

## Hastigt och lustigt för tre med böckling, rökt skinka, fläskjärpar och tonfisk

### Varm böckling med spenat

Lägg ett stort ark folie i en stekpanna och placera **6 böcklingar** ovanpå. Svep om foliet. Värm under lock ca 10 minuter. Vänd paketet en gång. Servera med **spenat (1 pkt djupfryst — 375 g)**, stuvad enligt anvisningarna på förpackningen och kokt **färsk potatis**.

Avsluta med **djupfrysta hallon**.

### Rökt skinka med gravlaxsås

Bräck **3 tjocka skivor rökt skinka** på båda sidor i en stekpanna. Lägg **1 msk gravlaxsås (finns färdig på burk)** på varje skinkskiva. Lägg lock på stekpannan någon minut så att såsen blir varm. Servera med kokt **färsk potatis** och **grönsallad**. Avsluta med **konserverad frukt t ex fruktcocktail**.

### Fläskjärpar med potatismos

Stek **fläskjärpar (1 pkt djupfrysta — 300 g)** enligt anvisningarna på förpackningen. Servera med **potatismos (1 påse flingor)** och sallad av **finstrimlad spetskål** och **paprikasallad (burk)**. Avsluta med **äpplen**.

### Dillstuvad tonfisk med ris

Gör en stuvning av **2 msk margarin, 3 msk vetemjöl, 4 dl mjölk, salt och vitpeppar**. Dela **tonfisk (1 burk — ca 200 g)** i bitar. Blanda ner dem och **finklippt dill (1 knippe)**. Servera med **kokt ris** och **grönsallad**. Avsluta med **ost** och **frukt**.

## För-träff-lig rätt: Rökt gille

- **Rökta korvsorter** t.ex. hushållsmedvurst, rökt medvurst, salami, rökta biten.
- **Ev. lätrökt lammstek- sadel** (se recept på insidorna) eller **varmrökt skinka**.
- **Matbröd** t.ex. hårt bröd, mjukt bröd som pain riche, kavring, ej för sött rågbröd.
- **Grönsaker** t.ex. tomat, paprikaringar, gurkskivor, grönsallad, pickles.
- **Ost och öl.**

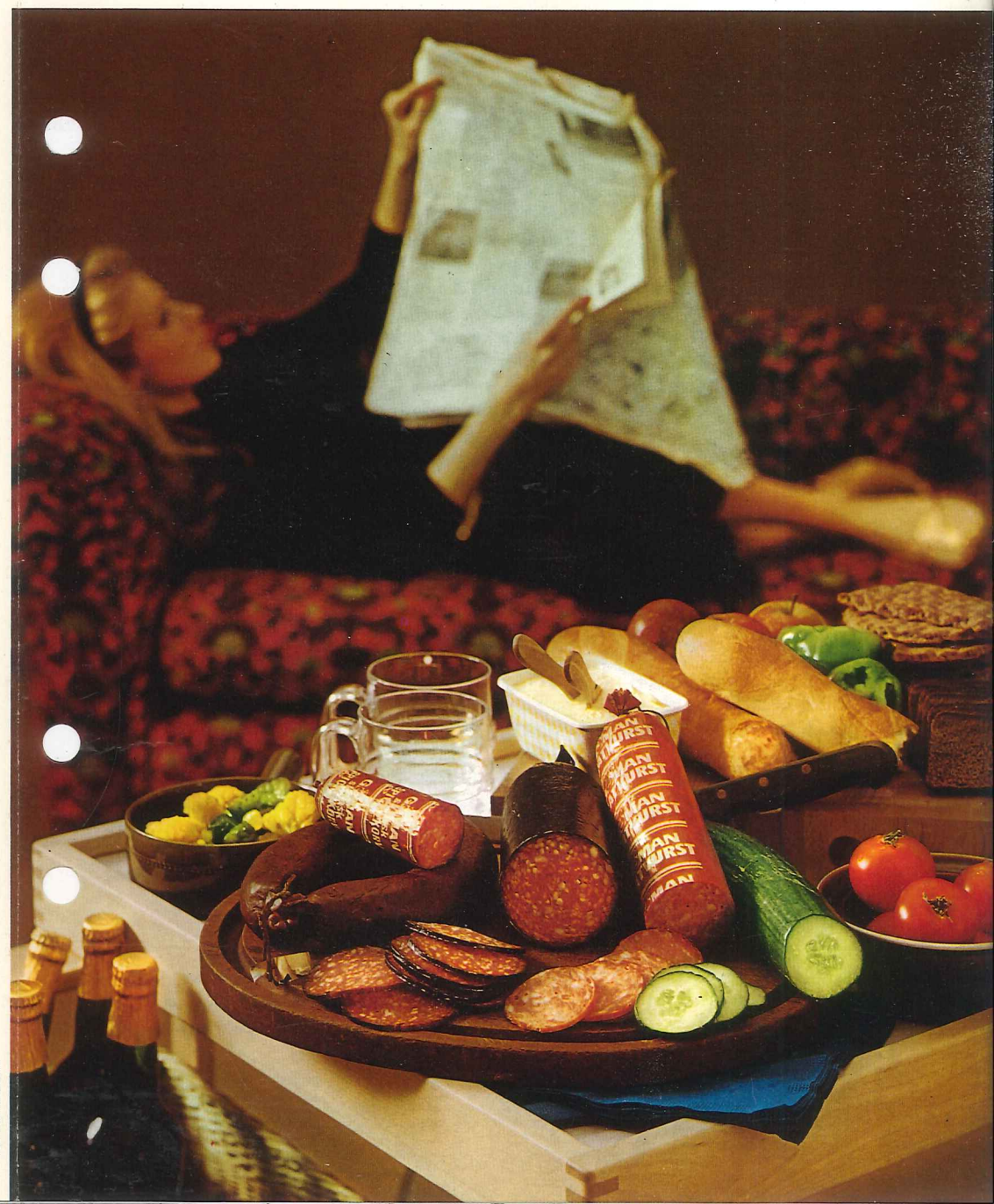
Nästa nummer av Råd & Recept heter "Ladda för sommar" och utkommer den 2 juni. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



# Råd & Recept 1969 nr 6

## Latmat för matglad



Ljus försommardagar är det skönt att få vara matglad. Slippa spisost och invecklade anrättningar. Vår latmat är inget surrogat. Utan riktig kost. Med smak som tilltalar även den mest matglade!

## Lättrökt lammstek — sadel

6 portioner, tillagningstid ca 1½ tim

1 lättrökt lammstek eller

sadel (ca 1½ kg)

1 tsk stött rosmarin

Att äta till:

Bakade potatishalvor

Fransyska ärtor (Se recept)

Avsluta med:

Konserverade persikor med

djupfryssta skivade

jordgubbar som sås

Gnid in lammsteken—sadeln med stött rosmarin och lägg den på ett galler i en långpanna. Stök i en kötttermometer så att spetsen kommer mitt i den tjockaste delen av köttet. Sätt in det i medelstark ugnsvärme (175°). När termometern visar 77° är köttet färdigt. Stektid ca 1½ timme. Skär upp steken, gärna vid bordet. Den ugnsbakade lammsteken är också god att ätas kall, på smörgås eller till sallad.

Baka potatishalvor så här  
Borsta potatisen väl och klyv den på längden. Pensla smittytorna med margarin och krydda med salt och stött rosmarin. Bakningstid ca 45 min.

## Övertaskning i maj

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

2 dl snabbmakaroner

2 hg rökt korv — rökta biten

½ msk margarin

1 hg smältost

3 ägg

½ dl vatten

½ tsk salt

1 knippe persilja

Ger ca 390 kal/portion

Att äta till:

Skivade tomater

Avsluta med:

Citron- eller apelsinfromage (pulver)

Om rökta biten

Rökta biten är en ganska kraftigt rökt, hållbar korv, som mest används som smörgåspålägg. Det är ofta en specialitet för charkuterifabriken i regionen.

Koka snabbmakaroner 3 minuter enligt anvisningarna på förpackningen. Spola av dem i kallt vatten och låt dem rinna av väl. Skär korven i kuber och fräs dem i margarin i en stekpanna. Rör i en skål osten smidig och tillsätt först ägg, vatten, salt — sedan koka makaroner och hackad persilja. Häll alltsammans i stekpannan. Lägg lock på pannan och sätt den på svag värme. Efter ca 15 minuter är rätten färdig.

## Fransyska ärtor

6 portioner, tillagningstid ca 15 min

3—4 gula lökar

2 msk margarin

1 pkt djupfryssta ärtor (600 g)

1 tsk salt

svartpeppar

Ger ca 150 kal/portion

Skala och skär löken i klyftor. Fräs dem i margarin i en kastrull tills de blivit ljusgula och något mjuka. Tillsätt ärtorna och låt lok och ärtor fräsa under lock ca 10 minuter. Smaksätt med salt och svartpeppar.

## Sommartalu på spetskålsbädd

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

½ kg spetskål — sommarkål

(½ huvud)

1 purjolök

1 msk margarin

1 tsk salt

½—1 msk kummin

4 hg falukorv — sommartalu

persilja

Ger ca 340 kal/portion

Avsluta med:

Bigarräer

För den som räknar kalorier  
Byt ut falukorven mot 2 hg rökt skinka, skuren i strimlor. Är skinkan magert spar ni ca 200 kalorier per portion.

## Morsdagstårta

(som alla kan baka) 8—10 bitar, tillagningstid ca 50 min

1 msk margarin

½ dl ströbröd

1 pkt snabbbak möttkaka

1 burk ananas i egen juice

(ca 570 g)

2 dl vispgrädd

Ger ca 250 kal/bit

Till garnering

Smörj en rund form eller stekpanna med margarin och strö på ströbröd. Blanda möttkakssmeten enligt anvisningen på förpackningen. Häll smeten i formen och grädda kakan i medelstark ugnsvärme (175°) ca 35 minuter. Stjälp upp kakan och låt den svalna.

Klyv kakan i två botnar. Skär ett par av ananas-skivorna i bitar och lägg dem på den under bottnen. Vispa grädden och fördela hälften av den på ananasen. Lägg på den andra bottnen. Häll ev av ananasen över lite av ananasjuicen. Garnera med resten av ananasen och grädden.