

UGNSTEKT KYCKLING PÅ LÄTTASTE VIS 4—5 pers

Det här behövs

1 hel
eller 2 halvor
djupfryst Gute-
kyckling (1—1¹/₄ kg)
2—3 msk olja
1 msk kinesisk soya
1/2 tsk salt, vitpeppar

Till servering

om ris serveras till
1—2 dl champinjoner
1 dl hackad persilja
50 g smör el. margarin

Gör så här

Tina kycklingen enligt anvisningarna på förpackningen. Placera kycklingen på ett eldfast fat. Blanda olja, soya, salt och nymald vitpeppar. Pensla en del av blandningen över kycklingen. Sätt in fatet i medelvarm ugn (200°). Soyan och oljan gör att kycklingen får en mycket vacker färg medan den steker i ugnen. Den enda passning som kycklingen behöver är att den penslas med resten av oljeblandningen ett par gånger under stekningen. Kycklingen blir knaprig och saftig. Den ungefärliga stektiden är för en hel kyckling 1 tim, för halvor 45 min. Man kan pröva om kycklingen är färdig genom att vrida på lårbenet, när detta lossnar är kycklingen färdigstekt.

Servera kycklingen med t ex råstekt potatis eller kokt ris. En grönsallad med tomat är också gott till. Ett extra festligt tillbehör till det kokta riset är råa finhackade champinjoner och persilja som i serveringsögonblicket fräses upp i smör och strös över riset.

SERVERA GLASS OCH DJUPFRYSTA BÄR TILLSAMMANS ELLER VAR FÖR SIG

- Mosa djupfrysta skivade jordgubbar, så att det blir som en tjock sås, häll den över skivad glass i portionsskålar. Garnera med rostad mandel eller nötter.
- Lägg glass-skivor helst på en avlång nöt- eller sockerkaksbotten. Lägg djupfrysta hallon över och garnera eventuellt med vispad grädde.
- Varva glass och hela jordgubbar mellan fräsiga havregryns- eller mandelbottnar.
- Lägg upp vanilj- eller nougatglass på ett fat eller i portionsglas. Pudra över litet snabbkaffe och servera glassen med varm eller kall chokladsås
- Lägg en sked nätt och jämnt tinad apelsinjuice på glassportionen. Garnera med druvor eller rostade hackade nötter.
- Blanda djupfrysta hallon i vispad grädde. Servera hallongradden i strutar eller på nöt- eller sockerkaksbotten.

Recept från



ANNONS-SVEA 4296-18 / ALLKOPPIA 1981



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

ät
sommarmiddag
idag



I butikens frysdisk finns nu ett stort sortiment av olika varor. Det är framförallt fisk, grönsaker, kyckling, bär, glass och kanske också färdiglagad mat. De som en gång börjat använda djupfryssta livsmedel och kommit underfund med att färsvarusortimentet egentligen på så sätt utökats, vet vilka fördelar det djupfryssta har.

Det går snabbt att laga till eftersom förberedelsearbetet redan är gjort industriellt. Grönsakerna är rensade och förvillda — spenat och grönkål dessutom hackade. De har alltså betydligt kortare koktid än färska grönsaker. De djupfryssta ärtorna behö- ver bara tina då de skall användas, t ex i sallader. Och dessutom är C-vitaminhalten lika hög eller högre än i motsvarande färskvara.

Fisken är rensad och filéad. Man behöver alltså inte vara rädd för några ben och även barnen kan nu gilla fisk.

Fisken kan lagas till i fryst skick. Det går lätt att skära fiskblocket i skivor, bara nå- gon halvtimme efter det att man tagit det ur frysdisken. Men man kan naturligtvis använda fisken även om den tinat upp, precis som vanliga färska fiskfiléer. Då det gäller sådan fisk, som t ex plattfisk, vittling, strömming bör man alltid tina fisken så mycket att filéerna kan skiljas från varandra.

Den djupfryssta kycklingen är specialuppfödd och av hög kvalitet. Den är också förberedd, urtagen och sköjld och direkt färdig för tillagning.

Den blir bäst om den får tina före tillagningen. Snabbtining i vatten tar bara någon timme (obs, i emballaget). Jämfört med annat högklassigt kött är kyckling också bil- lig mat. Det är dessutom mycket enkelt att laga till en kyckling. Prova t ex att steka den som beskrivs i den här broschyren.

Djupfryssta bär är användbara till mycket, som garnering av tårter, i stället för sylt, till plättar och tunna pannkakor, att servera till glassen eller i fruktbalen som förtäring.

Djupfrysningen är speciellt när det gäller bär överlaggen andra konserveringsmetoder. Socker tillsatsen t ex behöver inte vara så stor och bärns färg och smak bevaras bäst via djupfrysningen.

Det här behövs
1 paket (375 g)
djupfrysst spenat
2—3 msk Ewe
margarin
1/2 tsk salt, vitpeppar
4 ägg

LÄTTLAGAD SPENATSUFFLE 4 pers

Gör så här

Smält hälften av margarinet i en kastrull och lägg ned den frysta spenaten art tina. När spenaten tinat, tillsätt salt, nymald vitpeppar och äggulorna, en i taget. Vispa äggvitorna till hårt skum och blanda dem försiktigt med det övriga. Värm en omelett- eller stekpanna och fräs upp resten av margarinet. Häll i sufflesmeten och grädda sufflen under lock på ganska svag värme, ca 10 min.

Servera sufflen direkt ur pannan som lunch- eller superät, gärna med marinerade tomater — färska eller konserverade.

SCHWEIZERBÖNOR

4 pers

Gör så här

Koka upp vatten, margarin och salt. Lägg i bönr- na, helst oupptinade och strö över finhackad gul lök och ev. krossad vitlök. Koka bönrorna natt och jämt mjuka under lock, 10—15 min.

Skär skinkan i små tärningar, strö dem över bönr- na och låt dem koka med de sista 5 minuterna. Ser- vera bönrorna till lunch eller supé tillsammans med t ex en omelett, kokt ris eller potatismos.

Det här behövs

2 dl vatten
1 msk Ewe margarin
3/4 tsk salt
2 paket djupfryssta
brytbönr
1 gul lök
(1 vitlöksklyfta)
1—2 hg rökt skinka

UGNSTEKT FISK PÅ LÖKBOTTEN

4 pers

Gör så här

Skala och skiva löken och fräs den i margarinet 5—6 min utan att den får färg. Bred sedan ut den på ett eldfast fat. Ställ det frysta fiskblocket på kant och skär det på snedden i fingertjocka skivor. Lägg fiskskivorna ta- kregelbundet på löken. Droppa litet citronsaft på fisken och strö över saltet. Häll gräddfilen över fisken och strö på paprikan. Sätt in fiskatet i medelvarm ugn (225°) ca 20 min.

Kokt potatis serveras till.

Det här behövs

4—5 gula lökar
2 msk Ewe margarin
1 paket (450 g)
djupfrysst fisk,
torsk eller kolja
saft av 1/4 citron
1 tsk salt
1 pöt gräddfil (3 dl)
2—3 kryddmätt
paprika

FISKGRATIN MED KAVIAR OCH DILL 4 pers

Gör så här

Det här behövs

1 paket (450 g)
djupfrysst fisk,
torsk eller kolja
1/2 tsk salt
2 msk Ewe margarin
3 msk Juvellkronan
vetemjöl
4 dl mjölk
50 g kaviar,
naturlig eller med dillsmak
1 paket djupfrysst dill

Ställ det frysta fiskblocket på kant och skär det på snedden i fingertjocka skivor. Lägg skivorna ta- kregelbundet på ett smort eldfast fat och strö över salt. Fräs margarin och mjöl och spad med mjölk, litet i sänder. Koka såsen 3 min. Smaksätt med ka- viar och finklippt dill. Häll såsen över fisken och gratinera rätten i varm ugn (250°) 20—25 min.

Serveras med kokt potatis eller kokt ris och djup- frysta ärtor och en grönsallad.