



Att bjuda på "rökt" är enkelt och trevligt så här års. Visserligen är det inte så billigt, men det är bekvämt, hållbart och kan ätas till sista biten. Varmrökt skinka och kasseler och många sorters rökt korv finns att välja på. Lägg upp korv och skinka eller kasseler på ett stort skärbräde så att var och en kan skära så mycket den vill. Servera bröd, grönt och ost till. Smör eller margarin kan uteslutas.

**Rökta korvsorter:** Rökt medvurst finns kallrökt, varmrökt och enisrökt. **Hushållsmedvurst** har en utpräglad rök-smak och är lätt sylrig. Av samma typ är **Dalarökorv**, **Mor Stinas korv**, **Dackevurst** osv. Olika namn förekommer i skilda delar av landet. **Plancks korv** tillverkad efter ett gammalt svenskt recept har en särpräglad och lätt sylrig smak. **Salami** passar för dem som tycker om vitlökssmak.

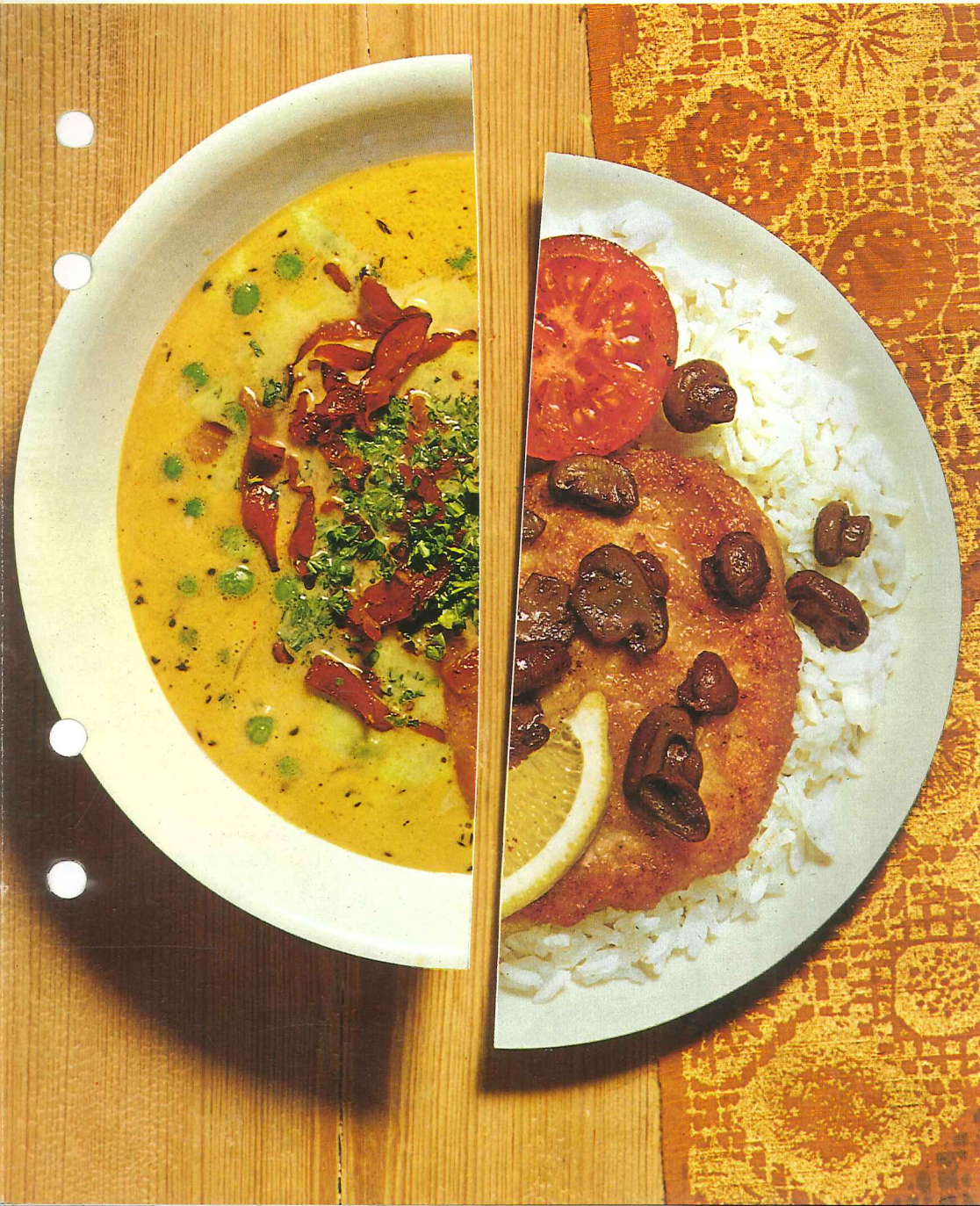
**Varmrökt skinka eller kasseler:** Köp hem en bit skinka om gästerna är många. Eller om det bara är några stycken, färdigskuren i skivor. Varmrökt benfri kasseler, röks på samma sätt som skinka, och kan därför ätas direkt uppskuren i skivor.

**Skålar med grönt:** Till det rökta smakar färsk grönsaker gott. Tex tomat i klyftor eller skivor, paprikaringar, gurkskivor, pickles och oliver.

**Matbröd och ost:** Hårt och mjukt bröd. Särskilt grovt passar till korven tex Roggenbrot eller annat ej för sött rågbröd. Osten kan gärna vara lagrad tex Västerbotten- eller Cheddarost.

**Ugnsbakad potatis eller potatissallad:** Vill man göra den "rökta supén" lite mer mättande, är ugnsbakad potatis eller potatissallad idealisk. Ugnsbaka potatisen i 225° ugnsvärme tills den är mjuk, ca 45 min. Till potatissallad blandas kokt kall skivad potatis med finhackad purjolök eller gräslök. Häll över en vinäger- eller gräddfilssås.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Planera — ladda upp" och utkommer den 25 maj.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.



## Kr. Him.tidag

**Lunch-middag:** Piccata, citronklyftor, kokt ris. Melon med bär (djupfr el burk).

**Kvällsgott:** Koki ägg på rostat bröd med säs (vit säs smaksatt med senap, tomat-purè el kaviar och grönt).

**Fredag middag:** Persiljestuvad fisk tex abbore, viltling, torsk (djupfr), grönsallad, kokt potatis. Konserverad frukt tex persikor.

**Lördag lunch-middag:** Stekt leverbiff, gurksallad (tunna gurkskivor, salt, gräddhl, dill), kokt ris. Färsk frukt tex äpplen.

**Lördagsgott:** Sillsupé (några sorters sill), färsk potatis, ost, bröd.

**Söndag lunch-middag:** Dillkött på kalv el lamm (ev på burk el kalops på burk), isbergssallad med citron, kokt potatis. Fromage (paket).

**Söndagsgott:** Sallad med räkor el krabba, kokt ris, sparris och arter, bröd.

**Fredag middag:** Artig soppa. Ost, bröd, frukt.

## Pingsstämton

**Lunch-middag:** Fiskgrätäng (färsk el djupfr fisk med svamp- el musselstuvning och rivnen ost över), grönsallad, tomat, kokt potatis. Jordgubbar ev grädde.

**Kvällsgott:** Supé med rökst korv och skinka (se sista sidan).

## Pingsdagen

**Lunch-middag:** Grillad el stekt kyckling (varm el kall), isbergssallad, gurka, bakad potatis. Rabarberpaj el rabarberkompott, vaniljglass.

**Kvällsgott:** Koka kalla marinerade grönsaker (färska, djupfr, burk tex grönsaksblandningar, bönor, vinäger-sås över), ost- el korvmörgas.

## Ånandag Pingsstämton

**Lunch-middag:** Bräckt kasseler el skinka (rest från supé med rökst), spenat, kokt potatis el vita bönor i tomatsås (burk). Fruktisallad på färsk frukt.

**Kvällsgott:** Senapsgravad strömming (filéer läggs i ärtkvsalten 3–4 tim, varvas sedan med en senapsås och dill), kokt potatis, knäckebröd.

## Kr. Him.tidag

**Lunch-middag:** Piccata, citronklyftor, kokt ris. Melon med bär (djupfr el burk).

**Kvällsgott:** Koki ägg på rostat bröd med säs (vit säs smaksatt med senap, tomat-purè el kaviar och grönt).

**Fredag middag:** Persiljestuvad fisk tex abbore, viltling, torsk (djupfr), grönsallad, kokt potatis. Konserverad frukt tex persikor.

**Lördag lunch-middag:** Stekt leverbiff, gurksallad (tunna gurkskivor, salt, gräddhl, dill), kokt ris. Färsk frukt tex äpplen.

**Lördagsgott:** Sillsupé (några sorters sill), färsk potatis, ost, bröd.

**Söndag lunch-middag:** Dillkött på kalv el lamm (ev på burk el kalops på burk), isbergssallad med citron, kokt potatis. Fromage (paket).

**Söndagsgott:** Sallad med räkor el krabba, kokt ris, sparris och arter, bröd.

**Fredag middag:** Artig soppa. Ost, bröd, frukt.

## Pingsstämton

**Lunch-middag:** Fiskgrätäng (färsk el djupfr fisk med svamp- el musselstuvning och rivnen ost över), grönsallad, tomat, kokt potatis. Jordgubbar ev grädde.

**Kvällsgott:** Supé med rökst korv och skinka (se sista sidan).

## Pingsdagen

**Lunch-middag:** Grillad el stekt kyckling (varm el kall), isbergssallad, gurka, bakad potatis. Rabarberpaj el rabarberkompott, vaniljglass.

**Kvällsgott:** Koka kalla marinerade grönsaker (färska, djupfr, burk tex grönsaksblandningar, bönor, vinäger-sås över), ost- el korvmörgas.

## Ånandag Pingsstämton

**Lunch-middag:** Bräckt kasseler el skinka (rest från supé med rökst), spenat, kokt potatis el vita bönor i tomatsås (burk). Fruktisallad på färsk frukt.

**Kvällsgott:** Senapsgravad strömming (filéer läggs i ärtkvsalten 3–4 tim, varvas sedan med en senapsås och dill), kokt potatis, knäckebröd.

## Piccata 4 portioner, tillagningstid ca 20 min

4 skivor (5–6 hg) magert

fläskkött (bög, färsk skinka,

benfri kött)

1/2 tsk salt, vitpeppar

2–3 msk Idealmjöl, 1 ägg

3–4 msk rivnen ost

1 burk champinjoner (195 g)

2 tomater

Strö salt och peppar över köttskivorna. Vänd dem först i mjöl, sedan uppvispat ägg och sist i rivnen ost, helst parmesanost. Stek dem på ganska svag värme i margarin i en stekpanna, ca 6 min på var sida. Lägg upp på ett varmt fat. Fräs sedan svamp och tomater i halvor i stekpannan. Lägg runtom köttet.

2 gula lökar, 1 msk margarin

1 tsk curry, 1 msk vetemjöl

3/4 l buljong (tärning)

1/2 tsk stött timjan

1 pkt djupfr arter (250 g)

1 dl grädde

8 skivor bacon el rökst skinka

1 knippa persilja

Skala och skär löken i skivor. Fräs dem i margarin i en kastrull. Strö över curry och mjöl. Späd med buljong. Tillsett timjan, arter och grädde. Låt koka några min. Skär eller klipp bacon eller skinka i strimlor. Knaperstek dem. Blanda i den färdiga soppan eller lägg direkt i tallrikarna. Strö över klipp persilja. Servera genast.

## Nybaddat för rökst fisk 4 portioner, tillagningstid ca 30 min

1 purjolök

ca 7 hg rökst fisk (böckling,

kolja, makrill, forell)

1 knippa dill el gräslok

1 burk champinjoner (195 g)

1 dl grädde

1 kryddmätt salt, vitpeppar

Sätt ugnen på 225°. Skölj och finstrimla purjolöken. Lägg den på ett smort ugnssäkert fat. Rensa och filca fisken. Lägg den ovanpå purjon. Strö över klipp dill eller gräslok. Fräs champinjoner. Bred ut dem över fisken. Smaksätt grädden med salt och peppar. Häll den över alltsammans. Värm i ugn ca 15 min.

## Kaka med bär och glass ca 12 bitar, tillagningstid ca 50 min

1 pkt Snabbak Wiener-

sockerkaka, 1 ägg, vatten

1 pkt djupfr bär

el 1 burk frukt

1 pkt glass

Baka wienersockerkakan enligt anvisningar på förpackningen, i en rund form eller stekpanna. Skär den färdiga kakan mitt itu. Spar ena halvan som kaffekaka. Klyv den andra och lägg ut delarna till en tunn botten. Täck botten med bär eller sönderskuren frukt. Skiva glassen och lägg ovanpå eller servera till.

Samliga huvudmåttider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.