

## VALBORGSMÄSSOAFTON

Lök- och ärtsallad\*, stekt eller grillad bras- eller wienerkorv eller djupfrysta små köttbullar, potatiships, te eller öl.

### LÖK- OCH ÄRTSALLAD 4 PERSONER

6 gula lökar  
vatten, salt  
1 pkt djupfr. ärter (250 g)  
eller 1 burk ärter (400 g)  
2 msk olja  
1 msk vinäger  
2 msk tomatpuré  
4 msk grädde  
1 msk riven pepparrot

Skala löken och skär den i klyftor. Förväll den 5 minuter i lätt saltat vatten. Häll av vattnet och låt löken kallna. Tina de djupfrysta ärtorna eller häll av spadet från de konserverade. Blanda lök och ärter i en skål. Rör samman olja, vinäger, tomatpuré, grädde och riven pepparrot och häll såsen över grönsakerna.

## 7 BITAR I EN RING

PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

**3** Rotfrukter envar behöver de ger kraft och klöver över

Bit nr 3 handlar om rotfrukter

Potatisen har i ett par århundraden varit en stötspelare i den svenska kosten och bl a en viktig C-vitaminskälla. Den betydde oerhört mycket på den tiden då vi inte kunde importera C-vitaminrika citrusfrukter. Förr hade vi också tyngre kroppsarbete och behövde äta mera. I dag har de flesta av oss ett mera stillasittande arbete och konsumtionen av potatis har också minskat. Vi äter nu i genomsnitt ca 1/4 kg (3-4 medelstora potatisar) om dagen per person, vilket väl kan anses ganska lagom. Potatis är ett billigt födoämne och passar väl ihop med både kött- och fiskrätter. Eftersom vi äter potatis mest varje dag är den en inte oväsentlig C-vitaminskälla. Detta under förutsättning att vi äter potatisen nykokt. Varmhållning förstör det mesta av C-vitaminet. Numera säljs SMAK-märkt potatis, som är kontrollerad med avseende på sortrenhet, utseende och kokegenskaper.



Bland rotfrukterna är moroten den förnämsta, eftersom den är rik på karotin, ett ämne som i kroppen omvandlas till A-vitamin. Genom moroten kan vi få A-vitamin till ett lågt pris. Rotfrukter (morötter, kålrötter, selleri) kan med fördel ätas råa. De bör då rivs ganska fint för att man ska kunna tillgodogöra sig de olika näringsämnena. Rotfrukter har också stor betydelse som mättnadskost, de håller magen i ordning och förbilligar kosthållet.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 5 • 1965

# god påsk



**RÄKNA MED KONSUM**  
**RÄKNA MED ÅTERBÄRING**

Det är påsk och var och vi längtar alla efter en skön avkoppling. För den som står för rusthållet fordras det en god matplanering för helgens olika dagar. Med hjälp av alla de fina råvaror som nu står till buds och en inte för krånglig tillagning får vi säkert en god påsk.

## LÅNGFRIDAGEN

1 klyfta melon med 1 skiva rökt skinka per person. Inkokt fisk eller dillkokt strömming\*, kokt färsk potatis, grön sallad.

Rabarberpaj med vaniljsås eller grädd.

## PÅSKAFTON

Kokta ägg med smörgåstallrik: rökt lax, inlagd sill, ansjovis, kavjar på potatisskiva, marinerad hel tomat, grön sallad

eller supésallad\*, smör, bröd, öl.

Påskarta\*, kaffe.

## PÅSKDAGEN

Aptitbitar, Dugasill eller värssill\* med hård kokta äggghavor, smör, bröd, ost.

Påskkinka\*, sellersallad med äpple\*, kokt potatis eller

Stekt kasselserskinka med svampås, kokt blomkål, tomatsallad med gräsök.

Konserverade persikohalvor med skivad djupfryssta jordgubbar.

## ANNANDAGEN

1 kopp buljong med djupfryssta ärtor

Kycklingsallad\*, rostat bröd, smör.

Piernakaka, kaffe.

\* SE RECEPT

## DILLKOKT STRÖMMING

2 pkt djupfrysst strömming à 300 g eller 1 kg färsk strömming

1/2 tsk salt  
1/2 msk grovt stötta vitpepparkorn

2 dl finklippt dill  
2 msk margarin

saff av 1/2 citron

## SUPÉSALLAD

1 burk fiskbuljar i buljong (380 g)

Skär fiskbuljarna i skivor och rensa krabban. Skölj, strimla och lägg grönallsalladen på ett fat. Blanda samman majonnäs, chilisås eller ketchup och rikligt med finhackad dill. Lägg fiskbuljar och krabba på grönallsalladsbädden och slå på resten av maragarinet. Låt strömmingen sakta sjuda under lock 10-15 minuter eller tills den är färdig.

1/2 dl chilisås eller tomatketchup  
dill  
2 tomater  
4 hårdkokta ägg

## VÄRSILL

4 PERSONER

Rensa sillen och lägg den i rikligt med vatten, hel sill minst ett dygn, filead sill minst över natten. Skär filierna i små-årebitar och lägg upp dessa i rader på serveringsfat. Mosa äggulorna med 1 msk olja och kryddor. Tillsätt resten av oljan omväxlande med citronsaft eller vinäger och sist grädden. Hall säsen över sillen. Hacka vitorna och skär gurkan i tärningar. Lägg vita, gurka och hackad gräsök i rader på sillen.

## PÅSKTÅRTA

12-15 BITAR

1 pkt snabbk chokladkaka  
2 dl vatten

2-3 bananer  
2-3 päron

3 dl vispgrädd  
3 hg färdig mandelmassa  
gul karamellfärg

smält blockchoklad

## PÅSKSKINKA

1 hel eller styckad

1 burk ananas (850 g)

8-10 snabbpommom  
4 dl ananasspad

3-4 msk vinäger  
20 hela nellikor

1 bit hel kanel  
1 msk gelatinpulver

Lägg skinkan i rikligt med vatten ca 1 dygn. Gör ett kryss genom svålen där skinkan är tjockast och tryck ned en kotteermometer. Svep in skinkan i folie och lägg den i en långpanna. Baka skinkan i svag ugnsvärme (150°), tills kotteermometern visar 77°. Tag av svålen och låt skinkan kalla. Hall av ananasspadet och placera ananasskivorna på skinkan med ett urkärnat katrinplommon i varje hål. Koka upp ananasspad, vinäger, nellikor och kanel, tillsätt gelatinpulver och rör tills detta löser sig. Låt gelatämblandningen halvtelna och håll den försiktigt över skinkan. Hall på lite i sänder och låt det stelna.

## SELLERISALLAD MED ÄPPLÉ

4 PERSONER

3 dl strimlad rotselleri

1 dl vispgrädd  
3-4 msk majonnäs

2 äpplen  
1/2-1 dl valnöts- eller hassel-

nötskärnor  
grönallsalladsblad

Strimla rotsellerin och koka den i lättsaltat vatten ca 5 minuter. Vispa grädden och blanda den med majonnäs och citronsaft. Skär äpplena i tärningar. Blanda sellerin och äpplena i säsen. Hacka nöterna grovt (spar några till garnering) och blanda dem i salladen. Lägg upp salladen i en skål eller på ett fat med grönallsalladsblad runtom. Garnera med nötter.

## KYCKLINGSTALLAD

5-6 PERSONER

2-2 1/2 dl långkornigt ris

5 msk olja  
1-2 msk vinäger

1/2 tsk stött dragon  
salt, vitpeppar

1 grönsalladsbuvud  
2 hg färska champinjoner

3-4 tomater  
2-3 dl strimlad skinka

Koka riset i rikligt med vatten i 18 minuter och spola det sedan under rinnande kallt vatten. Blanda samman olja, vinäger och smaksätt med salt, vitpeppar och stött dragon. Eller vispa grädden och smaksätt med curry eller rivna pepparrot. Blanda halften av vinägersåsen eller all gräddade med riset. Skölj, strimla och lägg grönsalladen på ett serveringsfat och placera riset i mitten. Skär kycklingen i mindre bitar. Skölj och skiva champinjoner och tomaterna. Lägg upp kyckling, champinjoner, tomater och skinka i grupper runt riset. Används vinägersås så håll den över grönsaker och kött.