



## HEL FISK I PAKET

**Kan kokas i ugn eller på glödbädd inom- eller utomhus** För 4–6.

1–1½ kg hel fisk, tex gädda, gös, forell, kolja, makrill, 2 tsk salt, persilja eller dill, 1 gul lök i skivor några stötta vitpepparkorn

Rensa och skölj fisken. Är huvudet kvar ska gälarna bort. Riv av ett aluminiumfolieark så stort att det räcker att svepa om fisken. Smörj folien. Gnid in fisken med salt både ut- och invändigt. Lägg kryddgrönt, lök och peppar i buk och bredvid fisken. Vik ihop till ett paket.

### Fisk i ugn

Lägg paketet i en långpanna eller på ugnssäkert fat och sätt in i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen. Koka 4 cm tjock fisk ca 30 min, 6 cm tjock fisk ca 40 min. Servera ur paketet. Blanda fiskspadet med lite smält smör eller bordsmargarin, gärna också hackat ägg, persilja och riven pepparrot. Kokt potatis och citronklyftor till.

### Brasfisk

Vira in foliepaketet i flera lager fuktat tidningspapper. Lägg tidningspaketet på glödbädd, helst av träkol. Koktid som ovan.

Vänd paketet några gånger under tiden så papperet förkolnar långsamt. Klipp sen upp och ta bort tidningspapperet. Servera som ovan.



## UTFLYKTSMAT

**Den ska vara lätt att ta med sig och lätt att äta. Här är några förslag:**

**Potatissallad** i plastburk med lock. Gott till grillad korv. Bröd och grönsaker till.

**Timbal**, en köttfärsrätt som också är god kall, se recept på insidan. Kan skäras i skivor och läggas direkt på ljusa brödskivor. Tomat och gurka är gott till.

**Matiga dubbelmackor**, med buljong i termos. Mellan brödskivorna:

- Stekt strömmingsflundra, tomatskivor, dill.
- Stekt pannbiff eller hamburgare, stekt lök.
- Hackat hårdkokt ägg, hackad tomat, dill, lite majonnäs som håller ihop hacket.

**Klämma** dvs mjukt tunnbröd som rullas ihop runt pålägg, en variant på dubbelmacka. Trä en paprikaring över den hoprullade klämman så den håller ihop. Packa i plastpåse så klämmorna håller sig mjuka.

### Förslag till pålägg:

- Skivad kokt potatis, ansjovis eller matjessill och gräslök. Ett kokt ägg att äta till.
- Hackat kryddgrönt och skivor av rökt skinka eller hamburgerkött. Tomat till.
- Ostskivor och strimlad paprika.

Pappersservetter, folie, plastpåsar och engångstallrikar är fina hjälpmedel för en bekväm utflykt. Men samla allt avfall i plastpåse och ta med hem!

Ansvariga utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KFs provkök.  
Skriv: KFs provkök. Box 15200, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00.  
Nästa Råd & Recept utkommer den 9 juni 1980.

**Handla konsumentägt – en fin idé!**

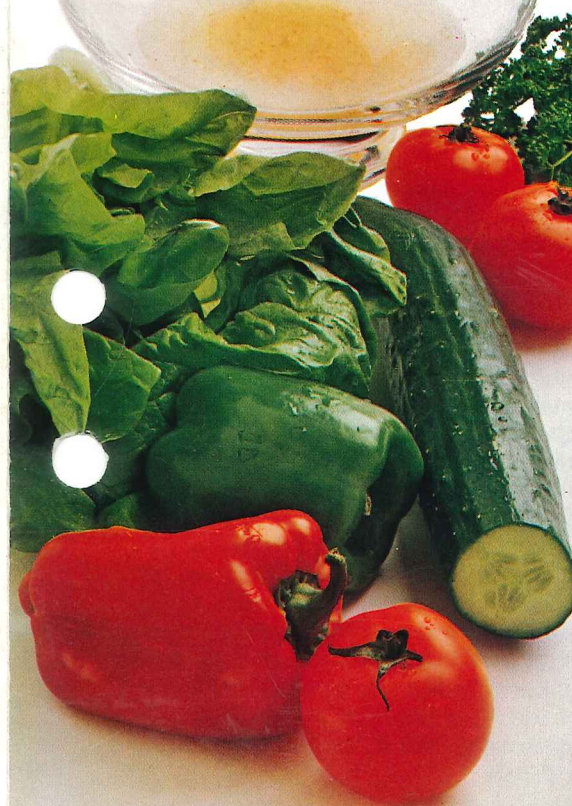
# Råd & Recept

Nr 4 1980

Så här års längtar vi efter att komma ut i naturen. Då är det roligt att slå sig ner någonstans och äta en god måltid. Drar du upp en fisk kan det också bli brasfisk. Se förslagen på sista sidan. På mittuppslaget flera recept på värld mat.

### Den klassiska salladsdressingen:

1 msk vinäger eller pressad citron  
1 kryddmått salt, ½ kryddmått peppar  
2 msk olja, 1 msk vatten  
Extra smaksättning:  
salladskrydda, senap, vitlök



## KONTINENTAL SOPPA

Servera den med ost och bröd. Kan varieras med fisk eller kött i soppan.

2 gula lökar, 2 gröna paprikor, 1 tsk paprikapulver, 1 1/2 msk margarin, 1 l vatten, 2 buljongtärningar, 1/2 tsk salt, 3 potatisar, 3–4 tomater, 1 kryddmått vitlökspulver, dill

Skala och hacka löken. Strimla paprikorna. Fräs lök, paprika och paprikapulver i margarin i en gryta. Tillsätt vatten, buljongtärningar och salt. Skala och grovrit potatisen ner i grytan. Koka under lock på svag värme ca 15 min. Doppa tomaterna i kokande vatten, dra av skalen och skär dem i bitar. Låt dem bli varma i soppan. Smaka av med lite vitlök. Strö över rikligt med hackad dill.

**Fisksoppa** Skär 1 pkt dj fr sej eller torsk (300–400 g) i ca 2 cm stora kuber. Lagg dem i soppan att sjuda de sista 7 minuterna.

**Köttoppa** Stek upp ca 200 g köttfärs. Blanda i soppan att koka med de sista 5 minuterna.

## SALLAD MED BLOMKAL, "MIMOSA" OCH GRÖNT

God till grillad korv, stekta köttbullar,

1 blomkålshuvud (500–700 g), 1 salladsrökt skinka, rökt fisk.

1 blomkålshuvud (500–700 g), 1 salladsrökt skinka, rökt fisk.

1 dl gräddfil eller 2 dl gräddfil, 1/2 dl chilisås eller kečchup.

Bryt blomkålen i buketter. Koka dem nätt och jämnt mjuka i saltat vatten (1 tsk salt/1/2 l vatten). Häll av vatten och låt blomkålen kalla. Lagg blomkålen på salladen. Skiv äggens gula och vita ät. Mosa dem var för sig med en gaffel. Blanda en sås av majonnäs, gräddfil och chilisås. Rör ner mosad äggvita och hackad paprika eller rådlisor. Ringla såsen över blomkålen. Strö den mosade äggulan över det hela.

## PAPRIKAHALVOR MED POTATIS-SUFFLE OCH KORV

4 gröna paprikor, 8 medelstora potatisar

1 msk margarin, 1/2 tsk salt, 1 kryddmått vitpeppar, 2 msk senap, 2 ägg, 8 grillkorvar

Delat paprikorna och ta ur kärnorna. Förväll dem i lättsaltat vatten 4–5 min. Skala mjuka i saltat vatten (ca 10 min). Häll av

vatnet och skär den i bitar. Koka dem väll dem i lättsaltat vatten 4–5 min. Skala mjuka i saltat vatten (ca 10 min). Häll av vatnet och mosa potatisen. Tillsätt margarin, salt, peppar, senap och uppvispade ägg. Ställ de avrunna paprikahalvorna på ugnssäkert fat. Fördela moset i dem. Dela varje grillkorv i 3 delar, skär ett kryss i ena änden och sätt 3 korvbitar med kryss upp i varje paprikahalva. Sätt in fatet i 200° ugnsvärme ca 25 min.

Recepten beräknade för 4.



## BRUDSALLAD

2 gula lökar, 4 kokta kalla potatisar,

1 pkt dj fr brytblökor eller 1 burk gröna bönor, 1 grön paprika, 3–4 tomater, 200–300 g benfri kassler eller rostbiff, dubbel sats salladsås (se omslaget) smaksatt med 1/2–1 tsk dragon

Skala och skär löken i skivor. Förväll dem i kokande saltat vatten ett par min.

Skala och skiva potatisen. Koka de djupa frysta bönorna. Låt dem kalla. Skiva paprika och tomater. Finstrimla kassler eller rostbiff. Lagg alltsammans i en skål eller i grupper på ett fat. Blanda salladsåsen och häll den över salladen. Låt den stå kallt en stund före serveringen. Servera med bröd.

## KÖTFÄRSTIMBAL

God och bra kötttät både hemma och på utflykt. Kan ätas kall eller varm. Värms i formen tex i kastrull med hett vatten.

300 g köttfärs, 1 tsk salt, 2 kryddmått svartpeppar eller smulad grönppeppar, 2 ägg, 2 msk vetemjöl, 2 dl mjölk, 1/2 dl gräddesma tärningar

• Ca 50 g rökt skinka och 1/2 paprika i små tärningar

• Hackade champinjoner (ca 200 g färska eller burk) + 1 tsk dragon + 1/2 dl hackad persilja + 1 dl hackade oliver

Blanda köttfärs med salt och peppar. Vispa samma mjöl, mjölk, gräddesma och äggvita sen i en av smaksättningarna. Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner det i färsen. Häll smeten i väl smord avlång bakform eller i två mindre formar (0,6 l). Ställ

formarna i en långpanna med så mycket hett vatten att det når upp till halva formens höjd. Grädda i 200° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 1 tim för storform, ca 45 min för liten. Låt kalla i formen.

**Obs!** Engångsformar för infrysning, av aluminium med matlackerad utsida (se bilden på baksidan), är utmärkta vid gräddning av maträtter och bröd. Gör bra gräddningsresultat och fin färg. Formarna kan användas flera gånger.

## TONFISK I CURRYSAS MED RIS

1 liten gul lök, 1 msk margarin, 1 1/2–2 tsk curry, 2 1/2 msk vetemjöl, 3 dl tonfiskspad+vatten, 1 buljongtärning, 1/2 dl gräddesma, 2 brk lätt tonfisk (ca 185 g), ca 2 dl djupa

fryssta ärtor, 2 tomater, Skala och tindhacka löken. Fräs den i mar-garin i en gryta tillsammans med curry. Rör mjölet och tillsätt spad, vatten och buljongtärning. Koka såsen några min. Späd med gräddesma. Dela tonfisk i bitar. Lagg dem och ärtorna i såsen och låt allt bli riktigt varmt. Hacka tomaterna och blanda dem i den färdiga såsen. Servera med kokt ris.