



**Gör en god mjölkdryck.** Med mjölk, lite bär eller frukt och glass kan man göra många svalkande drycker. Mosa tex smultron, jordgubbar, hallon, banan med en aning socker. Eller ta lite lättsockrat äppelmos. Till sätt kall mjölk, gärna lättmjölk, och vispa kraftigt tills det skummar. Häll upp i glas och lägg ett par skedar glass i varje glas. Servera omedelbart.

## Maten i Konsum och Domus

### LÄTT SOMMARMAT

**Winner djupfrysta Hamburgare** kan stekas både otinade och tinade. Otinade tar ca 7 min, tinade bara ca 5 min att steka.

**Gör en klassisk hamburgare**, lägg den stekta hamburgaren med ättiksgurka, tomatkivor eller ketchup och råa eller stekta lökringar mellan hamburgerbröd.

**Cheeseburgare**, lägg en ostskiva på hamburgaren när den vänds i pannan. Lägg den sen på strimlad grönsallad mellan brödskivor.

**Servera som pannbiff** med stekt lök och kokt potatis.

**Burkskinka** finns av olika märken och typer. Består alltid av pressade större eller mindre bitar av skinka eller bog.

Står det **äkta skinka** på burken innehåller den större bitar av skinkan. Står det **pressad skinka** är det mindre bitar. Kommer bl a från Rumänien och Holland.

**Bog eller pic-nic** är större eller mindre bitar av bogen. Kommer från Polen, Jugoslavien, Danmark.

Lägg skinkskivorna på ett fat tillsammans med kokta kalla grönsaker t ex arter, blomkål eller tomater, gurka, ägg i skivor. Servera med gräddfil smaksatt med t ex kryddgrönt, pepparrot, senap eller chilisås.

### DELIKATESSKORPOR – MER KAKOR ÄN SKORPOR

150–200 st.

Sätt ugnen på 225°.

Rör 150 g rumsvarmt margarin och 3 msk socker poröst.

Tillsätt 1 ägg, 1½ dl mjölk och 6 dl vetemjöl blandat med 2 tsk bakpulver.

Arbeta ihop till en deg.

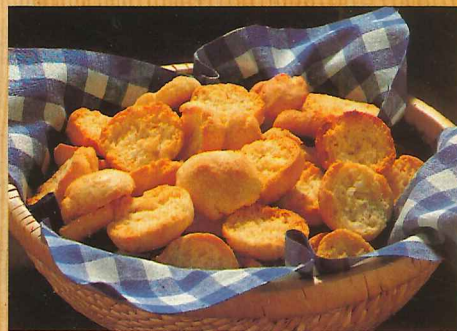
Rulla på bakkbordet ut till längder, dela dem i bitar och rulla små bullar.

Sätt dem på plåt och grädda i mitten av ugnen ca 10 min.

Låt bullarna svalna och dela dem med vass kniv eller gaffel.

Sätt halvorna på plåt med snittytan upp.

Låt skorporna få lite färg i övre delen av ugnen 7–8 min.



Nästa Råd & Recept utkommer omkring 1 augusti 1977  
Ansvarig utgivare: Anna-Britta Agnsäter, KFs provkök.  
Skriv: KFs provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM. Ring: 08-743 1000

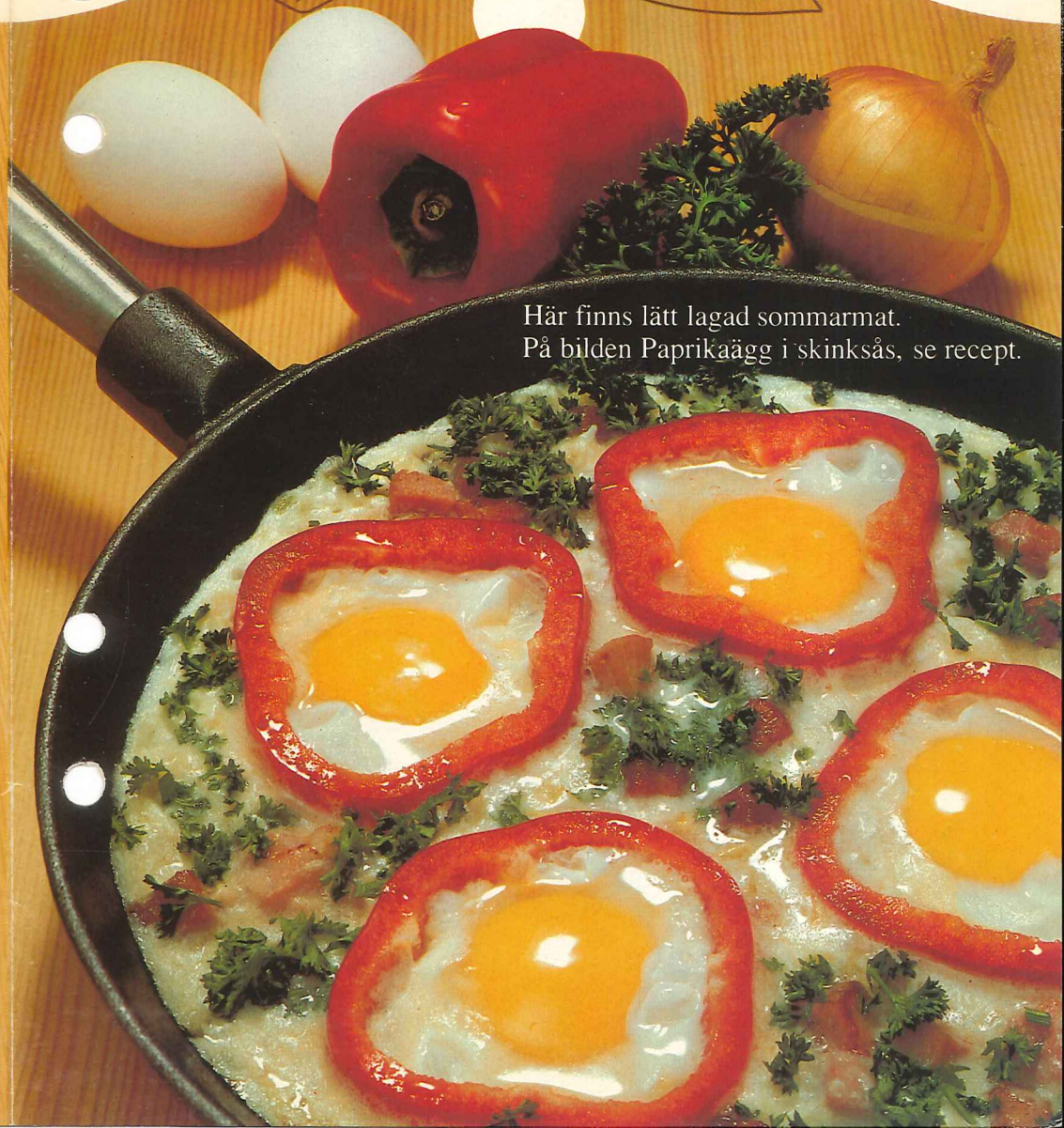
**Handla konsumentägt – en fin idé!**

# Råd & Recept

Nr 4 1977

## Maten i Konsum och Domus

Här finns lätt lagad sommarmat.  
På bilden Paprikaägg i skinksås, se recept.





## SPENAT OCH ÄGG I GRÖN FÖRENING

För 4.  
**Tina** 1 pkt djupfrysst hackad spenat (400 g).  
**Vispa** ihop 4 ägg, 2 dl mjölk och 1 tsk salt och blanda smeten med spenaten.  
**Krydda** ev med vitlök eller muskotöt.  
**Häll** blandningen i en väl smord ugnssäker form. Sätt den i en stekpanna och fyll på med varmt vatten runt formen.  
**Koka** antingen ovanpå spisen med lock på eller i 175° ugnsvärme utan lock tills pud-  
 dingen stannat, ca 30 min.  
**Kan serveras på flera sätt**

- Varm överströdd med strimlad bräckt skinka, kassler eller bacon
- Varm täckt med böcklingfiliér och dill
- Kall till rökt fisk
- Kall och uppsjåppl täckt med räkor och dill

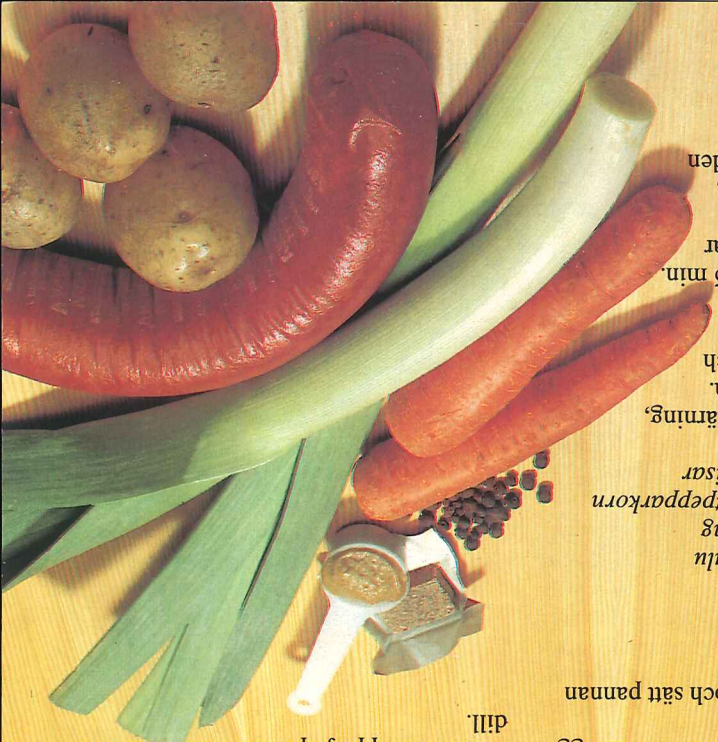
## PAPRIKÄGG I SKINKSÅS

För 4. (Se bild på omslaget)  
**I gul lök, 1 msk margarin**  
**ca 150 g rökt skinka i tärningar**  
**1 msk vetemjöl, lite svartpeppar**  
**1 1/2 dl mjölk, 4 ägg**  
**1 röd eller grön paprika, persilja**  
**Skala** och hacka löken, fräs den mjuk i en stekpanna utan att ta färg.  
**Lägg i** skinkan och låt den fräsa med lö-  
 ken.  
**Strö över** mjöl och peppar och rör om.  
**Späd** med mjölk och låt sasen koka ihop.  
**Lite.**

**Gör** fördjupningar i sasen med en sked, knäck äggen och låt dem glida ner i fördjupningarna.  
**Lägg** en paprikaring runt varje ägg.  
**Låt** det hela puttra på svag värme tills äggen  
 vitan stelmat.  
**Strö** hackad persilja över och sätt pannan  
 på bordet.

## SJÖMANSFALU

För 4.  
**400 g falukorv – Sommarfalu**  
**5 dl vatten, 1 buljongtärning**  
**1 msk senap, 5 krossade vitpepparkorn**  
**4 mindre morötter, 8 potatisar**  
**1 purjolök, persilja**  
**Koka upp** vatten, buljongtärning, senap och peppar i en gryta.  
**Skala** och skär morötter och potatis i bitar.  
**Koka** dem i den kryddade buljongen under lock ca 15 min.  
**Skölj** och skär purjon i bitar och lägg dem i grytan.  
**Dra** skinet av falukorven, skär den i skivor och lägg den sist i grytan.  
**Koka** ytterligare ca 5 min.  
**Klipp** persilja över.



## SOMMARENS GODA FISKSOPPA

För 4.  
 Det kan vara vilken sorts fisk som helst tex  
**makrill, viltling, abborre, plattfisk.**  
**Bätkna** 1-1 1/4 kg.  
**Rensa** och skölj fisken, skär den i bitar.  
**Koka ett spad** av 1 l vatten, 1 msk salt,  
 7-8 krossade vitpepparkorn, 1 lagerblad  
 och 1/2 tsk timjan.  
**Lägg i** 2 morötter i slantar, 2 potatisar och  
 2 tomater i bitar, 2 gula lökar i klyftor och  
 1 vitlöksklyfta.  
**Koka** tills allt är mjukt, ca 20 min.  
**Sila** spadet och mosa de koka grönsakerna  
 genom silen ner i spadet.  
**Sjud** sen fiskbitarna i spadet ca 10 min.  
**Ta upp** dem med hälslev och håll dem  
 varma.

**Red** av spadet med 2 äggulor utrörda i 1 dl  
 gräddä.  
**Smaksätt** med hackad dill och gärna också  
 med citron eller vitt vin.  
**Servera** fisken separat på tallrik så att var  
 och en kan rensa och äta den med soppan.

## GÖR EN VARM OSTSMÖRGÅS MED DE TVÅ ÄGGVITORNA

**Vispa** dem hårt med 1 kryddmått salt.  
**Blanda** skummet med 3 dl grovt rivna ost.  
**Bred** blandningen över 4 vita bröskivor.  
**Gratinera** i 250° ugnsvärme ca 5 min.

