

FÖRSLAG TILL VECKOMATSEDEL

Morgonmål Gärna 1 apelsin eller apelsinjuice. Havregryns- eller rågmjölksgröt med mjölk, äppelmos eller lingonsylt eller Filmjölk med flingor, eller Frukt, t ex katrinplommon, skivad banan, rårivet äpple eller äppelmos med mjölk.

I morgonmålet samt lunch- eller kvällsmålet ingår också hårt och mjukt bröd, smör eller margarin, ost (gärna halvfet), mjölk samt te eller kaffe.

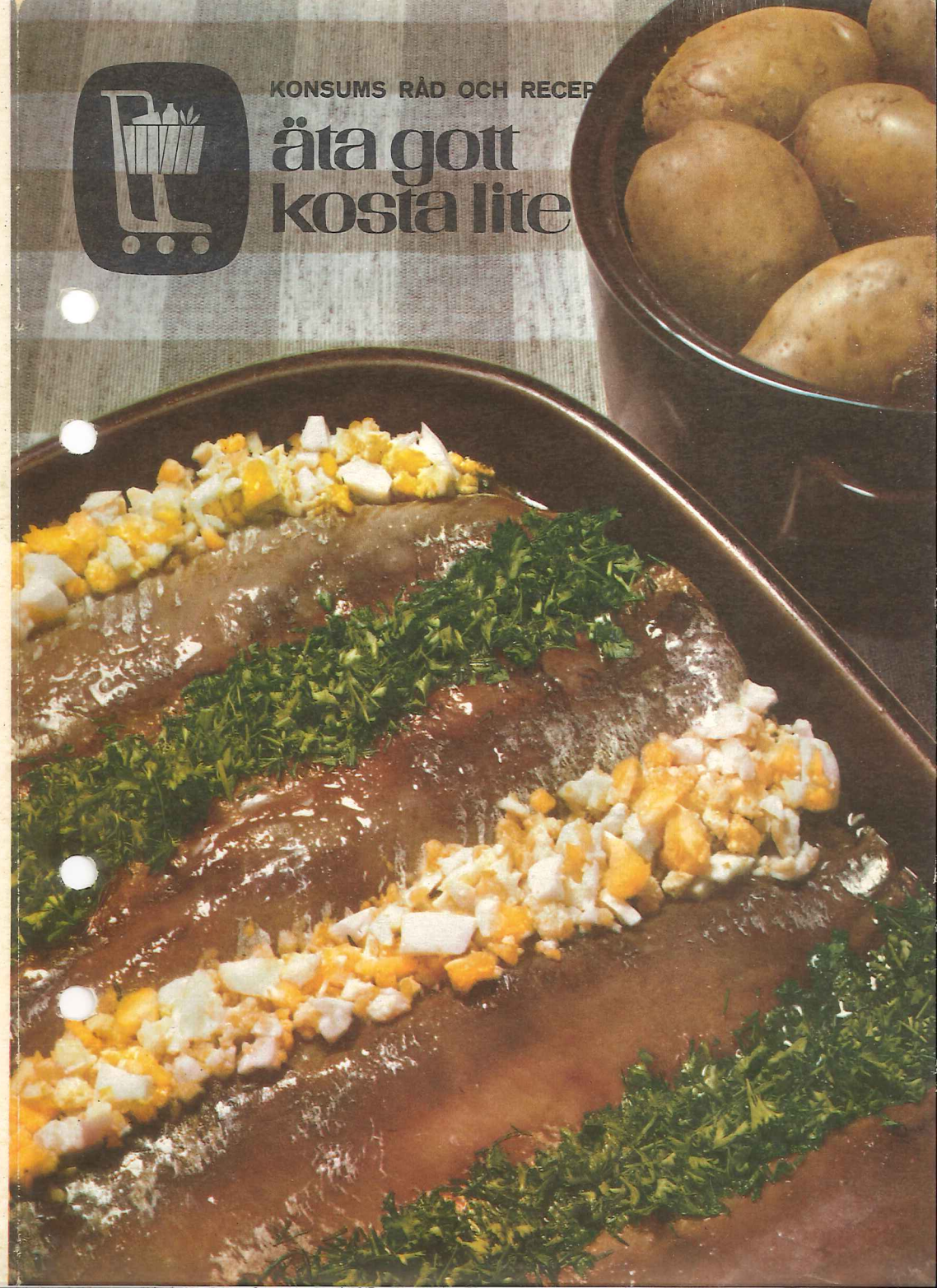
	Lunch eller kvällsmål	Middag
Måndag	Pepparrottsfrästa fiskbullar eller Romlåda* med stuvad spenat.	Stekt gogovurst med kokta makaroner, riven ost, tomatketchup. Apelsin.
Tisdag	Tunna fläskpannkakor, lingonsylt, blandad med finstrimlad vitkål.	Vårvintersill* med kokt potatis. Äppelmos, mjölk och flingor.
Onsdag	Kokt blomkål, överhållad med persiljesås, ägghalvor.	Pytt i panna med köttfärs,* rårivna morötter med citron. Kompott på torkad eller färsk frukt.
Torsdag	Potatiskaka med rökt fläsk eller bacon,* marinerade tomater (färska eller konserverade).	Spenat- eller grönkålsoppa med gratinerade ostsmörgåsar. Smulkaka med frukt*.
Fredag	Varma smörgåsar med tonfisk,* buljong eller te.	Pölsa randad med brynta lök- och äppelskivor, kokt potatis. Lingon och mjölk.
Lördag	Potatissallad med varmkorv.	Lökgratinerad djupfryst fisk* med kokt eller ugnsbakad potatis i halv. Nyponkräm med gräddmjölk.
Söndag	Bondomelett med lök, potatis, rökt skinka, fläsk eller korv. Endive- eller grönsallad.	Söndagsgryta med lever,* kokt ris och ärter. Konserverad frukt, t ex persikor eller ananas.

Recept på *märkta rätter på föregående sidor.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

äta gott
kosta lite



Recept från



ANNONS-SVEA 4296-18 / ALLKOPPIA 1961

I de flesta familjer går ungefär 1/3 av inkomsten åt till mat. Det är stora summor och därför viktigt att man får full valuta för pengarna. Vad är det då man vill ha? Mat som ger oss alla de näringsämnen vi behöver och detta till ett så lågt pris som möjligt. Men vi vill också ha god och lättlagad mat. Ur ekonomisk och praktisk synpunkt är det klokt att planera maten för t ex en vecka i taget. Ur prissynpunkt är det alltid fördelaktigt att köpa livsmedel som är aktuella en viss årstid. Goda tips får Ni t ex via livsmedelsannonserna, receptbroschyrer och veckomatsedlar i tidningen Vi. På sista sidan finns en matsedel för en vecka med förslag till bra morgonmål och två lagade måltider per dag.

SÖNDAGSGRYTA MED LEVER 4 pers

Det här behövs

4—6 gula lökar

3—4 hg nötlever

2 msk *Juvelkronan*

3 msk *Eve margarin*

1 tsk salt, vitpeppar

1 tsk *maynam*

eller *rosamarin*

1 burk *konserverade*

tomater

eller 2—4 färska tomater

+ 2 dl vatten

persilja

eller purjolök

4—6 gula lökar

3—4 hg nötlever

2 msk *Juvelkronan*

3 msk *Eve margarin*

1 tsk salt, vitpeppar

1 tsk *maynam*

eller *rosamarin*

1 burk *konserverade*

tomater

eller 2—4 färska tomater

+ 2 dl vatten

persilja

eller purjolök

4—6 gula lökar

3—4 hg nötlever

2 msk *Juvelkronan*

3 msk *Eve margarin*

1 tsk salt, vitpeppar

1 tsk *maynam*

eller *rosamarin*

1 burk *konserverade*

tomater

eller 2—4 färska tomater

+ 2 dl vatten

persilja

Skala löken och skär den i skivor. Bryn den i en del av margarinet i en stekpanna. Skär leveren i bitar, rulla dessa i vetemjöl och bryn dem efter löken i resten av margarinet. Blanda lök och lever i gryta, strö över salt och nymald vitpeppar och någon örtekrydda om så önskas. Vispa ur stekpannan med vatten eller spadet från de konserverade tomaterna och häll det i grytan. Lägg lock på grytan och låt alltsammans koka ca 15 min. Lägg i färska tomater, skär dem i tärningar. Servera grytan överströdd med *persilja* eller liter finstrimlad purjolök.

Gör så här

4 pers

Det här behövs

1 paket (450 g)

dimpfryst fisk

(orsk, kolja, ner)

1 tsk salt, vitpeppar

2 gula lökar

1 dl *hackad persilja*

1 hg *majonäs* (1 dl)

2 msk *senap*

1 dl mjölk

skorpmjöl

4 pers

Det här behövs

10—12 potatisar

3—4 gula lökar

3 hg mlet kött

3 msk *Eve margarin*

2 tsk salt, vitpeppar

(1/2 tsk *maynam* eller

rosamarin)

persilja

Råskala potatisen och skär den i ganska små tärningar. Bryn potatisen i en stekpanna i margarin tills den blir mjuk. Hacka löken och bryn den och kottfärsen i en annan stekpanna. Blanda sedan ihop alltsammans och krydda med salt och nymald vitpeppar och ev. örtekrydda. Servera pyttipannan överströdd med klippt *persilja*.

Gör så här

4 pers

PYTT I PANNA MED KÖTFÄRS 4 pers

VARMA SMÖRGÅSAR MED TONFISK 8 st

Det här behövs

8 skivor vitt bröd

1 burk *tonfisk*

2 msk *Eve margarin*

3 msk *Juvelkronan*

vetemjöl

4 dl mjölk

salt, vitpeppar

paprikapulver

1 dl *finhackad*

purjolök

eller dill och *persilja*

Koka först en stuvning, fräs margarin och mjöl, späd med mjölken och smaksätt med salt, kryddor och ev. *purjolök*. Koka stuvningen 4—5 min. Rör ner tonfisk, sedan ojan hålts av, och tillsätt dill och *persilja* om så önskas.

Stek eller rosta brödskiivorna, lägg upp dem på ett fat och fördela stuvningen däröver.

Servera gärna endive- eller grön sallad till.

SMULKAKA MED FRUKT 4 pers

Gör så här

2 dl *Juvelkronan*

vetemjöl

100 g *Eve margarin*

3 msk socker

3—4 *bittermandlar*

4 äpplen

10 *katrinplommon*

Hacka samman *vetemjöl*, margarin, socker och de malda bittermandlarna till en grymig massa. Skala eventuellt äpplena och skär dem i klyftor. Koka eller blötlägg *katrinplommonen* och kärna ur dem. Lägg frukten i en smord, eldfast lag form. Strö över degmassan och grädda i medelvarm ugn 225°, ca 20 min. Servera kakan med gräddmjölk eller vaniljsås.

POTATISAKA MED BACON 4 pers

Gör så här

8 *medelstora potatisar*

1—2 gula lökar

1 hg *bacon*

1 tsk salt, vitpeppar

persilja

Skala potatisen och riv eller skär den i tunna skivor. Skala och hacka löken. Strimla *baconet* och fräs först upp det i en stekpanna tillsammans med löken. Lägg därefter i potatisen, krydda med salt och nymald vitpeppar och låt alltsammans fräsa någon minut. Lägg lock på stekpannan och låt potatis-kakan långsamt steka tills den får färg på undersidan. Vänd den med hjälp av ett plant lock och låt den få stekskorpa också på andra sidan.

Servera den överströdd med *finhackad persilja*.

VARVINTERSILL 4 pers

Det här behövs

3/4—1 kg salt sill

gärna islandssill

kokande vatten

2 *hårdkokta ägg*

1 dl *hackad persilja*,

blandad med liter *gräslök*

50 g *margarin* eller smör

Rensa sillen och lägg den i rikligt med vatten. Hela sill ca ett dygn, filad sill över natten. Byt gärna vatten ett par gånger. Flå och filå sillen, lägg ut filierna på ett fat med kanter, slå på kokande vatten och sätt fatet över t ex potatiskastrullen artspuda någon minut. Slå därefter bort vattnet. Hacka ägg, *persilja* och *gräslök* och lägg detta i råder mellan sillfiliererna. Smält eller bryn smör eller margarin och slå det över alltsammans. Servera omedelbart med kokt skalpotatis till.