



**Ost** är en god avslutning på en måltid. Efter en sallad passar välagrad ost och bröd särskilt bra. Förvara ost i kylskåp men servera den rumstempererad. Smaken kommer inte till sin rätt om osten är för kall.

## Maten i Konsum och Domus

### DEN KLASSISKA SALLADSSÅSEN

För 4.

**Rör** eller skaka ihop *1 msk vinäger, 1 kryddmått salt och 1 kryddmått nymald vit- eller svartpeppar*. Rör sen i *1 msk vatten och 2 msk olja*.

Det är bekvämt att blanda till en större sats och förvara svalt.

Såsen kan smaksättas ytterligare med vitlök, senap, örtekryddor av olika slag eller med färskt kryddgrönt – finhackad persilja eller dill.

### GRÖN SALLADSSÅS MED AVOCADO

För 4.

**Klyv** *1 mogen avocado* och ta bort kärnan.

**Gröp** ur fruktköttet med en sked och mosa det sen med en gaffel i en skål.

**Blanda** det med *1 msk finhackad lök, 1/2 tsk salt, 2 tsk pressad citron*.

**Rör** sist i *1–1 1/2 dl gräddfil*.

### RÖD SALLADSSÅS

För 4.

**Blanda** *3 msk chilisås, 1/2 tsk salt, 1 kryddmått vitlökspulver* och ev ett par droppar Tabasco.

**Rör** sen i *2 dl gräddfil*.

**Pain riche** och annat osötat vitt bröd är godast nygräddat. Men det kan också sprödvärmas 5 min i ca 200° ugnsvärme. **Ett annat tips:** Klyv Pain riche på längden. Bred på lite bordsmargarin, pudra över vitlöks- eller paprikapulver och sprödvärm.

### PAIN RICHE, GOTT BRÖD TILL SALLADER 3 st.

**Lös** *25 g jäst med 5 dl fingervarmt vatten (37°)* i en bunke. Vattnet kan tas direkt från varmvattenkranen.

**Blanda** sen i *1 msk olja, 2 1/2 tsk salt och 1,2 l vetemjöl eller lantvetemjöl*.

**Arbeta** ihop till en deg.

**Låt** den jäsa övertäckt i bunken minst 1 timme.

**Arbeta** degen smidig på bakkbord med *ca 1 dl mjöl*.

**Dela** degen i tre delar, forma till längder.

**Lägg** bröden på smord plåt.

**Jäs** utan bakduk ca 40 min.

**Skära** bröden på några ställen med vass kniv.

**Grädda** i 250° ugnsvärme i mitten av ugnen ca 15 min. För att få skorpan knaprig kan man ställa ugnsluckan på glänt eller öppna ventilen de sista min. Låt det färdiga brödet kallna utan bakduk.

# Råd & Recept

Nr 3 1977

## Maten i Konsum och Domus



### BJUD PÅ EN SALLADSBUFFÉ

med grönsaker av skilda slag och ett par olika salladssåser. Bjud gott bröd och ost till. Salladsbuffén kan kompletteras med stekt eller grillad kall kyckling eller något "rökt". Recept på bröd och såser se sista sidan.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring 30 maj 1977  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s provkök.  
Skriv: KF:s provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring: 08-743 1000  
**Handla konsumentägt – en fin idé!**



**Blanda** först 1 msk vinäger, 1-2 kryddmätt salt, 1 kryddmätt svartpeppar och ev 1 pressad vitlöksklyfta, sen 1 msk vatten och 2 msk olja.  
**Blanda** det kokta varma riset med vinergeråsena och låt riset kallna.  
**Skär** ca 150 g kassler eller rökt skinka i strimlor eller tärningar.  
**Strimla** 1 grön paprika och skär 2-3 tomater i tärningar.  
**Blanda** alltsammans med riset och klipp *persilja* över.  
**Servera** med bröd.



**MEDELHAVSSALLAD**

För 4-6.  
**Skär** 1 stor grön paprika i centimeter-tjocka strimlor.  
**Skala** och skär 1-2 gula eller röda lökar i tunna ringar.  
**Skär** 1/2 gurka i stavar och 3-4 tomater i skivor.  
**Lägg** de skurna grönsakerna i en skål, på ett fat eller på portionstallrik.  
**Gör** en salladssås.

**Blanda** 2 msk vinäger, 1/2 tsk salt, lite svartpeppar och 3 msk olja.  
**Häll** såsen över grönsakerna.  
**Smula** över ca 200 g färost. Färosten kan ersättas med Keso plus 1 dl rivna lagrad ost.  
**Garnera** ev med svarta oliver.  
**Servera** med bröd, tex Pain richte.

**SALLAD MED RIS**

För 4.  
**Koka** 2 dl långkornigt ris enligt anvisning på förpackningen.  
**Gör** en vinergerås under tiden.  
 → (Se bilden på föreg. sida)

**SALLAD MED MAKARONER**

För 4.  
**Koka** 3 dl U-makaroner eller 4 dl snabbmakaroner eller 5 dl spiralmakaroner enligt anvisning på förpackningen.  
**Spola** makaronerna i kallt vatten och låt dem tinna av.  
**Gör** en gräddfilssås av 2 dl gräddfil blandad med 1 msk senap, 1/2 tsk socker, 1 tsk salt, 1 kryddmätt svartpeppar och rikligt med klippt gräslök.  
**Blanda** makaronerna med såsen och lägg dem i en skål.



**Skala** och skär 4 hardkokta ägg i klyftor och lägg dem runt kanten av skålen.  
**Servera** salladen till rökt skinka, kassler, korv eller stekt eller grillad kyckling.



**SALLAD MED SKINKA  
ELLER KASSLER**

För 4.  
**Skär** ca 150 g skinka eller kassler i smala strimlor.

**Häll** av spadet från 1 burk gröna bönor (ca 400 g) eller förväll 1 pkt djupfryssta bönor och låt dem kallna.  
**Skär** 2-3 tomater i klyftor eller skivor.  
**Blanda** kött, bönor, tomat och gärna också ca 1 dl syltök eller hackad syltad gurka.

**Gör** en salladssås.  
**Blanda** 1 msk vinäger, 1 kryddmätt salt, 1 kryddmätt vit- eller svartpeppar, 1 tsk dragon, 1 msk vatten och 2 msk olja.  
**Häll** såsen över salladen och låt den stå ca 1 timme innan den serveras.  
**Servera** salladen kall med vitt bröd.

**SALLAD MED KYCKLING**

För 4-5.  
**Lossa** köttet från 1 stekt eller grillad kyckling.  
**Skär** köttet i mindre bitar, ta ev bort skindet.

**Kärna** ur 1 röd och 1 grön paprika och skär i mindre bitar, finhacka 1/2 gul lök och strimla ev några stjäklar blekselleri.  
**Blanda** en salladssås av 1/2 dl majonnäs och 1 dl gräddfil. Smaksätt med 1 tsk salt, 1 kryddmätt vitpeppar och 2 tsk pressad citron.  
**Lägg** först grönsalladsblad i en salladsskål eller på ett fat.  
**Lägg** på kyckling och grönsaker och ringla såsen över eller blanda först kyckling och övriga ingredienser i såsen.  
**Servera** salladen kall med bröd.

