



- När ägget skapades var naturen på sitt bästa humör, vacker formgivning, hygienisk förpackning. Näringen är högvärdig, bra protein, mycket järn, både A-, D- och B-vitaminer.
- Med tanke på näringsvärdet kan ägg jämföras med kött och fisk men är betydligt billigare.
- En del av fettet i äggulan är kolesterol. Det är en nackdel speciellt för personer med hjärt- och gallbesvär. 4 ägg i veckan, men inte mer än ett ägg per person och dag, anses riskfritt för friska personer ur kolesterol-synpunkt.
- Äggrätter med för lång tillagning och för hög ugnstemperatur kan få seg konsistens.
- Ägg förvaras bäst i kylskåp. Sista förbrukningsdag finns på förpackningen.
- Ägg i alla former hör ihop med *ansjovis* och *sill*. Det finns många sorters *burksill* att välja på, också i glasburk. Bekvämt att bara sätta fram på påskbordet.
- *Ansjovis* både hel och i filéer blir betydligt billigare att köpa i stor förpackning, se jämförpriserna. Håller sig bra i kylskåp. Fint att ha till många rätter som Janssons frestelse, Gubbröra — Ägg-, lök- och ansjovisröra.



Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.
Skriv: KFs provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00.

Handla konsumentägt — en fin idé!

GRAHAMSBULLAR SOM PÅSKFÅGLAR

20 st.
50 g margarin, 5 dl mjölk
50 g jäst
2 tsk salt, 2 msk socker
13–14 dl mjöl, hälften graham-hälften vetemjöl

Smält margarinet i en kastrull. Häll i och ljumma mjölken till 37°. Dela sönder jästen i en bunke, rör ut den i lite av degspadet. Tillsätt resten av spadet, salt, socker och nästan allt mjöl. Spara lite mjöl till utbakningen. Arbeta ihop till en deg. Jäs den över-täckt i bunken ca 30 min. Knåda degen på mjölat bakkbord. Rulla ut degen i längder och skär i bitar.

Forma till runda eller avlånga bullar och ställ dem på plåt att jäsa.

Till fåglarna

Forma en degbit runt om *ett rått ägg*, så att det blir en fågel med huvud. Bara lite av ägget ska titta fram, se bilden. Sätt fåglarna på plåt och jäs dem ca 30 min. Grädda i 225° ugnsvärme mitt i ugnen 12–15 min. Då blir bullarna färdiga och äggen nästan hårdkokta.

MYCKET GOTT PÅ ETT FAT

Lägg rensad ansjovis, hackad lök, inlagd rödbeta och ättiksgurka i grupper på ett fat. Ställ en äggula per person i skalhalvor på mitten.

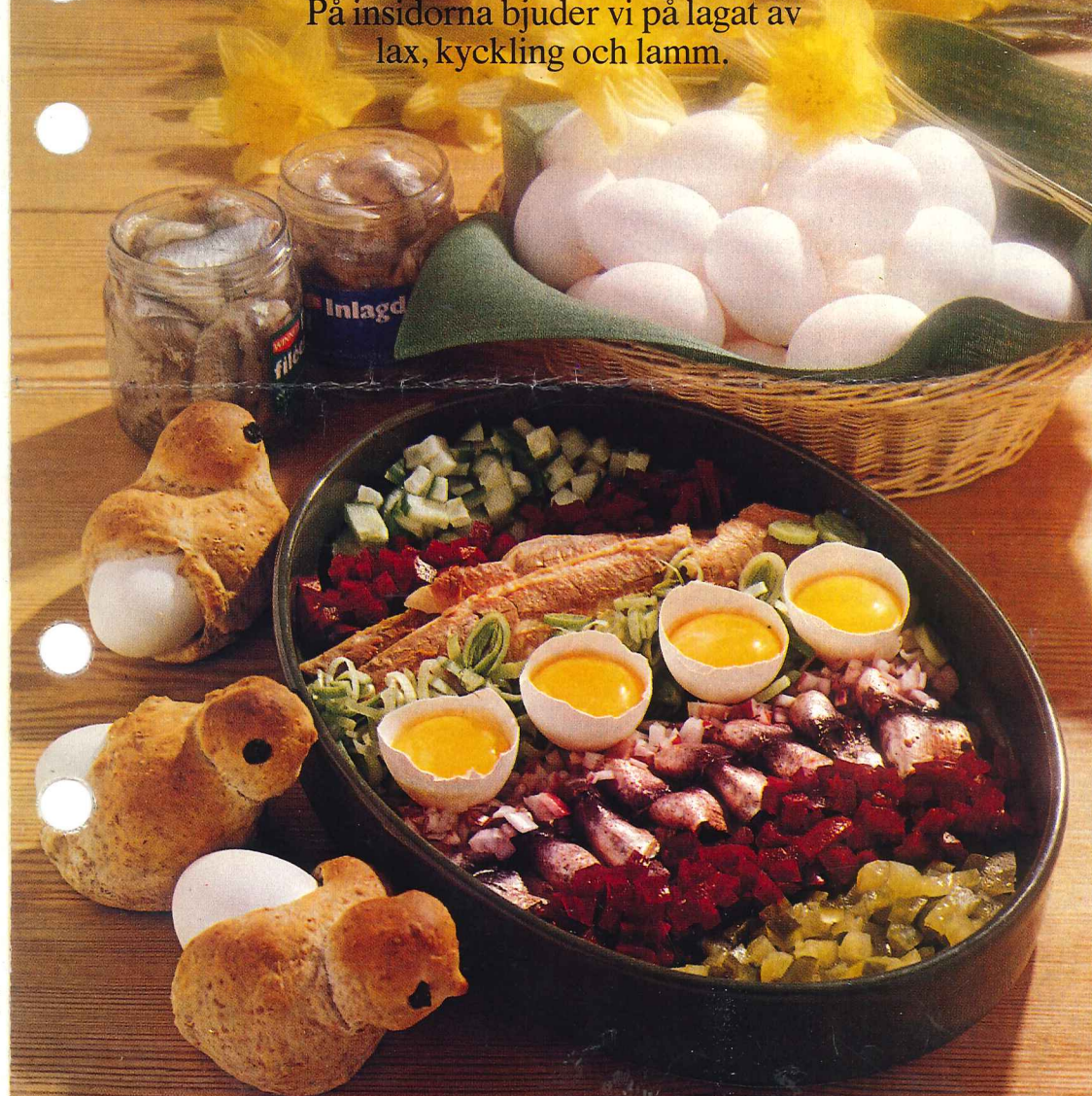
Eller byt ut ansjovisen mot böcklingfiléer, löken mot finstrimlad purjo och ättiksgurka mot färsk gurka. (Se bilden på framsidan.) Var och en blandar sen äggulan med övriga ingredienser på sin tallrik. Servera med bröd, gärna grovt.

Obs! Gör en läskande Apelsinsorbet av äggvitorna, se recept på insidan.

Råd & Recept

Nr 3 1979

Ägg och sill hör påsken till.
Men när man vill bjuda på annat vårligt gott finns det mycket att välja på.
På insidorna bjuder vi på lagat av lax, kyckling och lamm.



LAMMCURRY

En mycket lättagad kött rätt.

För 4.
ca 3/4 kg lammkött med ben eller ca 400 g
benfritt lammkött av bringa eller bog

2 gula lökar

1/2 msk margarin

ca 1/2 msk curry

2 potatisar

1 buljongtärning

1/2 tsk salt

1/2 dl vatten

1 dl yoghurt

Skär köttet benfritt, sen i små tärningar.

Skala och hacka löken.

Bryn kött och lökhack i en gryta.

Strö över curry och låt den fräsa med en

stund. Skala och skär potatisen i små bitar.

Lägg dem i grytan tillsammans med buljong-

tärning, salt, vatten och yoghurt.

Koka under lock på svag värme ca 45 min.

Smaka av.

Servera med kokt ris, ärtor eller bönor eller

Sallad i röt och grönt.

AGGROYAL MED SPENAT

Servera den varm med rök fisk eller

grillad korv.

Servera den kall med räkor och dill.

För 4. (Se bild.)

1-2 pkt djupfrysst hel spenat (a 250 g)

3 dl mjölk

4 ägg

1/2 tsk salt

Sätt ugnen på 175°. Koka spenaten enligt

anvisning på paketet. Låt spenaten rinna av

eller i form.

Koka upp mjölk, låt den svalna. Vispa

upp äggen lätt. Blanda i mjölk och salt.

Häll äggblandningen i formen eller på fatet.

Grädda i vattenbad: Sätt form eller fat i

långpanna i nedre delen av ugnen. Häll på

halva formens eller fatets höjd. Grädda tills

äggblandningen stelnat, ca 30 min.

När mjölkken kokas upp vattnar sig inte ägg-

stekt sidan. Strö över purjo och dill. Efter-

den fin konsistens.

BRÄKT LAX MED CITRON OCH GRÖNT

Mera grönt tex spenat eller grönsallad är

gott till liksom kokt potatis.

För 4. (Se bild.)

4 skivor lax (ca 2 cm tjocka, ca 600 g)

2 msk margarin

1/2 dl citron

1 tsk salt

1 dl finstrimlad purjo

Tina laxen. Bryn margarin i en stekpanna.

Stek laxskivorna på ena sidan ca 2 min,

vänd skivorna. Blanda pressad citron och

salt och droppa det över fisken på den

steka sidan. Strö över purjo och dill. Efter-

stek under lock ca 5 min.



APELSINSORBET

Läskande och energisnål dessert, lätt att laga.

För 5-6. (Se bild.)

5 dl pressad apelsin eller dricksfärdig juice

3 äggvitor, 2-3 msk socker

Häll pressad apelsin eller juice i en låg form.

Ställ formen i frys eller köldfack tills det

blivit en halvfast massa, ca 1 1/2 tim.

Vispa vitorna till hårt skum. Tillsätt sockret

under kraftig vispning. Blanda skummet med

den halvtrusna massan. Frys blandningen

färdig, det tar ca 2 tim i frys, 3-4 tim i köld-

fack. Rör några gånger under tiden så att

sorbeten får jämn konsistens. Skeda upp

den i kalla glas eller skål och servera genast.

Sorbet kan göras i förväg och förvaras i frys

tills den ska serveras.

VÄRRYCKLING

Stekt i ugn med citron och örter.

För 4. (Se bild.)

1 kyckling (ca 1 kg)

2 msk margarin

1 tsk salt

1 kryddnätt svartpeppar

1 tsk ätka soja, 1 citron

1-2 tsk basilika eller dragon

Sätt ugnen på 175°. Dela kycklingen i halvor.

Djupfrys kyckling ska vara tinad. Smält

först margarin på ett ugnssäkert fat i

ugn. Blanda det med salt, peppar och

soja. Pensla kycklinghalvorna runt om med

det kryddade margarinet. Tvätta och dela

citronen på längden. Stick igenom skalet på

många ställen med tex en prövnål. Rulla

citronhalvorna i söndersmuld örter. Lägg

en halva under varje kycklinghalva på

fatet. Stek i mitten av ugnen ca 45 min.

Pensla med skyn mot slutet av stektiden och

strö lite örter över kycklingen.

Ta upp kycklinghalvorna och dela dem.

Pressa saften ur citronhalvorna på fatet.

Späd med 1/2 dl vatten och häll skyn i en

kastull. Red den med 1 msk vetemjöl och

smaka av med lite grädd, soja och salt.

Servera med kokt ris, bönor eller ärtor eller

SALLAD I RÖTT OCH GRÖNT

Gott till stekt kyckling, lamm eller skinka.

För 4-6.

1 pkt djupfryssta brynbönor (225 g)

2-3 gula lökar

1 gröna paprika, 4 tomater

Salladsås:

1 msk vinäger eller pressad citron

1 kryddnätt vitlöksklyfta

1 kryddnätt stött dragon eller oregano

1/2 tsk salt, 1 kryddnätt svartpeppar

2 msk olja, 1 msk vatten, persilja

Koka bönorna i saltat vatten 8 min.

Skala och skiva löken och låt lökskivorna

koka med bönorna ett par min.

Häll av vattnet.

Skiva paprika och tomat. Lägg alla grö-

saker i en skål. Blanda samman ingredi-

serna till salladsåsen. Häll den över grö-

salladen stå kallt en stund före serveringen.