



### Hastigt och lustigt för tre med korv, pytt i panna, vita bönor, kåldolmar.

#### Falu- eller wienerkorv, majssallad

Stek falukorv eller wienerkorv (1 burk — 240 g).

Servera med sallad av majskorn (1 pkt djupfrysta — 125 g), skivade tomater, hackad gräslök och pressad citron. Kanske också kokt potatis. Avsluta med glass.

#### Pytt i panna med omelettak

Bryn 1 msk margarin i en stekpanna. Lägga ner pytt i panna (1 burk — 360 g) i den ordentligt varma pannan och stek pytten.

Gör en fransk omelett på 4 ägg, 4 msk vatten och salt.

Lägg den som tak på pytten. Servera ketchup, inlagd gurka och ev. HP-sås till. Avsluta med färsk frukt.

#### Köttfärs och vita bönor i gryta

Bryn 3 hg grovmalen köttfärs och 1 hackad gul lök i 1 msk margarin i en gryta.

Tillsätt vita bönor i tomatsås (1 burk — 454 g).

Värm och smaksätt med 2—3 msk tomatpuré, salt och paprikapulver.

Servera med vitt, osötat bröd.

Avsluta med konserverad ananas, finns i egen juice (1 burk — 567 g).

#### Kåldolmar och lingon

Värm kåldolmar (1 burk — 500 g).

Servera med lingonsylt och kokt potatis.

Avsluta med krusbärskräm eller hallonkräm och mjölk.

### För-träff-lig rätt:

### Det bästa försommaren förmår

- Matjessill med gräddfil och hackad gräslök eller Inlagd sill (finns färdig djupfryst) och äggklyftor
- Kokt dillpotatis
- Hårt bröd, smör eller margarin
- Vällagrad svecia- eller västerbottensost
- Färska jordgubbar och gräde

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Sommarkök i sommarkök" och utkommer den 30 juni. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter



Burkar och paket på parad i sommarskafferiet. Djupfrysst för den, som har fryst att tillgå. Avkoppling och lata dagar kräver sina förråd. Ladda för sommar, sol och ledighet!

## Grönärt primör

4 portioner, tillagningstid ca 15 min

2 knippen rädisor  
1 msk margarin eller smör  
1/2 gurka (ca 3 hg)  
1/2 tsk salt  
svartpeppar

Ger ca 45 kal/portion

Att äta till:

Kokt skinka på burk

Avsluta med:

Glass

Sköj och anså rädisorna. Fräs dem i margarin eller smör i en kastrull. Skär under tiden gurkan i ca 1 cm stora kuber och blanda ner dem i kastrullen. Låt fräsa under lock 10–15 minuter. Grönsakerna skall vara nätt och jämnt mjuka. Smaka av med salt och svartpeppar.

Om skinka på burk

Skinka på burk är en kylkonserver och ska alltså kylförvaras både i butik och hemma. Bogsinka på burk har många namn t.ex. Picnic-sinka. Den är gjord på bog och därför billigare än den ”riktiga” skinkan. Bogsinka är en helkonserver och behöver alltså inte förvaras kallt.

## Rödspätta med sas Ungaria

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

4 msk majonnäs

4 msk hackad paprikasallad

1 liten burk ansjovisfilicer

(50 g)

1 knippe hackad persilja

4 portionsspättor, färska

eller djupfryssta

3–4 msk Idealmjöl

1 tsb salt

2 msk margarin

Ger ca 300 kal/portion

Att äta till:

Avsluta med

Konserverad frukt

Gör säsen först. Blanda majonnäs med hackad paprikasallad, hackad ansjovis och hackad persilja. Stek sedan fisken. Rensa den färska fisken. Djupfrysst rödspätta kan tillagas tinad eller otinad. Torka av fiskarna med lite hushållspapper så fäster mjölet bättre. Blanda det med salt och använd fiskarna i mjölblandingen. Stek dem i margarin i en stekpanna på ganska svag värme 4–5 minuter på varje sida. Servera säsen till den nystekta fisken.

För den som har fryst

Djupfrysst hel rödspätta finns i ekonomiköp. En förpackning innehåller 8 rödspättor som motsvarar ca 2,8 kg färsk urtagen rödspätta med huvud.

## Körbärsbal

ca 1,5 liter, tillagningstid ca 10 min

1 burk fruktcocktail (482 g)

2 dl körbärssaft eller

körbärssaft

6 dl vatten

saft och strimlat skal av

1 citron

(1 flaska sockerdricka)

Ger ca 40 kal/dl

Blanda alla ingredienserna till balen. Bålen kan serveras — som förtäring vid ungdomsbuldingen — som festligt mellanmål för barnen. Gott att servera till Kanelsnäckor och wienerbröd. Färdiggräddade kanelsnäckor och ogräddade wienerbröd — spandauer finns i ekonomiköp. Bra att ha hemma för den som har fryst.

## Jägburgare

4 portioner, tillagningstid ca 10 min

1 burk hamburgare (310 g)

1 burk gräddstuvade

champinjoner (200 g)

1 msk äkta soya

1 knippe persilja

Ger ca 165 kal/portion

Att äta till:

Kokt potatis

Strimlad spejskal

Avsluta med:

Äpplen

Häll skyn från hamburgarna i en panna eller gryta. Blanda i skyn de gräddstuvade champinjonerna och soyan. Värm burgarna i säsen. Klipp persilja över vid serveringen. Ladda för sommar Hamburgare är en bra helkonserver för semester-skafferiet. Ät dem mellan hamburgertbröd, till stekta ägg, kalla på utflyktsmorgåsen eller som jägburgare.

## Godasallad

4 portioner, tillagningstid ca 15 min

1 isbergssalladsbuvud

2 burkar Godasill à 270 g

eller 2 burkar inkoki makrill à 300 g

1 1/2 dl gräddfil

1 msk rivn pepparot

1 knippe persilja

2 hardkokta ägg

Ger ca 290 kal/portion

Att äta till:

Vitt bröd

Avsluta med:

Fordgubbar

Sköj, strimla och lägg isbergssalladen på ett fat. Rensa Godasillen och lägg den eller makrillen på salladsbådden. Blanda gräddfil, rivn pepparot och klippt persilja. Häll säsen över sillen och garnera med hardkokta ägg i klyftor eller skivor. Goda-landgången Klyv 4 landgångar på längden och bred på margarin. Gör salladen som ovan men lägg den på landgångarna.