

Kall sommarefterrätt – Citronsorbet. För 5–6.

Blanda 1 burk djupfryst citrondryck (något tinad) med 2 burkar vatten i en skål. Ställ i fryn eller frysfack 1/2 tim. Vispa 3 äggvitor till hårt skum. Blanda äggviteskummet med den halvfrusna citrondrycken. Ställ tillbaka skålen i frysen ca 2 tim. Rör några gånger under tiden. Skeda upp i portionsglas.



Sommarsvalka med mjölk, frukt och bär. För 4.

Mosa med en gaffel i en skål 2 bananer eller 4 konserverade persikohalvor och ca 1/2 liter jordgubbar. Häll i 1/2 liter mjölk (ev lite socker). Vispa kraftigt, helst med elvisp. Häll upp i stora glas, servera genast.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kostcirkeln blir en bra måltid.



Affonbl.Sof



Kall lök- och potatissoppa smakar bra en varm dag. Kan lagas i förväg och förvaras i kylan. För 4.

Koka 1 påse fransk potatissoppa enligt anvisning på paketet. Låt soppan kallna. Vispa 1 dl grädde och blanda ner i soppan. Klipp i lite gräslök och servera med skivade rädisor, bröd och ost.

Sommarbål med frukt och bär. Ca 2 1/2 liter.

Blanda 1 burk djupfryst apelsinjuice med 3 burkar vatten, 1 burk fruktcocktail (482 g) och 2 flaskor fruktsoda (å33 cl). Lägg i istärningar och skivade färska jordgubbar.



Ordinarie priser i Stockholm, mars 1973

Nästa Råd & Recept utkommer den 6 augusti
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv: KF:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

 **PROVKÖKET**



Snabbt, lättlagat och gott.

För 3.

Stekkyckling gratinerad med tomat och ost.

Del en stekkyckling mitt itu. Lägg

halvorna och skyn på ugnssäkert fat.

Mosa 3 fladda tomater. Smaksätt ev

med någon örkrivda timjan, oregano,

dragon, rosmarin. Täck kyckling-

halvorna med tomatblandningen.

Strö över 1/2 dl rivna ost. Gratinerar i

225° ca 15 min.

Servera med potatis och grön sallad.

Makaron sallad med korv eller skinka.

Koka 2 dl snabbmakaroner som på

paketet. Spola dem i kallt vatten.

Blanda med rökt korv eller skinka i

tärningar (ca 1 1/2 hg), 2 tomater i små

klyftor, 1 dl gräddfil, klippit gräslök,

salt och peppar.

Servera med grön sallad och bröd.

Bräckt kassler med ananas och ost.

Bryn ytterst lite margarin i en

stekpanna. Bräck 3 kasslerskivor (ca

1 cm tjocka) 1 min på varje sida.

Krydda med paprikapulver. Lägg

I anansträng och 1 ostskiva på varje

kasslerskiva. Lägg lock på pannan, låt

osten smälta.

Servera med potatis och grön sallad.

Isterband och böror i tomatsås.

Tag skivorna av 2 isterband (ca 2 hg).

Smula sönder dem och fräs i en gryta

tillsammans med 2 hackade gula lökar

ca 5 min. Häll i 1 burk vita böror i

tomatsås. Koka upp och smaksätt med

Servera med bröd.

Räksoppa med fiskbullar i.

Häll av och spara spadet från

1 burk fiskbullar i buljong (370 g). Koka

1 pkt räksoppa som på paketet. Späd

också med fiskbuljongen.

Skär fiskbullen i skivor.

Blanda dem i

soppan och låt dem bli

varma. Klipp dill över.

Servera med bröd.



Vad kan man grilla.

Korv förstas, inte bara grillkorv,

också bitar av frukostkorv och falu-

korv. Kassler i bitar, köttbullar,

hamburgare och mycket mera. När

man bjuder på grillat vill man ha ett

par olika sorter. Ett grillspett till var

och en med lite av varje är vanligt.

Men det är svårt att få jämn grillning.

Välj istället långa spett, trä samma

sort på varje spett. Var och en förser

sig med en bit eller två från spetten.

Allt på bilden har kort grillningsstid,

bara ca 5 min.

Bra att veta.

1. Lägg ett par lager grillkol i

grillådan.

2. Slå på tändvätska, tänd efter

några minuter.

3. Vänta 20–25 min så att en fin

glödbädd bildas.

4. Grillningen kan börja.

Lättrimagat kokt kyckling.

God både varm och kall. För 5.

1 ma 1 djupfrysst broiler (ca 1 kg).

Skölj och torka av den. Gnid in den

med 2 msk salt både in- och utvändigt.

Lägg den på ett fat i kylskåp 1 dygn.

Koka upp vatten i en gryta, ska täcka

kycklingen. Koka den 10 min. Lyft

sedan grytan från värmen, låt

kycklingen ligga kvar i kokvattnet

ca 2 tim. Skär upp köttet, ta ev bort

skinet.

Servera med kokta grönsaker, färsk

potatis, en grön sallad och gräddfilssås.

Till såsen. Blanda 1/2 dl gräddfil med

1/2 dl majonnäs. Röriv 2 skalade äpplen

direkt ner i såsen, smaksätt med 1 msk

rivna pepparrot.

ca 3:25 kr per portion med potatis

och grönsaker, ca 500 kalorier.

Löksvamp — Kryddsvamp.

God till färsk potatis. Lönar sig att göra.

För 4–5.

Rensa 1 kg svamp men låt

ryggen sitta kvar. Skölj den. Blanda

1 dl ättikspirt och 3 dl vatten i en skål,

lägg i svampen. Ställ den i kylskåp

ca 12 tim (över natten).

Ta upp svampen, låt den rinna av.



Blanda 1/2 dl salt, 1/2 dl socker,

1 msk grovt stött vitpeppar och 1 msk

kryddpeppar, 10 hela nejlikor och

2 lagerblad.

Varva svampen i en burk eller

kruka med blandningen och 2 lökar i

skivor. Ställ den i kylskåp i

strömmingen kommer ner i laken som

bildas. Efter 3 dygn är svampen

färdig att ätas. Håller sig fin i veckor.

En sats kryddsvamp kostar

ca 5 kr, motsvarande köpt ca 11 kr.

