

Varför inte knytkalas?

Gökotta en vacker försommarmorgon med sillfrukost och kaffe med dopp. Ett foliepaket till var och en med skivad kokt kall potatis i botten. Några bitar matjessill, gräddfil, gräslök och hårdkokt hackat ägg. Bröd att äta till. Ost i kuber och gurkstavar i burk med lock. Kaffe och Läckerbitar efteråt (se recept på föregående sida).

I det gröna — alla tar med sig något och så ”knyter” man ihop det. Tex en stor böckling per person och ett kokt, skalat ägg. Ett par kokta färska potatisar med mycket dill. Hack av rödbetor, rödlök och ättiksurka att äta i hopvikta salladsblad. Tomater är också gott. Till kaffet muffins, bekvämt att ta med i sina formar (lätt bakade av mix).

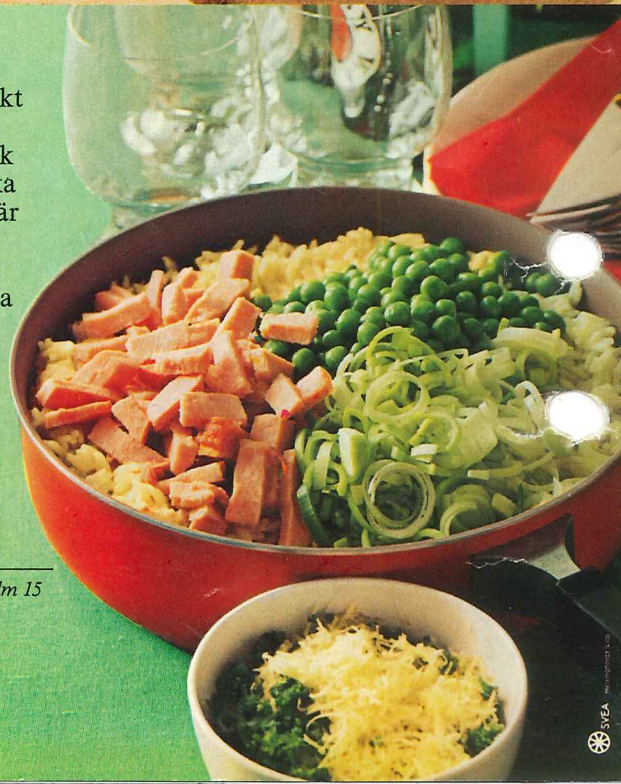
Om kvällen — En risrätt med rikt innehåll passar bra som knytkalas. Koka först pilaffris (fräs hackad lök och ris, helst specialbehandlat, koka som på paketet). 5 min innan riset är färdigt lägger man ovanpå riset strimlad benfri kassler eller skinka dessutom strimlad purjo, djupfryssta ärter eller kanske svamp. Blanda om och servera med riven ost och persilja.

Varför inte en fruktsallad efteråt, med äpplen, päron, banan och ananas.

Nästa Råd & Recept utkommer den 18 juni
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

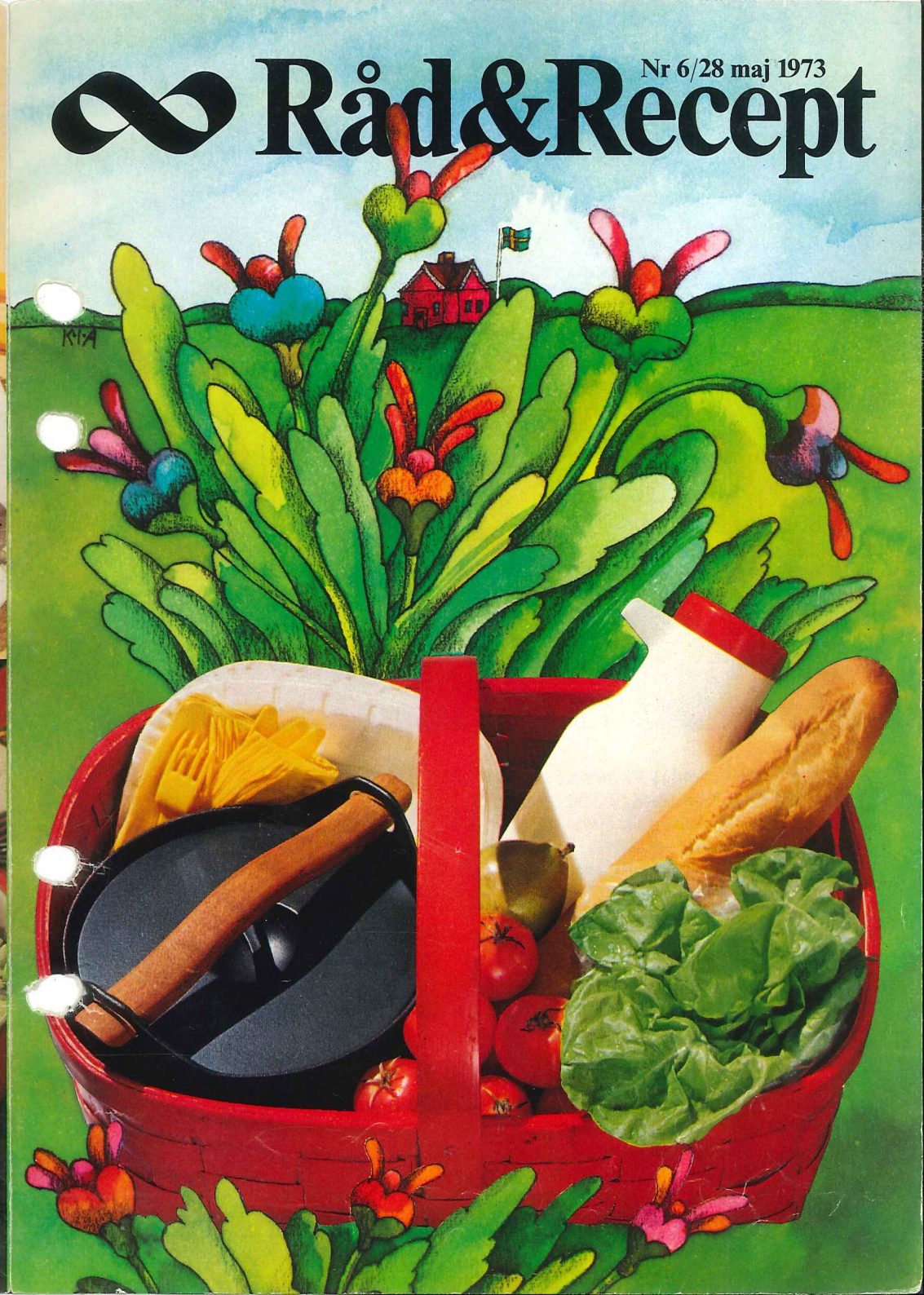
Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

 **PROVKÖKET**



Råd & Recept

Nr 6/28 maj 1973



En god köttgryta att ta med på utflykten. Förtäror ingenting på att värmas.

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

3 hg fläskfilé, 2 msk vetemjöl
1/2 tsk salt, 1 kryddmät vitpeppar

2 msk margarin, 1 gul lök

1 burk champinjoner (200 g)

ca 1/2 hg rökt skinka, 1 msk tomatpuré

1 all svampspad + vatten

1 all gräddde, (oliver)

Skär köttet i skivor. Vänd dem i mjöl

blandat med salt och peppar. Bryn på

båda sidor i lite margarin i en stek-

panna. Lägg över i en gryta. Bryn sen

hackad lök och svamp och blanda med

köttet. Vispa ur pannan med svampspad

och vatten, håll skyn i grytan. Klipp ner

skinka och tillsätt tomatpuré. Koka under

lock ca 10 min. Späd med gräddde mot

slutet eller när grytan värms upp.

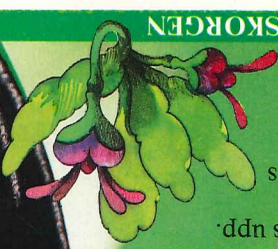
Blanda ev i skivade oliver.

Servera med kokt potatis

och en grönsallad med

tomat och gurka.

ATT PACKA I UTFLYKTSKORGEN



2:65
ca 470 kalorier
per portion

Lever och mycket lök i krans av ris.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

3 hg ungnötslever, 3 gula lökar

2 msk margarin, 1 tsk salvia

2 msk vetemjöl, 1 tsk salt, svartpeppar

1 all vatten, 1 msk vinäger

(Koka 2 dl långkornigt ris enligt

anvisning på paketet).

Skär leveren i strimlor och löken i tunna

skivor. Fräs först löken i hälften av margarinet

i en stekpanna. Den ska bli mjuk och få lite

färg. Krydda löken med lite sönderstmulad

salvia och ta upp den. Vänd leverstrimlorna i

mjölet blandat med salt och peppar och bryn

dem i resten av margarinet några min. Blanda

i löken och låt allt bli varmt. Lägg lever och lök

mitt på ett fat med det kokta riset runt om.

Häll vatten, soya och vinäger i stekpannan.

Koka upp och håll skyn över lever och lök.

Strö persilja över.

4:—
ca 400 kalorier
per portion



3:50
ca 400 kalorier
per portion
med potatis



Festlig spätta med tomat och grönt.

Tillagningstid ca 15 minuter.

1 pkt djupfrysst panerad spätta å

260 g (för 2)

eller 1 pkt styckpackad å 400 g (för 3)

1 tsk dragon, 1 pressad vitlöksklyfta

1 all vatten, 1/2 tsk salt, svartpeppar

1 msk pressad citron

2 hackade tomater, 2 msk klippt dill

Stek spättorna enligt anvisning på

paketet. Blanda vattnet med salt,

kryddor, vitlök och citron. Häll det

över fisken i pannan och ös ett par

gänger. Täck fisken med tomat-

färningar och dill. Lägg lock på pannan

ett par min. (Angivna ingredienser räcker

Servera med kokt potatis.

GOTT TILL KNYTKALAS

Läckerbitar — vetebrod

Sätt ugnen på 225°. Gör deg av 1 pkt

vetebrodsmix men med 3 dl vatten och

1 ägg. Bred ut degen på en smord lång-

panna. Låt den jása ca 30 min. Strö över

1 dl hackad mandel, 1/2 dl socker och

rivet skal av 1 citron. Täck med tunna

skivor margarin, ca 100 g, (med osthyvel

går det lätt att skära kallt margarin tunt).

Grädda ca 15 min. Skär vetebrodet i

bitar. Godast nygräddat.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras

med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd

och en frukt. Något från varje bit i kost-

cirkeln blir en bra måltid. Ordinarie

priser i Stockholm, december 1972.