



## Sommargott i det gröna ...

på gräsmattan eller i skogsbacken, på balkongen, verandan, bryggan eller stranden. Man slår sig ner och vill ha något gott att äta. På utflykten kommer kylväskan väl till pass. I den kan man t ex packa plastburkar med sallader, plastpåsar med sköljda grönsaker, färdiga pannkakor i folie, färskost, bär och frukt. Kall dryck eller soppa håller sig sval i termos. Engångstallrikar, -muggar, och -bestick, hushållspapper och en påse att samla avfallet i tar man också med.

**Badvikssallad.** För 4. Koka 2 dl snabbmakaroner enl anvisning på förpackningen. Spola dem i kallt vatten. Skär 2 hg gurka i små tärningar. Blanda makaroner, gurka,  $\frac{1}{2}$  tsk salt,  $\frac{1}{2}$  tsk citronpeppar. Tillsätt 1 burk tonfisk (200 g) delad i mindre bitar, ta med ett par msk av oljan, ger fin smak. Tonfisken kan bytas ut mot några wienerkorvar i slantar och 1 dl gräddfil som sås. Ta också

med sköljda salladsblad i plastpåse. Ät salladen i salladsbladen med tomat till.

**Paprika Laprika Ostpastej.** Lägg färskost (Keso, Kesella, Kvarg) eller skivor av smältost på en skiva bröd, hårt eller mjukt, ljust eller mörkt. Tryck ner paprikatärningar, gärna både röda och gröna, i osten och krydda med citronpeppar. Lägg en annan brödskiva ovanpå och dubbelsmörgåsen är klar.

**Läskande med frukt och ost.** Persikor i skivor eller krossad ananas på burk är gott tillsammans med färskost. Kom ihåg konservöppnare.

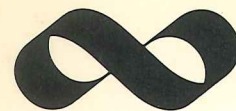
**Pannkakor och bär.** Pannkakor gräddas av pannkaks- eller våffelmix. Gott med färska bär till. Bären kan också mosas med lite socker. En klick läggs på varje pannkaka innan den rullas ihop och äts.

## Baka ovanpå spisen

*Nygräddat hembakat bröd kan man få njuta av även om sommarstugan skulle sakna ugn. Lösningen är en bakform, en rund aluminiumform med lock som är försett med hål. Den kan användas på både elplatta och gaslåga (gasol-, fotogen- eller spritkök). Pris ca 14:30 kr. Med några olika mixpaket — Snabbak på lager kan man sätta igång att baka när man får lust. Formen kan också användas till matlagning om man vill göra en ugnsrätt utan ugn.*

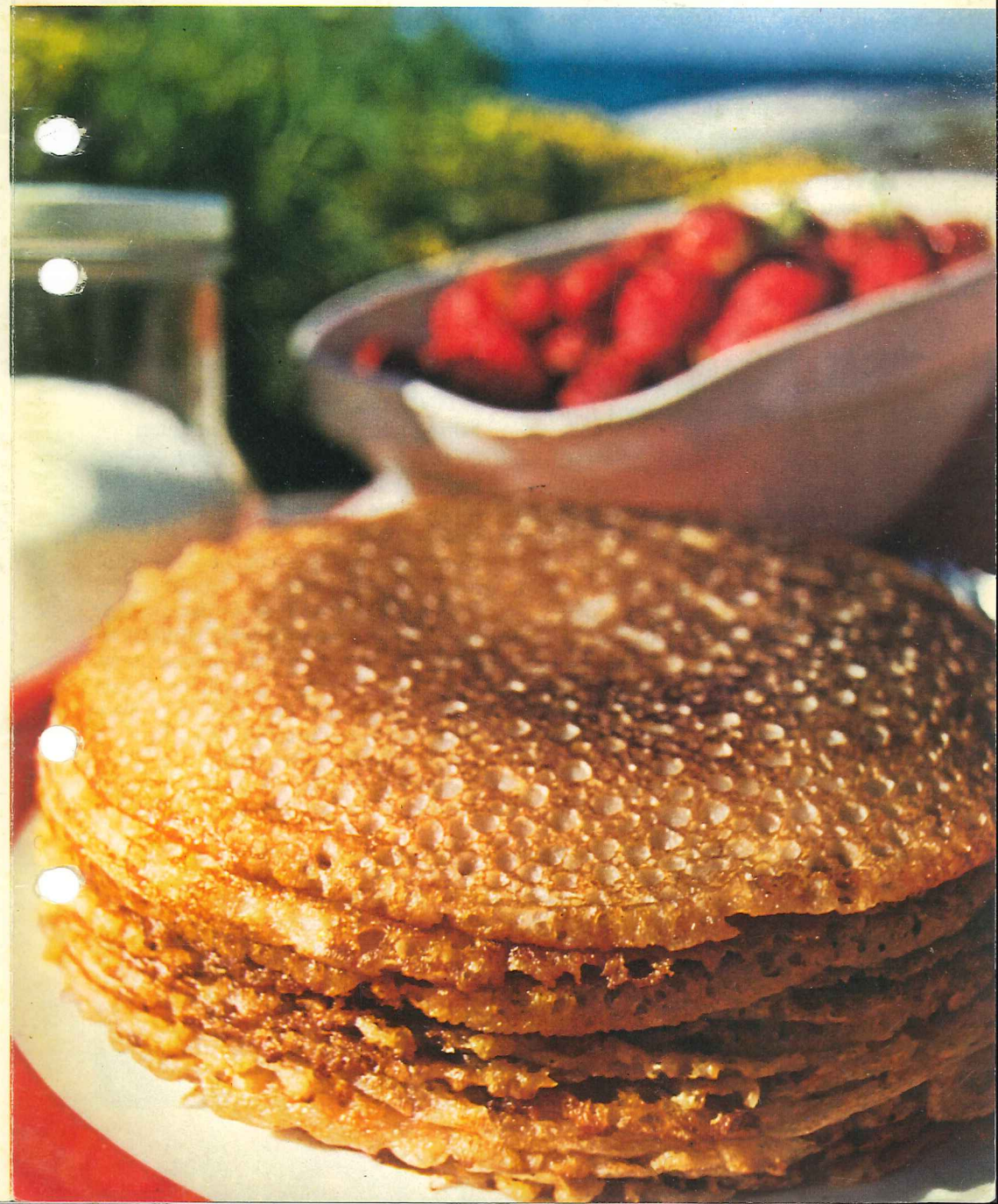
**Så här kan man göra:** Formen är ganska stor, den rymmer  $2\frac{1}{2}$  l, så därför är det bäst att grädda två satser samtidigt. Gör t ex Tigerkaka av 1 pkt Snabbak Sockerkaka eller Citronkaka och 1 pkt Chokladkaka.

Två helt olika kakor kan också gräddas samtidigt. Dela formen i två delar med hjälp av dubbelvikt folie. Grädda t ex Kardemummakaka i ena halvan. Den som vill kan trycka ner tunna äppelklyftor i smeten. I den andra halvan kan man grädda t ex Nötkaka. Grädda enligt anvisningarna som följer formen.



# Råd & Recept 1971 nr 7

## Sommarmat



# På en laga

Sommartid blir det ofta så att man får laga mat lite mer primitivt. När man ser utrustningen vara som hemma. Men man kan laga ett gott middagsmål på en laga och i en gryta, om man kombinerar det som passar ihop och tar hänsyn till att alla ingredienser inte har samma koktid.

## I ur och skur

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.  
Det här behövs: 3 gula lökar, 3 hg köttfärs (färsk eller frys), 1 burk tomater (400 g), 1 burk vita bönor i tomatsås (450 g).

Gör så här: Skala och hacka lökarna. Bryn dem i margarin i en gryta. Lagg i och bryn också köttfärsen. (Frys färs tinar snabbt om den rivs på rivjärnets grova skiva). Rör i den så den smulas sönder. Tillsätt 1 tsk salt, lite svartpepar, 1 msk soya, ½ tsk oregano, ev lite vitlök och tomater (utan spad). Låt alltsammans koka ca 10 min. Häll i och värm bönorna.  
Till: Vit bröd.

På annat sätt: En muslig soppa blir det om man späder med 1 l buljong (tärning) + tomatspad.  
Ca 2:40 kr/portion.

## Kuttergryta

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.  
Det här behövs: ½ kg vitkål — sommarkål (½ huvud), 2 gula lökar, 4 potatisar, 1 burk saltä biten (430 g), 1 msk margarin, ½ msk kummín.

Gör så här: Strimla kålen, skala och skiva lök och potatis. Koka upp spadet från saltä biten, margarin och kummín. Lagg i kål, lök och potatis, låt koka under lock på svag värme ca 15 min. Dela köttet i mindre bitar och lagg det på kålen när ca 5 min återstår av koktiden. Till: Hårt bröd, senap istället för smör. På annat sätt: Byt ut saltä biten mot falukorv i skivor. Färdig kryddkål finns att köpa, förpackad i plastpåse med yterkartong. Ca 2:30 kr/portion.

## Arons ris

För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.

Det här behövs: 1 gul lök, 1 msk margarin, 2 dl långkornigt ris, buljong (tärning), 3—4 hg kasseler, ½—1 dl chilisås, 2 msk senap.

Gör så här: Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Tillsätt ris och buljong. Koka riset, se förpackn. Skär kasselern i strimlor. Blanda chilisås, senap, ev. också lite paprikapulver, curry. Lagg kasselern på riset när ca 5 min återstår av risets koktid. Häll såsen över, låt allt bli varmt utan att röra om.  
Till: Grönsallad och tomat.  
På annat sätt: Byt ut kasselern mot 1—2 burkar tonfisk. Ca 3:30 kr/portion.

Huvudmåltiderna ger tillsammans med ett glas lättmjölk, en knäckebrödsomgång — då inte annat anges — och en frukt ca en tredjedel av det dagliga närings- och kaloribehovet för en vuxen person. Kalori-behovet för en dag beräknas vara ca 2200 kalorier. Högst 35 % av kalorierna kommer från fett. Det innebär att inte mer än 5 g rent fett kan användas vid tillagningen och 5 g på brödet per person och måltid. I tesked margarin — smör väger ca 5 g, 1 matsked ca 15 g. Räkna också med daglig motion.

# Lätlagat i sommarstugan

**Grätinerad sommarskinna** För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.  
Sätt ugnen på 250°. Skär skinkan i knappt centimeterlånga skivor. Lagg dem lite på varandra på ugnssäkert fat. Bred senap på skinkan, täck med ostskivor och strö över paprikapulver. Lagg grönsakerna runtom t ex vid ena sidan bönor eller sparris vid andra sidan tomatahalvor eller burktomater. Grätinera ca 15 min.  
Till: Kokt potatis. Ca 3:20 kr/portion.

1 burk bogskinna (ca 450 g)  
1 msk senap  
½ hg ost i skivor  
½ tsk paprikapulver  
1 burk haricots verts  
eller pruna bönor (ca 400 g)  
eller 1 burk sparris (225 g)  
4 tomater eller burktomater

**Sommarströmming** För 4. Tillagningstid ca 25 minuter.

1 kg strömming  
eller 6 hg rensad strömming  
1 ½—2 tsk salt  
1 ½ msk grovt stött vitpeppar  
2 msk rivna pepparrot  
1 dl hackat kryddgrönt  
(dill, persilja, gräslök)  
1—2 msk margarin  
safft av ½ citron + 2 msk vatten  
Rensa, bena och skölj strömmingen. Strö hälften av saltet på köttisidorna. Vik ihop strömmingen så den ser hel ut. Placera den med ryggen upp i en vid gryta (eller ugnssäker form). Strö över resten av saltet, vitpeppar, pepparrot och det ”gröna”, och vatten och lagg på några klickar margarin. Koka grytan sakta 10—12 min. (Koka formen i 225° ugnsvärme ca 20 min). Strömmingen kan serveras varm eller kall.

**På annat sätt:** Lagg strömmingarna tätt på en stor bit smord aluminiumfolie. Krydda som ovan. Vik ihop till ett paket. Koka det ovanpå potatisen i potatisgrytan ca 20 min. Ca 1:70 kr/portion.

**Biffar med sting** För 4. Tillagningstid ca 15 minuter.  
Låt köttbullarna tina. Platta med en stekspade ut den stora köttbullen till en biff. Av smäkötterbullarna blir det lagom med 3 till en biff. Stek biffarna på en sida ett par minuter. Vänd dem. Tryck ut en klick tubost på varje biff och täck med en skinnskiva. Lagg lock på pannan och stek några minuter.  
Till: Tomater, potatismos. Ca 3:25 kr/portion.

1 pkt frysta råa köttbullar (300 g)  
eller smäkötterbullar (250 g)  
margarin  
smälkost i tub  
1 ½—2 hg rökt skinka

## PROVKÖKET

Nästa nummer av Råd & Recept heter ”Välkommen utan krus” och utkommer den 26 juli. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäter.