

## Rätt mat med konserver och djupfryst

God och lättlagad mat med konserver och djupfryst är inte svårt att åstadkomma. Hur är det då med näringsvärdet, undrar säkert många. Vad det beträffar spelar det ingen större roll om industrin eller vi hemma i köket lagar maten. I båda fallen är det viktigt att laga den på råvaror av hög kvalitet och att komplettera den till ett välbalanserat mål. Våra förslag på måltider här nedan är näringsberäknade och ger ca 700 kalorier och ca  $\frac{1}{3}$  av de näringsämnen 1 person behöver för en dag. Vid näringsberäkningarna har vi utgått från Winner konserver och djupfryst.

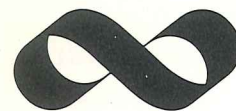
- Stekt kyckling, ca 250 g
- Kokt ris,  $\frac{1}{2}$  dl okokt
- Kokt broccoli,  $\frac{1}{4}$  pkt
- 1 glas mjölk
- 1 brödskiva
- Glass,  $\frac{1}{4}$  pkt
- Kåldolmar, 2 st
- Kokt potatis, 2 st
- 1 glas mjölk
- 2 brödskivor
- 1 apelsin



Motionera — spela tennis t ex. Man förbrukar 100 kalorier på ca 17 minuter.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Turist i sommarland" och utkommer den 17 juni.

- Stekt torskrom (100 g) eller hel rödspätta (125 g) med citronklyftor
- Ärtor i paket eller burk, ca 60 g
- Kokt potatis, 3 st
- 1 glas mjölk, 2 dl
- 2 brödskivor
- 1 apelsin
- Matjessill eller Godasill (ca 50 g)
- $\frac{1}{2}$  hårdkokt hackat ägg
- Gräddfil,  $\frac{1}{2}$  dl
- Kokt potatis, 3 st
- 1 glas mjölk, 2 dl
- 2 brödskivor
- 1 äpple
- Kokt djupfryst torsk (150 g) med pepparrotssås och hackad persilja
- 1 tomat
- Kokt potatis, 3 st
- 1 glas mjölk, 2 dl
- 2 brödskivor
- Glass,  $\frac{1}{4}$  pkt
- Pytt i panna, ca 175 g, överströdd med persilja
- 1 stekt ägg
- Ketchup
- 1 glas mjölk, 2 dl
- 2 brödskivor
- Katrin- eller aprikoskompott
- Köttfärslimpa,  $\frac{1}{3}$  brk
- Kokt spaghetti, 50 g
- 1 tomat
- 1 glas mjölk, 2 dl
- 1 brödskiva
- 1 äpple
- Stekt falukorv, 80 g
- Kokta makaroner, 1 dl okokta
- 1 tomat
- 1 glas mjölk
- 2 brödskivor
- 1 äpple



## Råd & Recept 1968 nr 6

### Ladda för sommar



Veckans  
råd:  
Se sista sidan  
om konserver  
och djupfryst



Ladda sommarskafferiet! Köket är inte platsen att höra lär-  
kan slå och göken ropa. Riktigt med mat i paket och burk ger  
oss alla mera sommarledigt.



Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd  
ger en från näringsstympunkt riktig måltid.

## Röd romgratäng

4 pers • Tillagningstid ca 15 min

1 burk torskrom (400 g)  
1 msk margarin  
1 liten strimlad purjolök  
1 burk tomatsockpa (310 g)  
1/2 dl rivnen ost  
Ger ca 255 kal/pers

**Att äta till:**  
Kokt färsk potatis

**Avsluta med:**  
Katrinplommonkompott

Öppna torskromsburken i båda ändar och tryck ut  
rommen. Skär den i skivor och lägg dem på ett smort  
ugnssäkert fat. Strö över strimlad purjolök. Täck med  
outspädd tomatsockpa och strö över rivnen ost. Gratine-  
ra i stark ugnsvärme (250°) ca 10 minuter.



**För den näringsmedvetne:**

Torskrom är mycket proteinrik och kalorifattig. I por-  
tion (100 g) ger bara ca 100 kalorier.

## Gott i panna

4 pers • Tillagningstid ca 30 min

4 hg fläskfilé  
eller 4 hg färsk mager skinka  
1 1/2 msk vetemjöl — Idealmjöl  
1/2—1 tsk curry  
1 msk margarin  
eller paprikapulver  
1—1 1/2 dl buljong (tärning)  
salt

1 burk majsorn (ca 375 g)  
1 burk pimiento — paprika  
(200 g)  
eller 3—4 tomat  
Ger ca 245 kal/pers

**Att äta till:**

Kokt ris eller potatis

**Avsluta med:**

Glass

Skär fläskfilén i skivor eller strimla skinkan. Vänd köt-  
tet i en blandning av vetemjöl och curry eller paprika-  
pulver. Bryn köttet i margarin i en stekpanna. Späd  
med buljong och låt det hela koka upp. Smaksätt med  
salt. Låt koka på svag värme 3—4 minuter. Blanda i  
majsorn. Strimla den konserverade pimenton — pap-  
rika eller skälla, skala och skiva tomaterna. Lägg  
pimiento eller tomaterna ovanpå kött och majs. Värm  
och servera direkt ur pannan.



**För den näringsmedvetne:**

Fläskfilé, likaså köttet i skinka, innehåller mycket lite  
fett, ger ca 105 kalorier och ca 21 g proteiner per 100 g.

## Soppa för en kulan dag

4 pers • Tillagningstid ca 10 min

Koka upp köttfärrås, tomatjuice, buljong och pap-  
rikapulver i en gryta. Tillsätt snabmakaroner och låt  
koka i 3 minuter. Servera soppan rykande varm, över-  
strödd med klippt persilja och rivnen ost.

**För semesterskafferiet:**

Ett par burkar köttfärrås är praktiskt och bra att ha  
hemma. Köttfärråsen kan serveras med ris eller spag-  
hetti eller som pizzafyllning. Tomatjuice är en billig  
och god konserv. Kall tomatjuice med pressad citron  
är en uppfriskande dryck.

**Avsluta med:**

Färsk frukt

Smörgås

**Att äta till:**

1 burk köttfärrås (310 g)  
1 burk tomatjuice (ca 400 g)  
3 dl buljong (tärning)  
1 tsk paprikapulver  
3/4 dl snabmakaroner  
klippt persilja  
2 dl rivnen ost  
Ger ca 200 kal/pers

## Sommarmiddag

4 pers • Tillagningstid ca 15 min

Skölj och strimla salladen och lägg den på ett stort fat.  
Skala och skiva potatisen. Placera den i mitten på sal-  
ladsbdden. Lägg sill eller sardiner ovanpå. Hacka de  
hårdkokta äggen och skär gurkan i tärningar. Lägg  
äggen och gurka i grupper runt fisken. Blanda samman  
gräddfil, senap, vinäger och hackad dill. Häll såsen  
över sill eller sardiner eller servera den i separat skål.  
Servera salladen kall.

**För semesterskafferiet:**

Godasill och sardiner är helkonserver och behöver inte  
förvaras i kyla som t ex matjessill.

**Avsluta med:**

Bröd

Krossad ananas blandad  
med rårtvet äpple

**Att äta till:**

1 salladshuvud  
4—6 koka kala potatisar  
2 burkar Godasill à 270 g  
eller 2 burkar matjessill i bitar à 220 g  
eller 3 burkar sardiner i olja à 125 g  
2 hårdkokta ägg  
2 hg gurka  
1 dl gräddfil  
1/2 dl senap  
1/2 tsk vinäger  
1/2 dl hackad dill  
Ger ca 355 kal/pers

## Chokladrippelkaka

20 bitar • Tillagningstid ca 60 min

1 pkt Snabak Wienersockerkaka  
1 1/2 dl vatten  
1 ägg  
50 g mörk blockchoklad  
Ger ca 95 kal/bit

**Passar till:**

Kaffe

Te

Mjölk

Saft

**För den som inte har ugn:**

Blanda paketets innehåll med vatten. Tillsätt ägget  
och vispa kräftigt i 2 minuter. Hacka blockchoklad  
grovt och blanda detta i smeten. Grädda i smord och  
bröad avlång form eller kranstform (rymd ca 1,2 l) i  
medelstark ugnsvärme (175°) 50—55 minuter.



om man gräddar 2 pkt Snabak på en gång.