



Festlig risrätt: (4–6 port). Sila av spadet från 1 burk sparris, 1 burk skaldjur och 1 burk champinjoner. Koka 2½ dl långkornigt ris och ½ tsk curry i spadet + ev vatten, se anvisning på förpackningen. Bred ut riset på ett ugnssäkert fat. Fördela sparris, skaldjur, champinjoner ovanpå. Vispa 1 dl grädde. Blanda med 1 dl majonnäs och 2 äggulor. Vispa vitorna till skum, blanda i såsen. Bred den över alltsammans på fatet. Strö över 1 dl riven ost. Gratiner i 225° ugnsvärme ca 15 min.

Lättagat med djupfryst kött och fisk

Parisersmörgås: Bred margarin på klivna hamburgerbröd. Lägg 1 wienerbiff el jägarbiff (djupfr.) på varje brödskiva. Stek smörgåsarna på svag värme, först med färssidan neråt och därefter på den andra sidan. Servera med stekt ägg.

Specialare: Bred margarin på klivna hamburgerbröd. Strö över riven ost och lite finhackad gul lök. Stek hamburgare el baconburgare (djupfr.) och lägg en på varje brödskiva. Placera en tomat-skiva el paprikaring på biffarna.

Torskbitar i gryta: Smörj en låg vid gryta med margarin. Lägg i 1 torskbit

per portion (djupfr. à 140 g). Salta och pressa över citronsaft. Sjud fisken under lock på svag värme ca 10 min. Strö över strimlad purjolök el paprika före sjudningen. Eller strö hackat ägg, tomat el dill över den färdiga fisken.

Spätta i folie: Lägg 1–2 rödspättor (djupfr. à 110 g) på en bit folie. Krydda med salt, riven pepparrot, pressad citron och klippt persilja. Lägg på en klick margarin. Vik ihop folien till tättslutande paket. Koka paketet ovanpå potatisen ca 15 min. Flera spättor kan kokas i 200° ugnsvärme 10–15 min på fat täckt med folie eller i paket.

Nästa nummer av Råd & Recept heter ”För två eller fler” och utkommer den 20 april.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

Mat för tre veckoslut i april

Fredag middag: Tomatsoppa (burk el påse) med korvslantar och persilja, ostsmörgås. Apelsinris (med gräddfil i stället för grädde).

Lördag lunch-middag: Köttrårsrårpar (oxrårpar, djupfr.), grönsallad, potatismos. Nyponsoppa med glass.

Lördagsgott: Varm smörgås med tonfisk (vita brödskiivor, tonfisksbitar, dill, hårt vispad äggvita blandad med riven ost).

Söndag lunch-middag: Gulasch, isbergssallad, kokt potatis, Färsk frukt.

Söndagsgott: Äggvrora med kryddgrön, varmrökt skinka, hamburgerkött el böckling, tomater.

Fredag middag: Kokt torsk (djupfr. torskbitar, se sista sidan), citronklyffor, kokt potatis. Äppelkaka (äppelklyffor på ett ugnssäkert fat med kanel och socker el riven mandelmassa över), vaniljsås.

Lördag lunch-middag: Leverpanna, färsk gurka, kokt potatis. Apelsin el grapefrukt.

Lördagsgott: Fästlig risrätt (se sista sidan), grönsallad.

Söndag lunch-middag: Grillspett (med olika sorters kött, fanns djupfr.), tomatsallad (skivade tomater, hackad lök, citronsaft, salt, svartpeppar), potatischips el kokt ris. Färsk frukt.

Söndagsgott: Ostoppa med rädisor, vitt bröd el Ostbricka.

Fredag middag: Kötbullar (djupfr.), färvna morötter, trottola (koka spiralmakaroner). Färsk frukt.

Lördag lunch-middag: Stekt rödspätta (djupfr.) el Fiskspinnar (djupfr.), stuvad spenat, kokt potatis. Bär-el fruktkompott, mjölk.

Lördagsgott: Sallad med "Salta biten" el skinka (dessutom ett par kokta kalla potatisar, tomater, gurka, grönsallad, vinäger, olja), kuvertbröd (Snabbak Tekaka).

Söndag lunch-middag: Hawaiiansk kotletterad, grönsallad, ugnsbakad potatis. Glass.

Söndagsgott: Tomatdrink (tomatjuice smaksatt med pressad citron, salt, svartpeppar, Hp-sås), smörgås med räkor, smörgås med ost och druvor.

För den näringsmedvetne

Tomatsoppa är A-vitaminrik. Korv, som serveras i soppan och ostsmörgås ger protein. Apelsinerna i riset ger C-vitamin. **Gulasch**, gjord på nötkött, innehåller protein och järn. Isbergssallad och färsk frukt tillför C-vitamin. Måltiden ger dåligt med A-vitamin, vilket bör kompenseras vid övriga måltider under dagen.

Torsk innehåller mycket protein, men lite fett. **Leverpanna** är en protein- och vitamirik rätt, behöves ej kompletteras så mycket. Om **Grillspett** serveras med potatischips, bör dessa ätas med försiktighet, innehåller 33 % fett. Kan bytas ut mot ris.

Rödspätta är mager och proteinrik. Spenat ger bra tillskott av järn, A- och C-vitamin. **Kotletterad** innehåller liksom allt annat fläskkött rikligt med B₁-vitamin och protein. Brysselkål kompletterar bra med andra vitaminer.

Gulasch

3—5 portioner, tillagningstid ca 1 tim 50 min.

1—2 pkt djupfr. grytbitar av ungnötkött (400 g) el 4—6 hg benfrött nötkött

6—8 gula lökar (4—6 hg)

2 msk margarin el 1—1 1/2 tsk paprikapulver

1—1 1/2 tsk salt

1—2 krossade vitlöksklyffor el 1—2 kryddmätt vitlökspulver

1—2 kryddmätt kummin 3—4 dl vatten

Skär det färska köttet i bitar. Skala och skär löken i skivor. Bryn kött och lök tillsammans med paprikapulver i en gryta. Tillsett salt, vitlök och kummin. Späd med vatten. Koka under lock på svag värme ca 1 1/2 timme eller tills köttet tar mör, då har också löken smält ner. Späd ev med mer vatten till simmig sky.

Djupfrysta grytbitar av ungnötkött — tillagas halvtinade eller tinade. Uppvinning av köttet tar ca 4 timmar i rumstemperatur, ca 8 timmar i kylskåp. Efter ca 2 timmar i rumstemperatur är köttet halvtinat.

Leverpanna

4 portioner, tillagningstid ca 15 min.

1 pkt djupfr. nötlever

1 strimlor (300 g) el 3—4 hg nötlever

1 msk margarin

1 burk champinjoner (195 g) 1 msk vetemjöl

1 burk tomater (400 g) 1 tsk salt, peppar

1 knippa persilja

Djupfryst nötlever i strimlor — bekvämt till gryta, pannana och stuvningar. Levern bör tina så mycket att strimlorna kan skiljas åt före stekningen.

Tina den djupfrysta levern så mycket att strimlorna kan skiljas åt. Skär den färska levern i strimlor. Bryn dem i margarin i en stekpanna. Hacka svampen och lägg i den. Strö över mjölet. Tillsett tomaterna. Smaksätt med salt och peppar. Koka under lock på svag värme ca 10 minuter. Strö över klippt persilja.

Hawaiiansk kotletterad

4—5 portioner, tillagningstid ca 1 3/4 tim.

3/4—1 kg kotletterad

1—1 1/2 tsk salt

2 kryddmätt ingefära 1 kryddmätt vitpeppar

1 burk krossad ananas 1 dl senap, färdiglagad

Sätt ugnen på 175°. Lägg kotletteraden på ett stekgaller i en stekpanna. Gnid in köttet med salt, ingefära och peppar. Stick in en köttermometer från kortsidan så att spetsen kommer mitt i den tjockaste delen av kotletteraden. Sätt in den i ugn. Koka under tiden ihop ananas och senap till en simmig sås. Bred såsen över köttet när termometern visar 77°. Vid 85° är köttet färdigt, stektid ca 1 1/2 timme. Servera med resten av såsen.

Djupfryst fläskkarre — kan tillagas otinad eller tinad, se anvisningar på förpackningen.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.