

Nr 5 1975

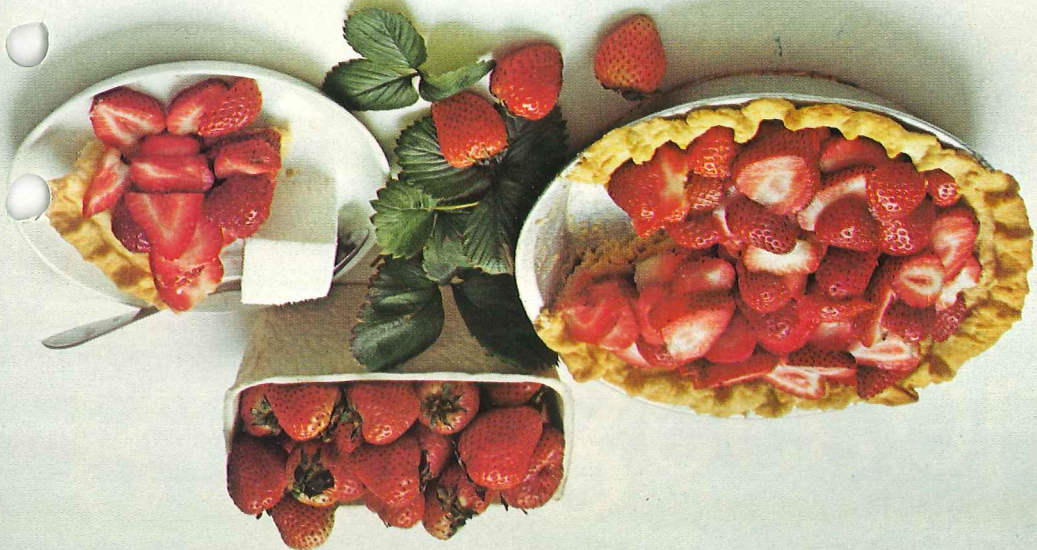
# Råd & Recept

Sommarmat



*Handla konsumentägt!*





**JORDGUBBAR I PAJSKAL  
MED GLASS**

Gör pajskalet så här: Smula sönder 150 g margarin med 3 dl vetemjöl i en skål så det blir en grönig massa. Tillsätt 4 msk vatten och arbeta fort ihop till en deg. Ställ den kallt 1 tim. Tryck ut degen i en pajform så den täcker botten och kanter. Låt skalet stå minst 15 min och nagga med en gaffel, annars blir det blåsig. Grädda i 225°C tills det får fin färg, ca 20 min. Låt pajskalet kallna. Fyll det med halverade eller skivade jordgubbar och servera med vaniljglass.

Jordgubbar hade för inte så länge sen en kort säsong. Numera finns det importerade jordgubbar nästan året om. I början av juni kommer de flygburna jordgubbarna från Italien och Belgien, i slutet de första svenska.

Jordgubbar är ömtåliga och bör ätas så snabbt som möjligt efter skörden. Lite längre fram i jordgubbsäsongen passar det att djupfrys jordgubbar. Smaken bevaras bäst om de skivas direkt ner i förpackningen och sockras mellan varven.

**GRILLA UTE**

När man grillar är det viktigt att ha en ordentlig glöddädd. Det får man bäst och lättast med grillkol och tändvätska, börja inte grilla förrän kolen glöder.

**Grillspett kan varieras på många sätt**

Skär falukorv i ganska tjocka skivor, halvera dem, skär kassler i knubbiga bitar. Trä upp en sort eller båda på spett och varva med lökklyffor, tomatklyffor, äppelklyffor: Grill ca 5 min.

**Grilla på galler** tex kycklingdelar, hamburgare, kolletter, grillkorv.

Servera chilissås och senap till det grillade eller gör en grillsås så här enkelt: blanda 1 finhackad gul lök, 2 msk olja, 1 dl chilisås, 1 msk senap, 2 msk pressad citron eller

1 msk vinäger 1/2 tsk salt. 1 kryddmört svartpeppar, ev också vitlök och dragon. För 4. **ALLT I EN PÄNNA**  
Fräs 1 hackad gul lök och 1 strimlad paprika i margarin i en stekpanna. Lagg i böckling (3—4 st) i filer eller bitar av tonfisk (1 burk à 200 g). Häll över en omeletsmet av 4 ägg, 4 msk vatten och lite salt. Lyft med en gaffel och låt smeten stelna. Strö dill över mot slutet. Servera tomater till. **ALLT PÅ ETT FAT OM MAN HAR UGN**  
Skär kassler eller bogskinka från burk i skivor. Lagg dem på ugnssäkert fat. Lagg sedan runt om kokta bönor eller burksparris och tomathalvor eller avrunna burktomater. Strö rivna ost över. Gratineras i 250°C 10—15 min. Servera med kokt potatis.





## SOMMARFISK

För 4.

**Rensa** 1—1¼ kg fisk, tex makrill, forell, sik eller lax i bit. Liten makrill och forell kan kokas hel, stor makrill och sik i ca 4 cm bitar, en tjock laxbit kan delas efter ryggen i två bitar.

**Koka** först ett spad i 10 min av 1 l vatten, 4 tsk salt, 1 lagerblad, 3 vit- och 3 kryddpepparkorn, 1 gul lök i skivor och rikligt med dill, gärna dillstjälkar.

**Lägg** fisk eller fiskbitar i en gryta. Häll det kokande spadet över, det ska täcka fisken.

**Sjud** under lock på svag värme, tiden beror på fiskens tjocklek. I allmänhet är denna fisk ca 4 cm tjock och blir färdig på ca 7 min. För delad laxbit 10 min, för hel laxbit (ca 6 cm) 20 min. Låt fisken kallna i spadet snabbt — sätt grytan i kallt vatten.

**Till:** kokt potatis, gurka, tomat, grönsallad, kryddgrön sås.

**Kryddgrön sås:** blanda 2 dl gräddfil med ½ tsk salt och 1 dl finhackat kryddgrönt, dill, persilja, gräslök, gärna en blandning av alla sorterna.

**Svensk färskpotatis**, det är detsamma som att sommaren är här. Omkring den 15 juni kan vi njuta av den första svenska potatisen, den kommer från västra Skåne. Innan dess har färskpotatisen kommit från

Bulgarien och Frankrike. Den allra första potatisen (från påsk fram till slutet av april) kom från Kanarieöarna, sedan från Italien och spanska fastlandet.

Potatisen kallas färskpotatis fram till 1 oktober, för övrigt finns inte så många bestämmelser för färskpotatis som för vinterpotatis. Det ska stå Färskpotatis på påsarna, men det finns inget krav på kvalitetsklass eller datumstämpling, även om det senare ändå ofta förekommer.

När man kokar färskpotatis ska det vara salt i vattnet och gärna några dillstjälkar eller kvistar. Potatisen är färdig när den nått och jämnt är mjuk. Konstigt nog är det ingen större skillnad på koktiden för stor och liten potatis. Glöm inte att ånga av den utan lock.

## SOMMARSALLAD MED FÄRSK POTATIS OCH BÖCKLING

För 4.

**Skär** 8—10 kokta färska potatisar i skivor. Rensa 4 böcklingar (ca 500 g) och dela dem i mindre bitar.

**Hårdkoka** 1 ägg. Mosa den kokta gulan och blanda med 1 msk senap, 2 kryddmått salt, 1 kryddmått socker, 1 msk vinäger. Blanda alltsammans med 1—1½ dl gräddfil. Hacka den kokta vitan och rör ner i såsen.

**Finklipp** 1 knippa dill.

**Varva** potatis, böckling, dill och sås i en skål. Sluta med ett lager dill.

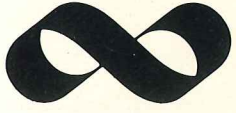


**SOMMAR OCH SILL HÖR IHOP**  
 Det finns flera sorters sill packade i glas-burk som är lätt och bekvämt att ta med sig och förvara.  
 Gubbens sill i glas finns i fyra varianter: Smörgåsfäfilen, Dillfilé, Lökfilé och Inlagd sill. Av märket **Loisen** finns både inlagd sill och kryddsill.  
 Sillen passar både på smörgås och till färska potatis. Servera den gärna med ägg-halvor, gratadfil och kryddgrönt.  
 Alla sillkonserver är kylkonserver, det innebär att de ska förvaras i temperatur som är högst + 8°C, alltså i kylskåp.



**LÄTTLAGAT I SOMMAR MED FÄRDIGLAGAT FRÅN WINNER**

Välj bland följande sorter i frysdisksken: **Biff à la Lindström**, **Mexibiff**, **Färsbiff**, **Köttgryta**, **Fläsktärstärpar**, **Köttbullar i säs**, **Leverstuvning** och **Pannbiff**.  
 Samtliga dessa rätter ligger i paket om 400 g. Dessutom finns små stekta köttbullar utan säs i 200 g- och 600 g-förpackningar. (Vissa varianter kan av utrymmesskäl saknas i en del butiker).  
 Rätterna kan värmas direkt utan att först tinas. På förpackningarna finns anvisning hur man bäst värmer. Till alla rätter är det gott med råsallad tex grönsallad med gurka och tomat.



Nästa Råd & Rezept utkommer den 28 juli  
 Ansvarig utgivare: Anna-Brill Agnsäter, K.F:s Provkök.  
 Skriv: K.F:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15  
 Ring: 449060, rikssamtal 08-449560





## GOMANS RÖKTA CHARKUTERIER ÄR BEKVÄM SOMMARMAT

Det finns många sorter att välja på, t ex **Rökta biten, Sommarfalu, Rökst sidfläsk, Rökst medvurst, Hushållsmedvurst, Läckerbiten, Kassler**. Alla dessa sorter är färdiglagad mat som passar till många sorters grönsaker, potatis- och ägggrätter. Rökningen ger inte bara en god karakteristisk smak utan också god hållbarhet.

## GRYTA MED SOMMARKÅL

För 4.

**Strimla** 500 g sommarkål (ungefär ½ huvud).

**Skär** 3–4 tomater och 2 gula lökar i skivor.

**Smält** 1 msk margarin i en gryta.

**Varva** i grytan kålen, tomat- och lökskivorna med 1 tsk salt och 1 msk kummin.

**Dra av** skinet från 400 g sommarfalu och skär den i ganska tjocka skivor. Lägg dem överst i grytan.

**Koka** på svag värme under lock tills kålen är nätt och jämnt mjuk, ca 10 min. Klipp persilja över.

## SCHWEIZERBÖNOR

För 4.

**Lägg** ca 500 g brytböner, skärböner eller sockerärter i lite lättsaltat kokande vatten (eller ta djupfrysta böner).

**Strö över** 1 finhackad gul lök, ev också 1 pressad vitlöksklyfta.

**Koka** grönsakerna nätt och jämnt mjuka under lock, böner ca 15 min, sockerärter ca 10 min.

**Skär** 100–200 g rökst skinka, bog (Läckerbiten) eller kassler i små tärningar.

Låt dem koka med de sista 5 minuterna.

**Till:** kokt ris eller vitt bröd, tomater.

## RISOTTO

För 4.

**Fräs** 1 hackad gul lök i margarin i en gryta.

**Tillsätt** 2 dl långkornigt ris och späd med buljong, mängd och koktid se risförpackningen. När 5 min återstår av koktiden lägg ovanpå riset *strimlad kassler, rökst skinka eller korv*, minst 50 g per portion, gärna också *hackad paprika*. Blanda om före serveringen.

**Till:** grönsallad och tomater.



**Warby Bryggerier** satsar på läskedrycker

utan färg och tillsatser. Målet är att hela sortimentet ska befrias från dessa ämnen under året. Undantag är de mörka dryckerna Must och Matricokasamt Pommac, Champis och Patron som fortfarande kommer att färgas men med sk naturlig sockerkulör. Redan nu finns det i butiker en serie fruktdrycker utan färg och tillsats av stabiliseringsmedel eller konsistengivare som det också kallas. Sortimentet består av sex kolsyrade drycker, Apelsin, Citron, Grape-Tonic,

**ICE CREAM SODA**  
**Med vaniljglass och bär**

4 höga glas.  
Blanda 1 flaska Fruktsoda och 1 flaska Solo Svart Vinbär eller Hallon i glassen. Skeda i 1/2 pkt vaniljglass och rör om. Carnera med hallon eller jordgubbar. Servera genast med sked och sugrör i glassen.



**Med krossad ananas**

4 höga glas.  
Fördela 1 burk krossad ananas (380 g) och 1 pkt vaniljglass i glassen. Fyll på med kall Fruktsoda. Servera genast med sked i glassen.

**Med glass och jordgubbar**

4 höga glas.  
Blanda 1 flaska Solo Apple och 1 flaska Fruktsoda i glassen. Varva ner 1/2 pkt jordgubbglass och skivade jordgubbar. Servera genast med sked i glassen.

Fruktsoda, Hallon och Apple. Det finns tre fruktdrycker som inte är kolsyrade, Solo: Apelsin, Apple och Svart Vinbär. Dessa fruktdrycker har en så hög halt av råsaft att de tillåts ha fruktavbildning på etiketterna.

Kolsyrade citrusdrycker innehåller minst 6% råsaft, övriga drycker minst 9%. Fruktdryckerna har också lägre socker- och syrahalt än de sk vanliga läskedrycker. Dryckerna säljs i 33 cl returflaska och priset är ungefär 5 öre högre än för vanliga läskedrycker beroende på den högre halten råsaft.