

Om rökta varor

En vara som röks får en karaktäristisk smak och blir samtidigt mera hållbar. Vid rökning blir varorna upphettade och relativt torra på ytan. Bakterier kan därför inte angripa dem så lätt. *Rökta varor skall förvaras svalt och luftigt.*

Kallrökning är en långtidsrökning som sker vid 20—30°. De vanligaste kallrökta varorna är *medvurst, salami, skinka, sidfläsk och laxsidor*. Dessa varor får en utpräglad röksmak.

Varmrökning är en korttidsrökning som vanligen sker vid 70—80°. Den används för *kasseler, falukorv, wienerkorv, prinskorv, kokt medvurst*. Korvarna kokas efter rökningen. Till varmrökta varor hör också fisk, som *sill, böckling, forell, rödspätta, makrill, ål och hel lax*. Varmrökning sker ibland vid 60—65°. Den används för *hamburgerkött, skinka, sidfläsk och kasseler*.

Enris- eller basturökning sker vid 65—75° och vid hög fuktighet. Varorna får en mjukare och saftigare konsistens och en speciell smak. Ytan blir mörkare än på andra rökta varor. Den används för *skinka, sidfläsk, hamburgerkött, medvurst* och ibland också för *fisk*.

Den rökta fisken och de rökta charkvarorna är bekväm mat som kan serveras utan någon egentlig tillagning och passar till många sorters grönsaker, potatis och ägrätter.

Som variation följer här några förslag på enkel tillagning och servering.

- Värm *den rökta fisken* med skinnet på i foliepaket på glöd eller i panna eller i ugn på fat med folie över.

- Filea och marinera *den rökta fisken* i vinägersås eller gravlaxsås. Servera som smörgåsrätt eller som middagsrätt med kokt potatis och en sallad.

- Lägg *filead rökt fisk* mitt på ett fat, lägg runtom i grupper äggklyftor, gurk- och tomatskivor, klippt dill. Täck fisken med en gräddfilsås, gärna smaksatt med senap eller servera såsen till.

- Gör en sallad med *filead rökt fisk* skuren i bitar, vinägersås och några av följande ingredienser: hackad lök, purjolök, gräslök, äpple, ättiksgurka, inlagd rödbeta, kokt potatis, champinjoner.

- *Kallrökt skinka* passar att bräcka, serveras med stekt ägg, kokta eller stuvade grönsaker, passar också i lädor, omeletter, till skinksås.

- *Varmrökt, enrisrökt eller basturökt skinka* serveras med fördel naturell till kokta grönsaker, potatis och i sallader.

- Skär *skinka* i tärningar, blanda med klippt gräslök som smörgåspålägg.

- Skär *skinka* i tärningar, blanda med grovhackat ägg, strö över stuvad spenat.

- Skär *skinka* och ost i tärningar, blanda med senap och margarin, bred på vita brödskivor och gratinera.



Motionera — cykla tex. Man förbrukar 100 kalorier på ca 13 minuter.



Veckans
råd:

Handlar om
rökta varor.
Se sista sidan!

Bekvämt och lätt lagad mat, t ex röka varor, passar denna

ärs tid då man vill ut i naturen.

Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd ger en från näringsnyttigt riktigt måltid.

Försomarfat

4 personer · Tillagningstid ca 20 min.

Strimla skinkan och blanda den med gräddfil, majonnäs och hackad dill. Lägg detta i mitten på ett fat. Sköj rädisor, tomater och gurka. Skär rädisorna i skivor, gurkan i stavar, tomater och ägg i klyftor. Lägg alltsammans i grupper runt skinkan.



För den som räknar kalorier:

1 portion sallad (utan majonnäs), 3 skivor vitt bröd, 1 glas skummjolk (2 dl) och 1 skiva melon ger endast ca 475 kalorier.

Melon

Avsluta med:

Vitt bröd

Att äta till:

Ger ca 210 kal/pers

2 hårdkoka ägg

2 hg gurka

4 tomater

1 knippa rädisor

1 stor knippa dill

1—2 msk majonnäs

1/2 dl gräddfil

skinka

2 hg enrts- eller basturkött

Böcklingomlett med svamp

4 personer · Tillagningstid ca 25 min.

Sköj och skiva champinjoner eller håll av spadet från den konserverade svampen. Fräs svampen i margarin i en stekpanna. Rensa, filea och dela böcklingen i mindre bitar. Lägg dem i stekpannan utan att röra om. Krydda med nymald vitpeppar. Vispa samman ägg, vatten, salt och rikligt med hackad persilja. Häll äggblandningen över fisk och svamp. Lägg på lock och låt omeletten stelna på svag värme.



För den näringsmedvetna:

Ägg och fisk hör till de proteinrika livsmedlen. Priset på detta protein är lägre än i kött och korv.

Avsluta med:

Färsk frukt

Grönallad

Bröd

Att äta till:

Ger ca 250 kal/pers

hackad persilja

1/2 tsk salt

4 msk vatten

4 ägg

6—8 böcklingar, vitpeppar

1 msk margarin

eller 1 burk svamp (200 g)

Korv i färglad panna

4 personer · Tillagningstid ca 30 min.

Sköj och strimla purjolökarna. Dela wienerkorven i tre delar. Lägg margarin i en kall stekpanna, lägg i wiener- eller prinskorv. Låt korven långsamt bli varm och svälla. Tillsätt purjon och fräs den med korven en stund. Krydda och tillsätt majsen. Låt det hela fräsa under lock 4—5 minuter. Lägg på paprikasalladen och servera direkt ur pannan.



För ungdomsbjudningen:

Laga den här rätten i en vid gryta. Blanda också gärna i små stekta köttbullar. Servera pain riche till.

Avsluta med:

Färsk frukt

Kött potatis

eller bröd, t ex rågbitar

Att äta till:

Ger ca 360 kal/pers

1 dl paprikasallad

1 burk majs (400 g)

1 kryddmått stött mejram

1/2 tsk salt, vitpeppar

1 msk margarin

4 hg wiener- eller prinskorv

2 purjolökar

Spring-herring

4 personer · Tillagningstid ca 15 min.

Sköj, strimla och lägg grönsalladen på ett fat. Spola grönsaksblandningen under varmt vatten så att den tinar. Skär gurkan i tärningar. Lägg grönsaksblandning, gurka och herring utan säs i grupper på salladsbädden. Smaksätt tomatsåsen med saft av 1/2 citron och fördela den över herringen. Skär resten av citronen i tunna skivor och garnera med dem.



För den som räknar kalorier:

Denna sallad ger som synes få kalorier. Med 2 skivor vitt bröd eller 1 kuvertbröd, 25 g halvt ost, 1 glas mjölk och färsk frukt ger hela måltiden ca 545 kalorier.

Fritidsäckare

8 st · Tillagningstid ca 10 min.

1. Skär korven eller skinkan i tärningar eller rensa, filea och grovhacka böcklingen. Blanda med senap och klippit gräsök. Lägg ihop smörgåsarna två och två med fyllningen emellan.

II. Bred kaviar på smörgåsarna och stro på klippit dill eller gräsök. Lägg ihop dem två och två med vandstekta ägg eller ostskivor emellan.



För utlykten:

Packa smörgåsarna i aluminium- eller plastfolie. Tag också med tomater, gurka och färsk frukt och kaffe eller buljong i termos.

1 grönsalladshuvud

1 pkt djupfrysgrönsaks-

blandning (225 g)

2 hg gurka

1 burk herring i tomatsås

(270 g)

1 citron

Ger ca 185 kal/pers

Att äta till:

Vitt bröd, t ex pain-riche

eller kuvertbröd

Ost

Avsluta med:

Färsk frukt

1 hg röt medvurst

eller 1 hg röt skinka

eller 2 böcklingar

1 msk senap

1/2 dl klippit gräsök

8 smörgåsar på kavring

Ger ca 320 kal/st

II 2 msk kaviar

2 msk klippit dill

eller gräsök

4 vändstekta ägg

eller 4 ostskivor à 25 g

8 smörgåsar av vitt formbröd

Ger ca 410 kal/st

6 hg potatis

(7—8 medelstora eller 4—5 stora)

4—5 dl strimlad sommarkål

1 tsk salt

2 kryddmått stött rosmarin

eller salvia eller fänkål

1/2 dl vatten

5 hg kasseler i skivor

eller 4 fjocka skivor enrts-

eller basturkött skinka (ca 3 hg)

2 msk margarin

hackad persilja

Ger ca 460 kal/pers

Att äta till:

Skivade tomater

Avsluta med:

Färsk eller konserverad frukt

6 hg potatis

(7—8 medelstora eller 4—5 stora)

4—5 dl strimlad sommarkål

1 tsk salt

2 kryddmått stött rosmarin

eller salvia eller fänkål

1/2 dl vatten

5 hg kasseler i skivor

eller 4 fjocka skivor enrts-

eller basturkött skinka (ca 3 hg)

2 msk margarin

hackad persilja

Ger ca 460 kal/pers

Att äta till:

Skivade tomater

Avsluta med:

Färsk eller konserverad frukt

För den som vill förenkla:

Byt ut potatisen mot 1 pkt skivad potatis (130 g) och 4 dl vatten.

