

Produkt	Förpackningsstorlek (g)	Cirkapris	Mängd nötkött i 100 g färs	Mängd fläskkött i 100 g färs	Tillagningstid (min) otinade köttbullar	Kilopris för färdigstekta köttbullar
Stekta köttbullar	600	11:55	24	26	8-10	19:25
Stekta köttbullar	200	4:85	24	26	8-10	24:25
Råa köttbullar	1200	18:80	52	13	ca 15	18:10
Råa köttbullar	300	5:40	52	13	ca 15	20:80
Råa köttbullar	250	4:40	52	13	ca 15	20:30
Hemlagade	nötfärs 18:90/kg fläskfärs 16:90/kg		45	15	ca 30	14:45

Vad kostar "mamas" köttbullar? Vi har jämfört dem med djupfrysta, både stekta och stekfärdiga. De hemlagade (recept Vår Kokbok) blir billigast men tar längst tid. De djupfrysta köttbullarna steks bäst otinade — bäst utbyte.


Hur 1 påse djupfrysta stekta köttbullar (600 g) blir 3 måltider för 3.

Gryta med paprika Lägg 1 pkt djupfr paprikamix (200 g) och drygt 1/3 av de frysta köttbullarna i en gryta med 1 dl vatten. Värm på svag värme. Krydda med 1/2 tsk paprikapulver och 1 kryddmått vitlökspulver.
Till: ris eller spaghetti.

Djupfrysta stekta köttbullar värms bäst på svag värme med litet fett i pannan och med lock på.

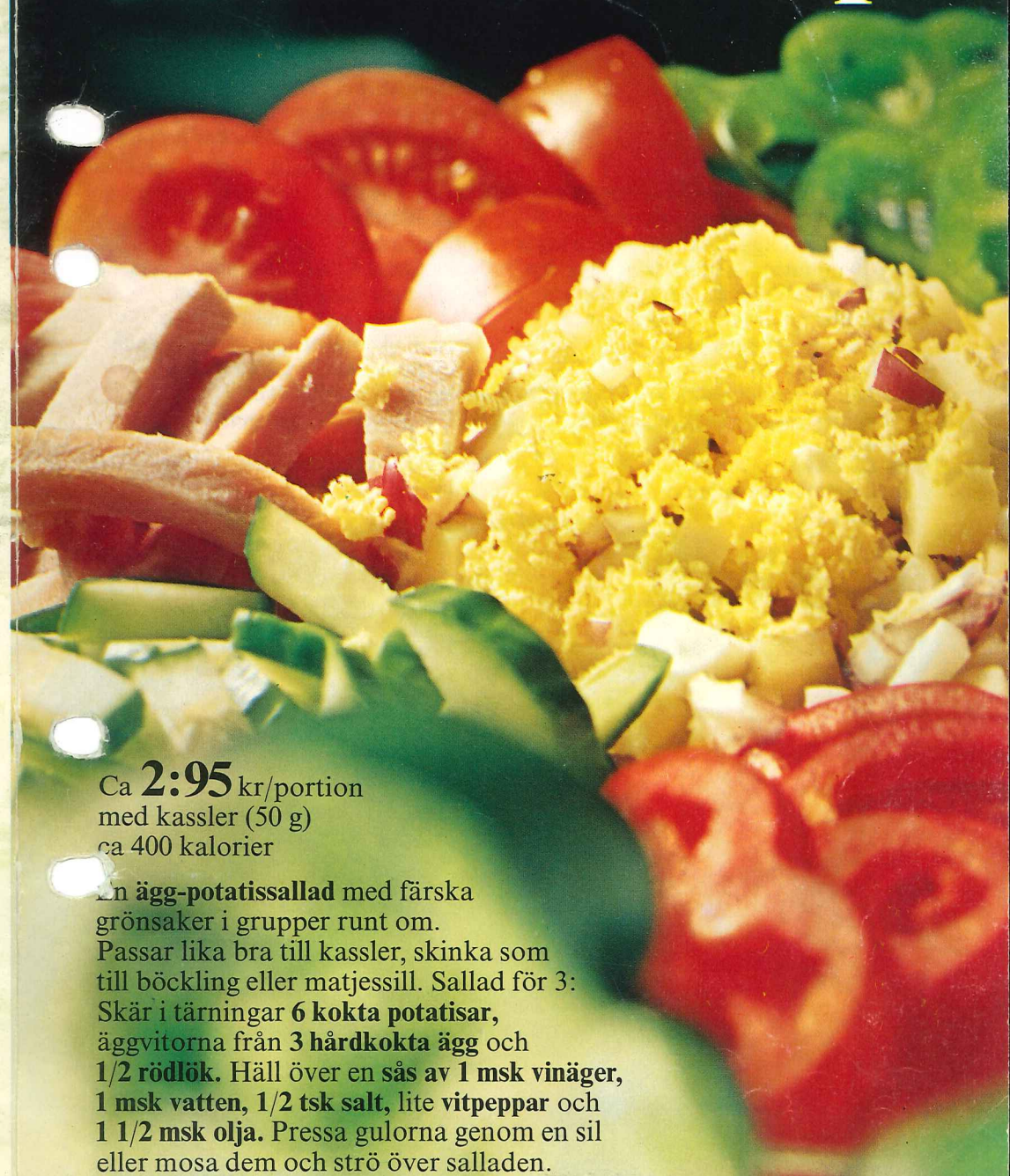
Stuvning med grönsaker Koka upp 1 1/2 dl vatten och 1/2-1 tsk salt. Lägg i 1 pkt djupfr örter och lök (250 g) och drygt 1/3 av köttbullarna. Sjud ca 4 min. Pudra över 2 tsk idealmjöl och lite peppar, blanda försiktigt och sjud ytterligare ca 4 min. Klipp persilja över.
Till: kokt potatis.

Varm köttbullsmörgås Lägg tomat-skivor på tre bredda vita brödskivor. (Rostbröd med ostsmak passar bra.) Dela köttbullarna och lägg dem på tomaterna. Krydda med oregano och täck med en ostskiva. Gratiner i 275° ugnsvärme ca 5 min.

Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans .

Nästa Råd & Recept utkommer den 29 maj.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**



Ca **2:95** kr/portion
med kassler (50 g)
ca 400 kalorier

En ägg-potatisallad med färska grönsaker i grupper runt om. Passar lika bra till kassler, skinka som till böckling eller matjessill. Sallad för 3: Skär i tärningar **6 kokta potatisar**, äggvitorna från **3 hårdkokta ägg** och **1/2 rödlök**. Häll över en sås av **1 msk vinäger**, **1 msk vatten**, **1/2 tsk salt**, lite vitpeppar och **1 1/2 msk olja**. Pressa gulorna genom en sil eller mosa dem och strö över salladen.

Koka fisk i rikligt med saltat vatten, enkelt och gott. Salladen till blir bäst serverad på egen tallrik.

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

1 pkt djupfrysst torsk (450 g)

1 l vatten, 2 1/2 msk salt

2–3 msk bordsmargarin

2 tsk rivn pepparrot

hackad persilja

Delat det frysta fiskblocket i tre lika

stora bitar. Koka upp vattnet och

tillsätt salt. Lägg i fiskbitarna och koka

8–10 minuter. Ta upp fisken, lägg den

direkt på tallrikarna. Servera med en

kläck bordsmargarin smaksatt med

pepparrot och persilja.

Till: Koki potatis.

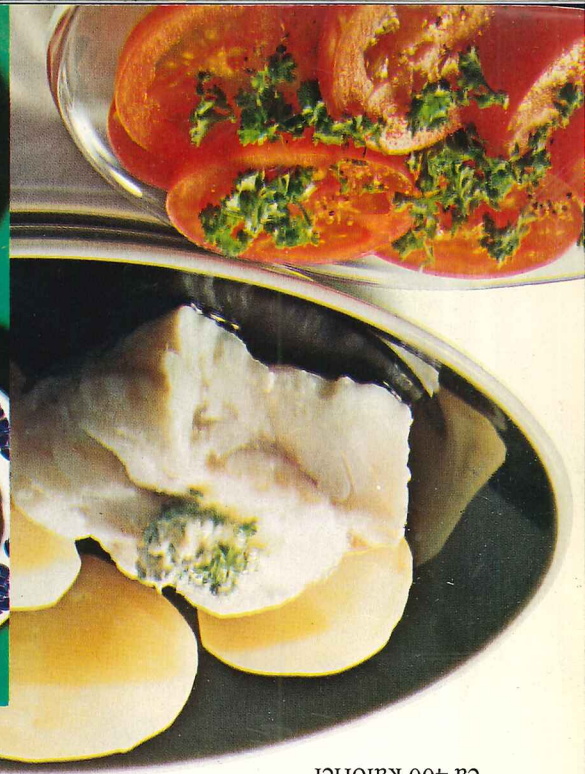
Sallad: skivade tomater kryddade med

citronpeppar och hackad persilja.

ca 2:50 kr/portion

med potatis och sallad

ca 400 kalorier



Koka potatis i buljong och korv i samma gryta.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

8 medelstora potatisar (ca 6 hg)

2 gula lökar, 1 msk margarin

1 buljongtärning, 2 dl vatten, svartpeppar

ca 3 hg korv (frukost-, varm-, wiener-

eller prinskorv), 1/2 dl hackad persilja

Skala och skär potatis i klyftor och lök

i skivor. Fräs först löken i margarin i en

gryta. Blanda sedan i potatis,

Koka under lock ca 15 minuter, tills

potatisen är mjuk. Lägg korven

ovanpå potatisen, frukostkorven är

delad. Koka under lock tills korven är

varm, potatisen får gärna bli lite

mosig. Strö persilja över.

Sallad: grönsallad och gurka.

ca 3:00 kr/portion med sallad

ca 465 kalorier



Bjud på värmdag, en risrätt med

kyckling och räkor.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

1 gul lök, 1 vitlöksklyfta

1 1/2 dl långkornigt ris, 1 msk margarin

4 dl tomatspad och vatten

1 buljongtärning, svartpeppar

1/2 grillad eller stekt kyckling

2 hg räkor, 1 burk tomat (400 g)

1/2 tsk stött timjan, salvia el rosmarin

Hacka lök och vitlök. Fräs löken

och ris i margarin i en gryta. Tillsätt

tomatspad, vatten, buljongtärning

och peppar. Koka enligt anvisning

på risförpackningen. Dela kycklingen

i mindre bitar, rensa räkorna och

delat tomaterna. Blanda alltsammans

med riset och krydda när ca 5 min

återstår av koktiden.

Sallad: 1–2 paprikor i tärningar 1/2 dl

salta jordnötter, lite pressad citron.

Leverpanna med svamp och bacon

och en sallad därtill, färdigt medan

riset kokar.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

50 g bacon eller rökt skinka, 3 hg kalvlever

2 msk vetemjöl, 1 tsk salt

1 kryddmät vitpeppar

1 burk champinjoner (ca 195 g)

1 dl svampspad-vatten, 1 tsk åkta soya

ca 4:30 kr/portion

med ris och sallad

ca 485 kalorier

