

Bjuda på god höstmiddag

Höstens kycklingfat, råstekt potatiskaka eller kokt ris, grönsallad eller

Foliebakad kasseler, kokt potatis, paprikasallad med äpple

Glass med färska bär eller persikor

HÖSTENS KYCKLINGFAT 6 pers.

Det här behövs

2 djupfryssta mindre kycklingar eller 3 kycklinghalvor
margarin
5 tomater
2 färska paprikor
1 gul lök
4 msk olja
1 tsk salt
1 kryddmått vitpeppar
1 tsk vinäger
1 msk äkta soya

Gör så här

Klyv de hela kycklingarna. Placera kycklinghalvorna på ett stort smort eldfast fat. Skär tomater i klyftor, paprikor i ringar eller strimlor och löken i tunna ringar. Fördela och lägg grönsakerna runtom kycklinghalvorna. Blanda t.ex. i ett mått olja, salt, peppar, vinäger och soya. Pensla kycklingen med denna sås. Pensla grönsakerna med lite olja (flyter upp när såsen står). Sätt in fatet i ej för varm ugn 175—200°. Stektid ca 45 min. Pensla över kycklingen ett par gånger under stekningen. Servera direkt från fatet.

RÅSTEKT POTATISKAKA 6 pers.

Det här behövs

1 kg potatis
4—5 msk margarin
1½ tsk salt

Gör så här

Råskala potatisen och skär den i tunna skivor. Fräs upp hälften av margarinet i en stekpanna, lägg i potatisen och salta lite mellan varven. Fördela resten av margarinet ovanpå potatisen. Lägg lock på pannan och sätt den över mycket svag värme t.ex. på en asbestplatta att steka tills potatisen är mjuk ca 25 min. Potatisen har då stekt ihop till en sammanhängande kaka. Stjälp upp kakan på serveringsfat så att botten kommer upp.

PAPRIKASALLAD MED ÄPPLE 6 pers.

Det här behövs

3 färska paprikor
3 syrliga äpplen
3 tomater
3 msk olja
1 msk vinäger
(1 vitlöksklyfta)

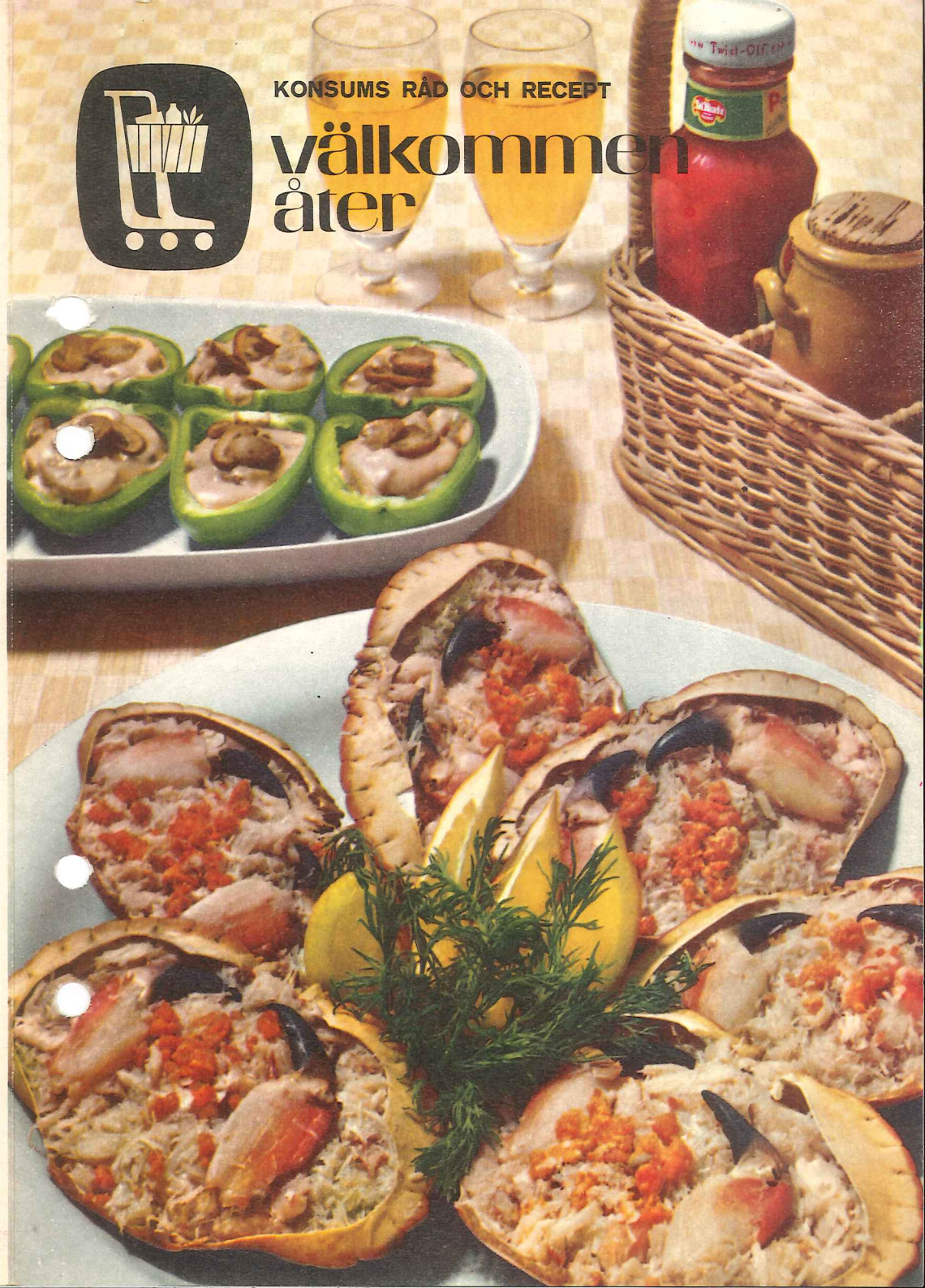
Gör så här

Tag bort fröhusen på paprikorna och skär dem i strimlor. Skär äpplena i tärningar med eller utan skal. Blanda paprika och äpple i en salladsskål. Doppa tomaterna i hett vatten så att skalet kan dras av. Mosa tomaterna med en gaffel och blanda i olja, vinäger och eventuellt en krossad vitlöksklyfta. Häll såsen över salladen.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

välkommen
åter



Recept från



Från stugor och torp har vi dragit oss tillbaka till staden. Visst var det vemodigt då vi läste stugdörren för sista gången i år men det känns trots allt också roligt och stmulerande att komma tillbaka hem, träffa grannar och vänner som man inte sett på veckor och månader, hälsa och hälsas välkommen åter och utbyta sommar- och semestererfarenheter. Även om de korta pratunderna i trappan, i butiken, på gatan har sin stora betydelse, så vill man ändå träffas "på riktigt", äta och dricka något gott tillsammans och prata i lugn och ro. Här ger vi förslag till måltider för några "Välkommen-åter-kvällar".

Supé med krabba

Färsk krabba med dill- och senapsås eller Krabbsallad
Rostar bröd, smör, öl, mineralvatten eller isvatten ev. smaksatt med limejuice

Bärfyllad melon

FÄRSK KRABBA MED DILL- OCH SENAPSSÅS 6 pers.

Det här behövs
3 krabbor
Dill- och senapsås

$1\frac{1}{2}$ msk senap
1 kryddmått salt
2-3 tsk socker
1 kryddmått vitpeppar
 $1\frac{1}{2}$ msk vinäger
6 msk olja
rikligt med klippt dill

Det här behövs
2 färska krabbor
eller 2 burkar krabba
1 grönsalladsbunad
 $1\frac{1}{2}$ dl majonnäs
6 msk tomatketchup
eller chilisås
citron, dillkvistar

BÄRFYLLD MELON 6 pers.

Det här behövs
1 mogen melon ca 1 kg
1 l bär
r. ex. jordgubbar, hallon, blåbär eller björnbär
vindrivor
socker efter smak
(likör eller sherry)

Skär först av ett lock vid fästet på melonen och ta ut kärnhuset. Skär sedan försiktigt bort det mesta av melonkötret, men så att melonen förblir hel och kan användas som en salladsskål. Skär melonkötret i bitar och varva med färska bär och ev. också liter vindrivor i den urholkade melonen.
Socker lite mellan varven och håll eventuellt på några matskedar sherry eller likör. Servera melonen riktigt kall på en bädd av vinbärs- eller vildvinsblad.

Bluda på höstens festliga grönsaker

Först ett litet smörgäsbord med t.ex. sardiner eller tonfisk,

marinerade tomater, oliver, bierskinka (skinkkorv)
Kokta majscolvar eller kronärtskockor eller Svampfyllda paprikahalvor

Kaffe med en kaka

KOKTA MAJSKOLVAR, KRONÄRTSSKOCKOR 6 pers.

Det här behövs
6 stora majscolvar
eller
6 stora kronärtskockor
2 tsk salt per l vatten
(citron)
Till servering:
salt, peppar, smör

Tag bort de gröna hölsterbladen på majscolvarna. Skölj skockorna och skär av stjälkarna. Tag bort fula blad och klipp av taggarna på de övriga. Koka upp vatten och salt, lägg i grönsakerna, vattnet bör stå över dem. Till skockorna kan tillsättas lite citronsaft som ger fin smak. Koka majscolvar 15 till 30 min, kronärtskockor 30-60 min. Koktiden är beroende av storlek och mognadsgrad.

SVAMPFYLLDA PARIKAHALVOR 6 pers.

Det här behövs
 $1\frac{1}{2}$ -2 l färsk svamp
eller 2 burkar svamp
3 msk margarin
3 msk vetemjöl
4 dl svampspad, gräddat
salt, vitpeppar
6 paprikor

Gör först en svampstuvning på vanligt sätt. Dela paprikorna på längden och tag bort kärnhusen. Förväll paprikahalvorna i kokande lätsaltat vatten drygt 5 min. Fyll dem med svampstuvning och servera eller gratinera de fyllda paprikorna överströdda med riven ost i het ugn 275° ca 10 min.

Supé med strömming

Surströmming med finhackad gul eller röd lök, kokt mandelpotatis, tunnbröd, smör, mesost eller

Kräftströmming med kokt potatis och grönsallad

Böckling- och svampplada med rasteckt potatis och grönsallad

Ost, kex eller bröd, färsk frukt t.ex. persikor, päron, vindrivor

KRÄFTSTRÖMMING 6 pers.

Det här behövs
 $1\frac{1}{4}$ - $1\frac{1}{2}$ kg färske

strömming

eller 2 paketer djupfrys

1 msk salt

rikligt med dillkronor

4-5 stora valmognat

tomater

Rensa, bena och skölj strömmingen. Salta den och rulla den sedan med kötsidan utåt. Ställ rullarna i en låg och vid kastrull, helst inte mer än i ett lager. Täck strömmingen med rikligt av dillkronor. Passera de färska tomaterna t.ex. genom en silk och häll det passerade över strömmingen. Sjud strömmingen på svag värme under tätstutande lock 20-30 min. Lat den kallna i sitt spad. Lägg upp den i karott, garnera med färska dillkronor och servera den riktigt kall.