

FESTMAT PÅ STUBBEN

● Rökt fisk (böckling, makrill eller sik) med senapssås*, eller rökt fisk, värmd i folie med dillsmör, kokt potatis, grönsakskorg — sallad, tomat, gurka, champinjoner och rädisor ● Banantårta med jordgubbar*, kaffe. * Se recept på föregående sida

SENA PSSÅS 10-15 PERSONER

6 msk senap
1-2 msk socker
4 msk vinäger
3 dl olja
finklippt dill

Blanda senap, socker och vinäger. Tillsätt oljan och rikligt med finklippt dill.

7 BITAR I EN RING

PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

5 För att leva utan risk krävs det kött och ägg och fisk.

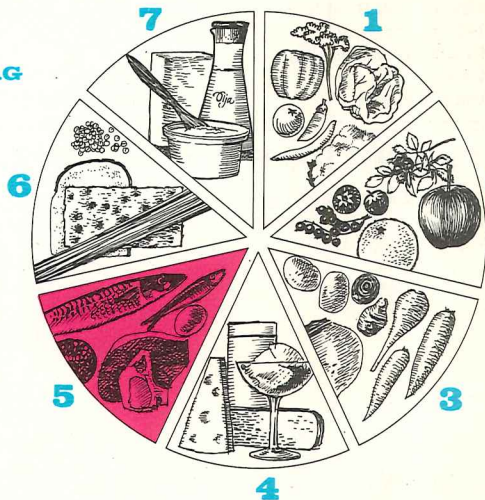
Bit nr 5 handlar om kött, ägg och fisk

Livsmedel ur denna bit är den dyraste maten. Det gäller därför – speciellt om man har en begränsad hushållskassa – att välja sådana varor, som verkligen är värda sitt pris.

Ägg och fisk är nästan alltid billigare än kött. Olika styckningsdelar och olika kvaliteter på kött varierar väsentligt i pris. Gödkyckling – broiler – har dock ett mera konstant pris och hör till det billigare köttet. Nötlever är ett annat exempel på ett näringsmässigt sett billigt livsmedel.

Alla varor ur den här gruppen innehåller protein (äggviteämnen). Protein från djurriket är mera värdefullt än det som kommer från växtriket, på grund av att det till sin sammansättning bättre passar in som byggstenar i vår egen kropp. Och det är ju just till uppbyggnad och underhåll av kroppens vävnader som vi behöver protein.

Man rekommenderar för vuxna 1 g protein per kg kroppsvikt och dag. Växande (barn och gravida) behöver naturligt nog mera – upp till 3 g per kg för nyfödda. Men vi behöver inte tillgodose hela proteinbehovet från kött, fisk och ägg. Det



räcker med en portion per dag = 100 g fisk eller kött eller 2 ägg, om man följer kostcirkeln i övrigt, då man ju också får protein från mjölk och mjölkprodukter samt bröd och gryn. En del människor äter kanske mera kött, fisk och ägg än vad som verkligen behövs och det blir onödigt dyrt bränsle i kroppen.

Andra får däremot för litet. Undersökningar har visat att t ex tonårsflickor och gamla människor får för litet protein.

Kött, fisk och ägg ger oss många andra näringsämnen. Vi får t ex järn och B-vitaminer från lever och magert fläskkött. Lever och feta fiskar, t ex sill, strömming och makrill innehåller också rikligt med A- och D-vitaminer.



lätt och gott i sommartid



PRIMORSALLAD MED SKINKRULLAR

4 PERSONER

Skölj rädisor och gurka. Skär rädisorna i skivor, gurkan i stavar och osten och potatisen i små kuber och placera dem i mitten på ett serveringsfat. Skölj, hacka och blanda gräslöken med gräddfilen. Lägg en sked av detta på varje skinkskiva, rulla ihop dem och lägg skinkrullarna runt grönsaker och ost. Servera med rostad bröd.

VARM SMÖRGÅS SOM SOMMARBUNCH

4 PERSONER

Stek brödskitivorna i margarin i en stekpanna. Rensa herringen och placera den på smörgåsarna. Stek äggen och lägg dem ovanpå smörgåsarna. Servera dem överströdda med klippt persilja.

FLÄSKKORV MED DILLSÅS

2-3 PERSONER

Häll av spadet från fläskkorven och späd det med så mycket vatten att det blir lagom salt. Koka upp 1 1/2 dl av detta i en kastrull. Rör samman vetemjöl och mjölk, rör ned det och låt det hela koka ett par minuter. Smaksätt med gräddfil och klippt dill. Värm fläskkorven och servera dillsåsen, kokt potatis och en tomat sallad till.

- 1-2 knippen rädisor
- 3 hg gurka
- 1/2 hg herrgårdssost
- 5-6 kokta kalla potatisar
- 2 hg rökt skinka
- 1/2 dl gräddfil
- 1 knippe gräslök

- 4 skivor vitt formbröd
- 2-3 msk margarin
- 1 burk herring (270 g)
- 4 ägg

- klippt persilja

- 1 burk fläskkorv (240 g)
- 1 1/2 dl korvspad + vatten
- 1 msk vetemjöl
- 1/2 dl mjölk
- 1/2 dl gräddfil
- 1/2 dl klippt dill

Sommarledigt kan man få på många vis - också i köket. Det finns t. ex. mat på burk, rökt fisk, korv, skinka och mycket annat färdigt att ta till, som man sedan lätt kompletterar med fräscha grönsaker, serverade på olika sätt.

SOMMARSALLAD MED GODASILL

4 PERSONER

Skölj, strimla och lägg salladen på ett serveringsfat. Placera Godasillen i mitten på salladsbädden. Blanda gräddfil, hackad dill och gräslök och täck sillen med såsen. Skär gurka i stavar och tomater i klyftor och lägg dem i grupper runt sillen. Servera smör och bröd till.

- 1 grönsalladshuvud
- 1 burk Godasill (270 g)
- 1/2 dl gräddfil
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 dl hackad gräslök
- 1 bit gurka (2 hg)
- 4 tomater

VITKÅLSALLAD MED PEPPARROT-

GRÄDDE 4 PERSONER

Strimla vitkålen mycket fint. Skär saltgurkan och äpplet i tärningar. Vispa grädden något och smaksätt den eller gräddfilen med pepparrot. Blanda kål, äpple och saltgurka med grädden. Servera salladen till corned beef, kokt skinka eller tunga.

- 3-4 dl finstrimlad sommarkål
- 1 äpple
- 1 liten saltgurka
- 1 dl fjock grädde eller gräddfil
- 1-2 msk rivna pepparrot

UGNSTEKT SKINKKOTLETT PÅ POTATIS-

BADD 5-6 PERSONER

Skala och skär potatisen i skivor. Varva dem med salt på ett smort ugnsfast fat. Skär bort svålen och en del av det fetta på skinkkottletten. Skär detta i fina tärningar. Lägg skinkkottletten på ett stekgaller på det ugnsfasta fatet och strö svål- och fetttärningarna ovanpå. Stek kött och potatis i medelstark ugnsvärme (200°) ca 20 minuter. Skala, hacka och fräs löken i margarin. Tillsett senap, tomatpuré och vatten. Smaksätt med salt och stött rosmarin. Täck skinkkottletten med blandningen, stek ytterligare 25 minuter eller tills köttet är färdigt och potatisen är mjuk. Servera med en grönsallad.

- 10-12 potatisar
- 1-1 1/2 tsk salt
- 1 skinkkottlet à 6 hg (en 4 cm fjock skiva av färsk skinka)
- 1 gul lök
- 1 msk margarin
- 1 msk senap
- 1/2 dl tomatpuré
- 1/2 dl vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 kryddmått stött rosmarin

LATTIAGAD RISRÄTT MED TONFISK

4 PERSONER

Koka upp vatten och salt, lägg i de sköljda risgrynen. Låt dem koka på svag värme under lock i 18 minuter. Krydda det kokta riset med curry och bred ut det på ett smort ugnsfast fat. Skölj och skiva champinjoner och dela tonfisken i mindre bitar. Lägg svamp och tonfisk ovanpå riset. Blanda samman majonnäs, gräddde och äggulor. Vispa vitorna till skum och blanda försiktigt ned dem i såsen. Bred den över alltsammans och strö över rivna ost. Sätt in fatet i stark ugnsvärme (250°) ca 10 minuter eller tills rätten fått färg. Servera en tomat sallad till.

- 4 dl vatten, 1 tsk salt
- 2 dl långkorniga risgryn
- 1/2 tsk curry
- 1 hg champinjoner
- 1 burk tonfisk
- 1 dl majonnäs
- 1 dl gräddde
- 2 ägg
- 1 dl rivna ost

BANANTÄRTA MED JORDGUBBAR

15 BITAR

Rör ägg och socker poröst. Mosa två av bananerna och blanda ner dem i äggsmeten. Blanda vetemjöl och bakpulver, vaniljsocker och bikarbonat och rör ned detta. Tillsett gräddmjölk och det smälta, avsmalade margarinet. Häll smeten i en smord och bröad slät, helst rund form. Grädda kakorna i medelstark ugnsvärme (200°) ca 30 minuter. Stylp upp kakorna och låt den kallna. Diska formen. Lös upp gelepulvret enligt anvisningarna på paketet och häll hälften av blandningen i botten på den form kakorna gräddades i. Låt det stelna. Skala de övriga bananerna och skär dem och jordgubbar i skivor. Lägg dem på geleet. Häll över resten av geleblandningen att stelna. Lägg sedan den kalla kakorna överst. Stylp upp tår-tan när den ska serveras.

- 1 ägg
- 1 1/2 dl socker
- 4-5 bananer
- 2 1/2 dl vetemjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljsocker
- 1/2 tsk bikarbonat
- 1 dl gräddmjölk
- 3 msk smält margarin
- 1 pkt gelepulver med citronsmak
- 1/4 l jordgubbar

