

## Sallad med ris och skaldjur.

För 3.

Koka 1 dl specialbehandlat ris enligt anvisning på paketet. Blanda det varma riset med vinägersås: 1 msk vinäger, 1 kryddmått salt, svartpeppar, 1 msk musselspad eller vatten, 2 msk olja, 1 tsk dragon. Låt riset svalna. Blanda det sen med 1/2 dl finhackad dill, 1 burk musslor i vatten (225 g) eller 1 burk tonfisk (200 g) och 1-2 hg djupfrysta räkor. Lägg upp salladen på salladsblad.

## Sallad med skinka och grönsaker. För 3.

Skär 1-1 1/2 hg rökt skinka eller skinka från burk eller rökt korv i strimlor. Skär också 1 äpple och 3-4 kokta kalla potatisar i tärningar. Blanda allt i en skål med 1 pkt djupfrysta ärter, majs, paprika (225 g). Ringla över en sås av 1 1/2 dl gräddfil smaksatt med 2 msk chilisås och 1/2 tsk curry. Garnera med tomatklyftor.

## Sallad med färskost, kaviar och gräslök. För 3.

Blanda 200 g färskost (Keso) med 2 msk kaviar och klippt gräslök. Lägg upp blandningen mitt på ett fat. Lägg runt om 3 hårdkokta ägg i klyftor, 1 paprika i ringar, en bit gurka i bitar, några små kokta färska potatisar med dill.

Nästa Råd & Recept utkommer den 28 maj  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15  
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

**PROVKÖKET**

## Salladssås

Blanda först ihop 1 msk vinäger, 1 kryddmått salt, 1 kryddmått svartpeppar. Sätt till 1 msk vatten och 2 msk olja. Såsen kan smaksättas ytterligare med 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk senap, lite stött dragon eller salladskrydda.

Räcker till 4. Större sats kan sparas på flaska.

senap

vitlök

salladskrydda

dragon



## Senapsmarinerad stekt

strömning. God både varm och kall. För 4.

1 kg orensad strömning eller 6 hg rensad

1 ägg, 3 msk senap

1/2 tsk salt, 2 dl mjölk

1 dl grovt rågmjöl

eller ströbröd, 1 tsk salt

3-4 msk margarin

Rensa, bera och skölj

den orensade ström-

mningen. Vispa upp ägget i

en skål. Blanda med senap,

salt och mjölk. Lägg i

strömningen och låt den

ligga i marinaden på kall

plats 4-5 tim eller över

natten. Ta upp och vik den

dubbel. Vänd den i saltat

mjöl eller ströbröd. Stek i

margarin i en stekpanna

ca 3 min på var sida.

Servera strömningen

översködd med dill eller

hackad lök. Kokt potatis

och tomat.

ca 2:-

per portion  
med potatis och tomat

ca 540 kalorier

ca 3:10

per portion

med potatis

ca 470 kalorier



## Lättlagat i ugn med köttfärs, lök och paprika.

För 3-4. Tillagningstid ca 35 minuter.

3 hg köttfärs, 1 tsk salt, vitpeppar, 1 msk potatismjöl,

2 dl mjölk, 1 ägg, 1 hg leverpastej, ca 10 oliver,

1 tsk äkta soya + 2 tsk vatten, 3 gula lökar, 1 paprika

Sätt ugnen på 200°. Blanda färsen med salt och peppar.

Tillsätt potatismjöl, mjölk och ägg. Lägg hälften av färsen

i en tunn längd på smort ugnssäker fat. Lägg på tunna

skivor av leverpastej. Täck med resten av färsen. Tryck ner

oliver. Pensla med soya blandat med vatten. Hacka löken

grovt och lägg den vid sidorna. Sätt in fatet i ugnen ca

15 min. Strimla paprikan och lägg den på löken. Stek

ytterligare ca 10 min. Servera med kokt potatis.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett

glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd och en frukt.

Något från varje bit i kostcirkelein blir en bra måltid.



## Lenrimmad lax - lätt att göra,

lätt att spara. Passar till middagsmat och

som pålägg på bröd.

1 kg lax räcker till 6-8. Köp helst

mellanbiten. Tina djupfrysst lax nätt och

jämnt. Skär bort ryggbenet så det blir två

fileer. Ta bort småben. Gnid in med 4 msk

salt och 1 msk socker. Lägg laxen i en plast-

påse så kötsida kommer mot kötsida och

tunn del mot tjock. Tillslut påsen, lägg den i

kyllskåp 1/2-1 dygn. Blanda en salladke

(1/2 dl salt/hiter vatten). Lägg laxen i laken 2

dygn i kylskåp. Häll bort laken. Laxen kan sen

förvaras ca 1 vecka i kylskåp.

**Dillstuvad potatis passar bra att servera**

till. För 4. Skala ca 10 potatisar. Skär dem i

2 cm stora tärningar. Koka upp 2 1/2 dl mjölk.

Lägg i potatis och 1 tsk salt. Koka under lock

på svag värme ca 15 min, tills potatisen är

mjuk. Smaksätt med dill.

ca 2:65

per portion med potatis

ca 400 kalorier



## Italiensk tomatsås till

makarorer. Ost, skinka och

kryddgrönt att strö över.

För 4. Tillagningstid ca 30 min.

1 gul lök, 2 msk olja

1 burk tomater (400 g)

3 msk tomatpuré, 1 tsk basillika

1 kryddmätt svartpeppar

8 dl spiralmakaroner

ca 1 hg hackat rökt kött,

1 tex skinka

2 dl rivna ost

gräslök eller persilja

Skala och hacka löken fint.

Fräs den mjuk i olja i en kastull.

Blanda i tomaterna med spad,

tomatpuré, salt, socker och

kryddor. Koka såsen med locket

på glänt ca 20 min.

Koka under tiden makaro-

nerna enligt anvisning på

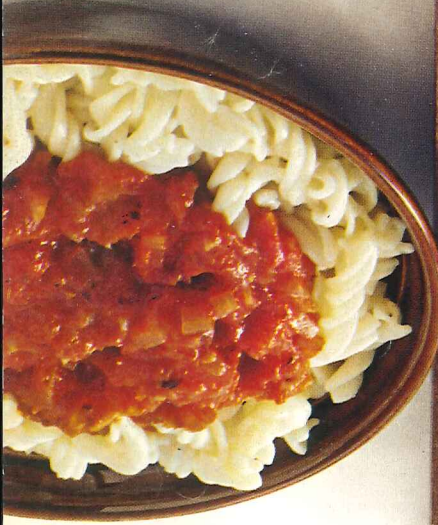
paketet. Servera i djup tallrik.

ca 2:60

per portion

med skinka och ost

ca 420 kalorier



Ordinarie priser i Stockholm,  
december 1972