

ENTRECÔTE SOM ROSTBIFF 4 PERSONER

3/4 kg entrecôte
1 1/2 tsk salt
1 kryddmått vitpeppar
(löksalt eller -pulver)

SKYSÅS:

sky + vatten
1/2 tsk arrowrot- eller
potatismjöl per dl sky
Tillagningstid ca 1 tim. 30 min.

Värm ugnen till 175–200°. Lägg köttet med den feta sidan upp på ett stekgaller i en stek- eller långpanna. Gnid in köttet med kryddorna. Stick in en köttermometer, så att spetsen kommer i köttets mittpunkt. Placera köttet på mellanläge i ugnen (inte på botten, då bränns lätt skyn, som droppar ner i pannan). Köttet behöver varken brynas eller ösas.

När termometern visar 65° är köttet rosafärgat inuti, 71° är köttet nästan genomstekt. Ungefärlig stektid är 1–1 1/2 timme.

Tag ut köttet ur ugnen när termometern visar önskad innetemperatur. Låt den färdiga steken vila en stund, gärna täckt med aluminiumfolie, innan den skärs upp. Köttet behåller då sin saftighet och går lättare att skära. Späd i pannan med ca 2 dl varmt vatten och lös upp allt som torkat fast. Smaka av skyn och red den ev. med arrowrot- eller potatismjöl, utrört i litet kallt vatten. Skär upp köttet i tunna skivor.

GOD SALLAD TILL KÖTT 4 PERSONER

2 äpplen
1 liten purjolök
1 stor ättiksgurka
1 pkt djupfr. ärter (125 g)
1 dl salta jordnötter

SALLADSSÅS:

1 msk vinäger
1 msk tomatketchup
2 msk olja
1 kryddmått salt
vitpeppar
1 kryddmått dragon eller körvel
Tillagningstid ca 25 min.

Skala och skär äpplena i tärningar eller i strimlor. Ansa och skölj purjolöken väl, skär den i lövtunna skivor. Hacka ättiksgurkan. Lägg ingredienserna efter hand i en salladsskål. Tillsätt ärtorna direkt från paketet. (De kylar övriga ingredienser under tiden de tinar.) Rör ihop alla ingredienserna till salladssåsen och slå den över salladen. Blanda det hela försiktigt med ett par gafflar. Strö sist över de grovhackade jordnötterna. Garnera ev. med små blad av grönsallad.

SUPÉSALLAD 4 PERSONER

1 grönsalladshuvud
8 böcklingar
eller 2 rökta makrillar
4 hårdkokta ägg
4 tomater
1 burk knoppsparris (ca 300 g)
persilja

MARINAD:

2 msk vinäger
5 msk olja
1/2 kryddmått salt
kryddpeppar
1 msk råriven lök
3 msk finhackad röd paprikasallad
Tillagningstid ca 30 min.

Skölj och strimla grönsalladen. Lägg ut salladen på ett stort fat. Rensa och filea fisken. Lägg filéerna på mitten av salladsbädden. Skär ägg och tomater i skivor och placera dem i rader på ömse sidor om fisken. Lägg den avrunna sparris på fatets kortsidor. Rör ihop alla ingredienser till marinaden och slå den över fisken. Klipp persilja över ägg och tomater. Servera salladen väl kyld.



KONSUMS
RÅD & RECEPT

Fresta lagom!

6 1967



Det är vår. Helgerna kommer tätt.

Vi vill träffa - och bjuda på något gott.

God mat av goda råvaror är lätt att laga.

Både vardagskost och till litet festligare bord.



Artsiden överflödar av förtäffliga råvaror.

Fisken hör till de finaste. Värmarktrill och

lax, till exempel. Med citron och den

första dillen bland det godaste man kan få.

Att grava fisk är ett mycket enkelt till-

vägagångssätt. Man får bekäm, läcker

GRAVAD FISK 4 PERSONER

1/2 kg lax (helst mellanbit)

2 msk salt

1 msk socker

1 tsk hel vitpeppar

rikligt med dill

Tillagningstid ca 1 dygn

4 PERSONER

Rensa fisken och skär den i filer med skinnnet kvar. Skölj

den om det är nödvändigt. Torka annars av den med

hushållspapper. Blanda salt, socker och grovt stött peppar.

Gnid in filerna med en del av blandningen. Lagg en bädd

av dill på ett ark aluminiumfolie eller på ett djupt fat.

Placera därpå en fiskfile med skinnsidan ner. Strö på

knäppt hälften av den återstående saltblandningen och

lägg på rikligt med dill. Lagg på den andra fiskhalvan så

att kötsida kommer mot kötsida och den ena halvans

tjocka del över den andra halvans tunna del. Strö över

resten av saltblandningen. Vik ihop folien väl eller täck

fatet och ställ fisken kallt.

Gravad fisk kan ätas efter ett dygn, en tjock bit lax bör

dock helst gravas två dygn. Den gravade fisken kan för-

varas kallt flera dagar, men bör vändas då och då och

laken hallas av. Fär den stå för länge blir den för salt.

Skrapa bort det mesta av kryddorna före serveringen.

Skär fiskkötet i skivor, fria från skinner. Servera gravad

fisk som entré med rostad bröd och citronklyftor, som

huvudrätt med potatis och gravlaxsås eller spenat, ägg.



- KORV I FORNÄMT SALLSKAP
- KOKT POTATIS, 2-3 st
- 1-2 GLAS SKUMMÖLK
- 1 APPLÉ

4 PERSONER

2 stora gula lökar

5-6 tomater

eller 1 burk tomat (ca 400 g)

2 paprikor

2 msk olja eller margarin

vit- eller svartpeppar

3-4 hg falu-, frukost- eller

wienerkorv

Tillagningstid ca 35 min.

Skala löken. Skalla och flå tomaterna. Klyv paprikorna och tag noga bort alla kärnor. Skär alla grönsakerna i skivor. Smält fettet i en gryta, helst en som rätten kan serveras ur. Fräs grönsakerna några minuter under omrörning, de skall ej ta färg. Krydda med salt och peppar. Låt grönsakerna koka på svag värme under lock tills de är mjuka, ca 10 minuter.

Skär falu- och frukostkorven i ganska tjocka skivor, wienerkorven mitt itu. Lagg korven ovanpå grönsakerna. Koka ytterligare 10 minuter under lock.



- MUSSELFYLDA FISKRULLAR
- KOKT POTATIS, 2-3 st
- 1 GLAS LÄTTOL ELLER MÖLK
- NYFONSOPPA, 2 1/2 dl

MUSSELFYLDA FISKRULLAR 4 PERSONER

1 pkt djupfr. rödspätta (450 g)

2 medelstora gula lökar

2 msk margarin

1 1/2 tsk salt

1 kryddmätt vitpeppar

1/2 tsk timjan

1 burk musslor i vatten

(ca 140 g)

1 dl vitt vin

2 tsk vetemjöl

fiskspad

1/2-1 dl gräddé

persilja

Tillagningstid 30-45 min.

Tina den djupfrysta fisken, så det går att skilja filerna åt. Skala löken och skär den i klyftor. Koka dem halvmjuka i margarin i en kastrull. Skär fiskfilerna mitt itu på längden. Salta och krydda dem med vitpeppar och sönder-smulad timjan. Kulla in en mussla i varje fiskfile. Ställ fiskrullarna i en gryta, gärna en som rätten kan serveras ur. Lagg lökkljfforna emellan. Häll på löksky, mussel-spad och vin eller pressad citron och vatten. Sjud fisken på mycket svag värme under lock ca 10 minuter. Fisken kan också koka i ugn i en ugnssäker form, täckt med aluminiumfolie, i medelstark ugnsvärme (200°) 30 minuter. Sjä försiktigt av spadet från den kokta fisken i en kastrull. Red det med mjöllet, utvört i litet av grädden. Tillstät resten av grädden och smaka av såsen. Häll den över fisken och strö över klippt persilja. Servera med kokt potatis och en grönsallad.

FOLIEKOKT 3/4 kg kasseler

TILL KASSELLERN:

1/2 burk (ca 400 g) krossad

3 äpplen

2 msk finskuren purjo-
el. gräslök

1 1/2-2 dl gräddfil

2 tsk senap

Tillagningstid:

Kasseler ca 1 tim. 30 min.

Sallad ca 15 min.

KASSELLER MED ANANASSALLAD 4-5 PERSONER

TILL KASSELLERN:

Värm ugnen till 175°. Lagg kasseler med den feta sidan upp på ett stort stycke aluminiumfolie. Vik folien tätt omkring köttet. Lagg det i en stek- eller långpanna. Stök genom folien in en kötttermometer från kortsidan, så att spetsen kommer mitt i den tjockaste och köttigaste delen av kasseler. Sätt in den i ugnen. När termometern visar 77° är köttet färdigt och bör genast tas ut. Koktid är 1-1 3/4 timme, beroende på rökningssgrad och tjocklek. Kasseler kan serveras varm eller kall, skuren i skivor.

TILL SALLADEN:

Pressa så mycket lag som möjligt ur ananassen genom en sil. Skala äpplena och skär dem i strimlor eller små tärningar. Blanda ananas, äpplen och purjo- eller gräslök. Rör ihop gräddfil och senap. Häll över såsen och blanda

alltsammans.