

ret på rätt höjd över glöden. Tjockare

köttskivor måste komma längre från glö-

den än tunna. Pensa köttet med lite olja

en stund före grillningen.

Vid stekning är en gjutjärnspanna bra.

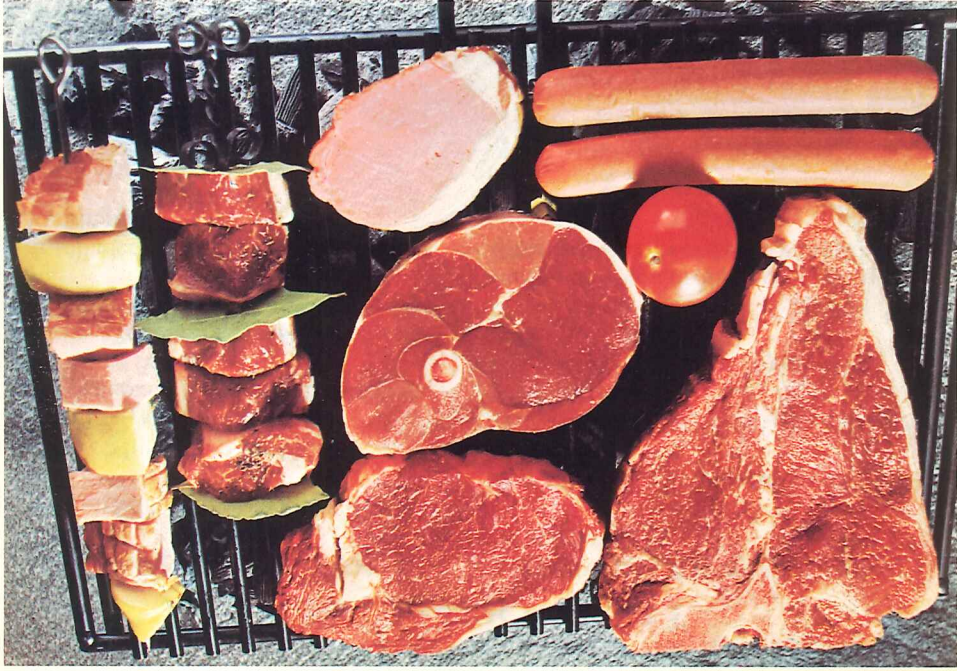
Den tål hög värme och ger fin stekyta.

Men man ska inte steka för mycket kött

åt gången, då kyls pannan av. Stek i

sparsamt med margarin som bryns innan

köttet läggs i.



På bilden Gomanas kött och korv. Skivor

av entrecôte, T-benstek, lammstek och

kassler. Goman grillkorv. Allt passar både

att grilla och steka.

grilla	stek
Skiva av entrecôte, T-ben, rostbiff, utskuren biff	8–10 min
Skiva av lammstek	15–20 min
Lammkötlett	6–8 min
Skiva av kassler	3–5 min
Spett med kassler och äpple	5–7 min
Lammspett	ca 10 min
Grillkorv	4–5 min

