

Purjobottnad fisksufflé

För 4. Tillagningstid ca 55 minuter.

- 1 pkt djupfr torsk (450 g)
- 1 tsk salt, 2 msk vatten
- 2 purjolökar, 1 tsk salt
- 1 kryddmått peppar, 1 msk idealmjöl
- 1 ½–2 msk margarin
- 3 msk vetemjöl, 3 dl mjölk
- 4 ägg, salt, vitpeppar

Sätt ugnen på 175°. Skär fisken i skivor. Sjud dem i salt och vatten ca 8 min. Låt svalna och dela i mindre bitar. Lägg strimlad purjo i en väl smord ugnssäker hög form eller djupt fat. Strö över salt, peppar och mjöl. Gör en sås. Smält fett, rör i mjölet och späd med mjölk. Koka såsen 3 min. Smaksätt och ta den från värmen. Rör ner äggulorna, en i taget. Vispa vitorna till hårt skum. Vänd försiktigt ner fisken och äggviteskummet i smeten. Häll allt i formen eller fatet ovanpå purjon. Grädda ca 45 min. Servera omedelbart.

Till: Smält smör eller margarin, kokt potatis, grönsallad. **Efteråt:** Ost och päron. Pris per portion ca 3:95 kr.



Nannas Choklادتårta

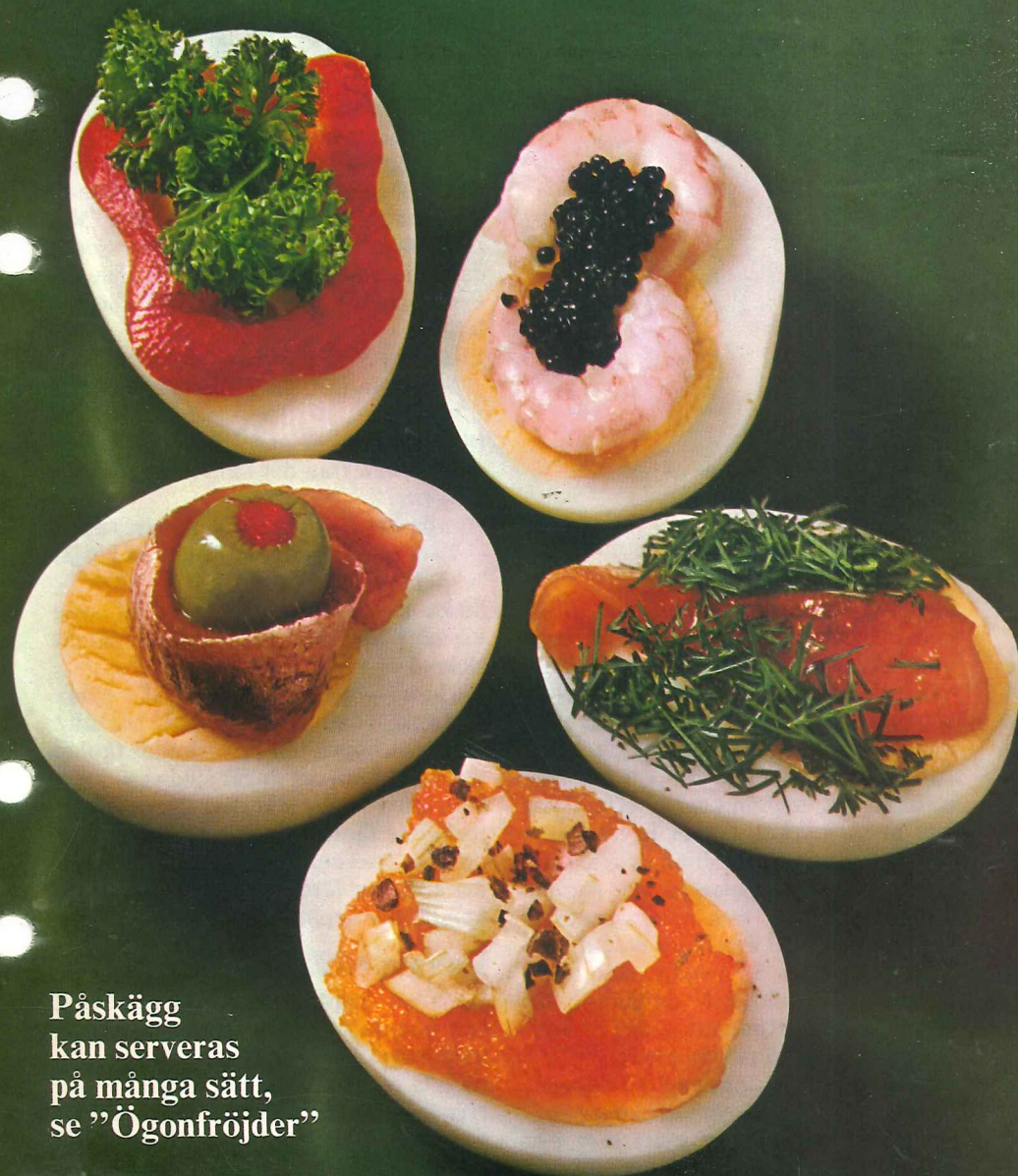
- 1 pkt chokladkaka, mix
- 1 hg mandelmasa
- 2 dl vatten
- 1 hg mörk blockchoklad

Sätt ugnen på 175°. Riv mandelmasan på rivjärn, grövsta skivan. Rör ut mandelmassan i vattnet och blanda med kakmixen. Häll smeten i smord och bröad rund form eller stekpanna. Grädda ca 45 minuter. Stjälp upp kakan och låt den kallna. Smält blockchokladen på en djup tallrik över en kastrull med kokande vatten. Bred chokladen över kakan också på kanterna. Låt tårtan stå svalt så att chokladen stelnar. Servera med aprikoskompott och kall vispad grädde i skålar. Av den här tårtan blir det ca 12 bitar. Pris ca 4:95 kr.



Råd & Recept 1971 nr 4

Gott i april



Påskkäggar kan serveras på många sätt, se "Ögonfröjder"

Ögonfröjder

Till påsk är det tradition att måla ägg. En kul tradition i och för sig. Men här vill vi berätta om en annan idé. En ägg-supé som kan göras i ordning i förväg. Svart storkornig kavivar med tunn citronskiva eller hackad lök.
Löfom med dillkvist och citronbit.
Böckingtillé med kryddkrasse.
Strimla av rökt lax med dillvippa.
Sardin i olja eller tomat med kryddkras-något av följande.
Ansjovistillé formad till en rulle med kapis eller hackad gul lök i mitten.
Skivill ett par bitar lagda lite på varandra med gräslök på toppen.
Sardell med tunn citronklyfta.



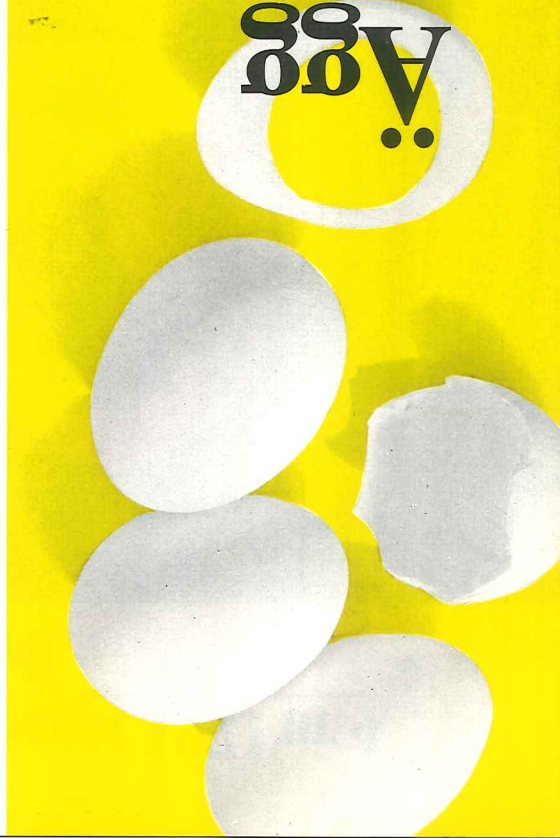
Blätt — mindre ägg 50—55 g st. Rosa — små ägg 45—50 g st. Lät äggen stå kvar i kartongen vid förvaringen — med den trubbiga änden uppåt, precis som de packats. Förvara äggen i kyl-skåp (+4—+8°), men undvik att ställa dem intill starkt lukande varor. Äggskalet är poröst och äggen tar lätt smak av andra ämnen. Ägg kan förvaras 3—4 veckor i kylskåp utan att förändras nämnvärt.

Koka ägg — kan göras på två sätt. Antingen lägger man ner äggen i kokande eller också i kallt vatten. Vattnet ska täcka äggen helt och bara sjuda. Spola de färdigkokta äggen i kallt vatten, då avstannar kokningen och skalen släpper lättare.
Löskokta 3—5 min i kokande vatten 1—2 min från det kallt vatten börjat sjuda
Mjukkokta 6—7 min i kokande vatten 4—5 min från det kallt vatten börjat sjuda
Hårdkokta 10—12 min i kokande vatten 7—8 min från det kallt vatten börjat sjuda

Steka ägg — ska man göra på svag värme i litet fett, då blir vitan jämnt stelnad.
Förlorea — **pochera ägg** — ska sjuda (utan skal) i lättsaltat vatten (2 tsk salt/1 vatten). Äggen blir helförloreda (gulan täckt av vitan) om de får sjuda i så mycket vatten att det står över äggen. Half-förloreda (gulan något synlig) om vattnet står 2—3 cm från botten. I båda fallen är äggen färdiga efter ca 3 min och kan då tas upp med hälslev.

Laga med ägg

I omelett, äggstamning också i pudding och pannkaka binder äggen vätska. I majonnäs binder ägg olja.
Ägula reder t ex en säs, soppa.
 När man vispar ägg exempelvis till en sockerkaka eller äggvitor till en soufflé piskas luft in. I ugnen utvidgas luften och kakan, soufflén blir porös.



Ägg har många fina egenskaper. Först och främst en utomordentlig förpackning. Allsidigt med tanke på näringsvärdet. Fullvärdigt protein, dessutom järn, A-vitamin och flera sorters B-vitaminer. Kan användas på många sätt. Ett färskt ägg är godast och ger bäst resultat vid matlagningen. Det flyter inte ut så mycket. Gulan ligger mitt i och tjockare runt gulan än mot kanten. Det ser man lätt t ex när man steker ägg. Ett gammalt ägg flyter ut, gulan är platt och vitan är vattmig och tunn-flytande. Rummärket är en garanti för äggens kvalitet. Rummärkta ägg är kontrollerade och datumstämplade. Ägg säljs i olika storlekar. Kartongens etikett har olika färger och anger äggens vikt. Gult betyder extrastora ägg 65—70 g st. Grönt — stora ägg 60—65 g st. Rött — medelstora ägg 55—60 g st.

Ost

Vi äter mycket ost här i landet. Vi hör till de nationer som äter mest.

Ost är det populäraste smörgåspålägget. Ost och bröd är en fin kombination från näringsynpunkt. Ost är också en fin ingrediens i många rätter — sallader, suf-fléer, pajer, gratänger, spaghetti, varma smörgåsar, soppa och köttfärssås.

Svensk ost är stämplad med en kod som anger mejeriets nummer, ostens fetthalt och tillverkningsdatum. Fetthalten anges med siffror och ett plustecken och räknas på ostens torrsubstans. Eftersom osten innehåller ganska mycket vatten är den egentliga fetthalten betydligt lägre.

Gräddost 60+ 32—38 % fett

Helfet ost 45+ 26 % fett

Halvfet ost 30+ 16—18 % fett

Mager ost 20+ 11 % fett

Dessertost 80+ (Crème Chateau,

Chantilly) 54 % fett

Dessertost 50+ (Camembert, Brie)

23 % fett

Hårdost är ett gemensamt namn på ostar som har sådan konsistens att de kan skäras i skivor. Ostarna delas in i grupper beroende på texturen (ostens inre utseende).

Rundpipig — få men stora hål — t ex Herrgårds, Grevé, Emmentaler.

Grynpipig — många små hål — t ex Svecia, Riddarost (Blocksvecia), Prästost (Dragonost), Tilsiter.

Tät ost t ex Cheddar.

Dessertost (ibland kallad mjukost) har mognat med hjälp av t ex vitmögel, grönmögel eller kitt. Osten är mjuk och smidig i konsistensen. Exempel på dessertostar är Brie, Camembert, Crème Chateau och Chantilly, Ädelost, Port Salut.

Smältost framställs genom malning av hårdost med tillsatser. Den finns under många namn och förpackas oftast i tuber, askar eller bågare.

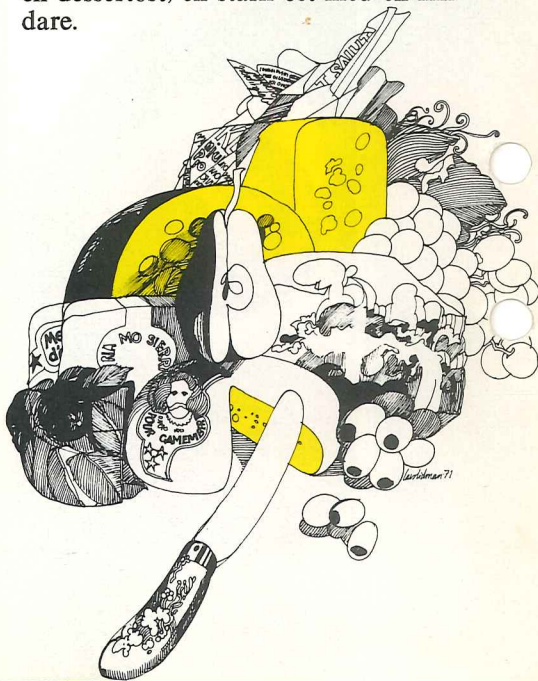
Ost *förvaras* bäst i kylskåp, varje sort för sig i plastpåse, folie eller plastfilm. Ostens karaktäristiska smak kommer bäst till sin rätt om osten är tempererad när den serveras. Detta gäller speciellt dessertost, som behöver ligga framme ett par timmar innan den ska ätas.

Bjuda på ost

Det är trevligt att bjuda på ost. Både på en liten bit efter maten och på en hel ostmåltid.

Ost och grönt är en fin avslutning på en måltid. Gott till ost är t ex paprika, gurka, blekselleri, rädisor, blomkålsbuketter dessutom oliver, päron och druvor.

Ostmåltid — **ostbricka** kan bestå av bara en sorts god ost tillsammans med t ex fullkornsbröd, kavring, painriche i skivor eller osötade kex. Flera sorter på en ostbricka måste kunna "trivas" tillsammans. Kombinera en hårdost med en dessertost, en stark ost med en mildare.



Var Dags Mat

Rökt fisk

Lägg rökt fisk (böckling eller makrill) på ugnssäkert fat, täck med folie eller svep in fisken i folie och värm i ugn (225° ca 10 min) eller i stekpanna ovanpå spisen. **Till:** Ägggröa eller stuvad spenat, ev också kokt potatis. **Efteråt:** Krossad ananas med rårivet äpple. Pris per portion ca 3:05 kr.

Lever

Skär lever i tärningar eller använd strimlad lever. Vänd dem i vetemjöl kryddat med salt och peppar. Bryn i stekpanna tillsammans med hackad lök och paprikapulver. Späd med buljong och koka under lock ca 10 min. **Till:** Ärtor och kokt potatis. **Efteråt:** Apelsin. Pris per portion ca 3:05 kr.

Fiskbullar

Välj fiskbullar i sås. Värm dem i såsen. Strö över hackade tomater, hackat hårdkokt ägg, dill. **Till:** Kokt potatis eller ris. **Efteråt:** Nyponsoppa. Pris per portion ca 3:10 kr.

Korv och potatisgratäng

Varva 8—10 potatisar i tunna skivor och en hackad gul lök på smort ugnssäkert fat. Blanda 3 dl mjölk, salt och peppar och håll över. Täck med folie, grädda i 225° ca 20 min. Ta av folien och fortsätt gräddningen ca 30 min. Lägg på grillkorv, kluven frukostkorv eller falukorvsskivor när ca 10 min återstår. **Till:** Marinerade tomater. **Efteråt:** Färsk frukt. Pris per portion ca 2:90 kr.

Torskrom

Tryck ut torskrommen på smort ugnssäkert fat, platta till med gaffel. Klipp dill över och lägg på burktomater (utan spad). Salta, peppra och strö riven ost över. Gratiner i 250° ca 10 min. **Till:** Kokt potatis. **Efteråt:** Grapefrukt. Pris per portion ca 2:30 kr.

Köttfärs

Blanda köttfärs som till köttbullar. Bred ut hela färsen till en stor biff i en stekpanna. Stek under lock på svag värme ca 20 min. Pensla med soya och strö över stött rosmarin eller salvia och rikligt med persilja. Stek ytterligare ca 5 min. **Till:** Kokt potatis, gröna bönor eller ärtor. **Efteråt:** Fruktsallad. Pris per portion ca 3:65 kr.

Grön soppa

Fräs samman 2 msk margarin och 3 msk vetemjöl. Späd med 1 l buljong (tärning). Lägg i djupfryst spenat eller grönkål att tina. Koka några min. Smaksätt med salt, ev lite vitlök och klippt gräslök. Servera med äggklyftor. **Efteråt:** Ostkaka eller äppelkaka. (Fransk äppelkaka finns djupfryst.) Pris per portion ca 2:50 kr.

Obs!

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca $\frac{1}{3}$ av de näringsämnen en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750. Priset innefattar hela måltiden och gäller normal portion för vuxen. (Stockholmspriser januari 1971.)

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Sköna maj" och utkommer den 3 maj. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

Buljong med ostpastejer

Det finns olika typer av buljong att välja mellan: consommé på burk, buljong i tärningar och kapslar, flytande på flaska och i pulverform. Buljongen kan också blandas med tomatjuice (2 delar buljong 1 del tomatjuice). Beräkna 2½ dl per portion.

För smak och färgning kan man i buljongen servera t ex tunna paprikaringar — stött örkridda t ex dragon — riven ost blandad med hackad persilja.

Ostpastejer

Utgå från djupfrysst smördeg. Följ anvisningen för äppelbakelser på förpackningen. I stället för äppelmos använd tubost (champinjon-, räk- eller skinkost) som fyllning. Servera pastejerna nygräddade eller uppvärmda i serveringsögonblicket.



Marinerad bräckt lax

För 4. Tillagningstid ca 15 minuter (efter marinering)

4 skivor lax, 1½—2 cm tjocka

(ca 7 hg)

safte av 1 citron, 2 tsk salt

½ tsk paprikapulver

1 gul lök, margarin, (rikligt med dill)

Tina laxen om den är djupfrysst. Blanda citron, salt och paprikapulver i t ex ett djupt fat. Lägg i laxskivorna och låt dem ligga ett par timmar. Vänd dem en gång. Hacka lök och dill. Fräs löken i en stekpanna. Ta upp och blanda den med dillen. Bräck laxskivorna ca 2 minuter på var sida. Häll sedan marinaden som finns kvar över laxskivorna och fördela lök-dillhacket. Efterstek under lock på svag värme ca 5 min.

Till: Färsk potatis, spenat.

Efterät: Våffla med sylt eller bär.

Pris per portion ca 5:50 kr.

Sjuhäradskasseler

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.

4 hg benfri kasseler

4 portioner potatismos (i pkt)

1 ägg eller 2 äggulor

4 tomater

1 pkt djupfrys paprikamix (200 g)

1 msk idealmjöl

1 msk chilisås eller tomatketchup

1 dl riven ost

Sätt ugnen på 250°. Gör potatismos för gratinering enl anv på förp. Lägg ett smort ugnssäkert fat. Skär tomaterna i halvor. Tryck ner dem i moset i två strängar längs sidorna på set. Skär kasseler i centimetertjocka skivor. Lägg ut dem mellan moset. Värm upp paprikamixen med mjölet. Smaka av med chilisås. Häll över kasseler. Strö ost över alltsammans. Gratnera 10—15 min.

Till: Grönsallad.

Efterät: Persikor (burk).

Pris per portion ca 5:40 kr.



Lammstek på annat sätt

För 4. Tillagningstid ca 35 minuter.

8—10 potatisar

2 msk margarin, 1 tsk salt

5—7 hg skivat lammkött

av rygg, bog, stek och sadel

2 msk margarin

½ tsk salt, 1—2 kryddmätt peppar

2 hg färska eller 1 burk kons

champinjoner (200 g)

1 dl hackad persilja

1—2 krossade vitlöksklyffor

eller 1—2 kryddmätt vitlökspulver

1—2 tsk paprikapulver

1 msk pressad citron, ½ tsk salt

Skala och skär potatisen i tunna skivor. Bryn den under omrörning i en stor stekpanna. Salta. Efterstek under lock på svag värme ca 20 min.

Bryn under tiden lammköttet i en annan panna. Salta, peppra och efterstek under lock 15—20 min. Lägg över köttet på potatisen. Hacka champinjoner och persilja. Fräs i stekskyn hackade champinjoner, persilja och alla kryddor. Fördela fräset över köttskivorna.

Till: Isbergsallad och tomater.

Efterät: Ost och frukt.

Pris per portion ca 5:75 kr.

