



- UGNSKYCKLING MED FINESS
- KOKT FÄRSK POTATIS
- 1—2 SKIVADE TOMATER
- 1 GLAS MJÖLK — SKUMMIJÖLK
- 1 HÄRD SMORGAS
- JORDGUBBAR

UGNSKYCKLING MED FINESS 4 PERSONER

1 djupfryst broiler (ca 1 kg)
4—6 gula lökar
50 g margarin
1 1/2 tsk salt
1/2 tsk curry
1/2 tsk paprikapulver
1/2 tsk stött dragon
hackad persilja
Tillagningstid ca 60 min

Tina broilern och dela den i halvor (se nedan). Skala och skiva lökarna. Lägg löken i en smord stekpanna eller på ett smort ugnssäkert fat. Placera ett stekgaller ovanpå. Smält margarinet och blanda det med salt, curry, paprikapulver och stött dragon. Pensla kycklinghalvorna runt om med det kryddade margarinet och lägg dem på gallret. Sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (175°) ca 50 minuter. Lägg upp kycklingen på serveringsfat och placera löken runtom. Strö hackad persilja på löken.

BROILER FRIKASSÉ 4 PERSONER

1 djupfryst broiler (ca 1 kg)
2 msk margarin
3 msk vetemjöl
3 dl buljong (tärning)
salt, vitpeppar
rivet skal av 1/2 citron
1/2 dl grädde
1 äggula
pressad citron
hackad persilja
Tillagningstid ca 50 min

Tina broilern och stycka den i portionsbitar (se nedan). Gör en sås i en rymlig gryta: Smält margarinet och blanda i vetemjålet. Späd med buljongen under omrörning. Smaksätt med salt, vitpeppar och rivet citronskal. Lägg ner de råa kycklingbitarna i citronsåsen och låt det hela sjuda under lock ca 30 minuter. Blanda grädde och äggula och rör ner detta i såsen. Smaksätt den med pressad citron. Servera frikassén överströdd med hackad persilja till kokt ris eller potatis.

KYCKLING AMERICAN 4 PERSONER

1 djupfryst broiler (ca 1 kg)
2 msk vetemjöl
1 1/2 tsk salt
svartpeppar
2 msk margarin
1 pkt djupfryst grönsaksblandning (225 g)
Tillagningstid ca 55 min

Tina broilern och stycka den i portionsbitar (se nedan). Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och svartpeppar. Bryn kycklingbitarna i margarin i en stekpanna. Lägg på lock och låt kycklingen eftersteka på svag värme ca 30 minuter. Strö över den djupfrysta grönsaksblandningen och låt det hela stå på ytterligare 5 minuter.

BRA ATT VETA / STYCKNING AV BROILER

DELA BROILERN I PORTIONSBITAR
SÅ HÄR:

- Skär först bort vingarna och lårbenet från kroppen. Det går lättast om man gör ett snitt i leden och sedan bryter bakåt.
- Dela låren i knäleden.
- Skär fågeln i sidorna så att det blir en rygg- och brösthalva.
- Dela sedan bröst och rygg i t.ex. 3 bitar.

DELA BROILERN I HALVOR SÅ HÄR:

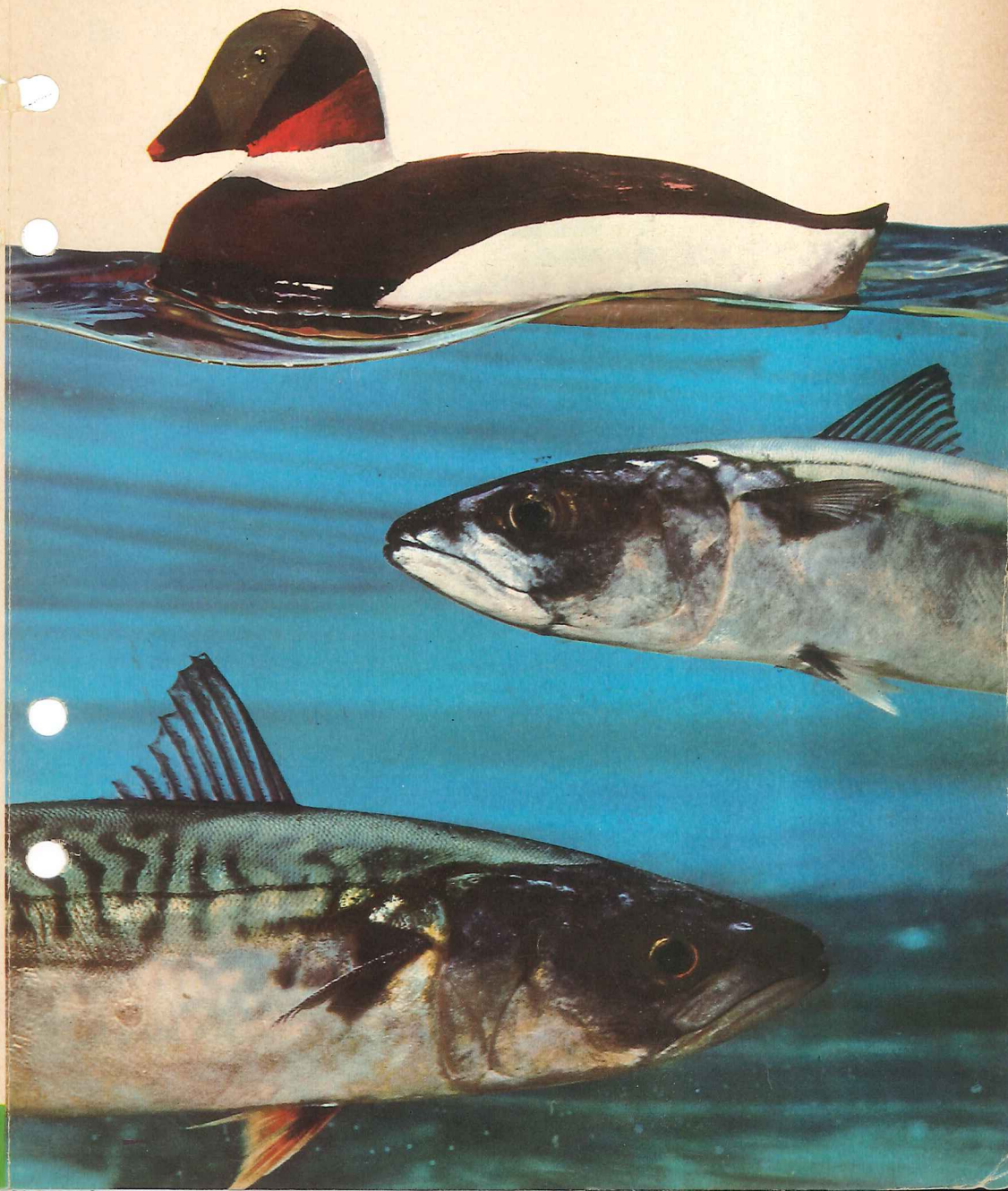
- Lägg broilern på ryggen med bröstsidan upp. Det är sedan lättast att klippa upp kycklingen inifrån.
- Klipp med en sax från gumpen längs hela ryggraden.
- Vänd fågeln så att den ligger med bröstet ner och fläk ut den.
- Tag bort kambernet på bröstet och klipp kycklingen i två halvor från kött sidan.



KONSUMS RÅD & RECEPT 1966

fågel eller fisk

7



När ängen är grön är spättan skön och det gäller också många andra fiskar. Fisk ger alltid rikt utbyte både smak- och näringsmässigt. Tillagningen ska vara enkel och var- Broiler har blivit var matnyttigaste fågel. Den ger magert och nyttigt kött till ett hyggligt pris och inbjuder till många variationer i tillagningen.



- FOLIEKOKT MAKRILL, SPENAT
- KOKT FÄRSK POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMIOLK
- 1 MIUK SMORGAS
- 1 PARON

FISK - KOKT I FOLIE 4 PERSONER

Rensa fisken (den behöver inte fjällas). Gnid in den med pressad citron och salt. Strö grovt stötta vitpepparkorn, lägg dill eller persilja och några marگارinkliocar i buken. Lägg fisken på en stor bit smort aluminiumfolie och svep om fisken till ett paket. Lägg det i en lågpanna eller på ett ugnssäkert fat och sätt in det i medelstark ugnsvärme (ca 200°). Fisken kokar i paketet på ca 35 minuter. Veckla upp paketet vid bordet och servera fisken. Spadet som bildats kan serveras till, gärna blandat med smält smör eller margarin. Spadet kan också redas till säs.

- 1 kg fisk (makrill, silk, viltling, gädda eller gös)
- salt av 1/2 citron
- 2 tsk salt
- 1/2 msk grovt stötta vitpepparkorn
- 1 knippe dill eller persilja
- 1-2 msk margarin

Tillagningstid ca 45 min

4 skivor lax (ca 6 hg), fisk eller djupfrys

1/2 tsk salt

1 stort och 1 litet paket djupfrys spenat (375 resp. 175 g)

1-2 msk margarin

1/2 dl gräddesalt, ev. vitpeppar

Tillagningstid ca 15 min

VÄRLIG BÖCKLINGALLAD 4 PERSONER

Tina den djupfryssta laxen. Bräck skivorna i lite margarin i en stekpanna 4-5 minuter på varje sida. Salta skivorna och lägg upp dem på serveringsfat. Servera dem med spenat och ev. kokt färsk potatis.

Till spenaten: Tina spenatblocken i margarinnet och lätle av vätskan koka in. Till sätt ev. lite gräddede och smaksätt väl med salt och ev. vitpeppar.

Blanda samman vinäger, olja och vatten. Smaksätt med salt, vitpeppar och vitlökspulver. Skölj och skiva champinjoner direkt ner i vinäger säsen. Rensa och fillea böcklingarna. Hacka äggen och skär gurkan i tärningar. Lägg i rader på ett fat: champinjoner med marinad, böcklingfiler, hackat ägg och gurktärningar. Klipp gräslök över alltsammans. Servera som lunch- eller superätt med kuvertbröd eller rostat bröd.

- 1 msk vinäger
- 1 msk olja
- 2 msk vatten
- salt, vitpeppar
- 1/2 kryddmått vitlökspulver
- 1 hg färska champinjoner
- 4 böcklingar
- 2 härdkoka ägg
- 2 hg färsk gurka
- Klippt gräslök

Tillagningstid ca 25 min

SILL OCH POTATIS

Sill och färsk potatis - finns det något godare en försommar dag. Sill och potatis är inte bara en uppskattad entréätt utan är också som huvudrätt en näringsrik matid.

BERÄKNNA FÖR EN PERSON:

- MATRESSILL ELLER SILL I DILL CA 50 G
- 1/2-1 HÄRDKOKT HACKAT ÄGG
- 1/2 DL GRÄDDFIL
- KOKT FÄRSK POTATIS, CA 200 G
- 2 MIUKA SMORGASAR
- 1 APPLE ELLER PARON



4 portionsrödspättor (ca 1,2 kg) eller 4 djupfryssta hela benfria rödspättor

1/2 dl skorpmjö

1 msk vetemjöl

1/2 msk salt

2 msk margarin

TILL SERVERING:

Kokt potatis

Marinerade tomater

eller grön sallad

Citronkylfitor

eller uppfärs persilja och hyvlad pepparrot

Tillagningstid ca 20 min

STRÖMMING I MAJ 4 PERSONER

Rensa den färska rödspättan: Skär bort huvudet och drag ur inälvorna. Klipp bort fenorna. Plattfiskar med tunnare skinn, som t.ex. rödspätta, behöver inte fläs, det räcker med att skrapa dem. Doppa fisken i hett vatten ett ögonblick före skrappingen. Djupfrys rödspätta är rensad. Den bör tina före tillagningen.

Blanda samman skorpmjöl, vetemjöl och salt. Vänd rödspättorna i detta. Bryn margarinet i en stekpanna. Stek fisken vackert brun i ej för varm panna 4-5 minuter på varje sida.

1 kg färsk strömming eller 2 pkt djupfrys strömming à 300 g

1 tsk salt

LAG: 1/2 dl vatten

3 msk vinäger

2 lagerblad

6 kryddpepparkorn

1 1/2 tsk salt

2 härdkoka ägg

1-2 msk rivn pepparrot

2-3 msk hackad dill

2-3 msk margarin

Tillagningstid ca 45 min

KOKA IN FISK 4 PERSONER

Rensa, bena och skölj den färska strömmingen eller tina den djupfryssta. Strö 1 tsk salt över strömmingen och vik ihop den så att den ser hel ut. Lägg den med ryggen upp i ett lager i en ugnssäker smord form, som passar att ställa ovanpå potatisastrullen. Koka lagen några minuter och formen och placera den ovanpå potatisastrullen. Koka strömmingsformens samttidigt med potatisen ca 25 minuter. Häll sedan försiktigt bort spadet från strömmingen. Strö över hackat ägg, pepparrot och dill. Bryn margarinet och slå det hett över strömmingen i serveringsögonblicket.

6 hg lax i bit, färsk eller djupfrys

eller 1 kg makrill, röding, laxöring, forell eller sik

1 l vatten

3-4 tsk salt

1 lagerblad

3 vit- och 3 kryddpepparkorn

1/2-1 gul lök

riktigt med dill

Tillagningstid 15-35 min

Rensa fisken. Skär den i portionsbitar, om så önskas. Koka en lag på vatten och kryddor ca 10 minuter. Lägg i fisk-ken och låt den sakta sjuda 7-10 minuter för portionsbitar, 10-25 minuter för hel fisk, berendde på fiskens storlek och tjocklek. Fisken kan serveras varm eller kall; kall bör den få kallna i spadet.

Servera med kokt färsk potatis, grönsallad, gärna också gurka och tomat och en majonnäs - eller gräddfilssås.