

Och här några trevliga saker som är praktiska vid utflykter i naturen

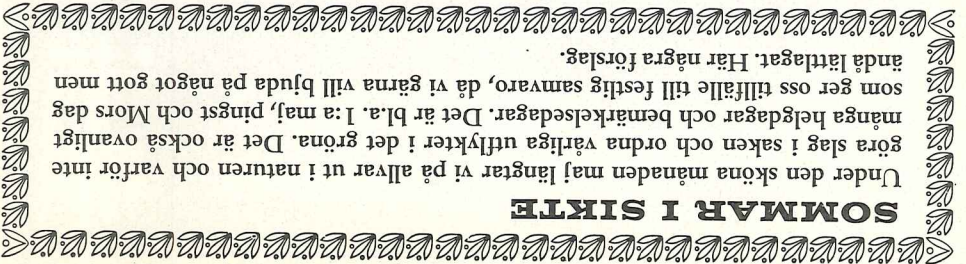
- En bra termosflaska hör mer eller mindre till nödvändigheterna. Termosen som syns på bilden, Termic, tillverkas av Gustavsberg. Den finns i gult och rött.
- Trevliga kaffekoppar kan man välja i plast. Den som syns på bilden är stadig och bra och finns i olika färger. Eller också tar man engångsförpackningar av plast- eller pappmuggar.
- Folie är användbart till mycket. Här runt kaffekakan, som står kvar på botten till en bakform med löstagbar kant.
- Bestick tar man väl oftast med det man använder i vardagslag. Var och en får kniv och gaffel och ev. kaffesked inslagna i pappersservetter.
- Bröd tar vi med i plastpåsar, hårt och mjukt bröd i olika påsar.
- Margarin kan man numera köpa i plastaskar med lock. 250 g Juvel-Eve packas i asken, som f.ö. även är trevlig att sätta på bordet hemma.
- Och om man vill ta med färdig mat på picknicken är det trevligt att lägga upp den i praktiska plastlådor med tättslutande lock. Sådana finns i olika typer och fabrikat. De som syns på bilden är egentligen avsedda för djupfrysning, men passar också utmärkt i sådana här sammanhang.
- Matlådan kan man knyta in i en färgglad servett, som sedan tjänstgör som "bordduk".
- Och så till sist. Samla allt skräp i en påse för att inte skräpa ned i naturen.



SOMMAR I SIKTE



RECEPT FRÅN 



SOMMAR I SIKTE

Under den sköna månaden maj längtar vi på allvar ut i naturen och vartor inte göra slag i saken och ordna vårhaga utflykter i det gröna. Det är också ovanligt många helddagar och bemarkelsedagar. Det är bl.a. 1:a maj, pingst och Mors dag som ger oss tillfälle till festlig samvaro, då vi gärna vill bjuda på något gott men ändå lättagat. Här några förslag.

På söndagsutflykten är det alltid gott att ha något ätbart med sig. Det vanligaste är kanske bara kaffe och några matiga smörgåsar med olika sorters pålägg. Som omväxling kan det vara bekvämt att ta med lagad mat trevligt upplagd i portioniformar. Se förslag nedan. Var och en får en form med hela måltiden och åter sedan direkt ur formen. Denna mat kan kompletteras med smör och bröd, någon dryck, frukt och som avslutning på måltiden kaffe och en kaka.

PICKNICK I DET GRÖNA

- **Matjesfilé med kokt kall, helst färsk potatis, gräddfil och klippat gräsliök.**
- **Böckingfiléer, kokta ägghalvor, kokt kall skivad potatis med primörssallad.**

PRIMÖRSALLAD 4 PERSONER

- 2—3 äpplen
- 1 bit gurka (1 1/2 hg)
- 2 tomater
- hakkad gräsliök
- 3 msk olja, 1 msk vinäger
- 1 kryddmått salt, vitpeppar

Skala äpplena och skär dem, gurkan och tomaterna i tärningar och blanda med den hakkade gräsliöken. Rör samman olja, vinäger, salt och vitpeppar och häll såsen över frukt och grönsaker.

● **Stekt kall rödspätta eller strömmingsflundror med potatisallad** (skivad kall potatis och några skivade oliver eller finstrimlad purjolök med en vinägersås över eller potatissallad med senapsås).

- **Stekt kall kyckling i bitar, kokt kall färsk potatis eller potatisschips, hel tomat eller gurka i tjocka skivor. Pikantsås** (lika delar chilisås, majonnäs och gräddfil smaksatt med curry och hackad dill och persilja).
- **Kokt eller varmrökt skinka vitad runt bitar av kokt, kall purjolök med en kläck majonnäs eller grönsaksmajonnäs** (majonnäs blandad med rikligt med t ex ärtor, gurka, äpple och rivin pepparrot).
- **Stekt kall falu- eller wienerkorv eller skivor av kokt eller rökt medvurst med makaronersallad och en hel tomat, MAKARONSALLAD 4 PERSONER**

- 3 dl smäck- eller U-makaroner
- 1 1/2 l vatten, 1 1/2 tsk salt
- 1 purjolök
- 3 msk olja
- 1 msk vinäger
- 1/2 tsk salt, vitpeppar
- 1 riven muskot eller senap

Koka upp vatten och salt, lägg i makaronerna och låt dem koka 15 minuter. Spola dem i kallt vatten. Skölj purjolöken väl och strimla den fint. Blanda olja och vinäger och smaksätt med salt, vitpeppar och riven muskot eller senap. Häll såsen över de kalla makaronerna och den strimlade purjolöken.

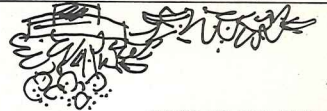
● **Kalla pannbitar eller skivor av köttfärslimpa med stekt lök och blomkålssallad** (nätt och jämnt kokt kall blomkål, blandad med majonnäs, senap, äpple och rådlör).

MAT I PINGST

PINGSTAFONSSUPE

Rökt makrill eller annan smörräst spenat (hel spe-rökt fisk med stuvad eller nat som förvälls och träses upp i litet smör eller margarin).

Ost, rådlör, gurka, kaffe och en kaka.



Skaldjurssmörgås med tomatjuice.

Kryddkyckling (se recept) med kokt färsk potatis.

Grönsallad med tomat och gurka.

Paron med ost, t ex crème chantilly eller camembert eller Bananas (se recept).

FRUKOSTMIDDAG, ANNANDAG PINGST, Fribunke, Inrössanta grytan (se recept) med kokt ris, grönsallad med vinägersås, Rabarbersavarin med vaniljsås eller rabarberkompott, överströdd med skällad, fliasad mandel och serverad med grädde.

KRYDDKYCKLING 4 PERSONER

- 1 djupfrysst gödkyckling (ca 1 kg)
- 2 msk margarin
- 1/2 tsk curry
- 1 kryddmått fyra kryddor
- 1 kryddmått svartpeppar
- 1 tsk salt
- 1 dl ketchup

Tina kycklingen och dela den i två halvor. Placera dem på ett smort ugnsfast fat. Blanda samman kryddor och ketchup och pensla kycklingen med såsen. Sätt in fatet i ugn (200°) ca 45 minuter. Pensla kycklingen några gånger under stekningen med såsen. Servera kycklingen varm eller kall.

BANANANAS 4 PERSONER

- 2 stora bananer
- 1 liten burk ananas skivor (4 st)
- 1/4 l vaniljglass eller 1 dl vispgräddblockchoklad

Skala och klyv bananerna på längden och placera dem på ett fat eller fyra assietter. Träd en ananasring över varje bananhalva och håll på litet spad. Lägg en sked glass eller vispad grädd på varje banan bredvid ananasskivorna och riv litet choklad över strax före serveringen.

INTRÖSSANTA GRYTAN 4 PERSONER

Skär bogfräsket i strimlor och bryn det i margarin i en stekpanna tillsammans med paprika. Lägg sedan över kötttet i en gryta. Strö över salt. Häll på majs- och ärtspad och låt grytan koka 8–10 minuter. Om djupfryssta ärtor används, låt dem koka med några minuter. Skär tomaterna i tärningar och blanda ner dem jämte majs och burkärter i grytan. Låt alltsammans bli genomvarmt men inte koka.

- 4 hg färskt bogfräsk
- 1 msk margarin
- 1/2 tsk paprikapulver
- 1/2 tsk salt
- 1 burk majskor
- 1 pkt djupfryssta ärtor (250 g) eller 1 burk ärtor (400 g)
- 3 tomater

MORSDAGSTÄRTA 12—15 BITAR

Gör två formar av folie (ca 25 cm i diameter) och smörj 300 g färdig mandelmassa

- 2 ägg
- 3 dl rivnen kokos (filingor)
- TILL Fyllning och GARNERING:
- 2 1/2 dl vispgrädd
- 1 burk persikor (800 g)

300 g färdig mandelmassa

lan botnarna och ett lager ovanpå. Garnera med resten och blanda med grädden. Bred ett lager fruktgrädd med grädden till skum. Skär hälften av persikorna i tärningar botnarna svalna något i folien, lossa dem sedan. Vispa kokosen. Bred ut smeten i formarna, placera dessa på plåt dem. Rör mandelmassa och ägg smidigt, tillsätt sedan 1 1/2 l vatten, 1 1/2 tsk salt