

VI ÄTER ÖSTERLANDSKT

À la Nippon*, äkta soya, kokt ris

Vispad gräddde blandad med hackad syltad ingefära på skivade bananer.

A la NIPPON 4 PERSONER

3/4 l strimlad vitkål (4-5 hg)

2 msk margarin

1 hg champinjoner

1 pkt djupfrysta bönor (240 g)

1 burk piment (200 g)

3-4 hg färska räkor

eller 2 paket djupfrysta räkor à 75 g

1 tsk salt

(1 kryddmått stött sellerifrö)

Strimla vitkålen och fräs den några minuter i margarin i en gryta. Tag upp den. Skölj och skiva champinjonerna och fräs dem i grytan. Lägg i bönorna och låt svamp och bönor puttra under lock 10-15 minuter. Strimla pimenton och rensa de färska räkorna eller tina de djupfrysta. Blanda ner vitkålen, pimenton och räkorna. Låt det hela bli varmt och smaksätt väl med salt och ev. stött sellerifrö.

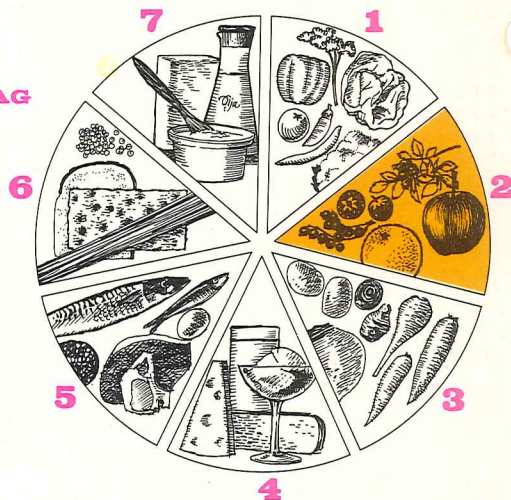
7 BITAR I EN RING

PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

2 *Frukt och bär och apelsin ger oss mängden vitamin*

Bit nr 2 handlar om frukt och bär

Frukt och bär är en populär bit i kostringen. Det märks på en ständig ökning av konsumtionen. För 15 år sedan åt vi ca 55 kg frukt och bär per person. I dag rör det sig om ca 70 kg. Det finns ingen livsmedelsgrupp som ökat så kraftigt. Ur närings synpunkt är det en glädjande utveckling, eftersom frukt och bär förser oss med en mycket stor del av det C-vitamin vi behöver. Med frukten får vi också en större omväxling i kosten. Frukt och bär är en utmärkt avslutning på en måltid. Naturligtvis äter vi frukten och bären färska när det är möjligt. Men många konserver är i det närmaste lika nyttiga som den färska frukten. Citrusfrukterna apelsin, grapefrukt, citron hör till de mest C-vitaminrika. Av svenska frukter och bär har nypon, svarta vinbär, hjortron och jordgubbar mest C-vitamin.



Om vi skulle vilja täcka hela vårt dagsbehov av C-vitamin, d v s 70-80 mg genom en sorts frukt eller bärkonserv, kan vi äta

t ex

1 1/2 apelsin

eller 1 grapefrukt

eller 2 dl apelsinjuice

eller 1 dl djupfryst svart vinbärsjuice

eller 1 glas (2 dl) svart vinbärssaft (med garanterad C-vitaminhalt, läs deklarationen)

eller 1 portion (2 1/2 dl) nyponsoppa (på burk)



ANNONS: SYVA TITRIS, ÅMNSGÅRD 1984 2005



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 4 • 1965

gränslöst gott



RÄKNA MED KONSUM
RÄKNA MED ÅTERBÄRING

Gränslöst gott kan vara en spännande exotisk maträtt, en italiensk pizza men också en trave svenska väfflor med sylt och vispräddad.

SALLAD ONKEL SAM 4 PERSONER

1 burk majs-korn (ca 375 g)
 eller 2 dl amerik. specialbehandlat ris
 5 dl vatten, 1/2 tsk salt
 1 burk svarta urkärnade oliver
 eller 2 hg melon
 2 hg rökt skinka eller tunga
 1 isbergssalladsbunvad
 eller 1 grön-salladsbunvad
 eller 3-4 endliver
 3 msk olja, 1 msk vinäger
 salt, svartpeppar

Häll av spadet från majs-kornen eller koka upp vatten och salt, lägg i risgrynen och låt dem sakta koka under lock utan omrörning i 25 minuter. Häll bort spadet från oliver-na eller skär melonen i tärningar. Strimla skinka eller tunga och den sköjda salladen eller endliverna. Varva alltsammans på ett fat eller i en salladsskål. Blanda sam-man olja och vinäger och smaksätt med salt och svart-peppar. Häll över säsen och servera salladen med rostat bröd, t ex bostonbröd och smör.

TOMATRÄTT FRÅN PROVENCE 4 PERSONER

8 färska tomater
 eller 1 burk tomater (400 g)
 (1/4 kryddmätt vittökpulver)
 1/2 tsk salt, svartpeppar
 2 skivor vitt bröd
 1 dl hackad persilja
 2 dl riven ost

Skälla och drag av skinnnet på de färska tomaterna eller håll av spadet på de konserverade. Lägg tomaterna på ett smort ugnstast fat. Strö eventuellt över lite vittökpulver. Salta och peppra. Skär bort kanterna på brödet och skär resten i små tärningar. Täck tomaterna med brödtär-ningar, hackad persilja och riven ost. Grättnera i mycket stark ugnsvärme (275°) 8-10 minuter.

PIZZA MED VARIATION 8 PERSONER

1 paket snabbk Scores
 1 3/4 dl vatten
 eller
 25 g jäst
 1 dl vatten (37°)
 2 1/2 dl vetemjöl
 6 tomater
 2 hg salamikorv
 eller 1 burk ansjovisfileer (125 g)
 eller 1 burk sardeller (55 g)
 3 kryddmätt stött rosmarin
 eller dragon
 3 dl riven ost

Blanda samman en sats sconesdeg enligt anvisningarna på förpackningen eller rör ut jästen i vattnet (37°) och ar-beta in vetemjölet och saltet till en deg. Platta ut scones-degen direkt på smord plåt eller kavla ut jäsdegen till två runda kakor (25 cm i diameter) och placera dem på smord plåt. Skälla och drag av skinnnet på tomaterna. Skär dem i skivor och täck bottenarna med tomatskivor men lämna en kant på 1 1/2 cm runt om som sedan viks upp mot fyllningen. Strimla salamin. Lägg den eller sardellerna eller ansjovisfileerna på tomatskivorna. Strö över stött rosmarin eller dragon och rikligt med riven ost. Grädda i stark ugnsvärme (250°) 15-20 minuter. Servera pizzan nygräddad.

GULASCHSOPPA 4 PERSONER

2-3 hg färskt bogfilas-k
 eller benfritt nötkött
 2 gula lökar
 2 msk margarin
 1 1/2-2 tsk paprikapulver
 2 msk tomatpuré
 1 buljong (tärning)
 3-4 potatisar
 (salt, pressad vittök)

Skär köttet i små bitar. Skala, hacka och fräs löken i mar-garin i en gryta. Tillsätt paprikapulver och kött och låt det hela fräsa en stund. Blanda i tomatpuré och buljong. Låt soppan koka i 15 minuter. Skala och skär potatisen i tärningar. Blanda ner dem i soppan och låt den sakta koka ytterligare 20 minuter. Smaka av väl med salt och even-tuellt pressad vittök och servera soppan rykande het.

SURKÅL MED BRATWURST 4-5 PERSONER

1 burk surkål (800 g)
 4-5 dl buljong (tärning)
 3-4 potatisar
 4-5 hg bratwurst
 eller annan tysk korv
 klippt persilja

Spola surkålen i vatten. Koka den ca 10 minuter i bul-jongen. Skala och råriv potatisarna. Blanda ner dem i kå-len och lägg korven ovanpå. Låt det hela koka ytterligare ca 20 minuter under lock. Servera rätten överströdd med klippt persilja och senap till.

FÅR OCH LOKCURRY 4 PERSONER

4 hg benfritt lamm-
 eller färskött av bogen
 4 hg gul lök (5-6 st)
 2 msk margarin
 1 tsk paprikapulver
 1 tsk curry
 1-1 1/2 tsk stött kardemumma
 2 dl vatten
 2 dl filmjölk
 2 tsk salt
 1/2 msk majsensmjöl
 hackad persilja

Skär köttet i mindre bitar, skala och hacka löken. Bryn köttet i margarin i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Bryn hälften av löken och lägg den tillsammans med den övriga löken i grytan. Fräs paprikapulver, curry och stött kardemumma, håll på vatten och slå det hela över lök och kött. Tillsätt filmjölk och salt. Låt grytan sakta puttra under lock 1-1 1/2 timme. Red av med maj-senamjöl utört i lite vatten och strö över hackad persilja. Servera med kokt ris eventuellt blandat med lite kummin.

AMERIKARIS 4 PERSONER

5 dl vatten, 1/2 tsk salt
 2 dl amerikanskt special-
 behandlat ris

Koka upp vatten och salt, lägg i risgrynen och låt dem koka under lock utan omrörning i 25 minuter.

KRANSSEKAGER 20-25 ST

1/2 kg färdig mandelmassa
 1 äggvita
 KRISTYR:
 1-1 1/2 dl florsocker
 lite äggvita
 några droppar ättiksprit

Arbeta samman mandelmassan och äggvitan. Rulla ut de-gen till längder ca 2 cm i diameter. Platta till sidorna så att längden blir trekantig. Skär längderna i 6-7 cm långa bitar. Lägg dem på smord plåt och grädda i mycket svag ugnsvärme (100-125°) ca 20 minuter. Låt kakorna kall-na. Sätta florsockeret och blanda det med äggvita och åt-tika. Rör kristyren jämn, blank och tjock. Gör en liten stadig pappersstrut, fyll kristyren i den, gör ett fint hål i spetsen och spritsa ut kristyren tvärs över kakorna.

FRASIGA VÄFFLOR 10 LAGGAR

1/3 paket jäst (ca 1 msk)
 4 dl mjölk (37°)
 3 dl vetemjöl
 125 g margarin

Lös upp jästen i hälften av den ljuvma mjölken. Blanda i allt mjölet och rör till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken och låt smeten jäsa en 1/2-timme. Tillsätt det smälta margarinet. Grädda ljuvula väfflor av smeten. Låt laggarna svalna på ett galler. Servera med djupfryssta bär, jordgubbs- eller hallon-sylt och gärna vispad gräddad.

