

## När man grillar

- Lägga grillkolen i grillådan. För att det ska bli en ordentlig glödbädd bör kolen ligga i minst ett par lager.
- Slå på tändvätska, tänd först efter ett par minuter.
- Vänta 15–20 minuter, sedan kan grillningen börja. Lägg på gallret. Se till att detta kommer en bit från glöden. För mindre köttbitar, små fiskar och korv 4–8 cm.
- Magert kött, lever, kyckling blir godare och får vackrare färg om ytan penslas efter en stunds grillning.

## Att pensla med. För 4–5

3 msk olja, 1/2 tsk salt, 1/2 tsk svartpeppar, paprikapulver, vitlökspulver, ev lite äkta soya.

## Kycklingdelar grillas ca 30 min

Grillspett	„	12–15 min
Hamburgare	„	6–8 min
Leverskivor	„	6–8 min
Benfri kassler		
i skivor	„	4–5 min
Grillkorv	„	4–5 min
Mindre fiskar	„	8–12 min
(makrill, strömming)		
Färsklax		
skivor (2 cm)	„	8–10 min
Vänd minst en gång under grillningen.		


## Sås till grillat. För 4–5

Blanda 1 finhackad gul lök, 2 msk olja, 1 dl chilisås, 1 msk senap, 2 msk pressad citron, 1 kryddmått vitlökspulver, 1/2 tsk salt, svartpeppar.

*Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans VÅ.*

Nästa Råd & Recept utkommer den 24 juli.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**

 SVEA

# Råd & Recept

Juni – juli 1972

Roligt att grilla ute sommartid. Så här enkelt kan man göra en grill. Kolen ligger i en långpanna. Man ska aldrig grilla direkt på marken.



Lök, ansjovis och ägg i samma panna.

Gott till färsk potatis och hårt bröd.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

3-4 gula lökar, 1 1/2 msk margarin

2 msk vatten

1 burk ansjovisfileer (125 g), 3 ägg

Skala och skär löken i skivor. Fräs den

i margarin i en panna. Späd med

vattnet. Efterstek under lock några

min tills löken är gulbrun och mjuk.

Hacka ansjovisen, lägg den på löken.

Gör tre fördjupningar och lägg ett ägg

i varje. Servera när äggen stelnar.

ca 2:10 kr/portion med potatis,

ca 410 kalorier

Spansk omelett, hel mätid i en panna.

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

4 råa potatisar, 1 msk margarin, 1 paprika

1 hg rökt skinka el 1 burk tonfsk (200 g),

4 ägg, 2 msk vatten, salt, peppar, persilja

Skala och skär potatisen i tunna skivor,

stek i margarin tills den är nästan mjuk.

Strimla paprika och skinka eller dela

tonfsken i bitar. Låt paprika och skinka

eller tonfsk steka med en stund. Vispa

samma ägg, vatten, salt och peppar,

häll det i panna. Lyft med en gaffel så

lös smet rinner ner och stelnar. Klipp

persilja över.

ca 1:80 kr/portion med tonfsk,

ca 380 kalorier

”Ägg och grönt” lika gott varmt som kallt

till rökt fisk, skinka, korv.

För 3. Tillagningstid ca 10 minuter.

4 ägg, 2 dl mjölk, 1/2 tsk salt

1/2 dl hackad gräslök, 1/2 dl persilja

2 msk rivn pepparrot, 1 msk margarin

Vispa samma ägg, mjölk, salt, krydd-

grönt och pepparrot. Fräs margarin

i en stekpanna och häll i äggsmeten. Ställ

pannan på mycket svag värme med lock

på. Efter 7 min är äggstämningen färdig.

ca 2:90 kr/portion

med böckling (175 g),

ca 380 kalorier

# På endast en låga

Pytt i panna med curry, äpple och korv.

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

2 hg fäukorv—sommarfalu

6 kokta potatisar, 2 äpplen

1 msk margarin, 1 tsk curry

1 tsk salt, persilja

Skär korv, potatis och äpple i tärningar.

Fräs curry i margarin i en panna.

Lägg först i och bryn potatis och äpple,

sedan korven. Tillsätt salt och klipp

persilja över.

ca 1:30 kr/portion,

ca 445 kalorier

Dagens huvudmåltid bör kompletteras

med ett glas lättmjölk, 1-2 skivor bröd

och en frukt. Glöm inte bort kostrikkeln.

Något från varje bit i kostrikkeln blir

en bra måltid.

Stockholmspriser februari 1972.

# Sommarsallader

Kryddade blomkålsbuketter till rökt

eller grillat. För 3.

Delat 1 liter blomkåls huvud (ca 1/2 kg)

i små buketter. Koka dem i saltat

vatten nött och jämnt mjuka 4-5 min.

Blomkålen är godast när den fört-

farande är lite fast och ”krasig”.

Häll av vattnet och krydda blomkålen

genast medan den är varm med

vitlökspulver och sellersalt eller med

italiensk salladskrydda. Servera

blomkålen kall.

Gurksallad, gott till det mesta. För 3.

Skölj och hysla 2 hg gurka.

Med citron: Blanda saften av 1/2 citron

med 2 tsk socker, 1/2 tsk salt, lite

svartpeppar, 1/2 dl kryddgrön, (persilja

och dill). Häll över och blanda med

gurkan. Låt salladen stå kallt ett par

timmar innan den serveras.

Med gräddfil: Strö 1 tsk salt över

gurkan och låt den stå ca 10 min. Häll

av det mesta av saften. Blanda gurkan

med 1 dl gräddfil och lite svartpeppar.

Servera kall.

Ananassallad till picknickskinkan.

För 3.

Blanda 1/2 burk krossad ananas (å 380 g)

med 1 råvett äpple och 1/2 dl fin-

strimlad purjolök. Smaksätt med 2 tsk

senap.

Sommarkålssallad till kassler eller

korv. För 3.

Blanda 3 dl finstrimlad vitkål med

2 tomater och 1 hg gurka i tärningar.

Smaksätt 1 dl gräddfil med salt och

blomkålen kall.

Salladstat med torskröm, en bra

sommarmåltid. För 3.

Öppna 1 burk torskröm (410 g). Skär

torskrömmen i skivor och lägg upp

dem på fat tillsammans med 3 kokta

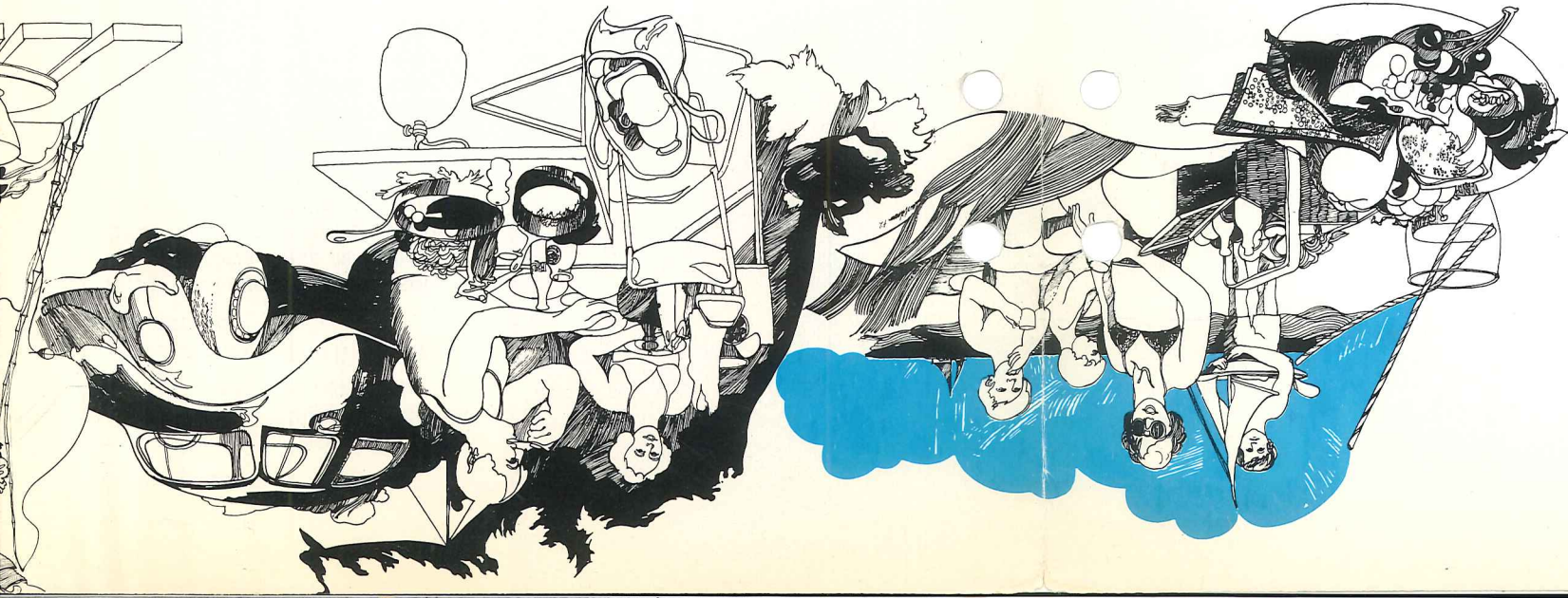
ägg och 2 tomater i klyftor och 1 hg

gurka i skivor. Garnera med dillkvistar.

Servera med en sås av 1 dl gräddfil

smaksatt med 1 tsk curry och hackad

dill ev också med lite chilisås.







## ”Brödgåsar”

**Dubbla brödgåsar som är lätta att packa ner till utflykten**

**Med färskost och kaviar**

Blanda *2 msk färskost* (keso, kvarg) med *1 msk kaviar* och klippt *gräslök*. Lägg det mellan två tunna skivor *mörkt bröd*.

**Med ost, kaviar och lök**

Blanda *2 msk smältost*, *1 msk kaviar* och *1 msk hackad gul lök*. Lägg det mellan två brödskivor. Brödet kan vara hårt eller mjukt, vitt eller mörkt.

**Med ost och skinka**

Bred *smältost* på *2 vita brödskivor*. Lägg på den ena strimlad *rökt skinka* eller *rökt korv*, på den andra *klippt gräslök*. Lägg ihop dem.

**Med sardin och ägg**

Öppna *1 burk sardiner i tomat* (125 g). Mosa sardinerna, ta med såsen. Blanda med *1 hackat hårdkokt ägg* och *hackad*

*dill*. Fördela det hela på *3 tunna mörka brödskivor*. Täck med *3 andra brödskivor*.

**Varma brödgåsar att äta en kulen dag eller som kvällsgott**

**Med isterband.** För 3.

Ta av skinet på *1 isterband* (ca 1 hg). Mosa och blanda det med *1 ägg*, *3 msk hackad inlagd rödbeta* och *3 msk hackad salt- eller ättiksgurka*.

Fördela blandningen på *3 vita brödskivor*. Stek i lite margarin, först sidan med blandningen ca 4 min. Vänd sedan och stek brödsidan ett par min.

**Med champinjonkräm och ost.** För 3.

Bred ett tunt lager *smältost* på *3 vita brödskivor*. Bred tre andra brödskivor med en halv burk *champinjonkräm* (à 95 g). Lägg ihop två och två. Stek brödgåsarna frasiga i lite margarin ett par min på var sida. Servera med paprikaringar.

## Mer än ”sås”

Med makaroner, ris eller potatis en bra sommarmåltid.

**Med lök, tomat och korv**

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

*3 stora gula lökar*  
*1 burk dj fr tomatjuice* (200 g)  
+ lika mycket vatten  
eller *1 burk krossade tomat* (400 g)  
*salt, svartpeppar, 1 msk senap*  
*3 hg falukorv* — *sommarfalu*  
Skala och skär löken i tärningar. Häll juice och vatten eller tomaterna i en gryta. Lägg i löken och koka tills den är nästan mjuk, ca 10 min. Smaksätt med salt, peppar och senap. Strimla korven och låt den bli varm i ”såsen” ca 5 min.

ca **2:25** kr/portion med makaroner, ca 550 kalorier

**Med lök, skinka och svamp**

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

*2 gula lökar, 1 hg rökt skinka*  
*1 burk champinjoner* (ca 200 g)  
*1/2 msk margarin, 1 msk idealmjöl*  
*2 dl svampspad och vatten*  
*2 tsk äkta soya, vitpeppar*  
*1/2 tsk vitlökspulver, 2 tomat, persilja*  
Skala och hacka löken. Strimla skinkan. Fräs lök, skinka och svamp (utan spad) i lite margarin i en panna. Strö över mjöl, spad och smaksätt. Koka ”såsen” några minuter. Skär tomaterna i tärningar. Blanda ner dem. Klipp persilja över och servera.

ca **2:45** kr/portion med ris, ca 340 kalorier

**Med köttfärs och tomat**

För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.

*1 gul lök, 2 hg köttfärs*  
*1 msk margarin, 1/2 msk idealmjöl*  
*1 burk krossade tomat* (400 g)  
*1 buljongtärning, 1/2 tsk salt, vitpeppar*  
*2 kryddmått oregano eller timjan*  
Skala och hacka löken. Bryn lök och köttfärs i margarin i en panna. Strö över mjöl och rör om. Blanda i tomat, buljongtärning och kryddor. Koka under lock ca 10 min.

ca **2:25** kr/portion med potatis, ca 365 kalorier

**Med paprika och ost**

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

*2 paprikor, 1/2 msk margarin*  
*1 1/2 dl mjölk, 1 hg riven ost* (ca 3 dl)  
*1 ägg, 1/2 tsk salt, svartpeppar*  
*vitlökspulver eller muskotnöt*  
Kärna ur och skär paprikorna i små bitar. Fräs dem i margarin i en kastrull på svag värme ca 5 min. Späd med mjölken. Vispa upp ägget och blanda med osten. Rör ner ägg och ost. Låt ”såsen” bli varm utan att koka. Smaksätt med vitlökspulver eller riven muskot.

ca **1:85** kr/portion med spaghetti, ca 435 kalorier



**Bärmjölk** I stort glas Mosa i dl bär, hallon, jordgubbar, smultron med lite socker. Det är gott att också samtidigt mosa 1/2 banan. Blanda bär och banan med 2 dl kall mjölk. Vispa riktigt kraftigt, gärna med elvisp. Häll upp i högt glas. Lagg ev i någon sked glass, tex jordgubbsriplad. Servera genast med sugrör och sked i glas.

#### Glassdryck med kaffe eller choklad

**Med kaffe:** Brygg starkt kaffe, tillsätt ev lite socker och låt kaffet kallna. Häll upp kaffet i höga glas och lägg i krossad is eller kaffe som har frysts till kuber i islådan.

**Med choklad:** Blanda en stark mjölkchoklad av riktigt kall mjölk (med snabbchokladpulver). Häll upp i höga glas. Lagg i båda fallen på 2—3 msk glass i varje glas, välj gärna chokladriplad glass. Glassen kan garneras med snabbkaffepulver eller hyvlad blockchoklad.

**Frukt- och glassdessert** Skeda upp vaniljglass i portionsglas eller på assiett. Lagg på en persiko- eller päronhalva, färsk eller konserverad. Mosa ett par mat-skedar hallon eller jordgubbar och häll bärsåsen över frukten.

**Anaansdessert** Lagg två anaansringar (ananas i egen juice, burk) och 1/2 banan i skivor i portionsglas. Häll på lite av anaansjuicen och garnera med färska bär. Servera riktigt kall.

**Gör en anaansdryck** Skär en anaansring i bitar (ananas i egen juice, burk). Lagg dem i ett glas. Smaksätt anaansjuicen med lite pressad citron och späd den med vatten. Häll den i glaslet tillsammans med lite is. Några röda bär i glaslet är både gott och dekorativt.

Ätt grava lax är det enklaste

tillagningssätt man kan tänka sig.

1 kg lax räcker till 6—8 portioner.

Köp helst mellanbiten. Det går bra att

grava djupfrys lax strax före upp-

tinngen. Skär bort ryggen så det

blir två filer. Ta bort alla småben och

torka av filerna. Krossa 2 tsk hel

vippor blanda med 4 msk salt, 2 msk

socker. Gnid in filerna med en del av

blandningen. Lagg den ena med

skinnsidan ner i en rymlig plastpåse.

Täck med mycket dill och strö på det

mesta av blandningen. Lagg på den

andra filen med skinnsidan upp, så att

fyck del kommer över tunn del. Strö

på resten av blandningen. Tillslut

fyck del kommer över tunn del. Strö

par gånger under tiden. Häll sedan

bort laken. Gravad lax kan förvaras

minst en vecka i kylskåp. Den kan

också djupfrysas. Skivor av gravad lax

kan hastigt bräckas.

Gravlasxås. För 8.

Blanda i en skål 1 dl senap med 2 msk

socker och 2 msk vinäger. Rör i dl olja

i en fin stråle. Blanda sist i dl vatten

och 1 dl fnhackad dill.

En sallad med gravlax är god och dryg.

Vitt bröd eller fullkornsbrod till. För 3.

Lagg ett lager strimlad isbergs- eller

grönsallad på fat eller i portionsskålar.

Strimla 3—4 skivor gravad lax (ca 1 hg).

Blanda med 3 grovhackade härdkokta

äggs och 3 msk dill. Lagg laxsalladen på

den gröna bädden. Ringla över 3 msk

gravlasxås eller servera såsen till.

En kall eller varm rätt med gravlax, ägg

och spenat till färskpötisen. För 3.

Tina 1 pkt djf spenat (375 g) i en

kastruell tills det mesta av vätskan

försvunnit. Smaksätt med salt, lite

vitlök. Lagg spenaten på ett fat. Låt den

kallna. Strö över 3 hackade härdkokta

äggs. Täck med 6 skivor gravad lax

(ca 1 1/2 hg). Faret kan värmas med

alfolie över i ugn, 225°, ca 7 min.

