

## Frida i vårstädningen

Vårstädningen är numera inte alls så arbetsam som förr, men det brukar behövas lite extra städning när solen börjar skina på allvar. Då är det skönt att få koncentrera sig på arbetet så mycket som möjligt och ta det lättvindigt med maten. Det finns mycket att välja på, bl a färdiglagade rätter i butikernas kyldiskar. En del av det färdiglagade hör till det mer kaloririka, t ex gula ärter, bruna bönor, risgröns- och manna-grönspudding, men i gengäld fordrar städarbetet en hel del kalorier, så varför inte passa på att äta lite gammaldags husmanskost. Eller välj något av dessa måltidsförslag, som tar högst 10 minuter att laga till.



Motionera — dansa vals t ex. Man förbrukar 100 kalorier på ca 25 minuter.

### Måltid

- Köttsoffa med smältost som klimp. Smörgåsar med kryddgrönt.
- Äpple

### Köp hem för 3 personer

- 1 burk köttsoffa
- 1 pkt smältost
- 1 knippa persilja
- 3 äpplen

- Gryta med korv och majs (fräs korv i bitar med strimlad purjolök eller champinjoner. Blanda i majs-kornen. Värm och krydda)
- Kokt potatis
- Tomater
- Konserverad frukt

- 3 hg wienerkorv eller 1 burk wienerkorv
- 1 purjolök eller 1 burk champinjoner
- 1 burk majs-korn
- 3 tomater
- 1 burk konserverad frukt

- Gryta med köttkonserv (blanda köttkonserven med potatis utan spad och tomater. Värm och klipp persilja över)
- Apelsin

- 1 förp. färdiglagade köttbullar eller 1 burk köttbullar med sås eller kalops
- 1 burk tomater
- 1 burk potatis
- 1 knippa persilja
- 3 apelsiner

- Pannbiff med lök
- Persiljepotatismos
- Glass

- 1 förp. färdiglagade pannbiffar eller 3 djupfrysta pannbiffar med lök eller 1 burk pannbiff med lök
- 1 förp. färdiglagat potatismos eller 1 pkt potatismosflingor
- 1 knippa persilja
- 1 pkt glass

Något C-vitaminrikt och uppfriskande passar alltid bra, särskilt under vårtrötta dagar. Tag en paus i städarbetet och

- drick ett glas kall tomatjuice med pressad citron
- blanda och drick apelsinjuice med en äggula i — det blir en god C-vitamin- och järnrik dryck
- ät en halv, väl kyld grapefrukt

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Rustad för fritid" och utkommer 29 april.



**Veckans  
råd:**  
Se sista sidan!

## Påskan är en stor mathelg och den som står för maten måste planera för fyra dagar. Vi ger här ett förslag hur påskmaten kan planeras och lagas.

Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd ger en från näringsstympunkt riktigt måttid.

### Langfredag

Middag

### Påskarton

Supé

### Påskdagen

Middag • Kvällsgott

### Annandag påsk

Middag

Foliekokt laxfisk (lax, laxöring, forell eller röding) smaksatt med stött muskotblomma och koriander • smält smör eller margarin • citronklyftor • kokt potatis • djupfryssta arter eller spenat • konserverade persikor, överhålla med säs av djupfryssta skivade jordgubbar. Påskägg • inlagd sill • ansjovis • sill i vin • kavlar • små köttbullar • bräckt prins- eller wienerkorv • gurka • rådisor • ost • bröd • påsktårta • kaffe.

Stek på potatisbädd\* • grönsallad • ostbricka.

Varm maringås\*.)

Pytt i panna (på rester från påskdagens stek, rök skinka, lök och potatis) • rödbetor • gurka • ketchup • rabarberkompott. (\* ) se recept

## Stek på potatisbädd

6 personer • Tillagningstid ca 1 1/2 tim.

Skala och skär potatis och lök i skivor. Varva dem med 1 1/2 tsk salt och vitpeppar på ett ugnssäkert fat. **Till skinkkottletten:** Placera ett gallor på fatet så att det blir ett mellanrum mellan potatisbädden och gallret. Lägg på skinkkottletten. Pensla köttet med soya och stark ugnsvärme (175°) ca 45 minuter. Skälla, skala och placera tomaterna vid steken på gallret. Stek ytterligare 15 minuter.

**Till T-benstek:** Låt potatis och lök steka i medelstark ugnsvärme (175°) ca 15 minuter. Lägg sedan på gallret och steken. Pensla köttet med soya och strö på salt och svartpeppar. Stek i 45 minuter. Ställ tomaterna bredvid steken och låt dem steka med de sista 15 minuterna.

**Till broilern:** Tina broilern och stycka den i halvor. Pensla med soya och strö på salt och stött dragon. Stek som T-bensteken. Skär upp köttet och lägg det på potatisbädden. Placera tomaterna runtom.

**För den som vill förenkla:**

Byt ut potatisen mot 2 pkt forskad skivad potatis à 130 g och 8 dl vatten.

## Varm maringås

6 st • Tillagningstid ca 10 min.

Tina krabban och rensa den eller den konserverade. Hacka de hårdkokta äggen. Fräs margarinet i en kastrull. Tillsätt först curry och paprikapulver, sedan 50 g margarin 1—1 1/2 tsk curry 1—1 1/2 tsk paprikapulver dill (salt) 6 skivor vitt bröd Ger ca 250 kal/st

### Att dricka till:

Ol eller te

Byt ut 1 pkt eller 1 burk krabba eller 1 pkt räkor mot 1 burk fiskbullar i buljong (185 g). Håll av spadet och skär fiskbullarna i skivor. Gör smörgåsarna som ovan.

## Schweizerburgare

4 personer • Tillagningstid ca 20 min.

Blanda samman potatismosflingor och mjölk att svälla ett par minuter. Blanda köttfärsen med salt och svartpeppar. Tillsätt mjölkblandningen och arbeta färsen smidig. Forma den till åtta tunna biffar på ett skärbräde. Stryk senap på fyra av dem. Lägg ihop två och två med ost och skinka emellan. Stek biffarna i marga- rin i en stekpanna ca 3 minuter på varje sida.

### För den som har bråttom:

Stek åtta djupfryssta hamburgare på en sida. Vänd dem och stryk på senap. Täck med skinka och ost. Lägg på lock och låt osten smälta ner ca 3 minuter.

## Österländskt middagsfat

4 personer • Tillagningstid ca 30 min.

Skär fläskfilé eller bogfilask i skivor. Bryn dem i hälften av margarinet i en stekpanna. Tag upp köttet. Hacka löken och skölj champinjoner. Fräs lök och svamp i resten av margarinet i stekpannan. Strö över vetemjöl och spad med spad från haricots verts eller vatten. Tillsätt grädden och koka säsen ett par minuter. Smaksätt med soya. Lägg i köttet och värm. Skölj och koka blomkålshuvudet i lättsaltat vatten 10—15 minuter. Värm haricots verts eller koka de djupfryssta börnorna enligt anvisningen på förpackningen. Lägg upp blomkålshuvudet på ett stort fat. Fördela kött med säs runt om och lägg börnorna ytterst. Strö över flagad mandel.

### För den som ska ha gäster:

Gör i ordning Österländskt middagsfat som ovan men lägg allt på ett ugnssäkert fat. Strö över rivet ost och gratinera strax före serveringen i 250° ca 10 minuter.

2 pkt djupfrost krabba à 170 g eller 3 pkt djupfryssta räkor à 75 g eller 1 stor och 1 liten burk krabba 2 hårdkokta ägg 50 g margarin 1—1 1/2 tsk curry 1—1 1/2 tsk paprikapulver dill (salt) 6 skivor vitt bröd Ger ca 250 kal/st

3 hg köttfärs 3/4 dl potatismosflingor 1 1/2 dl mjölk 3/4 tsk salt, svartpeppar 1 msk senap 4 skivor rökt skinka (1 hg) 4 skivor cheddar- eller grevost 1 msk margarin Ger ca 300 kal/pers

### Att äta till:

Persiljepotatismos

Tomatsallad med finhackad lök

### Avsluta med:

Färsk frukt

4 hg fläskfilé eller bogfilask 1—2 msk margarin 1 gul lök 1 hg champinjoner 1 msk vetemjöl 1—2 dl grönsaksspad eller vatten 1/2 dl grädde 1 blomkålshuvud (ca 500 g) 1/2—1 msk äkta soya vatten, salt 1 burk haricots verts (400 g) eller 1 pkt djupfryssta bönor (225 g) 25 g flagad mandel Ger ca 325 kal/pers

### Avsluta med:

Coupageas med skivade bananer, vaniljglass och hackad syltad ingefära

