



**Kasseler:** Benfri, packad i nät är färdig och kan ätas direkt utan tillagning. Men kan också värmas på olika sätt t ex i ugn. För 4 portioner: Skär  $\frac{1}{2}$  kg kasseler i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg dem på ett ugnssäkert fat. Blanda 3 msk chilisås,  $\frac{1}{2}$  kryddmått svartpeppar och  $\frac{1}{2}$  tsk stött rosmarin, salvia eller basilika. Ringla såsen över kasseleraskivorna. Täck fatet med folie. Värm i  $200^\circ$  ugnsvärme 15–20 minuter. Eller stek skivorna i stekpanna 2–3 minuter på var sida. Häll såsen över. Lägg på lock och låt såsen bli varm.

## Påskgott med mandelmassa och blockchoklad

**Småkakor:** Hacka 100 g blockchoklad grovt. Blanda den med 500 g riven mandelmassa och 2 ägg. Klicka ut smeten på väl smord plåt. Placera  $\frac{1}{2}$  cocktailbär eller 1 nötkärna på varje kaka. Grädda i  $150^\circ$  ugnsvärme ca 15 min. Lossa genast kakorna.

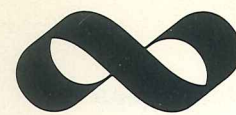
**Tårta:** Blanda 300 g riven mandelmassa med 3 ägg. Häll smeten i en väl smord och bröad form. Grädda i  $175^\circ$  ugnsvärme 30–40 min. Dränk in kakan med saften av 1 apelsin. Smält 100 g blockchoklad och bred över kakan.

**Efterrätt:** Lägg konserverade päron- eller persikohalvor med den kupiga sidan upp på ett ugnssäkert fat. Droppa över pressad citron. Skär mandelmassa i skivor. Lägg dem på frukten, tryck försiktigt till skivorna. Grädda i  $200^\circ$  ugnsvärme ca 15 min. Strö över grovt hackad blockchoklad, låt den smälta ner något.

**Konfekt:** Forma mandelmassan till små ägg, kycklingar eller andra figurer. Doppa dem i smält blockchoklad. Eller forma mandelmassan till en limpa. Pensla smält blockchoklad runt om.

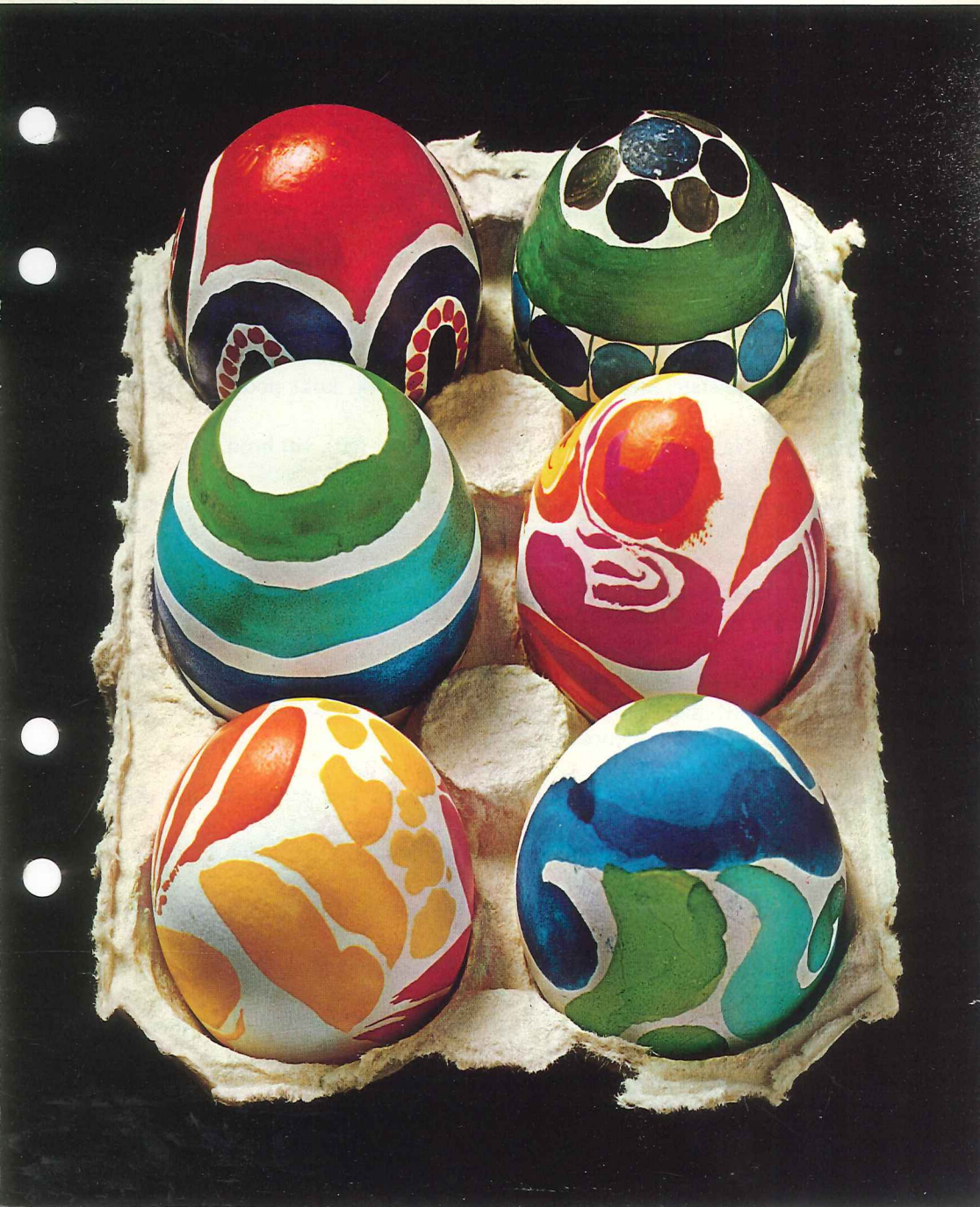
Nästa nummer av Råd & Recept heter ”Laga och lyckas” och utkommer den 31 mars. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**



**Råd & Recept 1970 nr 4**

**Påsk Påsk Påsk**



Mat för två veckoslut i mars och påskhelgen. Färgglada, goda och näringsrika måltider, som är lätta att laga.

**Fredag middag:** Grönsakslåda, stekt el grillad korv (falukorv, isterband, grillkorv), kokt potatis. Persikor (burk).

**Lördag lunch-middag:** Rödspätta Meunière (panerad stekt spätta, sky smaksatt med pressad citron, worchestershiresås, klippt persilja), citronkylfkor, tomater, kokt potatis. Färsk frukt tex banan.

**Lördagsgott:** Ostbricka (2 sorters ost, bröd, smörgåsrån, päron) eller Ostfondue.

**Söndag lunch-middag:** Kalkonrulle (djupfr. räcker till 7–10 port.) eller Stekt kycklingfilé, currys, isbergssallad med paprikastrimlor. Kaffe, mandelkakka.

**Söndagsgott:** Gratinerad musselsmörgas (vita brödskeivor med musslor, gratinerad med en blandning av bordsmargarin, krossad vitlök och klippt persilja), te.

**Fredag middag:** Spartissoppa (pase), skinksmörgas med tomatskeivor. Ostkaka med syltklick.

**Lördag lunch-middag:** Stekt lever i skivor, stekt lök, kokt potatis. Frukt sallad (färsk frukt).

**Lördagsgott:** Halstrade sardiner (i olja, stekta i eget fett), vitt bröd, citronkylfkor, tomatjuice.

**Söndag lunch-middag:** Festsinka (rimmad, kokt el ugnsbakad, se förpackningen), gräddllsäs (gräddfil, strimlad purjolök, rivet äpple), grönsallad, kokt potatis.

**Söndagsgott:** Omelett med räk- el krabbstuvning, skivade tomater, bröd. Fromage (paket).

#### Långfredag

**Lunch-middag:** Lax- el kycklinggryta, vitt bröd ev. kokt potatis. Färsk frukt.

**Kvällsgott:** Körtbullar, bönsallad (haricots verts, burk, fnhackad gul lök, skivade champinjoner, salt, svartpeppar).

#### Påskaftron

**Lunch-middag:** Kassarler (se sista sidan), kokta legymer (djupfr.), kokt potatis.

Ananas (burk).

**Kvällsgott:** Ägg med ett par sorters sill, kaviar, bröd, ost, gurka. Påsktårta, kaffe.

#### Påskdagen

**Lunch-middag:** Valkryddad lammstek på potatisbädd, kokt broccoli (djupfr.), jordgubbar (djupfr.).

**Kvällsgott:** Våfflor (Snabbak) med hallon- el jordgubbssylt.

#### Anandag påsk

**Lunch-middag:** Kallt köttat med rest av kassarler och lammstek, svampsås, grönsallad med tex gurka, kokt potatis. Glass.

**Kvällsgott:** Solöga (råa äggulor med hackad ansjovis, gul lök, rödbetor, persilja runt om), bröd, ost, öl el te.

**Grönsakslåda** 4 portioner, tillagningstid ca 40 min.

1/2 pkt djupfr. ärtor, majs (a 600 g)  
4 tomater  
3 ägg  
1 1/2 dl mjölk  
3 dl riven ost  
1/2 tsk salt, peppar  
Sätt ugnen på 175°. Bred ut ärtor och majs på botten av en ugnssäker form. Skölj och dela tomaterna. Lagg halvorna på grönsaksbädden med snittytorna neråt. Vispa samman ägg, mjölk, riven ost, salt och peppar. Häll äggsmeten över grönsakerna. Grädda i ugn ca 35 minuter.

**Lax- eller kycklinggryta** 4–5 portioner, tillagningstid ca 35 min.

1/2 kg lax i bit  
el 2 pkt djupfr. kycklingfilé (a 250 g)  
saffren av 1/2 citron  
1–2 purjolökar  
1 bit rotselleri (ca 75 g)  
1 msk margarin  
2 1/2–3 dl buljong (tärning)  
1 krossad vitlökskylfkor  
2 msk tomatpuré, 1 tsk salt  
2 kryddmätt stött timjan  
10–15 oliver  
Gnid in laxbiten eller de upptinade kycklingfiléerna med citronsaft. Ansa och finstrimla purjolök och rotselleri. Fräs grönsakerna i margarin i en gryta. Spåd med buljong. Tillsätt vitlök, tomatpuré, salt och timjan. Koka under lock ca 10 minuter. Skär laxkötlet eller kycklingfiléerna i stora tärningar. Lagg dem i grytan. Sjud rätten ytterligare ca 10 minuter. Strö över skivade oliver.

**Valkryddad lammstek på potatisbädd** 4–6 portioner, tillagningstid ca 2 tim.

10 potatisar (ca 1 kg)  
2 gula lökar, 1 1/2 tsk salt  
1–1 1/2 kg lammbröst med bog  
el 1–1 1/2 kg lammstek  
1 1/2 tsk salt  
2 msk margarin  
3 msk klippt persilja  
2 tsk senap, gärna fransk typ  
1 tsk grovt stött vitpeppar  
1–2 krossade vitlökskylfkor  
Sätt ugnen på 175°. Skala och skär potatis och lök i skivor. Varva dem med salt på ett smort ugnssäkert fat. Gnid in köttet med salt, och stück in en kötttermometer i den tjockaste delen. Rör samman margarin, persilja, senap, vitpeppar och vitlök. Bred ut blandningen över steken. Lagg den på ett galler, som placeras över potatisen på fatet. Stek i ugn, tills termometern visar 77–82°, 1 1/2–2 timmar. Under stekningen droppar kryddblandningen ner på potatisen.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.