

## SOMMARFAT MED SKINKA 4—5 PERSONER

1 msk pressad citron  
2 msk olja  
1 msk vatten  
salt, vitpeppar  
6 tomater  
1 hg champinjoner  
1 burk skinka (ca 450 g)  
1 grönsalladshuvud  
klippt gräslök  
Tillagningstid ca 15 min

Blanda samman citronsaft, olja, vatten, smaksätt med salt och vitpeppar. Skiva tomater och champinjoner och blanda ner dem i salladssåsen. Skär skinkan i skivor. Strimla grönsalladen och lägg den på ett serveringsfat. Placera skinkskivorna i mitten av salladsbädden och tomat- och champinjonsalladen på sidorna. Klipp gräslök över grönsakerna. Servera rätten som lunch eller kvällsmål eller som middagsrätt med kokt färsk potatis.

## BRA ATT VETA / OM SNABBKAK

Gott och färskt bröd vill vi också ha på sommaren. Med ett par paket snabbkak på skafferi-hyllan kan vi när som helst njuta av nygräddat bröd utan att behöva ha hemma en massa olika ingredienser. Och man ska inte heller tillsätta något extra. Bästa resultatet får man genom att följa anvisningarna på resp. förpackning. Snabbkaken är dessutom stämplade både med förpackningsdagen och sista förbrukningsdagen så man kan kontrollera deras ålder.

Saknar man ugn i sommarköket kan man baka vetebrödet, rågbrödet och de mjuka kakorna ovanpå spisen i KF:s patenterade bakform.

### Rågbröd-snabbkak

är gott och nyttigt både till huvudmålen och mellanmålet.

Ett paket rågbröd ger 2 skräddkakor, 1 limpa eller 15 rågbullar.

### Vetebröd-snabbkak

är lätt att baka och blir betydligt billigare än köpt bröd. Med tanke på sommarens alla aktiviteter behövs mellanmålen mer än vanligt och ett paket vetebröd räcker till 20 bullar eller 2 längder.

### Scones-snabbkak

passar utmärkt i många sammanhang. Dessutom är de lätta att baka och fordrar ingen jästid. Nygräddade scones med apelsinmarmelad eller ost och te en kylig sommarkväll är underbart gott. Scones är också gott som frukostbröd. Sconesdegen passar dessutom som stomme till pizza och varma smörgåsar. Vill man göra något extra så prova Ost- och kummin-scones.

## OST- OCH KUMMINSCONES 8 STYCKEN

1 pkt scones—snabbkak  
1½ dl stark riven ost  
1 msk kummin  
1¾ dl vatten  
Tillagningstid ca 20 min

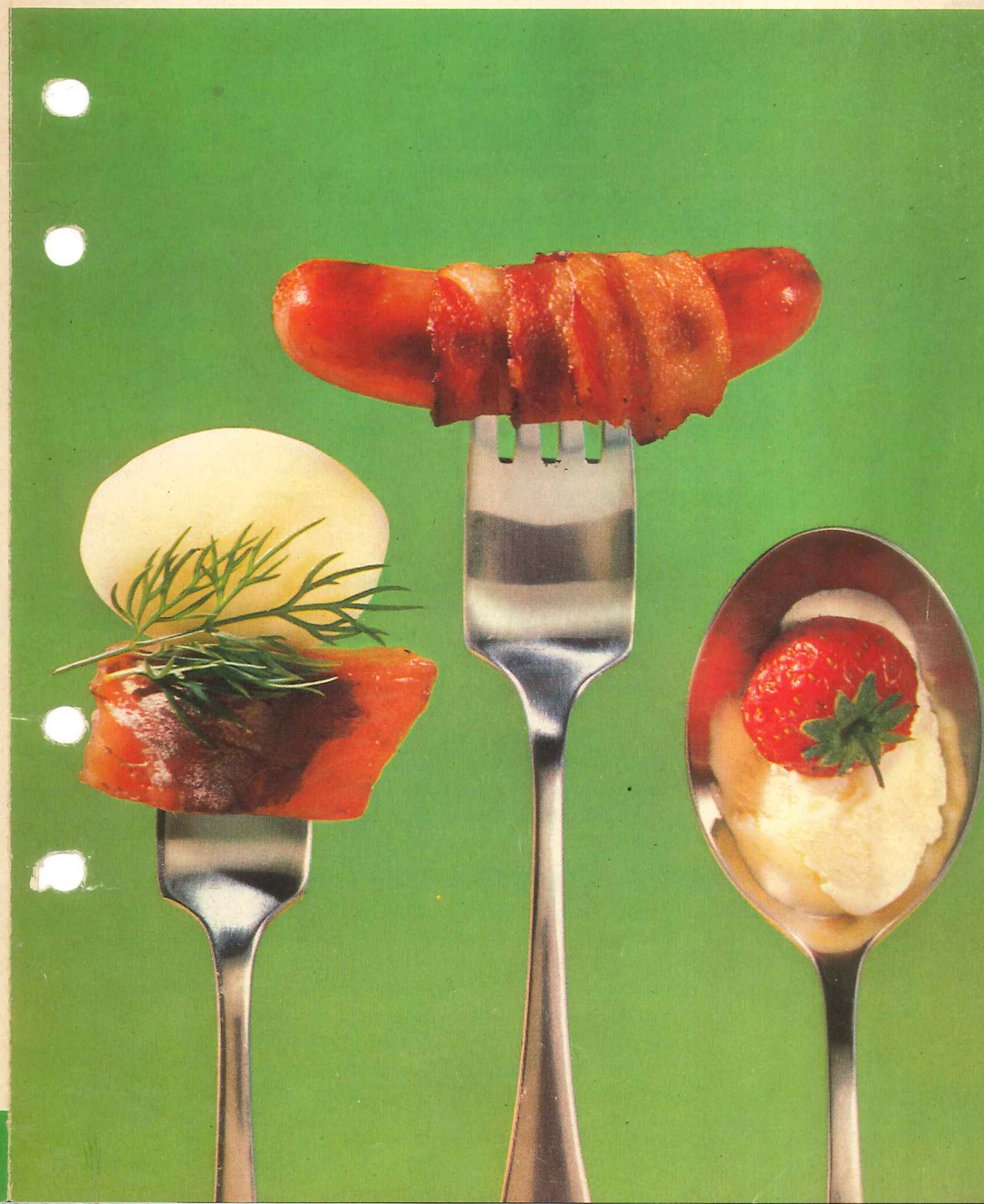
Blanda paketets innehåll med riven ost och kummin. Tillätt vattnet och följ för övrigt beredningen för scones, som står på förpackningen.



KONSUMS RÅD & RECEPT 1966

# sommarmålet

# 8



ANVÄND SVEA/HALENGBERGS LITO

# KONSUM

Så här i sommartid överräcker vi ett knippe recept, som vill inspirera Er att lätt och snabbt åstadkomma god och nyttig mat. Det är inte så svårt om man som stomme har ett förråd både av konserver och annat som finns i paket, och sedan tar tillvara det som sommaren bjuder av grön-

saker och bär.

### KOTTBULLSPANNA 4 PERSONER

- KOTTBULLSPANNA
- 1 TOMAT
- 1-2 GLAS SKUMMIOJLK
- 2 HÅRDA SMORGASAR
- 1 APPLE



Klipp baconskivorna i strimlor och bryn dem i en stekpanna. Tag upp dem. Skala och skär potatisen i tärningar och hacka löken. Bryn potatis och lök i baconfettet. Strö på salt och låt det hela eftersteka på svag värme under lock ca 10 minuter. Lagg på de djupfryssta köttbullarna och låt det steka under lock ytterligare 5 minuter. Servera rätten överströdd med baconstrimlorna och hackad persilja.

- 1 hg bacon
- 10 medelstora potatisar
- 2 gula lökar
- 1 1/2-2 tsk salt
- 1 pkt djupfr. köttbullar
- (200 g) utan sås
- hackad persilja

Tillagningstid ca 40 min

### FIN KRABBSMORGÅS 4 PERSONER

Bred först margarin eller smör på brödskevorna, sedan dillkavaren. Rensa krabban och fördela den på smörgåsarna. Blanda majonnäs, hackad dill och äggula, vispa vitan till hårt skum och vänd ner den i majonnäs. Täck krabban med smeten och gratinera smörgåsarna i medelstark ugnsvärme (225°) ca 10 minuter. Servera smörgasarna som superätt med en grönallsall.

- 4 skivor formfranska margarin eller smör
- 4 msk dillkavlar
- 1 burk krabba (220 g)
- 1/2 dl majonnäs
- hackad dill
- 1 ägg

Tillagningstid ca 25 min

### LÄTTSUFFLE PÅ TORSKROM 4 PERSONER

Mosa rommen något med en gaffel i en skål och tillsätt hackad dill, mjölk, äggulor, salt och vitpeppar. Skär tomaterna i tärningar och vispa vitorna till hårt skum. Vänd först ner tomattärningarna i torskrombsblandningen och sedan vitorna. Smält margarin i en stekpanna och håll ner sufflésmeten. Lagg på lock och låt sufflen grädda på mycket svag värme ca 20 minuter. Servera sufflen omedelbart.

- LÄTTSUFFLE PÅ TORSKROM
- 2-MJUKA OCH 1 HÅRD SMORGÅS
- KOKT BROCCOLI, 120 g
- 1-2 GLAS SKUMMIOJLK
- 1 APPLE

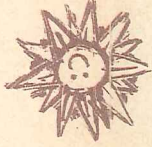


- 1 burk stekrom (400 g)
- hackad dill
- 1 dl mjölk
- 3 äggulor
- 1/2 tsk salt
- vitpeppar
- 4 tomater
- 3 äggvitor
- 2 msk margarin

Tillagningstid ca 40 min

### SOMMARFEST

- Matessill, gräddfil, klippt gräsök, kokt färsk potatis.
- Fläskfilé Provençale, kokt färsk potatis, grönallsall.
- Färska jordgubbar med glass.



- 2 pkt djupfr. strömmingsfiléer
- 300 g eller 6 hg rensad strömming
- (1 kg orensad)
- 2 tsk salt
- 2 msk rivn pepparrot
- 3 msk hackad dill
- 1/2 msk grovt stöta vitpepparkorn
- 2 msk margarin
- saff av 1/2 citron

Tillagningstid ca 35 min

### VALKRYDDAD FOLIESTRÖMMING 4 PERSONER

Tina den djupfryssta strömmingen eller skölj den rensade, strö på strömmingarnas köttstida hälften av saltet och lägg på rivn pepparrot, hackad dill och grovt stöta vitpepparkorn. Rulla ihop strömmingarna och lägg dem tätt på en stor bit smort aluminiumfolie. Strö över resten av saltet och håll på citronsaften. Svep foliet om det hela så att det blir ett-paket. Låt paketet koka ovanpå potatisarna i potatiskastrullen ca 20 minuter. Tag upp paketet, lägg det på ett serveringsfat och veckla upp foliet. Denna strömming är också mycket god att servera kall.



- OMELETT HUNGARIA
- GRÖNSALLAD
- 1-2 GLAS SKUMMIOJLK
- 2 MJUKA SMORGASAR
- BLÅBÄR ELLER JORDGUBBAR

### OMELETT HUNGARIA 4 PERSONER

- 2 hg salami i bit
- eller 2 hg rök medvurst
- vitkepsulver
- 1 msk margarin
- 4 ägg
- 4 msk vatten
- 1 kryddmått salt
- vitpeppar
- 1/2 dl klippt gräsök

Tillagningstid 10 min

Skär salamin eller den rökta medvursten i ca 1 cm stora kuber och fräs dem i margarin i en stekpanna. Pudra över lite vitkepsulver om rök medvurst används. Vispa samman ägg, vatten, salt, vitpeppar och klippt gräsök. Häll omelettsmeten över korven och stök med en gaffel så att smeten rinner ner och stelnar jämnt. Servera omeletten så nygräddad som möjligt.

### FLÄSKFILÉ PROVENÇALE 4 PERSONER

Skär fläskfilén i skivor och stek dem färdiga i margarin i en stekpanna. Krydda med 1 1/2 tsk salt och svartpeppar. Lagg skivorna på ett ugnssäkert fat. Skälla och drag skinn av tomaterna. Placera dem ovanpå fläskfilén. Strö 1/2 tsk salt över tomaterna. Skär bort kanterna på brödet och skär resten i små tärningar. Täck tomaterna med brödtärningar, vitkepsulver, hackad persilja och rivn ost. Gratinera i mycket stark ugnsvärme (275°) 8-10 minuter.

- 4 hg fläskfilé
- 1 msk margarin
- 2 tsk salt
- svartpeppar
- 10-12 tomater
- 2 skivor vitt bröd
- 1 kryddmått vitkepsulver
- 1 dl hackad persilja
- 2 dl rivn ost

Tillagningstid ca 30 min