

Om drycker

Är sommaren varm och solig vill vi gärna ha något svalkande och gott att dricka, dels till maten, dels till mellanmålen.

Det är då lätt att "dricka" för mycket kalorier utan att tänka sig för.

2 dl dryck (apelsin)	ger ca 6 kalorier
2 dl drink (apelsin)	ger ca 45 kalorier
2 dl saft (apelsin)	ger ca 100 kalorier
2 dl Coladryck	ger ca 85 kalorier
2 dl sockerdricka	ger ca 70 kalorier
2 dl juice (apelsin)	ger ca 90 kalorier
2 dl mjölk (3 % fett)	ger ca 120 kalorier
2 dl skummjölk	ger ca 70 kalorier
½ l lättöl	ger ca 80 kalorier
½ l pilsner	ger ca 110 kalorier
½ l mellanöl	ger ca 150 kalorier
½ l starköl	ger ca 170 kalorier

Det övriga näringsvärdet är naturligtvis också av stor vikt. Mjölk ger proteiner, kalcium och B-vitaminer, juice och vissa safter C-vitamin (står angivet på

förpackningen). Priset är också mycket varierande. Sommarens drycker kan göra onödigt stora hål i kassan.

Vi kan också göra billiga, kalorifattiga drycker själva. Här följer två sådana exempel.

Citrondricka ca 1 l dryck
ger ca 35 kal/glas (2 dl)

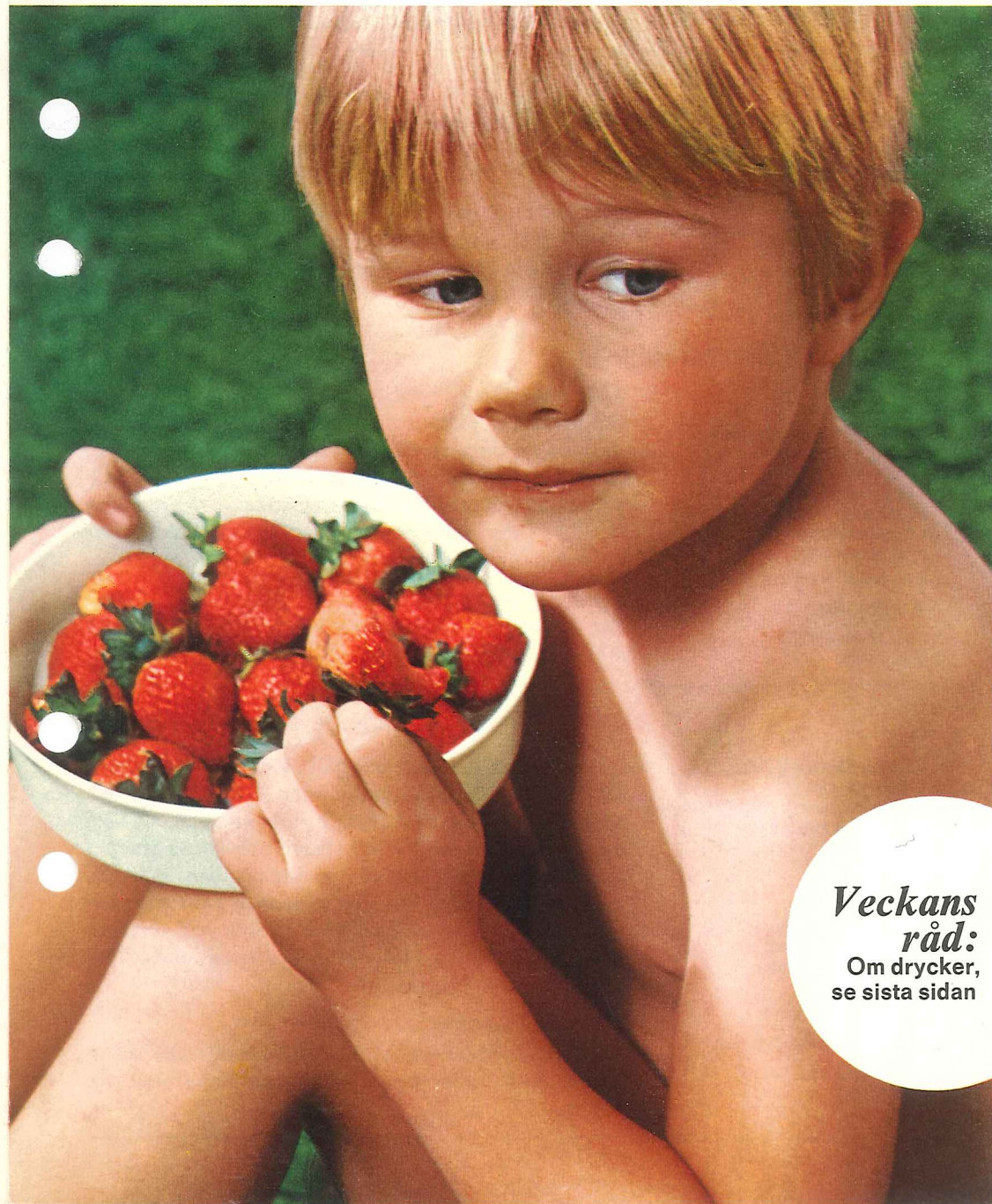
Blanda 1 dl pressad citronsaft (3—4 citroner) och 1½ dl socker. Tillsätt ¾—1 l vatten.

Iste ca 1 l dryck
ger ca 15 kal/glas (2 dl)

Brygg te av 1 l vatten och 3 msk te. Låt det svalna. Tillsätt 5 msk socker och saft av ½ citron. Skär ½ citron i klyftor och servera dem i.

Nästan helt utan kalorier blir dessa drycker om man använder sötningsmedel. Tag något mindre än motsvarande mängd socker. Sötningsmedel måste lösas upp i lite kokande vatten.

Motionera — simma t ex. Man förbrukar 100 kalorier på ca 30 minuter.



Veckans
råd:
Om drycker,
se sista sidan

Det doftar färskt, det doftar sommar: dillkokt färsk potatis, kasselerns sköna rök arom, en gyllenbrun broiler från grillen, nyplockade jordgubbar, lysande röda — ett fat rågat med sol.

Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd ger en från näringspunkt riktig måltid.

Frukostmiddag ute eller inne

4 pers • Tillagningstid ca 40 min

Sillsmörgås • Kasser i champinjonsås • Jordgubbar

Sillsmörgås

4 smörgåsar av knäckebröd
1 burk sill i lök, vin eller dill (125 g)
2 medelstora inlagda rödbetor
1 hårdkokt hackat ägg
3 msk kaptis, dill
Ger ca 195 kal/pers

Kasser i champinjonsås

5 hg kasser
1 msk margarin
1 hg färska champinjoner
1 tsk paprikapulver
1/2 dl vatten
1 dl vispgrädd
1/2 tsk salt
1 kryddmått stött rosmarin
hackad persilla
Ger ca 250 kal/pers

Att äta till:
Kokt färsk potatis
Grönsallad

Lunch en varm sommar dag

4 pers • Tillagningstid ca 15 min

Byt ut vispgrädden mot kaffe gräddad och 1/2 msk vete-
mjöl — Idealmjöl.

För den kalorimedvetne:

Skär kasselern i skivor och stek dem i margarin i en stekpanna 3—4 minuter på varje sida. Lägg köttskivorna på serveringsfat. Skölj, skiva och fräs champinjoner i stekpannan. Strö över paprikapulvret och häll på vattnet och grädden. Låt såsen koka ett par minuter. Smaka av med salt och stött rosmarin. Häll såsen över köttet och strö över hackad persilla.

För den kalorinsale:

Öppna tonfiskskvarna och häll av så mycket olja som möjligt. Dela fisken i mindre bitar. Varva tonfisk och purjolök mitt på ett stort fat. Strimla salladen och lägg den i en krans runt om. Lägg sparris och ärtor i grupper på salladskransen. Blanda majonnäs och gräddfil, smaksätt med curry, salt och vitpeppar. Skär paprikasalladen i tärningar, hacka jordötterna och persillan och rör ner detta i såsen. Häll den över tonfisk och purjo eller servera såsen till.

Byt ut majonnäsen mot 1/2 dl gräddfil och 1/2 msk senap och tag bort jordötterna. Ni spar ca 85 kalorier per person.

Middag vid grillen

4 pers • Tillagningstid ca 25—35 min

Gör i ordning en ordentlig glödbädd i utomhusspisens eller på en speciell utegrill. Koka barbecuesåsen. Till såsen: Blanda alla ingredienserna i en tjockbottenad kastrull. Koka såsen på stark värme utan lock i ca 10 minuter.

Tina och dela broilern i fyra delar, grillkylkylingarna i halv. Blanda samman margarin eller olja, soya och nägon örterkrydda
Barbecuesås:
1 burk tomater (ca 400 g)
2 msk chilisås eller ketchup
2 msk vinäger
1/2 tsk vitlöksalt, svartpeppar
1 msk senap
Ger för broilern ca 310 kal/pers

Att äta till:
Pommes chips
Grönsallad

Avsluta med:
Ost, bröd, gurka, rädisor

För den som inte har grill:

Gör en fin glödbädd i en vanlig långpanna som kan placeras på sten eller i sand. Placera ett stek- eller ugnsgaller ovanpå. Det bör vara ett mellanrum mellan galler och glöd.

Persikorutor till kaffet

30 bitar • Tillagningstid ca 25 min

Blanda paketets innehåll med vatten. Tillsett ägget och vispa kräftigt i 2 minuter. Bred ut smeten i en smord och bröad långpanna (30×40 cm). Häll av spadet från persikokylforna och stick ner dem i rader i smeten. Grädda i medelstark ugnsvärme (200°) ca 15 minuter. Skär kakorna i rutor sedan den svalnat.

För semesterskafferiet: Välj snabbak som innehåller ägg.

Vickning på kvällskvisten

4 pers • Tillagningstid ca 20 min

Klipp baconskivorna direkt ner i stekpannan och stek dem knapriga. Tag upp dem och häll av så mycket baconfett att det återstår ca 1 msk. Stek pytt i pannan i baconfettet. Strö över de knaperstekta baconstrimlorerna och sätt råa äggulor i skal i pytt. Lägg upp någgra av de föreslagna tillbehören i skålar och servera till.

Av äggvitorna:

Gör en luftig och fin katrinplommonsuftt nästa dag. Vispa vitorna till hårt skum och blanda ner 1 burk katrinplommonpudding, 135 g (barnmat) och 3/4 dl socker. Grädda i smord form i ugn (150°) ca 45 minuter.

1 pkt Snabbak Wienerpepparkaka
1/2 dl vatten
1 ägg

1/2 msk margarin

1/2 dl ströbröd

1 burk persikokylforna (ca 800 g)

Ger ca 75 kal/bit

Servera som:

Kaka till kaffet

1 broiler (ca 1 kg)
1 msk smält margarin
eller 1 msk olja
1 msk äta soya
salt, svartpeppar
nägon örterkrydda

1 msk smält margarin
eller 1 msk olja
1 msk äta soya
salt, svartpeppar
nägon örterkrydda

1 burk tomater (ca 400 g)
2 msk chilisås eller ketchup
2 msk vinäger
1/2 tsk vitlöksalt, svartpeppar
1 msk senap
Ger för broilern ca 310 kal/pers

Att äta till:

Pommes chips

Grönsallad

Avsluta med:

Ost, bröd, gurka, rädisor

1 hg bacon
2 brk pytt i panna à 310 g
4 råa äggulor i skal

Välj av tillbehören:

Hackad persilla

Finhackad rå lök

Kaptis

Hackad inlagda rödbetor

Hackad ättiksgurka

Ger ca 365 kal/pers

Att äta och dricka till:

Ol, knäckebröd

Vällagrad ost

