

Nr 7 1975

Råd & Recept

Välkommen till bords!



Handla konsumentägt!

CLUBSTEK MED BAKAD POTATIS OCH SALLAD

Clubstek är en skiva av enkelbiffen som är en mör och köttig muskel. Men som allt nötkött bör det vara välhängt för att bli mörkt vid stekningen.

Stek Clubsteken 4–6 min på varje sida. Stektiden beror på hur väl genomstekt man vill ha köttet, men tänk på att för lång stektid ger en torr biff. Pröva genom att skära ett snitt i kanten, då kan man lätt se hur mycket köttet är stekt.

Krydda efter stekningen med salt och peppar.

Servera med *aromsmör* — *bordsmargarin* smaksatt med paprikapulver och finhackad röd paprika.

Bakad potatis och en grönsallad med tex tomat, paprika och gurka är gott till.



STEKTA LAMMSKIVOR MED RIS-FYLLD PAPRIKA

För 4.

Alla delar av lammkött är så möra att de kan stekas. Numera styckas ofta både stek, rygg och bog i skivor. På så sätt kan också ett litet hushåll laga lammstek.

Bryn 4 skivor lammkött (ca 600 g) på båda sidor i margarin i en stekpanna.

Krydda efter bryningen med 1 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar, 1 pressad vitlöksklyfta, 1 tsk oregano.

Efterstek utan spädning under lock på svag värme, skivor av stek ca 10 min, skivor av rygg eller bog ca 20 min.

Pressa citron över de färdigstekta skivorna.

Risfyllda paprikor.

Dela 4 paprikor på längden, ta ur kärnorna.

SKINKSTEK I PANNA

När färsk skinka styckas i skivor tvärs över med en bit av rörlenet kvar kallas det i Amerika för Golden Ham. En sådan skiva ca 3 cm tjock väger 700 g—1 kg. 1 kg räcker till 5–6 portioner.

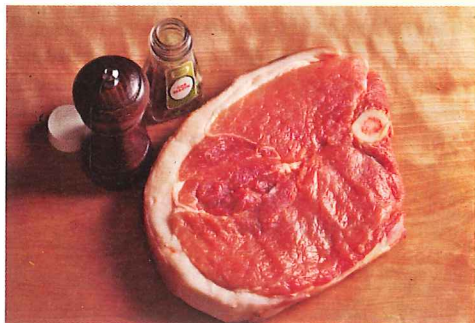
Skär bort svålen och gör några snitt i den feta kanten.

Bryn skivan på båda sidor i margarin i en stor stekpanna.

Krydda med 1 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar och ½ tsk stött rosmarin eller salvia.

Efterstek utan spädning under lock på svag värme ca 20 min.

Skär köttet i skivor och servera med tex kokt potatis, morötter och brysselkål.



Förväll paprikorna i lättsaltat vatten ca 5 min.

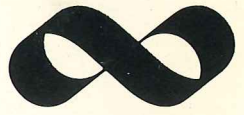
Koka 1½ dl långkornigt ris enligt paketet.

Fräs 100–200 g skivade champinjoner tillsammans med 1 hackad gul lök.

Blanda fräset med det färdigkokta riset. Smaka av med salt och peppar.

Fyll paprikahalvorna med riset.





WINNER DJUPFRYST JUICE –
Apelsin, Grapefrukt, Apelsin-Grapefrukt, Ananas-Apelsin, Mandarin och Tomat finns i burkar om 1,7 dl. Man späder med 3 burkar vatten och får 7 dl färdig juice. **Winner Brazil Apelsinjuice** är förpackad i pappkartong. Den är starkt koncentrerad vilket gör att den är mjuk också i frys-tillstånd. Lätt att blanda, man späder med 4 kartonger och får 1 liter färdig juice. Outspädd juice kan användas som sås och som ingrediens i desserter. Tomatjuice passar fint i såser, soppor och grytor.

TOMATDRINK

6 glas.
Blanda 1 burk djupfrost Tomatjuice med 2 burkar vatten.
Smaksätt med saften av 1/2 citron, 1 krydd-mätt salt, lite svartpeppar och 1/2 tsk Worcester-shiresås.
Vispa kraftigt.
Servera drincken kall.

SORBET

Blanda 1 burk djupfrost juice, apelsin, ananas-apelsin eller mandarin, med 3 dl vatten.
Häll det i en låg skål.
Låt det stå i frysen eller kylskåpets frysfack tills massan är halvfrossen, ca 1 tim. Vispa under tiden 3 äggvitor till hårt skum. Tillsätt 2–3 msk socker under kraftig vispning.
Blanda sedan försiktigt ner äggviteskummet i den halvfrossna massan.
Frys blandningen färdig, det tar ca 2 tim i frysen, 3–4 tim i köldfack. Rör i den några gånger under tiden.
Skeda upp sorbet i kalla glas, servera genast.
Sorbet kan göras i fövåg och förvaras en tid i frysen.

Nasta Rad & Recept utkommer den 1 december
Ansvart utgivare: Anna-Britt Agnåsten, K.F.s: Provkok.
Skriv K.F.s: Provkok, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 08-7431000



Goman Baconrulle är pressat fläskkött som lättroks, skärs i skivor och förpackas i paket om 150 g. Baconrulle har betydligt lägre fetthalt än bacon. Är ett gott smörgåspålägg både på kalla och varma smörgåsar, kan också bräckas och serveras som bacon.

Goman Stekt kyckling finns i butikens kyldisk. Kycklingen har kryddats och stekts i sin speciella plastpåse, det gör att den blir saftig och behåller sin arom.

Goman Kalvsylta är en köttrik och mager produkt. Den är förpackad i fyrkantig plastask och väger 250 g.

Formen gör att man kan skära snygga skivor av hela syltan. En öppnad förpackning har ca 4 veckors hållbarhet.

SALLADSFAT MED STEKT KYCKLING OCH KASSLER För 5–6.

Bena ur 1 stekt kyckling och skär köttet i mindre bitar.

Strimla 250 g kassler.

Strimla också 1–2 paprikor och några stjälkar blekselleri.

Skär 3–4 tomater i klyftor.

Lägg det skurna i grupper på ett fat.

Servera med en gräddfilksås.

Blanda 3 dl gräddfyl med 2 rårivna äpplen, 1 tsk curry och ½ tsk salt.

POTATISGRATÄNG MED BACONRULLE För 4.

Sätt ugnen på 225°C.

Skala och skiva tunt ca 10 potatisar (¾ kg)

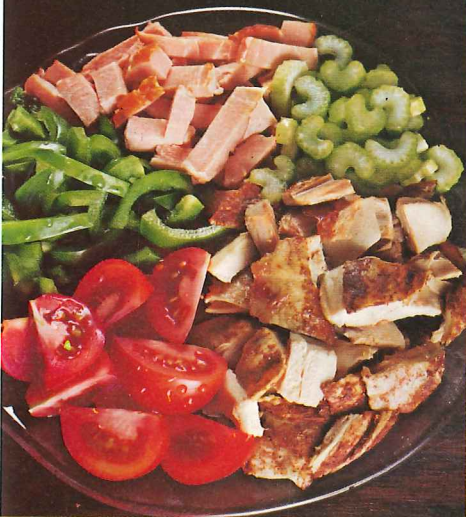
Strimla 1–2 purjolökar och 150 g baconrulle. Riv 2 dl ost.

Varva potatis, purjo, baconrulle och ost på ett smort ugnsäkert fat. Strö 1½ tsk salt och 2 kryddmått svartpeppar mellan varven.

Häll på 2 dl mjölk och lägg på några klickar margarin. Strö lite ost överst.

Grädda tills potatisen är mjuk, ca 45 min.

SMÅK står för Svensk Matpotatiskontroll som är det organ som kvalitetskontrollerar matpotatis. SMÅK-märket på potatis-påsen garanterar att potatisen är kontrollerad. På förpackningen ska alltid finnas uppgift om sort, kvalitetsklass, vikt och förpackningsdatum, dessutom förpackarens namn. Dessa bestämmelser gäller matpotatis som säljs efter 1 oktober.



GRATNERAD ANSOVISSMÖRGÅS

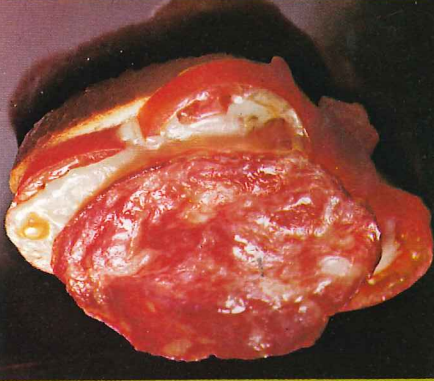
Bred först *margarin* sedan *tomatpuré* på vita brödstivor.
Täck med skivad *kokt potatis*.
Lägg ett par *ansjovisfiléer* ovanpå potatisen och strö *nyen ost* över.
Gratinera i 250°C 7–10 min.



SMÖRGÅS MED TOMAT, OST OCH

BACONRULLE.

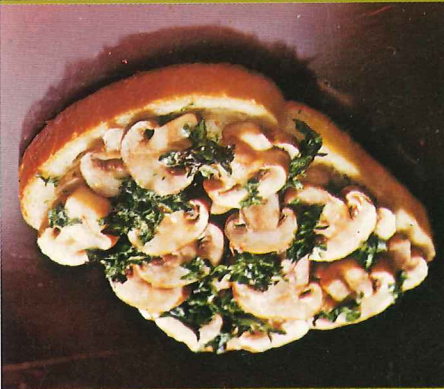
Täck vita brödstivor med *tomatskivor*.
Lägg *tomaterna* med *skivad ost*.
Lägg en skiva *baconrulle* på varje smörgås.
Gratinera i 250°C ca 5 min.



VARM CHAMPINJONSMÖRGÅS

För 4.

Blanda ca 75 g *margarin* med 1 *krössad vitlöksklyfta* eller 1 *kryddmått vitlökspulver* och 2 *msk finhackad persilja*.
Bred ett tunt lager *vitlöksmargarin* över 4 vita brödstivor.
Skölj och skär ca 150 g *färska champinjoner* i skivor och täck brödstivorna med dem.
Klicka ut resten av *margarinet* över svampen.
Gratinera i 250°C 7–8 min.



DET FINNS MÅNGA GODA ÄTTIKS-

GURKOR ATT VÄJLA PÅ.

Winner *Smörgåsgurka* (575 g) är en nyhet. Det är en ättiksgurka som är skuren i lite tjockare skivor än vanligt. Genom rikligt med senapskorn och dill har den fått en karaktéristisk smak.
Winner *Delikatessgurka* är också en ättiksgurka, den är smaksatt med senapskorn. Winner *Inlagd gurka* är en tunnslivad slanggurka inlagd i lag av socker och ättika och kryddad med persilja.





Keso är färsk ostmassa som ystas av skummjölk till en grynig massa. Sedan tillsätts en liten mängd grädde som ger Keso en mjuk och smidig konsistens. Keso är proteinrik och kalorislåg. På bilden en råkosttallrik med Keso och kokt eller bakad potatis. Beräkna som huvudrätt 100 g Keso per person. Smaksätt Keso med salt och peppar, dessutom med tex finklippt kryddgrönt, finhackad lök, kummin.



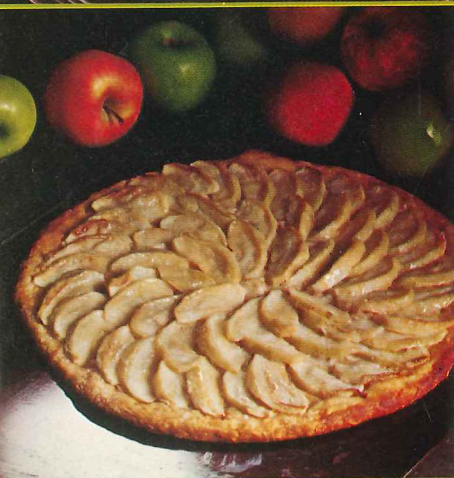
KESOFYLDA PAPRIKOR För 4.

Skölj 4 gröna paprikor. Dela dem på längden och ta ur kärnorna.

Blanda 200 g Keso, 2 ägg, ½ tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar och 100 g finstrimlad rökt skinka.

Fyll paprikahalvorna. Placera dem i en låg vid gryta, håll ca 1 cm högt med vatten på botten.

Stjud under lock på svag värme ca 20 min. **Servera** med tomat.



ÄPPELTÄRTA. Gör först en pajdeg:

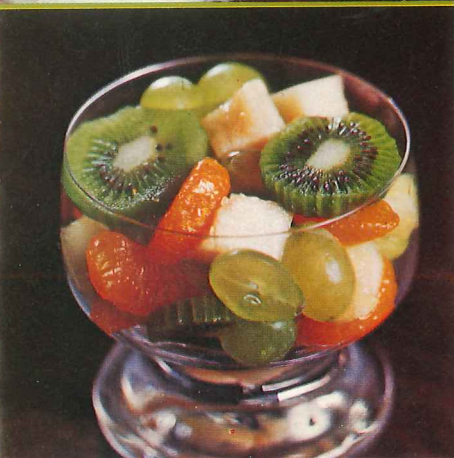
Lägg 3 dl vetemjöl i en skål. Smula sönder 150 g margarin i mjölet så det blir en grynig massa. Tillsätt 4 msk vatten och arbeta fort ihop till en deg. Låt degen stå kallt minst en timme. Sätt ugnen på 225°C.

Kavla ut degen till en ganska tunn botten ca 30 cm i diameter. Lägg den på en osmord plåt och nagga den med en gaffel. Låt den ligga på plåten ca 15 min, så behåller den formen bättre.

Skala 4 medelstora äpplen. Skär i klyftor sen i skivor.

Grädda botten ca 10 min. Lägg sen på äppelskivorna. Pensla med 2 msk smält margarin och strö över 2 msk socker.

Grädda tills äpplena är mjuka, ca 15 min. **Servera** tårtan ljum eller kall med lättvispad grädde eller halvtinad glass.



GRÖN- GUL FRUKTSALLAD För 4.

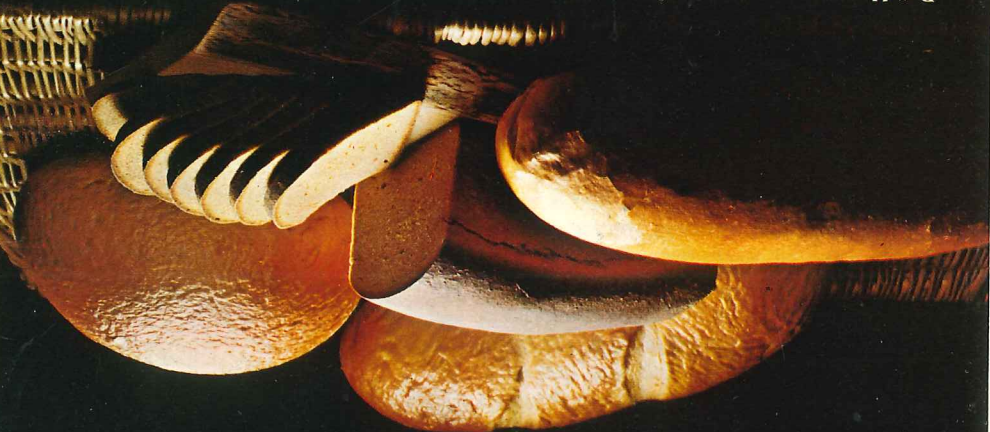
Skala ca 300 g honungsmelon och 1–2 kiwifrukt. Skär melonen i tärningar, kiwi i skivor.

Skölj, dela och kärna ur 200 g vindruvor.

Öppna 1 burk mandariner (ca 300 g).

Smaksätt 1 dl av mandarinlagen med lite pressad citron.

Blanda frukten i en skål eller lägg upp den i portionsglas och håll lagen över. **Servera** salladen kall.



Bröd har sen urminnes tider varit basmat i Sverige och de flesta andra länder. *Bröd* är gott i så många sammanhang. Sverige har ett av världens rikaste bröd-sortiment. Det finns mycket att välja på.

Bröd ger oss viktiga näringsämnen, framför allt protein och B-vitaminer. Eftersom mjölet är berikat med järn har brödet blivit en viktig järnkälla.

Bröd är i förhållande till näringsvärdet prisbilligt mat. Eftersom matbröd innehåller mycket lite fett är talsättet att man blir tjock av bröd fel.

Bröd med pålägg kan vara en bra måltid som kan varieras på många sätt. Man kan ofta utnyttja rester av kött och fisk som smörgåspålägg. Man bör undvika för mycket matfett på brödet. Många pålägg t ex bredbar leverpastej, mjukost, behöver inget

Bröd utan varken matfett eller pålägg passar till nästan all mat. Tillsammans med ost och frukt är det en fin avslutning på en måltid. Men det brödet ska inte vara sött, fint. Konsum/Domus har ett rikt sortiment att erbjuda, en del av Konsumbagarns bröd ser vi exempel på här ovan. Det finns många fler sorter.

LANDGÅNG

Skär ett formbröd, ljus eller mörkt, i skivor på längden. Variera påläggen så att de kompletterar varandra. Välj något av grönsaker, något av fisk och något av kött. T ex tomat och kokt ägg i skivor, salladsblad med böcklingfäiter, dill och citron, kalvylta med smörgåsgurka.

