

Bra mat för sommarskafferiet.

Mat i burkar och paket kan man ha hemma även om det inte finns kylmöjligheter. På bilden finns några sorter som vi använt i recepten men det finns mer att välja på. Tillsammans med rökta varor och sommarens färska grönsaker blir det bra och bekväm sommarmat.

Kalops på annat sätt. För 4.

Skala och skär 2-3 gula lökar i skivor. Fräs dem mjuka i lite margarin i en gryta. Häll en spadet från 1 burk morötter i tärningar (400 g). Låt morötterna fräsa med en stund i grytan. Tillsätt 4-5 hackade ansjovisfiléer och 1 burk kalops (435 g). Låt allt bli varmt. Smaka av med oregano eller mejram och ev lite vitlök.

Sill på fat.

Lägg strimlad grönsallad på ett fat. Skiva kokt kall potatis, lägg den i mitten, ovanpå bitar av matjessill och runt omkring grupper av hårdkokt hackat ägg och hackad gurka. Häll en gräddfiltsås över sillen eller servera såsen till.

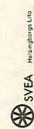
Beräkna för 2-3: 1 burk skuren matjessill (225 g), 2 ägg, 2 hg gurka.

Till såsen: smaksätt 1 dl gräddfil med mycket kryddgrönt, lite salt och peppar eller med 2-3 msk senap och 1/2 tsk vinäger.

Nästa Råd & Recept utkommer den 5 augusti
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

PROVKÖKET



Handla konsumentägt även på semestern!

Visste du?

I vanliga fall behöver vi inte fundera särskilt mycket på hur maten ska förvaras. Men sommartid kan det vara vissa problem. Några tips kan vara på sin plats.

● Rökta varor är hållbarare än färska.

Men låt inte emballaget bli alltför tättslutande, det minskar hållbarheten.

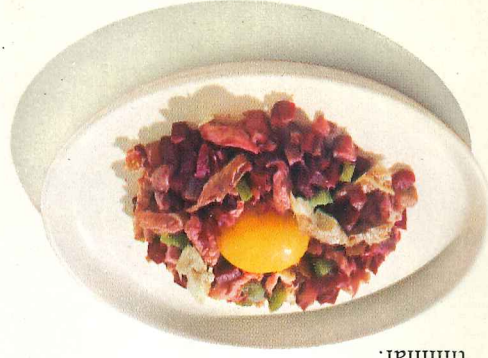
● Färskt kött är ömtåligt, särskilt det malda köttet. Det är bättre att koka och steka genast efter inköp, och sedan spara det färdiglagat. Men det är fel att bara bryna och sedan steka färdigt nästa dag.

● Lagad mat som ska sparas bör kylas så snabbt som möjligt i tex i öppen kastrull i kallt vatten. De flesta bakterier förökar sig bäst mellan +10° och +60°.

● I kylskåpet bör allt vara täckt med lock, plast- eller alfolie. Annars blir det aromförlust och uttorkning. Det gäller också grönsaker.

● Mat som man tar med sig ut i naturen bör skyddas mot solvärme. En kylväska med kylklampar är bra både på utflykten och när man fraktar ömtålig mat från butiken och hem.

● En termoskanna är oumbärlig för kaffe och annan varm dryck. Lika bra till kall dryck. Håll den kylskåpskall i termoskannan. Håller sig fräsch flera timmar.



Du kommer väl ihåg basmaten.

Bröd och mjölk också till huvudmaltiden.



Lite ryskt med isterband. För 3.

Dra skinnnet av 3 isterband (ca 3 hg). Haka 1 gul lök. Smula ner isterbanden i en stekpanna och fräs tillsammans med

inlagd rödbeta och 1/2 dl hackad ättiksgurka.

Till: kokt potatis, grönsallad.

Spanska äggöran. För 3.

Hacka 1 gul lök, strimla 1 paprika och skär 2 tomater i tärningar. Fräs det

Smaksätt med 3/4 tsk salt, lite skurna i 1 msk margarin i en stekpanna.

Svarsätt med 2 msk tomatketchup, svartpeppar och 2 msk tomatketchup.

Vispa upp 3 ägg med en gaffel. Häll äggsmeten över fräset i panna. Rör omkring med gaffeln tills äggsmeten stannat.

Rabiff med böckling

Beräkna 1 stor böckling per person. Rensa och fläa böcklingen, haka

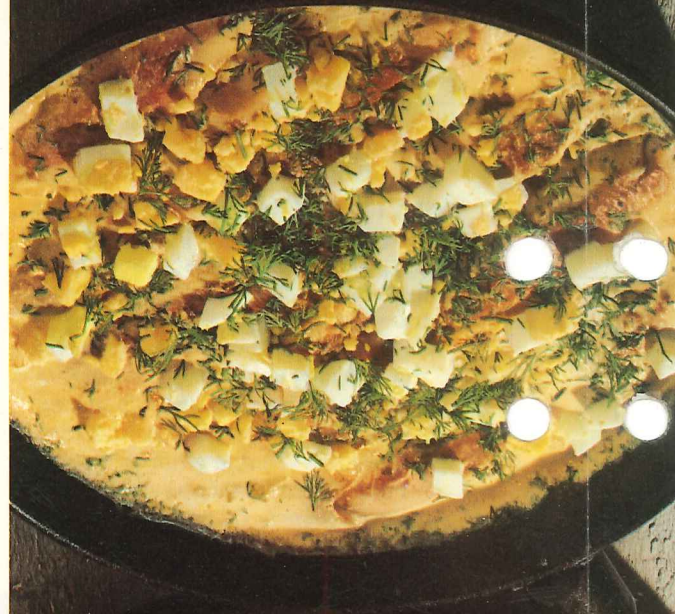
fläerna grovt. Blanda dem med 4 msk finhackad inlagd rödbeta och 2 msk finhackad ättiksgurka. Forma till en

biff på en tallrik. Gör en fördjupning i mitten och lägg dit en rå äggula.

Till: kokt färsk potatis, gärna kall och skuren i tärningar, salt, peppar, klippt dill eller gräslock, ev också grädd-

flsklick.

→ (se bilden)



→ (se bilden)

Trottolassallad. För 4.

Koka 5 dl Trottoalamakaroner eller 3 dl U-makaroner enligt anvisning på förpackn. Spola dem i kallt vatten.

Skär 2 hg rökt fläskbog (Läckerbitten) eller rökt skinka, kassler eller korv i tärningar. Skär också 2 hg gurka i

tärningar. Gör en salladssa: Blanda 1 bägare

gräddfil (1,7 dl) med 1 tsk salt, lite svartpeppar, 1 msk senap, 1 msk rivn

pepparrot och rikligt med klippt gräslök.

Blanda i en skål makaroner, det rökta och gurka med säsen.

Till: bröd.

→ (se bilden)

Rökt kött i omelett med pepparrot. För 3.

Strimla först 1 hg rökt fläskbog (Läckerbitten) eller skinka.

Vispa ihop 4 ägg, 1/2 tsk salt, 1 msk rivn pepparrot, 4 msk vatten och 2 msk majonnäs. Bryn lite margarin i en

stekpanna. Häll i omelettsmeten. Rör med en gaffel så att lös smet rinner ner

och stannar. Strö över det strimlade köttet medan omeletten är krämig.

Klipp kryddkrasse över och servera ur pannan.

Böcklingpanna. För 3.

Rensa 5 böcklingar och hacka 2 gula lökar. Fräs löken i 1 msk margarin i en

stekpanna. Lägg böcklingfläerna ovanpå löken när den mjuknat. Blanda

1 dl grädd med 2 msk kaviar (gärna dillkaviar) och håll det över

böcklingen. Koka under lock på svag värme ca 5 min. Strö grovhackat kokt

ägg och hackad dill över.

Till: kokt färsk potatis.

→ (se bilden)

Sås med äpple på två sätt till bräckt

kassler eller sommarfalu. För 3.

Blanda 1 dl äppelmos med 2 tsk senap, 1 msk rivn pepparrot, lite salt och pressad citron.

Eller blanda 1 dl gräddfil med 2 tsk senap, 1 msk rivn pepparrot. Rätiv 1 äpple direkt ner i säsen.