



Kycklingsallad för två: ½ kokt, stekt eller grillad kyckling befriad från skinn och ben, skuren i bitar. Dessutom tex paprika, blekselleri, tomater, champinjoner och isbergssallad. Blanda ingredienserna i portionsskålar. Smaksätt gräddfil med citron eller tomatpuré, salt och peppar. Häll över salladen. Servera med rostat bröd.

För flera: Lägg upp alla ingredienser i grupper på ett stort fat. Servera såsen till.

Ost och grönt

Förslag till ostbrickor

- Herrgårdsost + Ädelost, gurka, rädisor
- Ädelost, päron, vindruvor
- Cheddarost, paprika, blekselleri
- Camembert el Creme Chantilly + Ädelost, vindruvor, blekselleri.

Dessutom bröd, tex vitt bröd och råg pain riche. Samt osötade kex eller "snitt" med sesamfrön.

Dip med tilltugg: Smaksätt gräddfil med mosad Ädelost (ca 1 msk/dl) och ev vitlök. Doppa tex gurkstavar, paprikaringar, blekselleribitar och rädisor i såsen.

Ostsoppa för två: Smält 1 msk margarin i en kastrull. Rör i 1 ½ msk vetemjöl, späd med ½ l buljong. Koka några

minuter. Vispa samman 1 äggula och ½ dl grädde. Rör ner i soppan tillsammans med 1 ½ dl riven ost tex Herrgårdsost. Soppan får sedan inte koka. Skivade rädisor, paprika el blekselleri är gott att lägga i soppan vid serveringen.

Ost- och gurksallad: Blanda tärningar av gurka och ost tex Herrgårdsost i en skål. Lägg grönsalladsblad runt om. Smaksätt gräddfil med curry och häll över.

Ost- och paprikasallad: Blanda tärningar av tex Cheddarost med strimlad paprika (för två ca 1 hg ost, 1 paprika). Blanda 1 msk majonnäs, 1 msk olja, ½ msk vinäger, 1 msk mosad Ädelost och salt. Häll såsen över salladen.



Nästa nummer av Råd & Recept heter "Vardag som fest" och utkommer den 4 maj.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

Freitag middag: Nassel- el Spenatsoppa, skinksmörgås. Ostkaka med syltklick. ost, salladstallrik med isbergssallad. Melon.

Lördag lunch-middag: Spagheti med köttfärsås (malet kött, lök, tomat) rivet

Söndag lunch-middag: Fläskfilégräta, tomat, kokt ris. Glass.

Söndagsgott: Blomkål polonaise (häll en blandning av hackat ägg, klippt persilja och smält margarin över kokt blomkål), bröd, ost.

För den näringsmedvetne
Nässlor och spenat ger rikligt med järn, A- och C-vitamin. Skinksmörgås och ost-kaka tillför protein. Spagheti med köttfärsås behövs kompletteras med isbergssallad och melon som innehåller C-vitamin. Fläskfilé är magert kött. Mängden insprängt fett är ca 3%. Däremot ger fläskfilé rikligt med protein och B₁-vitamin.

Valborgsmässöarton

Lunch-middag: Stekt makrill el rödspätta (djupfr), dill, citronklyftor, tomat, kokt potatis. Färsk frukt tex äpplen.

Kvällsgott: Kycklingsallad (se sista sidan), rostet bröd, ev varm buljong.

Första maj

Lunch-middag: Kalasgratinerad skinka, grönsallad, gurka, kokt potatis. Paton-

halvor el Ananas (burk).

Kvällsgott: Majjesill, gräddfil, gräsösk, färsk potatis, bröd.

Lördag lunch-middag: Klar hönssoppa (pås), varma ostsmörgåsar med tomat (stekta dubbla el gratinerade). Våfflor el plättar med bär (djupfr) el sylt, ev glass.

Lördagsgott: Grillkorv med senap, ketchup, bröd och "plock" (bitar av tomat, gurka och rädisor).

Söndag lunch-middag: Majgrön lax, citronklyftor, isbergssallad, tomat, kokt potatis. Kaffe, kaka.

Söndagsgott: Spartismolett, färsk gurka, bröd.

För den näringsmedvetne
Makrill har en fetthalt av ca 5% och fetter är fleromättat. Ger även A- och D-vitamin. Skinka behövs kompletteras med grönsaker. Hönssoppa kompletteras bra både från närings- och mättnadssynpunkt med ostsmörgås, tomat och våfflor eller plättar.

Fläskfilégräta

2 portioner, tillagningstid ca 30 min

3 hg fläskfilé
1 msk vetemjöl
1 kryddmätt paprikapulver
1/2 hg rökt skinka
1/2 - 1 hg champinjoner
1/2 dl vatten
1/2 dl grädd
Skär filén i skivor. Vänd dem i en blandning av mjöl och paprikapulver. Skär skinkan i strimlor och champinjoner i skivor. Bryn först köttet i gryta. Lagg sedan i skinka och svamp. Tillsätt vatten. Koka under lock ca 10 minuter. Späd med grädden, låt koka upp. Smaka av.
För flera: Öka receptet, men inte vätskemängden så mycket. Rätten ska vara simmig.

Ostsupplé med grönt i botten

2 portioner, tillagningstid ca 40 min

1 purjolök
el 1 pkt djupfr spenat (175 g)
1/2 msk margarin
1/2 msk vetemjöl
1 1/2 dl mjölk
2 ägg
1 1/2 - 2 dl rivet ost
Sätt ugnen på 175°. Skär purjolök i bitar. Koka dem nästan mjuka i lättsaltat vatten. Eller tina spenaten i en kastull, låt vätskan koka in. Lagg purjolök, spenat eller sparris i smorda portionsformar eller en större form. Smält margarin i en kastull. Strö över mjöl, späd med mjölk. Koka 3-4 minuter. Tag kastullen från värmen. Rör ner äggulor och därefter ost. Vispa vitorna till skum, rör ner i den svala smeten. Häll den i formarna. Grädda ca 25 minuter. Öppna inte ugnsluckan under tiden.

För flera: Öka receptet. Grädda supplén i en stor ugnssäker form eller ett fat med höga kanter. Gräddningstid ca 45 minuter.

Kalasgratinerad skinka

2 portioner, tillagningstid ca 15 min

3-4 skivor varmrökt skinka
ca 1 cm tjocka (ca 3 hg)
el varmrökt kasseler el bogskinka (burk)
1 msk bordsmargarin
1 msk bordssenap
2 msk klippt persilja
1 dl små osttärningar
Blanda margarin, senap, persilja och osttärningar. Bräck skink- eller kasselerstivorna utan fett i en stekpanna. Bred över ostblandningen. Låt osten smälta ner under lock.
För flera: Sätt ugnen på 250°. Lagg skink- eller kasselerstivorna på ett ugnssäkert fat. Täck med ostblandningen. Gratiner i ugn ca 10 minuter.

Majgrön lax

2 portioner, tillagningstid ca 10 min

2 skivor lax, 1 1/2 - 2 cm tjocka
(ca 4 hg)
1 msk margarin
1/2 citron
1/2 tsk salt
1/2 knippa persilja
1/2 knippa dill
1/2 dl strimlad purjolök
Tina laxen om den är djupfrys. Putsa och skölj skivorna. Bräck dem ca 2 minuter på var sida i margarin i en stekpanna. Pressa över citron. Strö salt, klippt persilja, dill och purjolök över skivorna. Efterstek under lock ca 5 minuter.
För flera: Sätt ugnen på 225°. Lagg laxskivorna på ett smort ugnssäkert fat. Pressa över citron, strö över kryddgrönt. Stek ca 15 minuter i ugn.

Samtliga huvudmåttider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.