

CITRONSTUVAD FISK 4 PERSONER

6 hg färsk eller
djupfryst fiskfilé
1½ tsk salt
4 msk vetemjöl
2 msk margarin
1½ dl vatten
1 dl grädde
1 äggula
dill
citron

Skär fiskfiléerna i 5–6 cm stora bitar. Den djupfrysta fisken kan också skäras i skivor. Blanda samman vetemjöl och salt och vänd fiskbitarna i mjölblandningen. Smält margarin i en vid gryta, vänd fiskbitarna i margarinet och häll på vattnet vid kanten. Låt fisken långsamt sjuda 10–15 minuter. Blanda samman grädde, äggula och hackad dill och häll blandningen i grytan. Skaka grytan försiktigt så allt blandar sig. Servera fisken direkt ur grytan, gärna med några dillkvistar och citronskivor eller klyftor nerstuckna bland fiskbitarna.

BRÄCKT LAX I SKIVOR 6–7 PERSONER

1 kg lax (6–7 skivor)
1 tsk salt
margarin
TILL SERVERING:
spenat, lätt stuvad
eller smörfräst
kokt färsk potatis

Skär fisken i ca 2 cm tjocka skivor. Bräck dem i litet margarin i en stekpanna 4–5 minuter på varje sida. Salta skivorna och lägg upp dem på serveringsfat. Servera dem med smörfräst eller lätt stuvad spenat och färsk kokt potatis.

PERSILJEPOTATIS 4 PERSONER

¾ kg potatis (helst färsk)
vatten, salt
2–3 msk margarin
1 dl klippt persilja

Skala potatisen, dela större potatisar och koka den till hälften mjuk i saltat vatten. Häll av vattnet, tillsätt margarin och persilja och låt potatisen ånga mjuk under lock på svag värme.

MANDELTÄRTA 12–15 BITAR

3 hg mandelmassa
3 äggvitor
MOCKAKRAM:
150 g smör eller margarin
1 dl florsocker
3 äggulor
2 msk starkt kaffe
½ dl nötkärnor

Rör ut mandelmassan med en äggvita till en slät smet. Vispa de andra vitorna till hårt skum och vänd försiktigt ner dem. Lägg folie i botten på en form, smörj och mjöla folien och formens kanter. Bred ut smeten och grädda kakan i medelvarm ugn 200° ca 20 minuter. Stjälp upp kakan och låt den kallna.

Till mockakrämen: Tvätta om så önskas smör eller margarin i kallt vatten. Rör smöret eller margarinet poröst med florsockret. Tillsätt gulorna och smaksätt med stark kaffe. Bred krämen på kakan och strö hackade eller flaggade nötkärnor över.

RECEPT FRÅN



FLARNTÄRTA 10–12 BITAR

½ dl sötmandel
75 g margarin
1 dl socker
1½ dl riven kokos (flingor)
1 msk grädde
1 msk vetemjöl
50 g hackad blockchoklad
TILL FYLLNING:
glass, fromage eller
fruktgrädde

Skälla och hacka mandeln. Blanda den med margarin, socker, kokos, grädde och vetemjöl i en tjockbottnad kastrull och låt det hela sjuda upp. Smörj en pannkagslagg eller folie och forma det till tre runda formar ca 20 cm i diameter. Bred ut smeten och grädda de tre bottenarna i medelvarm ugn (200°) ca 10 minuter. Strö hackad blockchoklad över bottenarna när de är färdiggräddade, låt dem svalna något och lägg sedan upp dem på ett galler att kallna. Lägg ihop bottenarna med glass, fromage eller fruktgrädde emellan omedelbart före serveringen, i annat fall mjuknar tårtan.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 6 • 1964

VÅRKONSUM

med frestande primörer



IDÉ MED KVALITÉ / KONSUM

VÄRKONSUM med frestande primörer

Varen har kommit. Det är inte bara naturen som vaknar upp efter den långa vintern utan också vi själva. Vi får på nytt lust att umgås lite mera med varandra. Och så här på varen finns det många tillfällen till festlig samvaro: Valborgsmässa-aton, i:a maj och examensfester av olika slag. Vad ska man bjuda på – alltid en aktuell fråga. Vill man göra det riktigt bekvämt för sig sjövar man med grönsaks-primörerna och bjuda på någon kall huvudrätt, som till största delen kan göras i ordning i förväg. Bland våra förslag här nedan finns bland annat några recept på sådana kalla rätter.

BUFFÉFÄT

6 PERSONER

Skär gurkan på längden i två halvor. Rör osten smidigt med grädden och lägg på ostmassan. Lägg gurkhalvorna efter varandra så att det ser ut som en hel gurka och skär den i bitar. Strö hackad persilja över.

Dela tomaterna i halvor. Lägg på räkor eller lax. Blanda citronsaft och olja och smaksätt med salt, stött dragon eller pressad vitlök eller vitlökspulver. Häll säsen över räkorna eller laxen. Garnera med dillkvistar.

Skala äggen, skär bort ett lock och en skiva på undersidan så de kan stå. Hacka den bortskurna äggvitan fint tillsammans med den rökta skinkan. Tag ut gulorna, mosa dem med en gaffel och blanda dem med senap, gräddde och skinkhacket. Fyll äggen med krämen och strö över litet persilja.

- GURKA MED OST
- 1/2 gurka
- 2 hg mjukost
- 1/2-3/4 dl gräddde
- persilja
- TOMATER MED RAKOR
- 6 stora tomater
- 6 stora räkor
- 1 pkt djupfryssta räkor (125 g) eller 1 burk lax (200 g)
- 1 msk citronsaft
- 3 msk olja
- 1 kryddmått salt
- stött dragon eller vitlök
- dillkvistar
- FYLDA ÄGG
- 6 hårdkokta ägg
- 2 skivor rökt skinka (ca 50 g)
- 1/2 msk senap
- 2 msk gräddde
- persilja

BLOMKÄLSFÄT MED SKINKA

4 PERSONER

Bryt blomkålen i små buketter. Koka upp vatten och salt, lägg i blomkålen och låt den koka knappt 5-10 minuter. Tag upp den, låt den kallna och lägg den på ett fat. Blanda gräddfilen med det hackade kryddgröna och häll säsen över blomkålen. Strö hackade rädisor över. Lägg strimlad skinka eller hela skinkrullar runt omkring på fatet.

- 1 blomkålshuvud
- 2 dl vatten
- 1/2 tsk salt
- 2 dl gräddfil
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk salt
- 1/2 dl hackad persilja
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 dl hackad gräslock
- 1 knippa rädisor
- 1 1/2-2 hg rökt skinka

KALVRÄG PÅ GRÖNSAKSFÄT

4 PERSONER

Skär köttet i mindre bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn körtbitarna vackertrarna i en stekgryta eller stekpanna. Tillsätt bruna i margarin eller salvia och späd med vatten och gräddstöt rosamarin eller salvia koka sakta ca 30 minuter. Skölj blomkålshuvudet och dela det i mindre bitar. Koka blomkål och ärtor var för sig i saltat vatten 6-8 minuter. Skälla och drag av skinet på tomaterna. Lägg upp köttet med säsen i mitten på ett fat, ärtor, blomkål och tomater runt omkring. Servera eventuellt kokt färsk potatis till.

- 4 hg benfrött kalvkött
- 1/2 msk vetemjöl
- 1 tsk salt
- vitpeppar
- 1/2 tsk stött rosamarin eller salvia
- 1/2 dl vatten
- 1/2 dl gräddde
- 1 blomkålshuvud
- 1 pkt djupfryssta ärtor (125 g)
- 4-6 tomater

POTATISSALLAD OCH RÖKT FISK

4 PERSONER

Skär den kokta, kalla potatisen i små tärningar. Vispa upp grädden och blanda den eller gräddfilen med majonnäs, kaviar och dill. Blanda till sist i potatistärningarna. Lägg upp salladen på väl sköljda salladsblad och garnera med hårdkokta ägg, grovt hackade eller skurna i klyftor samt dillkvistar. Servera potatissalladen med rensad och filead böckling eller annan rökt fisk.

- 8-10 kokta potatisar
- 1 dl fjöck gräddde eller 1/2 dl gräddfil
- 1/2 dl majonnäs
- 50 g kaviar (1/2 tub)
- 4 msk dill
- 1 litet salladshuvud
- 2 hårdkokta ägg
- 6-8 böcklingar

NÄSTAN SOM SKALDJUR

3-4 PERSONER

Tina spättarfilleterna och rulla ihop dem. Ställ rullarna i en kastrull. Häll över tomatjuice eller en blandning av tomatpure och vatten och tillsätt saltet och dillfröna. Koka fisken sakta under lock ca 10 minuter. Låt fisken kallna i spadet. Lägg upp fisken med säsen på ett fat och garnera med dillkvistar och eventuellt några räkor. Kokt färsk potatis och en grönsallad är gott till.

- pkt djupfrysst späta (450 g)
- 2 dl tomatjuice eller 4 msk tomatpure + 1 1/2 dl vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 msk dillfrö
- (1 hg räkor)

VÄRKYCKLING

4 PERSONER

Tina kycklingen och tag ut inkrämet. Klyv kycklingen i godkyckling (ca 1 kg)- 1 msk margarin
- 2 msk olja
- 1 tsk soya (äkta)
- rivet skal och saft av apelsin
- 1 tsk salt
- skal på den brynta kycklingen. Efterstek den på svag värme under lock utan att spåda ca 30 minuter. Tag upp kycklingen och gör säsen i pannan. Sila från spadet från svampen och fräs den en stund i stekpannan. Dofra över mjölet, rör om och späd med svampspad. Tillsätt apelsinsaft och gräddde. Smaka av och låt säsen koka ca 5 minuter. Servera kycklingen med ris eller potatis och grönsallad.

- 1 godkyckling (ca 1 kg)
- 1 msk margarin
- 2 msk olja
- 1 tsk soya (äkta)
- 1 apelsin
- 1 tsk salt
- 1 msk chaminjoner (200 g)
- 1 msk vetemjöl
- 1/2 dl fjöck gräddde

VÄRSOPPA MED GURKA

4 PERSONER

Skär drygt hälften av gurkan i mindre bitar och koka dem mjuka i buljong (tärning)- 1 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- Fräs samman margarin och mjöl och späd med gurkbuljongen. Tillsätt eventuellt körvel, salt och vitpeppar. Skär resten av gurkan i stavar skivor, lägg dem i soppan och låt det hela koka ca 5 minuter. Vispa samman gräddde och äggula och häll blandningen under omrörning i soppan, sedan den tagits från värmen. Strö på klippt persilja och servera omedelbart.

- 1 färsk gurka (ca 1/2 kg)
- 1 buljong (tärning)
- 1 msk margarin
- 2 msk vetemjöl
- 1/2 tsk stött körvel (salt, vitpeppar)
- 1 äggula
- klippt persilja

SALLADSFÄT

4 PERSONER

Skölj och strimla salladen. Bred ut den på ett fat. Skär äggen i skivor, dela tonfiskens i mindre bitar och strimla pimenton. Lägg de olika ingredienserna i rader på salladsgräddfilen med majonnäs. Smaksätt med curry och servera säsen till salladen.

- 2 salladsbunden
- 4 kokta ägg
- 1 burk tonfisk (200 g)
- 1 burk sparris (300 g) eller 2 dl paprikasallad
- 1/2 dl fjöck gräddde
- 1 dl majonnäs eller gräddfil
- 1/2-1 tsk curry