

Råd & Recept 1971 nr 5

Sköna maj



Gravad strömming

← Se recept

Nästan färdigköpt

Före: Ett glas tomatjuice och salta kex.
Kalkomulle finns djupfrysst. Skär den i skivor. Placera dessa på mitten av ett ugnssäkert fat. Täck med champinjonsvamping och kanta fatet med kokt broccoli. Strö lite riven ost över alltsammans och gratinera.
Ereät: Skivor av melon eller konserverade persikor tillsammans med hallon eller skivade jordgubbar (djupfr).

Färdigt i förväg

Nizzasallad innehåller flera konserverade ingredienser. På en bädd av strimlad grönsallad läggs endera varvat eller var för sig de olika sorterna. Beräkna för 4—6 portioner: 2 burkar tonfisk, delad i bitar, koka gröna bönor (burk eller djupfr), 4—6 koka ägg i skivor, 1 burk sardeller, några oliver, gärna svarta, ett par tomater i klyftor. Detta kan göras i förväg. Före serveringen slås en sas över av 1 msk vinäger, 3 msk olja, salt och peppar.

Till: Fäskt kokt potatis med dill. **Ereät:** Ostbricka med ett par olika sorters ost, påron eller druvor.

Vi bjuder på

Knytkalas

Knytkalas är en rolig form av bjudning. Det gäller bara att någon organiserar den, kanske naturligtast den som har gott om plats. Så här kan man i ex göra. Någon tar med sig ost och bröd, kanske den som tycker om att baka själv. En annan sill och färsk potatis, gräslök och gräddfil. En tredje något kallt kött i ex färdig kasseler, rökt korv eller skinka. Någon har hand om det som ska drickas till och om grönsaker t ex rädisor, tomater, gurka och paprika, att lägga fram hela och skära av allfetter. Står sen värden för själva arrangemanget och för kaffet och kakan så är kalaset klart.

Inte så dyrt

Janssons frestelse gillar de flesta. Dill eller klypt gräslök är gott mellan varven av potatis, lök och ansjovis. Eller byt ut ansjovisen mot böckling eller kavjar som rörs ut med grädd. Beräkna för 4—6 portioner: 10 potatisar, 2—3 gula lökar, 10—12 ansjovisar, ca 3 dl grädd + mjölk.

Till: Rostat knäckebröd, ost. **Ereät:** Ostkaka med djupfryssta bär eller bärkompott eller saftsa med strimlad mandel.



En varm smörgås

En varm smörgås till ett glas öl, en kopp te eller buljong uppskattas alltid. Det är bekvämt också. Smörgåsarna kan förberedas, sedan "värmas" på olika sätt.

I ugn eller grill

Skär vitt bröd i skivor på längden så kan var och en skära en lagom stor smörgås vid bordet. Täck brödet först med pålägget sedan med skivad eller riven ost. Gratinera i 250—275° ca 8 min eller grilla tills färgen blivit fin. Pålägget kan tex vara först tomatketchup, sedan tomatskivor, därefter antingen ansjovisfiléer och hackad lök eller strimlad skinka eller baconskiva.

Dubbelmacka i stekpanna eller våffeljärn

Lägg en skiva kokt eller rökt skinka på formfranska. Bred senap på skinkan. Täck en annan brödskiva med ost. Lägg ihop smörgåsarna. Stek brödsidorna på svag värme i stekpanna eller grädda i hett våffeljärn 1 minut.

Varmt pålägg på varmt bröd

Gör först i ordning pålägget tex skaldjursfräs. Fräs margarin med curry och paprikapulver i en kastrull. Tillsätt hac-

kat kokt ägg och bitar av krabba eller räkor. Låt blandningen bli varm. Smaksätt med dill och ev salt. Sprödvärm eller rosta bröd och täck med skaldjursfräset.

Smått och gott

I väntan på en måltid

eller kanske efter . . . Ett frasigt salladsblad med en god hyvlad ost som "pålägg". Äts direkt med nypan.

Varför inte munsbitar i TV-pausen . . .

Rör ut bredbar leverpastej med lite grädde. Smaksätt ev med en aning sherry. Blanda ner rikligt med hackade råa champinjoner och persilja. Bred blandningen på brödlängder och skär till munsbitar.

När diskussionens vågor går höga . . .

En dipsås gjord på gräddfil smaksatt med något av följande: chilisås och paprikapulver, champinjonkräm, ansjovis och gräslök, oregano och vitlök, citronpeppar. **Gott att dippa:** salta kex, små knäckebrödsbitar, potatischex, gurkstavar, blomkålsbuketter, rädisor, paprikastrimlor, morotsstavar.



Gott till färsk potatis

Matessill, gräddfil med gräsök, äggklyftor.

Inkört strömming med skarpås eller gräddfil med pepparrot och dill.

Skinkfil, Strimlad, kokt eller rökt skinka blandad med gräddfil smaksatt med chiliäs och finhackad dill.

Böcklingfat. Lägg filer av böckling mitt på ett fat (2—3 böcklingar per portion). Placera skivor av tomater och gurka längs ena sidan och skiavade ägg vid den andra. Häll dillvinägerett över böckling och tomater: 1 msk vinäger, 2 msk olja, 1 msk vatten, lite salt och rikligt med klippt dill.



Priserna innefattar hela måltider med lättmjölk
och bröd och gäller normalportioner för vuxna.
(Stockholmspriser februari 1971.)

Gravad strömming För 6

ca 1½ kg strömming

5 dl vatten

1 dl ättiksprit

1 msk salt

Sås

1½ dl (1½ hg) majonnäs

2 msk vatten

eller gräddfil

2 msk senap, ½—1 tsk socker

15 grovt stöta vitpepparkorn

1 msk gräsök

eller finhackad lök

ev 1—2 krossade vitlöksklyftor

rikligt med hackad dill

(Se omslagsbilden) →
Rensa, bena och skölj strömmingen. Peta loss
skinnet och dra av det. Blanda vatten, ättiksprit
och salt. Låt filerna ligga i ättikslagen 4—6 tim.
Ta upp dem och låt dem rinna av väl i tex ett
durkslag. Blanda till såsen. Varva strömming
och sås i en skal, karott eller burk. Ställ ström-
mingen kallt ett dygn. På sval plats håller den
sig mer än en vecka.
Till: Kokt färsk potatis.
Efterät: Rabarberpaj — smulpa.
Ca 3:00 kr/portion (hela måltiden).



Vitsippa

(*Anemone nemorosa*)

Liljekonvalj

(*Convallaria majalis*)

Blåsippa

(*Anemone hepatica*)

Njut av blommorna. Och av naturen i övrigt. Ta vara på vår exklusiva rättighet — allemansrätten — att fritt få ströva omkring i skog och mark. Men glöm inte bort våra skyldigheter. T ex att respektera inhägnader och sådda fält. Bryt inte kvistar och grenar utan tillåtelse. Håll reda på vilka växter som är fridlysta i trakten. Var rädd om blommor överhuvudtaget och plocka inte stora buketter. Det är fler som kan glädjas, om de får stå kvar.

På utflykten

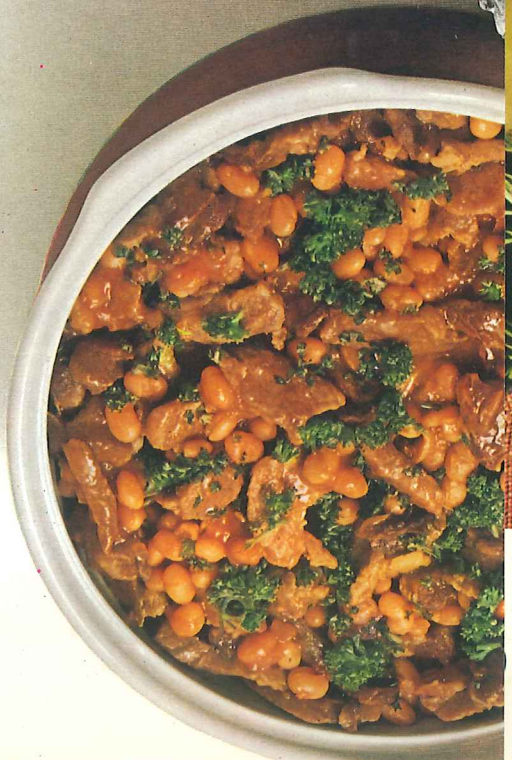
Papper, folie, plastpåsar, engångstallrikar och muggar är fina hjälpmedel för att göra utflykten lyckad och bekväm. Men det är inte lyckat att lämna något kvar efter sig. Ta därför alltid med påse att samla avfallet i. Ta skräppåsen med hem om det inte finns någon soptunna vid rastplatsen.

Det är numera straffbelagt att skräpa ner i naturen.



Nästa nummer av Råd & Recept heter "Från norr till söder" och utkommer den 1 juni. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET



Goda grytan

För 4 Tillagningstid ca 30 minuter
ca 4 hg benfritt fläskkött (bög, skinka)

1 msk margarin, 2—3 gula lökar

1 tsk salt, 1 tsk paprikapulver

1—2 kryddmätt vittkåpsulver

½—1 tsk salvia eller rosmarin

1 dl vatten

1 burk vita bönor i tomatås (450 g)

1 msk citronsaft, persilja

Strimla köttet. Bryn det i en stek-

panna och lägg över i en gryta. Hac-

ka och fräs löken. Blanda den med

köttet. Tillsett salt, kryddor och vat-

ten. Koka under lock på svag värme

15—20 min. Häll i börnorna och låt

dem bli varma. Smaksätt med citron-

saft och klipp persilja över.

Till: Grönsallad och tomat.

Efterät: Färsk frukt t ex apelsin.

Ca 4:20 kr/portion (hela måltiden).



Paketkyckling

För 4 Tillagningstid ca 50 minuter

1 djupfrys broiler

2 skivor vitt bröd

4 msk smält margarin

1 msk citronsaft, 1 hackad gul lök

½ tsk salt, 1 tsk dragon

½ dl hackad persilja

½ tsk citronpeppar

Sätt ugnen på 225°. Tina broilern.

Dela den i fyra delar. Lägg varje del

på varsin smord follebit med skinn-

sidan upp. Smula sönder brodet och

blanda det med margarin och alla

övriga ingredienser. Fördela bland-

ningen över kycklingdelarna. Vik

ihop till täta paket. Lägg dem på

plåt och sätt in i ugnen ca 45 minu-

ter. Öppna paketet på tallriken.

På annat sätt: Dela färdiggrillad

kyckling. Krydda enl ovan (uteslut

brödet). Värm i paket i 175° 15 min.

Till: Kokt potatis eller ris, grönsal-

lad och paprika.

Efterät: Glass.

Ca 4:15 kr/portion (hela måltiden).