

DILL OCH TIMJANKRYDDAD ÄGGRÖRA

4 PERSONER

4 ägg
1 msk vetemjöl
4 dl mjölk
1/2 tsk salt
1/2 tsk stött timjan
1/2 dl klippt dill
1-2 msk margarin

Vispa lätt samman ägg, mjöl, mjölk, salt, stött timjan och klippt dill. Smält margarin i en tjockbottnad kastrull och häll i äggsmeten. Hetta upp äggröran på svag värme och rör hela tiden mot botten med en träsked. Servera äggröran när den nätt och jämnt har stannat med stekt eller grillad wienerkorv, varmkorv eller grillare och en grönsallad.

7 BITAR I EN RING

FLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

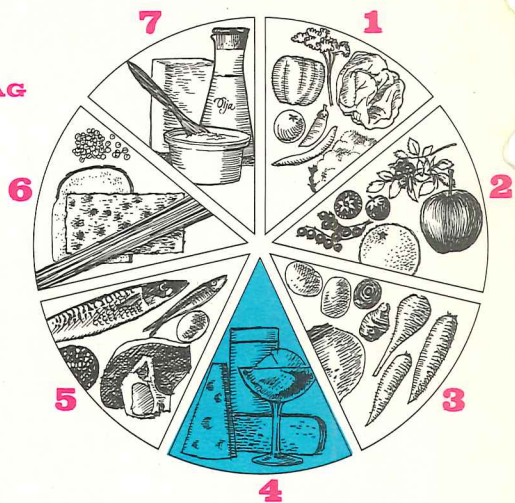
4 Mjolk och ost och glass är toppen smakar och gör gott i kroppen.

Bit nr 4 handlar om mjölk och mjölkprodukter

Mjolk är en viktig del i vår föda. Det gäller speciellt beträffande barn och ungdom. En halv liter mjölk om dagen ger oss ca 1/4 av det protein (äggviteämnen) vi behöver, täcker i det närmaste hela vårt kalciumbehov och hälften av B₂-(riboflavin) vitaminbehovet. Detta gäller såväl helmjölk som skummjölk. Skummjölken är på grund av att fetttagits bort betydligt kalorifattigare än helmjölken och är därför den billigaste nyttiga dryck man kan välja. Skummjölk kan också köpas i form av pulver – fettfri törmjölk – som är utmärkt att använda i stället för vanlig mjölk vid matlagning men också som dryck. Den litet kokta smaken, som framträder, kan man törvillja bort genom att servera mjölken i form av en mjölkdrink, smaksatt med tex kakao, kaffe eller fruktsaft.

Filmjölk och yoghurt är ur näringssynpunkt jämförbara med helmjölken och har dessutom den fördelen att vara välgörande för matsmältningen.

I samtliga mjölksorter och särskilt i skummjölk köper vi speciellt protein och kalcium mycket billigt.



Beträffande grädde bör vi vara nog så återhållsamma. Det gäller speciellt vispgrädde eftersom den innehåller hela 40 % fett. I många fall kan man med fördel byta ut vispgrädde mot gräddfil, som bara innehåller 12 % fett.

Glass är också en mjölkprodukt även om mjölkfettet i en del glassorter är utbytt mot vegetabiliskt fett. Kalorihalten kan variera betydligt på grund av olika fett- och sockerhalt.

Ett annat värdefullt livsmedel är ost, därför att den innehåller mycket kalcium och protein. Ost är ett utomordentligt smörgåspålägg som kompletterar brödets protein. Ur näringssynpunkt är det fördelaktigt att välja magrare ost eftersom den procentuellt innehåller mer protein.



KONSUMS RAD OCH RECEPT • 6 • 1965

mera fritid



ANNONS-VEVA TIDNINGS/ALLIANCE 1964/2008



RÄKNA MED KONSUM
RÄKNA MED ÅTERBÄRING

I den sköna månaden maj ges det många tillfällen till fest-
lig och avkopplande samvaro. Vi vill bjuda på lättlagad
och god mat där grönsaksprimörerna är rikligt represen-
terade.

FEST I EXAMENSTIDER

● Kall köttat med kokt tunga*, kokt skinka och korv t ex skinkekorv, medvurst, Cumberland-
sås*, Västernsallad* ● Korsbärsbål med frukt* ● Tårta, kaffe.* Se recept

KOKT TUNGA

1 nöttunga (1-1 1/2 kg)

vatten

8 vitpepparkorn

8 kryddpepparkorn

1 morot

1 gul lök

Tunga säljs oftast rimmad, är den hårt saltad bör den ligga
i vatten ett dygn. Är den färsk, kokas den i saltat vat-
ten. Sätt på tungan i kallt vatten, låt den koka upp och
skumma väl. Koka den sedan sakta under lock med kryd-
dor, moroten i bitar och löken i skivor, ca 2 1/2 timme.
Pröva med sticka när tungan är mör. Flå den färdigkokta
tungan och låt den kallna i spadet.

CUMBERLANDSÅS 8 PERSONER

1 dl rött vinbärsgelé

2 msk citronsaft

eller 1 msk vinäger

1 dl vatten

1 tsk färdiglagad senap

ingefära

citronskal i fina strimlor

Rör vinbärsgeléeet en liten stund, tillsätt citronsaft eller
vinäger och vatten. Smaksätt omsorgsfullt med senap,
ingefära och citronskal, skurna i närlina strimlor (skär
bort det vita på skalen först).

VÄSTERNSALLAD 8-10 PERSONER

1 burk majs (ca 375 g)

1 pkt djupfrysade ärtor (250 g)

1 purjolök

1 isbärsalladshuvud

eller 2 grönsalladshuvuden

4 tomater

2 msk vinäger

6 msk olja

salt, svartpeppar

1/2 tsk stött salvia

eller rosmarin

Häll av eventuellt spad från majs-kornen. Spola de djup-
frysade ärtorna i vatten så att de tinar. Skölj purjolök, sal-
lad och tomater. Strimla purjolöken och salladen, skär to-
materna i klyftor. Varva alla grönsaker på ett fat eller i en
skål. Blanda samman olja och vinäger, smaksätt med salt,
svartpeppar och stött salvia eller rosmarin. Häll vinäger-
såsen över grönsakerna strax före serveringen.

KORSBÄRSBÅL MED FRUKT CA 2 1/2 LITER

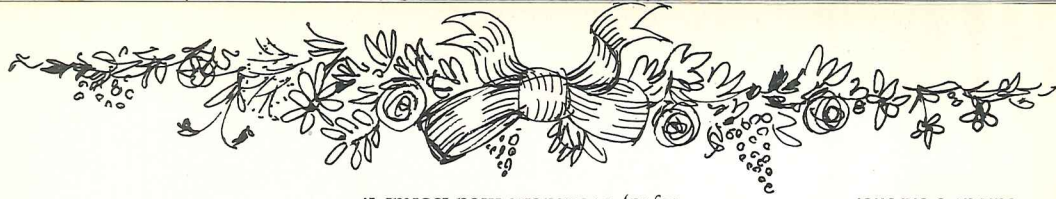
4 dl körbärsdrink

1 1/2 l vatten

2 burk persikor (375 g)

saft av 3 citroner

Blanda samman körbärsdrink och vatten. Skär persikor
i kubar och blanda ner dem och persikospadet
i drinken. Smaksätt väl med citronsaft. Servera bälén väl
kyld, eventuellt med isbitar i.



MAJFAT MED SKINKA 4 PERSONER

3-4 dl koka, kalla sockerärter

(ca 1 1/2 kg)

eller 1 burk haricots verts (400 g)

1-1 1/2 hg kokt skinka i skivor

4 hårdkokta ägg

1 1/2 dl gräddfil

1/2 dl chilisås

salt, vitpeppar

Lägg upp sockerärter eller haricots verts i mitten på ett
serveringsfat. Strimla skinkan grovt och lägg den runt
grönsakerna. Skär de hårdkokta äggen i halvor och pla-
cera dem runtom skinkan. Smaksätt gräddfilen med chili-
sås, salt och vitpeppar. Täck ägghalvorna med såsen. Ser-
vera rätten som superätt eller som middagsrätt med kokt
dillpotatis.

MIXED GRILL

Beräkna till varje spett

1-2 prinskorvar

1 bit grön paprika

1 tomat

1-2 baconskivor

1 gul lök

1-2 skivor fläskfilé

ett par champinjoner

smält margarin

salt, svartpeppar

Alla dessa ingredienser kan träs upp på spetten, men man
kan också utesluta några. Kärna ur och skär paprikorna i
fyra klyftor och varje klyfta tvärs över. Skälla och skala
tomaterna. Rulla ihop baconskivorna. Skala och förväll
lökarna i lättsaltat vatten. Skär fläskfilén i kubar. Skölj
champinjoner. Trä upp de olika ingredienserna på
spett. Pensla dem med smält margarin, kryddat med salt
och svartpeppar. Grillå spetten ca 4 minuter på var sida.
Servera omedelbart med kokt ris eller friterad potatis och
en grönsallad.

STEKT FISKFILE med karpis och äggfräs 4 PERSONER

4-5 hg fiskfile (färsk el. djupfrys)

1 ägg

1/2 dl skorp mjöl

1/2 msk salt

1/2 tsk curry

3 msk margarin

1 purjolök

2 hårdkokta ägg

1 burk karpis (50 g)

Pensla eller doppa fiskfiléerna i uppvispat ägg, vänd dem
i en blandning av skorp mjöl, salt och curry. Bryn marja-
rinet i en stekpanna. Stek fisken vackert brun på båda
sidor i ej för het panna. Lägg upp fisken på serveringsfat.
Skölj purjolöken och strimla den fint. Hacka äggen. Fräs
purjon hastigt i stekpannan, tillsätt hackat ägg och karpis
och fördela fräset över den stekta fisken. Servera med
kokt färsk potatis och tomatssallad.

MORSDAGSTÄRTA PÅ LÄTT SÄTT

Baka en kaka av Snabbk, t.ex sockerkaka, citronkaka, chokladkaka eller nötkaka i
stekpanna eller form eller köp färdiga tårtpottar

FYLL OCH GARNERA MED NÅGOT AV FÖLJANDE:

- Bred ett lager lättsockerat äppelmos, krossad ana- (finns att köpa i paket) mellan bottarna. Garnera (ca 850 g) mellan bottarna. Täck tårten med res- ten av frukten skuren i klyftor. Häll över halvstel- nat gelé (det finns gelé- pulver med olika frukt- smak att köpa).
- Bred ett lager lättsockerat smält blockchoklad. Chok- laden smälter man lättast smält blockchoklad. Garnera tårten med glass vispad över en kastull med het gräddde och flisad block- choklad.