

RABARBERKOMPOTT med mandelmassa 4 PERS

1/2 kg späda rabarber
1 dl socker
2 hg mandelmassa
Tillagningstid ca 30 min

Tvätta rabarbern och skär den i ganska långa bitar. Varva dem med socker i en smord ugnssäker form. Täck med folie och sätt in formen i medelstark ugnsvärme (225°) ca 20 minuter. Riv under tiden mandelmassan grovt på råkostjärn direkt på ett smörpapper. Rosta mandelmassan i ugnen 3-5 minuter. Strö mandelmassan över rabarbern i serveringsögonblicket.

MUSTIGA GRYTAN 4 PERSONER

3/4 kg lammög eller bringa
eller 3/4 kg högrev
2 msk vetemjöl
1 tsk salt, vitpeppar
2 gula lökar
2 msk margarin
1 burk tomater (400 g)
1 kryddmått stött mejram
1 msk äkta soya
(vitlökspulver)
hackad persilja
Tillagningstid ca 1 1/2-2 tim

Skär köttet i mindre bitar och vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Skala och hacka löken. Bryn först köttet och lägg över det i en gryta. Fräs sedan löken och blanda det med köttet. Vispa ur stekpannan med spadet från tomaterna och häll skyn i grytan. Tillsätt stött mejram, äkta soya och ev. lite vitlökspulver. Låt grytan koka under lock ca 1 timme för lammköttet, ca 1 1/2 timme för nötköttet. Tillsätt tomaterna och strö över den hackade persiljan.

BRA ATT VETA / OM ÄGG

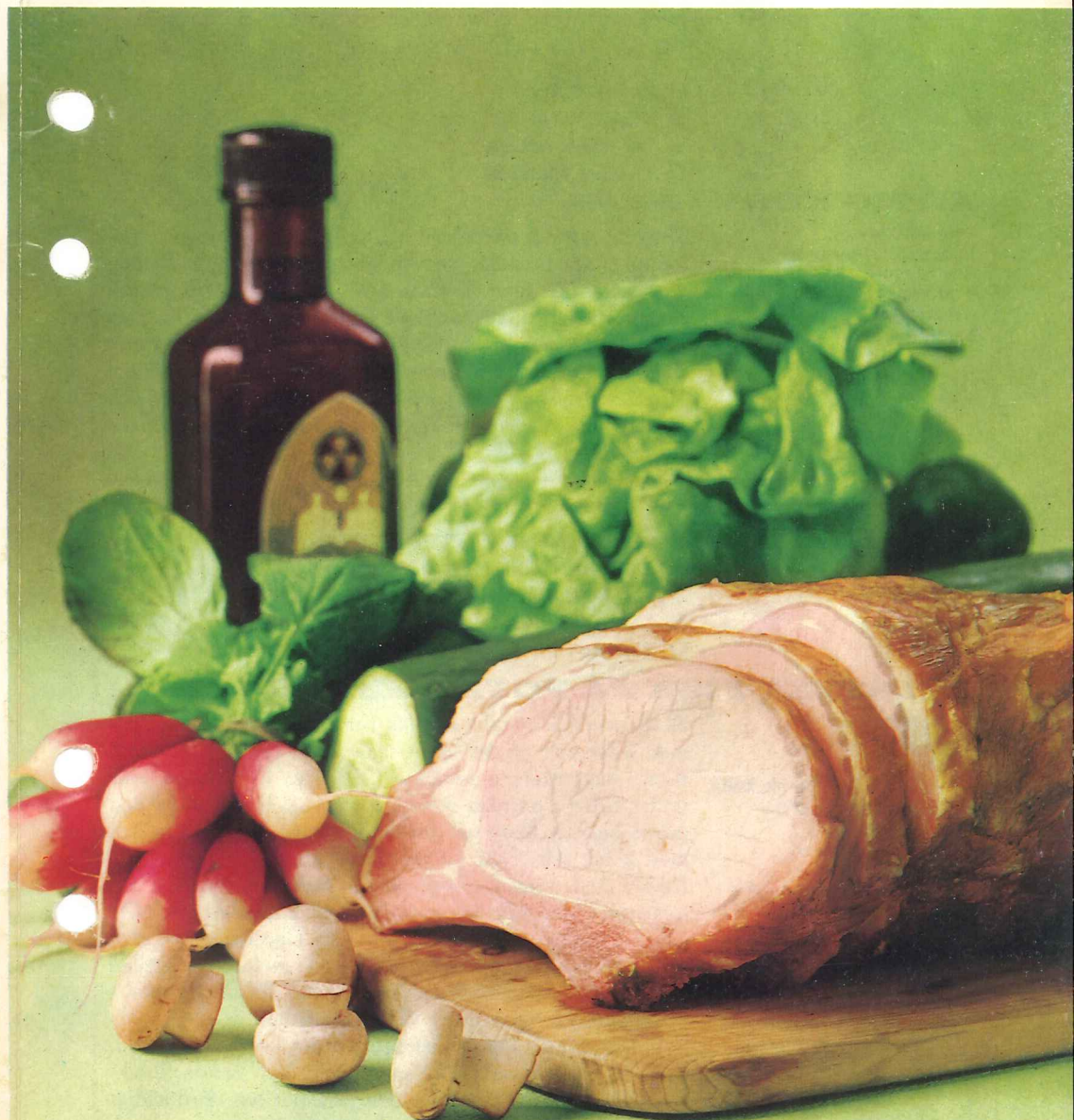
- Ägg har många fina egenskaper, de är bl.a. av naturen utomordentligt förpackade. Näringsmässigt fyller de stora krav, innehåller högvärdigt protein, kalcium, järn och A-vitamin. Två ägg kan jämföras med en normalportion kött eller fisk.
- I matlagningen betyder äggen mycket genom sin förmåga att binda vätska och att åstadkomma en fin konsistens på många maträtter.
- Ett färskt ägg är godast och ger bäst resultat vid matlagningen. Ett färskt ägg har segflytande vita, som t.ex. vid stekning gör att äggulan ligger högt, omgiven av vitan. Numera kan vi kontrollera hur färska äggen är, när vi köper dem. Alla runmärkta ägg är på kartongen stämplade med förpackningsveckans nummer. Ägg skall förvaras kallt, alltså i kylskåp i butikerna och i kylskåp i hemmen.
- Ägg säljs i olika storlekar och packas i kartonger med sex ägg i varje. De största äggen väger ca 410 g, texten på kartongen är gul, med grön text väger äggen ca 375 g, med röd ca 345 g, med blå ca 320 g och med grå ca 285 g.
- Ägg ska kokas i så mycket vatten att det täcker äggen väl. Låt inte vattnet stormkoka utan sjuda. Om man utgår från kokande vatten behöver löskokta ägg koka 3-4 minuter, halvhårda 6-7 minuter och hårdkokta 10-12 minuter. Använd tidur. Spola sedan äggen i kallt vatten, då avstannar kokningen på en gång och skalet släpper lättare.
- Ägg bör stekas på svag värme. Steker man ägget i för het panna bränns vitan lätt och blir seg. Omelett och ägggröra bör också tillagas på svag värme. Ägggrätter som lagas i ugn t.ex. omelett och äggstanning får finast konsistens om inte värmen är för stark.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT 1966

våren till mötes

4



KONSUM

Dagarna har blivit längre och ljusare och vi går varen till mötes. Det är vaffeldags och påsken närmar sig. Med hjälp av dessa recept och måltidsförslag önskar vi en rikligt matglad påsk.



- ARTIG KORV** 4 PERSONER
- ARTIG KORV
 - KORT POTATIS
 - 1-2 GLAS MJÖLK
 - 1 SKIVA MELON

4 hg falukorv
1/2 tsk stött rosmarin
eller mejfram
2 msk senap
4 gula lökar
1 msk margarin
1 pkt djupfr. ätter (250 g)
1/2 tsk salt, vitpeppar
Tillagningstid ca 30 min

Drag av skinnnet på korven och skär den i skivor men inte helt igenom utan låt korven hänga ihop ner till. Blanda stött rosmarin eller mejfram och stryk blandningen mellan skivorna. Skala och skivva löken. Fräs marginet i en stekpanna, lägg i korven och löken runt om. Stek på svag värme under lock eller aluminiumfolie i 10 minuter. Lägg ärtorna på löken, salta och peppra och låt det hela stå på ytterligare 10 minuter. Servera direkt ur pannan.



- HELSTEKT FISK PÅ POTATISBÄDD**
- HELSTEKT FISK PÅ POTATISBÄDD
 - RÄRIVNA MOROTER MED CITRON
 - 2 HÄRDA SMORGÅSAR
 - 1-2 GLAS SKUMMIOLK
 - VINDRUVOR

Skala och skär potatis och lök i tunna skivor. Varva dem med 1 tsk salt på ett smort ugnssäkert fat. Sätt in potatisen i medelstark ugnsvärme (225°) ca 15 minuter. Gör om så behövs. Skölj och torka av den väl och gnid in den med 2 tsk salt. Skär ett par låtta skivor i ryggen. Lägg fisken med ryggen uppåt på ett stekgaller. Pensla den med en blandning av smält margarin och någon eller några kryddor. Strö på skorpmjölet. Placera gallret med fisken på potatisbädden. Stek sedan fisk och potatis ytterligare ca 30 minuter eller tills fisken är färdig och potatisen mjuk. Pensla fisken med det kryddade marga-rinet ett par gånger under stekningen. Lyft fisken försik-tigt från gallret och placera den på potatisen. Strö rikligt med hackad persilja eller dill på potatisen.

10-12 potatisar
2 gula lökar
1 msk salt
1-1 1/4 kg hel fisk (torsk, kolja,
gädda, gös eller sik)
50 g margarin
Någon eller några av
följande kryddor:
söndersmulat lagerblad
stött timjan
stött muskotblomma
grovt stött vitpeppar
2 msk ströbröd
hackad persilja eller dill
Tillagningstid ca 60 min



- UNGERSKA "GASS"**
- UNGERSKA "GASS"
 - GRÖNSALLAD
 - 2 SKIVOR ROSTAT BRÖD, SMOR ELLER MARGARIN
 - 1-2 GLAS MJÖLK
 - 1 APPLE

UNGERSKA "GASS" 4 PERSONER

8 skivor färsk skinka
1 tsk salt
1 tsk paprikapulver
1/2 burk färdig paprikasallad
8 ostskivor (ca 1 hg)
1 msk margarin
Tillagningstid ca 30 min

Krydda köttskivorna med salt och paprikapulver. Lägg på paprikasallad och ostskivor. Rulla ihop och fäst med tand-petare. Bryn ruladerna i margarin i en stekpanna och efterstek utan spädning på svag värme under lock ca 20 minuter. Lägg upp ruladerna i en karott och vipsa ur stek-pannan med lite vatten. Häll skyn över ruladerna. Rula-derna kan också serveras kalla på smörgåsbordet eller skivade på smörgås.

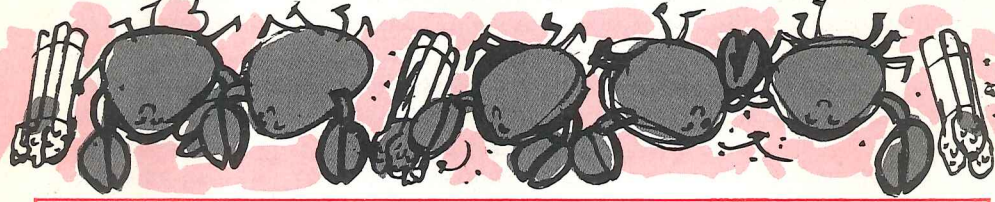


- KASSELERKOTLETT MED "FRÅS"**
- KASSELERKOTLETT MED "FRÅS"
 - RASTEKT POTATIS
 - 1 HÄRD SMORGÅS
 - 1-2 GLAS SKUMMIOLK - LÄTTOL
 - 1 APELSIN

KASSELERKOTLETT MED "FRÅS" 4 PERSONER

6 hg kasseler
2 hg färska champinjoner
1 dl hackad persilja
2 msk margarin
1/2 tsk salt, svartpeppar
1/2 kryddmätt vitlökpulver
Tillagningstid ca 25 min

Skär kasselen i 1 1/2 cm tjocka kottletter. Hacka cham-pinjoner och persilja. Stek kasselerkottletterna i margarin på serveringsfat och ställ fatet varmt. Fräs hastigt cham-pinjoner och persilja i pannan, smak-sätt med salt, svartpeppar och vitlökpulver. För dela frä-set på kottletterna.



KRABBSTALLAD MED RIS OCH SPARRIS 4 PERS

1 burk krabba (220 g)
1 burk sparris (ca 250 g)
2 1/2 dl vätska (krabb- och sparrispad + vatten)
1 dl specialbehandlat ris
1 dl hackad dill
salt, vitpeppar
dillkvistar
1 dl gräddfil
1 dl ketchup, 1/2 tsk curry
Tillagningstid ca 30 min

Häll av spadet från krabban och sparris och blanda det med vatten till rätt mängd. Koka riset i vätskan enligt an-visningarna på förpackningen. Rensa krabban och hacka dillen. Blanda det kalla riset med krabba, sparris och dill. Smaksätt med salt och vitpeppar. Lägg upp salladen i por-tionskålar eller coupeglas. Garnera med dillkvistar. Rör-samma gräddfil, ketchup och curry till en sås och ser-vera den till.