

LÅNGFREDAG

FRUKOSTMIDDAG

- KOKT LAX MED KAPRISSÅS*
- KOKT POTATIS
- GRÖNSALLAD
- GLASS MED SKIVADE JORDGUBBAR

KVALLSMÅL

- BULJONG MED VARMA SMÖRGASAR

PÅSKDAGEN

FRUKOSTMIDDAG

- LAMMSTEK PÅ POTATISBÄDD*
- GRÖNSALLAD MED TOMAT OCH GURKA
- RABARBERKOMPOTT

KVALLSMÅL

- VÄRMD ROKT FISK, T.EX. MAKRILL, BÖCKLING, FORELL
- CITRONKLYFTOR
- SPENAT
- OST, BRÖD, FÄRSK FRUKT

* Se recept.

PÅSKAFTON

LUNCH

- KASSELER PÅ DONAUVIS*
- PERSILJE-POTATISMOS
- FÄRSK FRUKT

SUPÉ

- PÅSKÄGG MED SILLBRICKA, T.EX. SILL I DILL ELLER TOMAT, ANSJOVIS, KAVIAR, SARDINER
- WIENERKORV ELLER KOTTBULLAR
- GURKA, RÄDISOR, OST, BRÖD
- KAFFE, PÅSKTÄRTA

ANNANDAGEN

FRUKOSTMIDDAG

- RISOTTO — KOKT RIS, BLANDAT MED FRÄST LÖK, KOTTRESTER, EV. LITET ROKT SKINKA, SVAMP — ÄGGKLYFTOR OCH TOMATER
- ANANAS ELLER PERSIKOR PÅ BURK

KVALLSMÅL

- 1 BURK TOMATSOPPA + 1 BURK CHAMPINJONSOPPA + 1 BURK KRABBA ELLER
- 2 BURKAR ÄRTPURÉ + 1 BURK RÄKOR + RIVEN PEPPARROT + EV. VISPAD GRÄDDE

LAMMSTEK PÅ POTATISBÄDD 4—6 PERSONER

- 10—12 potatisar
- 2—3 gula lökar
- 1 msk salt
- 1 msk margarin
- 1—1½ kg lammstek
- 1 klyfta vitlök eller
- 1 kryddmått vitlökspulver
- vitpeppar
- Tillagningstid ca 2 tim.

Skala och skär potatis och lök i skivor. Varva dem med hälften av saltet på ett smort ugnssäkert fat. Gnid in steken med en kluven vitlöksklyfta eller vitlökspulver, salt och vitpeppar. Lägg steken med den feta sidan upp på ett stekgaller, placera gallret ovanpå fatet med potatis och lök. Stick in en kötttermometer så att dess spets kommer mitt i den tjockaste delen av steken. Sätt in potatis och stek i medelstark ugnsvärme (175°). När kötttermometern visar 77° är lammköttet lite rosa inuti, vid 82° helt genomstekt. Ungefärlig stektid är 1½–2 timmar.

KOKT LAX MED KAPRISSÅS 4 PERSONER

- 6 hg lax i bit (6 cm tjock)
- färsk eller djupfryst
- 1 l vatten, 1 msk salt
- 1 lagerblad
- 3 vit-, 3 kryddpepparkorn
- ½—1 gul lök rikligt med dill
- SÅS:
- 2 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 4 dl fiskspad
- 1 äggula, ½ dl grädde
- 2 msk hackad kapis
- Tillagningstid ca 60 min.

Blanda vatten, salt, lagerblad, pepparkorn, lök och dill i en gryta och låt lagen koka under lock i 10 minuter. Lägg ner den färska eller djupfrysta tinade laxen att sjuda 25–30 minuter.

Till såsen:

Smält margarinet, rör ner vetemjölet och späd med fiskspad. Låt såsen koka ett par minuter. Blanda äggula och grädde och rör ner detta. Smaka av med hackad kapis. Sjuda såsen men låt den inte koka. Servera såsen till den varma laxen, med kokt potatis.



KONSUMS
RÅD & RECEPT

Laga och lyckas

4
1967



ANNO 1872
SVEA HÄLSINGEBORGERS LITÖ

”Kokkonsten grundar sig huvudsakligen på försök”, sade visserligen Em Hagdahl.

Men chanserna att lyckas ökar högst väsentligt

med beprövade recept.

Som här:

Lycka till — med vardagens mat

och paskens traktering.



- VARLIG FESTGRYTA
- KOKT POTATIS, 3 ST
- GRONSALLAD
- 1 GLAS LÄTTOL ELLER MALTIDSDRICKA
- 1 SKIVA MIJUKT BRÖD
- OST 20 g OCH FÄRSK FRUKT



8 små eller 4 stora gula lökar

Skala lökarna och klyv de stora. Fräs dem i hälften av margarinet i en gryta. Skälla och flä de färska tomaterna eller håll av spadet på de konserverade. Tillsätt tomaterna, hälften av saltet och paprikapulvret och låt allt-

sammans koka på ganska stark värme utan lock ca 10 minuter. Skölj champinjoner och fräs dem hela i litet margarin i en stekpanna. Blanda ner svampen i grytan att koka på svagare värme under lock. Skär under tiden filén på smedden i ca 2 cm tjocka skivor. Vänd dem i vetemjöl, kryddat med resten av saltet och paprikapulvret. Stek

skivorna på båda sidor i margarin. Lägg över dem i grytan och låt alltsammans koka under lock ytterligare några minuter. Servera gärna direkt ur grytan.

- 1 tsk salt
- 1 tsk paprikapulver
- 1 hg champinjoner
- 4 hg fläskfilé
- 2 msk vetemjöl

Tillagningstid ca 35 min.

KYCKLINGGRYTA MED TOMAT OCH SKINKA

4 PERSONER

- KYCKLINGGRYTA MED TOMAT OCH SKINKA
- KOKT POTATIS, 3 ST
- 1 GLAS LÄTTOL ELLER MALTIDSDRICKA
- OST 25—30 g, 2 KEX
- 1 PÄRON



1 djupfr. broiler (ca 1 kg)

Tina den djupfryssta broilern och stycka den i portionsbitar. Bryn dem vackert bruna runt om i margarin i en stekpanna. Lägg över dem i en gryta som rätten kan serveras ur. Späd i pannan med tomatspad och håll skyn i grytan. Krydda med salt och vitpeppar. Skölj och strimla purjolöken. Blanda ner den i grytan. Koka under lock på svag värme ca 20 minuter. Skär skinkan i tärningar. Blanda ner skinka och tomat i grytan. Koka under lock ytterligare ca 10 minuter. Klipp rikligt med persilja över.

- 2 msk margarin (ca 400 g)
- 1 burk tomat (ca 400 g)
- 1 tsk salt, vitpeppar
- 2 skivor rökt skinka (50 g)
- 2 purjolökar

Tillagningstid ca 50 min.

VARLIG FESTGRYTA

4 PERSONER

- 3—4 purjolökar
- vatten, salt
- 3 1/2 dl mjölk
- 1 dl ströbröd
- 4 hg köttfärs
- 1 tsk salt, vitpeppar
- 1 hg bacon
- 1 dl riven ost

Tillagningstid ca 60 min.

Skär purjolökarna i decimeterlånga bitar och skölj dem väl. Koka dem nätt och jämnt mjuka i lätt saltat vatten. Blanda mjölk och ströbröd att svälla i ca 10 minuter. Arbeta köttfärsen smidig med salt och vitpeppar. Tillsätt sedan ströbrödsblandningen. Bred ut köttfärs smeten på ett smort ugnssäkert fat. Virra 1/2 baconskiva runt varje kockt purjlobit och tryck ner dessa i smeten. Strö över riven ost. Sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (200°) ca 30 minuter.



- PURJOGRÄTANG MED KÖTFÄRS
- 1 BAKAD POTATIS, CA 100 g
- 1 BIT HÄRT BRÖD
- 1 GLAS SKUMMÖLK
- 1 APELSIN

PURJOGRÄTANG MED KÖTFÄRS

4 PERSONER

KARVÄFFLOR

6—7 LAGGAR

Vispa ägg och socker poröst. Blanda i Idealmjölet och det smälta margarinet. Värm ett väffeljärn. Lägg på ett par matskedar av smeten och grädda väfflorna gulbruna. Låt laggarna svalna på ett galler. Dessa väfflor är möra och goda även sedan de kallnat.

- 2 gula lökar
- 1 i finstrimlad vitkål (ca 4 hg)
- 1 msk margarin
- 1/2—1 msk äkta soya
- 1 tsk salt, vitpeppar

- 1 pkt djupfr. grönsaks-
- blandning (225 g)
- 3 hg falukorv

Tillagningstid ca 30 min.

Skala och skiva löken. Fräs den och den finstrimlade vitkålen i margarin i en gryta. Smaksätt med äkta soya, salt och vitpeppar. Täck med den djupfryssta grönsaksblandningen. Lägg skivad falukorv överst. Stud under lock utan omrörning ca 10 minuter.

SPÄTTARVLADER

4 PERSONER

Bred ut de tinade spättarfilierna och strö på hälften av saltet. Lägg på varje rödspättarfilé en ansjovisfilé eller ca 1 tsk kaviar och hackad dill. Rulla ihop och fäst med tandpetare. Blanda ströbrödet med resten av saltet och vitpeppar. Vispa upp ägget. Doppa fiskrulladerna först i ägget, sedan i ströbrödsblandningen. Stek dem på svag värme ca 10 minuter i margarin i en stekpanna. Servera med spenat och ev. kokt potatis.

- 2 msk margarin
- 1 ägg
- vitpeppar
- 1/2 dl ströbröd
- hackad dill
- eller ca 3 msk kaviar
- 8—10 ansjovisfiléer
- 1 tsk salt

Tillagningstid ca 20 min.

KASSLER PÅ DONAUVIS

4 PERSONER

Stek kötskivorna i margarin i en stekpanna, ca 2 minuter på varje sida. Fördela paprikasalladen på köttet och krydda da med svartpeppar. Täck med ostskevorna och lägg på lock. Låt stå på svag värme ca 10 minuter. Servera med potatismos som blandats med finhackad persilja.

- 4 skivor kasseler (ca 4 hg)
- eller 4 skivor djupfr. fläskkarre
- (ca 100 g)
- 1 msk margarin
- 125 g (1/2 burk) paprikasallad
- svartpeppar
- 4 skivor ost (ca 1 hg)

Tillagningstid ca 15 min.