

Råd & Recept

Att äta mera grönsaker och frukt är bra både för stora och små.

Grönsaker som är råa och knapriga gillar barn ofta bättre än kokta. Det finns också en hel del grönsaker på burk eller djupfrysta som barn tycker om tex tomat, paprikasallad och ärter, majs, paprika.

Frukt är bra både som efterrätt och mellanmål.

Fruktsallad kan man göra på många olika sätt. Av banan, russin och ananas tex. Ananas finns på burk inlagd i sin egen saft, som ger en friskare, mindre söt smak. Ananas, banan och rårivet äpple eller päron blir också en god sallad. Lite av ananassaften över gör att frukten inte mörknar.

Ibland behövs det en kraftigare efterrätt eller ett mättande mellanmål. Då blir det för lite med bara frukt. Kombinera något från fruktbiten i kostcirkeln med något från biten med mjölkprodukter. Här är tre förslag.

Pannkaksfyllning. Pröva med en frukt-sallad. Eller varför inte färskost (Keso, Kesella) som blandas med rårivet äpple och smaksätts med kanel.

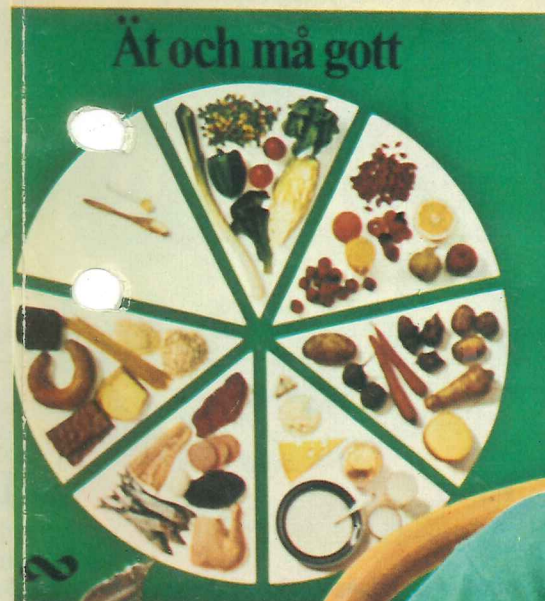
Fruktyoghurt blir billigare att göra själv av naturell yoghurt som blandas med ananasbitar eller smaksätts med utspädd djupfryst juice tex mandarin-juice.

Nyponsoppa med några skedar glass i.

Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans Å

Nästa Råd & Recept utkommer den 2 maj.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET



Färgglad mat, god och nyttig — det gillar både små och stora.



ca **2:85** kr/portion
med ris
ca 460 kalorier

**Grönprickig risrand med strimlad
stekt lever i krossade tomater.**
För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

2 dl långkornigt ris
1 pkt djupfryssta ärtor (125 g)
3 hg nötlever i strimlor (finns djupfrys)

1/2 msk vetenmjöl — idealmjöl

1/2 tsk salt, 1 kryddmätt vitpeppar
1 msk margarin, 1 buljongtärning

1 burk krossade tomater (400 g)

Koka riset enligt anvisning på
förpackningen. Blanda för-

siktigt ner ärtorna när ca 5
min återstår av koktiden.

Vänd leverstrimlorna i mjö-

let blandat med salt och

peppar. Bryn i mar-

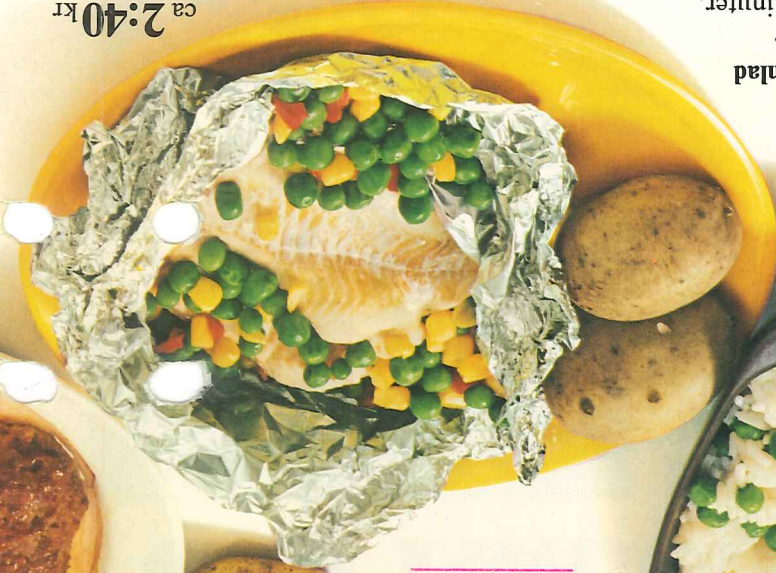
garin i stekpanna. Till-

sätt tomaterna och bul-

jongtärningen. Koka

under lock på svag

värme ca 5 min.



ca **2:40** kr
per portion
med potatis
ca 380 kalorier

**Spännande att öppna paket. Här är
det kött fisk med blandade grönsaker,
kryddat med curry eller paprika.**
För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

1 pkt djupfrysst torsk (450 g)
eller styckpackade torskfiléer (400 g)

1/2 msk margarin, 1/2 tsk salt
1 pkt diffärter, majs, paprika (225 g)

lite curry eller paprikapulver

Smörj tre folieark med

lite av margarinet. Skär

fskblocket i ca 2 cm tjocka

skivor. Fördela fisken till

tre paket, salta och krydda.

Lägg på grönsakerna, salta

och klicka över resten av

margarinet. Vik ihop till täta

paket. Koka dem under lock

i en stekpanna med lite

vatten på botten ca 25 min.



ca **2:80** kr/portion
med potatis
ca 510 kalorier

**Hela söndagsmiddan från
ugnen. Köttfärs, tomater och
bakade potatishalvor.**
För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

3 hg köttfärs, 5 msk ströbröd
1 dl mjölk, 1 burk tomater (400 g)
1 tsk salt, vitpeppar

1 skiva vitt bröd, 1/2 msk margarin

1 krossad vitlöksklyfta

1/2 dl hackad persilja, äkta soya

Sätt ugnen på 200°. Låt ströbrödet

svälla i mjölk och 1 dl tomatspad en

stund. Blanda i köttfärs, salt och

peppar. Lägg färsen i två tunna

längder och tomaterna i mitten på

smort ugnssäkert fat. Smula brödet och

blanda med margarin,

vitlök och persilja. Klicka

detta på tomaterna.

Pensla färsen med soya.

Stek ca 20 minuter.

Till: Ugnsbakade potatis-

halvor. Sätts in i ugnen

ca 10 min före färsen.



ca **1:80** kr/portion
ca 520 kalorier

**Nyttig grön soppa är lätt att göra av
djupfrysst spenat eller grönkål.**
Recept finns på förpackningen. Slantar

av korn, typ varmkorn, passar bra i

soppa och gör den mättande.

**Tunna pannkakor efter soppa blir alltid
uppskattat.** Vartför inte servera med en

fruktsallad i stället för sylt. Här med

bananskivor och råriver äpple.

Det finns mycket annat gott till pann-

kakor, se förslag på sista sidan.

Av ett paket pannkaksmix

blir det 12—15 pannkakor.

1/2 paket är lagom till

3 portioner.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1—2 skivor bröd och en frukt. Glöm inte bort kostcirkeIn. Något från varje bit i kostcirkeIn blir en bra måltid.