

Hastigt och lustigt för tre med soppa, panna, gryta och köttsås – Sloppy Joe.

Fisksoppa — och ostomelett

Koka **1 påse fisksoppa** enligt anvisningarna på förpackningen.

Klipp ner

1 knippe persilja eller gräslök.

Servera med rågbitar. Avsluta med ostomelett — **4 ägg, 4 msk vatten, salt, 1½–2 dl riven ost.**

Panna med fläskfilé

Skär **3 hg fläskfilé** i skivor och bryn dem i margarin i en stekpanna.

Krydda med salt, vitpeppar och

rosmarin. Häll över tomatsoppa

(**1 liten burk — 170 g**). Späd med

lite vatten. Låt koka ett par minuter.

Servera med kokt potatis och skivad gurka. Avsluta med färsk frukt.

Gryta av två burkar

Blanda köttgryta med lök och champinjoner (**1 burk — 300 g**), och stroganoff (**1 burk — 300 g**). Värm och smaksätt med paprikapulver. Klipp över **1 knippe persilja**. Servera med kokt ris. Avsluta med glass.

Sloppy Joe

Sloppy Joe är en starkt kryddad tjock köttfärssås. Klyv **3 hamburgerbröd** och värm dem med snittytan ner i en stekpanna. Lägg dem på fat.

Värm Sloppy Joe (**1 burk — 432 g**).

Fördela köttfärssåsen på de kluvna bröden. Servera strimlad isbergssallad till. Avsluta med ost och päron.

För-träff-lig rätt:

Krabb- eller räkfylld avocado

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

4 msk chilisås

eller **4 msk ketchup**

1 msk pressad citron

1 msk majonnäs

1 burk krabba (110 g)

eller **1 pkt djupfrysta räkor (75 g)**

2 mogna avocadofruktar

(ska kännas som mogna päron)

1 grönsalladshuvud

Blanda chilisås eller ketchup, pressad citron och majonnäs i en skål. Rensa krabban eller tina räkorna. Skär runt om längs med frukten och vrid sedan loss halvorna från kärnan. Skala frukthalfvorna och lägg dem på strimlad grönsallad. Lägg krabba eller räkor i halvorna och klicka över såsen. Servera med rostat bröd.

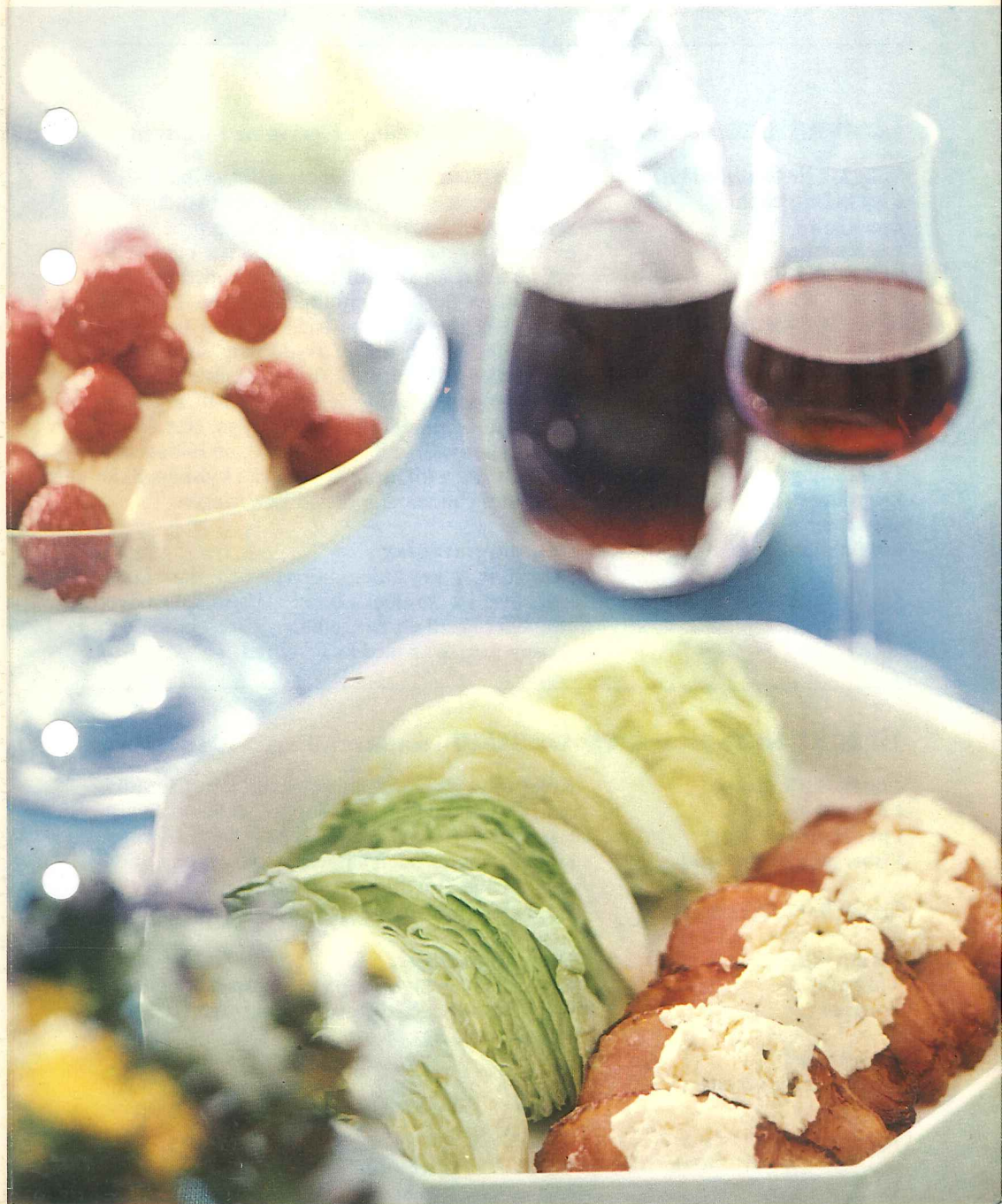
Nästa nummer av Råd & Recept heter "Latmat för matglad" och utkommer den 12 maj. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



Råd & Recept 1969 nr 5

Vår – värd lite lyx



Det är vår! Vad är mera värt att fira? Med litet fest någon gång. Något extra. Lite lyx utan överdåd.

Med t.ex. lax, kasseler, avocado.

Gravad lax

4 portioner, tillagningstid ca 15 minuter, gravning 1—2 dygn

Skär laxbitten i två filer men låt skinet sitta kvar. Krossa vitpepparkornen och blanda dem med salt och socker. Gnid in filerna med en del av blandningen. Placera en fiskhalva med skinnet ner på en stor bit folie. Täck med dill och strö på en del av kryddblandningen. Lägg på nästa fiskhalva så att kötsida kommer mot kötsida. Strö över resten av kryddblandningen. Vik ihop folien väl och ställ fisken i kylskåp, gärna under en tyngd. En tjock bit lax bör helst gravas två dygn, en tunnare bit ca ett dygn. När fisken är färdiggravad, håll av den lake som bildats. Sedan kan laxen förvaras ca 1 vecka i kylskåp. Skär fiskkötlet i tunna skivor vid serveringen.

1 skv vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 msk vinäger

1 kryddmått salt

2 msk senap

1 dl gräddfil

Sås av

Att äta till:

Ger ca 215 kal/portion

1 msk socker

2 msk salt

1 tsk hel vitpeppar

1/2 kg lax (helst mellanbit)

1 dl finklippt dill