



- SOMMARKÅL OMBORD
- 1—2 GLAS MJÖLK
- 1 SKIVA HÅRT BRÖD
- NYPONSOPPA (2,5 dl) MED 2 SKORPOR

SOMMARKÅL OMBORD 4 PERSONER

ca 2 l strimlad vitkål
(ca 3/4 kg sommarkål)
2 purjolökar
1 msk margarin
2 msk senap
eller chilisås
1/2 dl vatten
1 tsk salt, svartpeppar
4—5 msk paprikasallad
3—4 hg korv ev. på burk
eller 2 hg rökt skinka
Tillagningstid ca 30 min.

Skölj och strimla vitkål och purjolök. Smält margarinet i en gryta och lägg i det strimlade. Blanda senapen eller chilisåsen med vattnet och håll det över kålen. Tillsätt salt, peppar och paprikasallad och rör om. Låt alltsammans koka upp. Skär korven i skivor eller klipp skinkan i strimlor och lägg dem överst i grytan. Koka under lock på svag värme tills kålen är nätt och jämnt mjuk, ca 15 minuter.

UTFLYKTSSMÖRGÅS 4 PERSONER

4 små tekakor
75 g mager rökt skinka
1 bit gurka (ca 50 g)
2 hårdkokta ägg, grönsallad
3 msk gräddfil
eller majonnäs
1 kryddmått curry, 1 msk chilisås
1 msk pressad citron
2 msk hackad gräslök

Skär skinka och gurka i mycket små tärningar och mosa äggen med en gaffel. Skölj och strimla salladen. Blanda gräddfil eller majonnäs med curry, chilisås, citronsaft och gräslök. Rör ned de hackade ingredienserna. Klyv tekakorna. Lägg ett lager strimlad grönsallad på ena halvan. Fördela blandningen ovanpå och täck med den andra brödkalvan. Lägg in smörgåsarna i plastpåsar eller i folie.

SOMMARSALLAD

kan man sätta på bordet alla dagar om man förvarar grönsalladen enligt anvisningarna här nedan. Blanda gärna med tomatklyftor, gurkskivor, paprika- eller purjostrimlor. En salladssås görs enklast av nypressad citron blandad med litet vatten. Eller gör en stor sats vinägersås enligt nedanstående recept.

Alla bladgrönsaker vissnar fort i varm väderlek. Då förlorar de sin charm och mycket av det viktiga C-vitaminet. I kylskåps-temperatur förvaras grönsakerna bäst. Man kan ha fräscha grönsaker hela veckan i kylskåpet, om man först sköljer bladgrönsakerna i kallt vatten, låter dem rinna av och sedan stoppar dem i plastburk, plastpåse

VINAGERSÅS

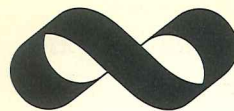
1/2 dl vinäger
2 msk vatten
1/2 tsk salt
1/2 tsk svart- eller vitpeppar
ev. 1 kryddmått vitlökpulver eller
1—2 vitlöksklyftor
1/2 dl olja

Håll alla ingredienser på en flaska, t ex en oljeflaska med skruvlock. Det är då lätt för var och en att ta för sig. Och bekvämt att ha med på camping eller i båten. Skaka alltid flaskan innan såsen används.



Skönt grönt varje dag!

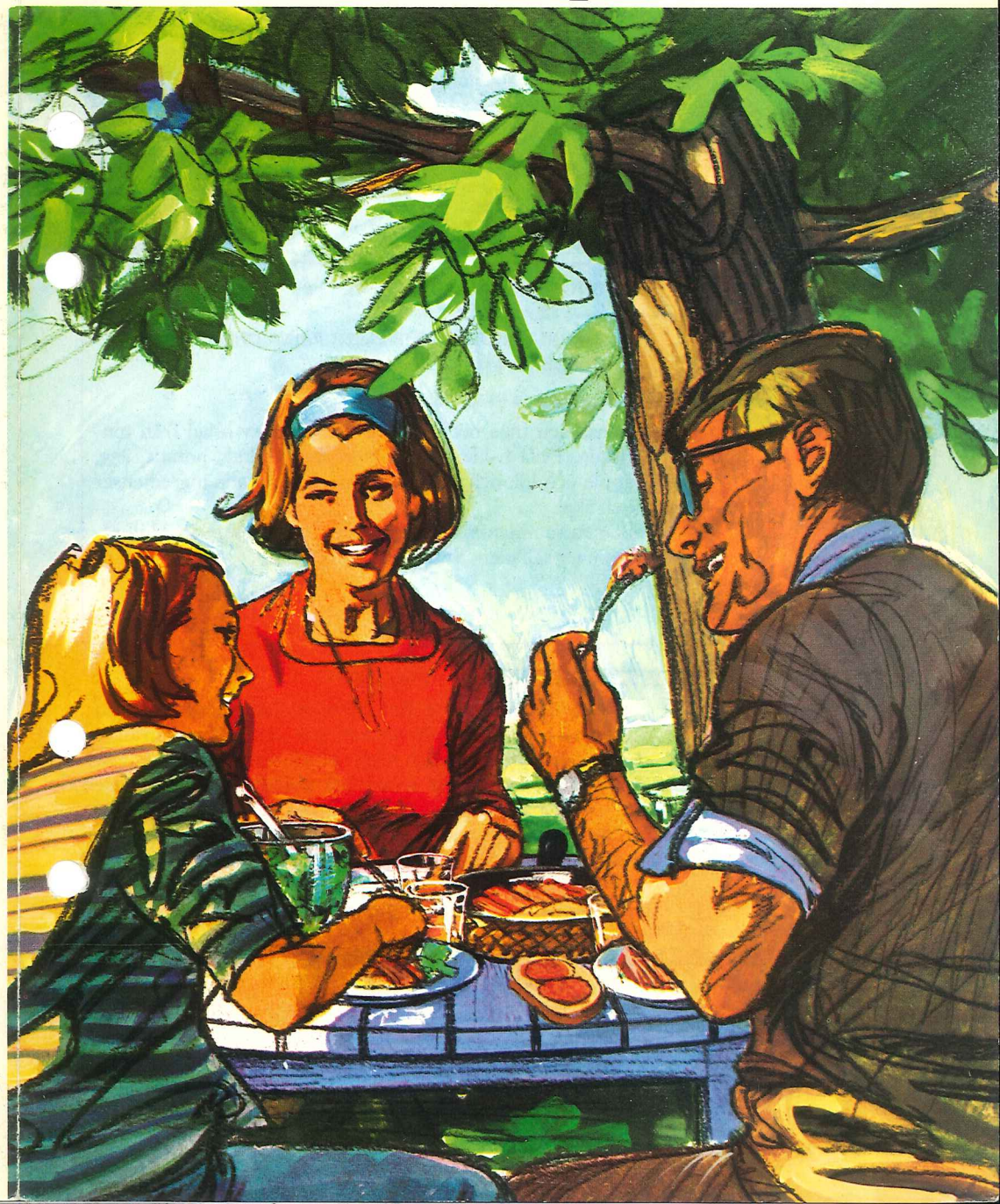
eller ett paket av aluminiumfolie. Isbergs-salladen med sitt hårt knutna huvud behöver inte vattenbehandlas utan håller sig fint ändå i plastpåsen eller burken.



KONSUMS
RÅD & RECEPT

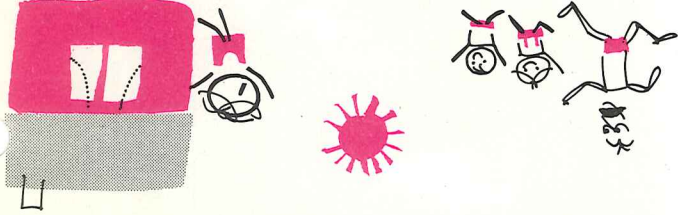
Sommarspis

8 1967



Även om man bara har tillgång till *en* läga i sommarstugan, i båten, på campingplatsen så klarar man sig utmärkt. Våra sommarrecept är avpassade för det. Just nu finns också så mycket som nästan inte behöver tillagas alls. Sill och färsk potatis, till exempel. En given rätt på sommarbordet.

I STUGAN



FÖR BÅT OCH CAMPING



- CAMPING MIDDAG
- 1 TOMAT
- 1-2 GLAS MILK
- 1 SKIVA HART BRÖD
- FÄRSKA BÄR T.E.X. JORDGUBBAR



CAMPING MIDDAG 4 PERSONER

Skala och skär lök och potatis i skivor. Fräs löken i mar-
garet i en gryta. Lägg ner potatisen och tillsätt vatten
och buljongtärning. Koka potatisen mjuk under lock, ca
10 minuter. Skär under tiden corned beef i små bitar,
blanda ner dem i grytan och låt alltsammans bli varmt.
Rör om kräftigt så att potatisen mosar sig. Smaksätt med
salt och peppar. Strö över rikligt med klippat persilja. Ser-
vera med 1 ex tomat, grönsallad, rödbetor, ättiksgurka.

persilja
Tillagningstid ca 35 min.

- 2-3 gula lökar
- 3/4 kg potatis (10 medelstora)
- 1 msk margarin
- 2 1/2 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 1 burk corned beef (350 g)
- salt, vit- eller svartpeppar

- BÖCKLINGALLAD
- 1-2 GLAS MILK
- 2 MJUKA BRÖDSKIVOR ELLER PAINRICHE, 50 g.
- GLASS, 1/4 pkt



BÖCKLINGALLAD 4 PERSONER

Rensa och filea böcklingarna eller håll av ojan från ton-
fisken. Dela fiskköttet i mindre bitar. Skala potatis, ägg,
äpple och lök och hacka allt fint. Blanda alla ingredienser
i en skal.
Blanda samman vinäger, olja, salt och vitpeppar. Häll så-
sen över salladen. Strö över finklippet dll.

- 6 böcklingar
- eller 1 burk tonfisk i olja (ca 200 g)
- 2 koka kalla potatisar
- 1-2 äpplen
- 4 msk hackad röd lök
- 2 msk kaptis, dill
- SALLADSSÅS:
- 1 msk vinäger, 3 msk olja
- 1 kryddmått salt, vitpeppar

Tillagningstid ca 20 min.

KÖTTFRÅS MED SENAP 4 PERSONER

Skala och hacka löken fint. Bryn den lätt i margarin i en
stekpanna. Tillsätt färsen och fräs den under omrörning
tills den blir grönlig och något brynt. Krydda med salt och
vitpeppar. Rör ihop senap och grädd. Slå blandningen
i stekpannan. Rör om och låt det hela få ett uppkok.
Lägg upp fräset på ett stort fat. Strö över rikligt med hac-
kad persilja. Servera med rästekt potatis, gärna smaksatt
med lite vitlök, och lägg den runt fräset. Bjud också er
grönsallad eller skivade tomater till.

- 3-4 hg köttfärs
- 1-2 gula lökar
- 1-2 msk margarin
- 1 tsk salt
- 1 kryddmått vitpeppar
- 2-3 msk senap
- 1 dl grädd
- hackad persilja

Tillagningstid ca 25 min.

GRATINERAD SOMMARSKINKA 4 PERSONER

Skär skinkan i skivor. Lägg dem litet på varandra på ett
ugnssäkert fat. Skär tomaterna i halvor. Ställ dem med
snittytan upp vid sidan om skinkan. Rör ihop majonnäs-
och senap. Bred eller pensla blandningen över skinkski-
vorna och tomathalvorna så att de blir helt täckta.
Gratinera rätten i stark ugnsvärme (250°) ca 10 minu-
ter. Servera med färsk potatis och grönsallad.

- 1 burk pic-nicskinna (450 g)
- 4 tomater
- 3 msk majonnäs
- 3 msk senap

Tillagningstid ca 25 min.

SEGLARGRYTA 4-5 PERSONER

Bryn löken lätt i margarin. Tillsätt riset och fräs det
ett par minuter under omrörning. Slå på vattnet, den
större mängden till specialbehandlat ris, och lägg i bul-
jongtärningen. Koka riset under lock på svag värme utan
omrörning, 18 minuter för vanligt ris, specialbehandlat
enligt anvisning på förpackningen. Koka äggen 7-10 mi-
nuter och stek ev. korv i skivor. Värm tomatsoppa utan
att spåda den. Lägg upp riset mitt på ett ganska stort fat
med ägghalvor och korvskivor runt om. Slå tomatsoppa
över riset i serveringsögonblicket.

- 1 hackad gul lök
- 1 msk margarin
- 2 dl långkornigt ris
- 4-5 dl vatten
- 1 buljongtärning
- 4 ägg
- 1 burk tomatsoppa (300 g)

Tillagningstid ca 35 min.

4-5 PERSONER

Slå av spadet på potatisen. Häll potatis och kalops eller
körtbullar i en gryta. Låt det hela koka upp och krydda
med peppar och salt. Lägg de konserverade tomaterna
(utan spad) överst i grytan och låt dem bli genomvarma
utan att röra om. Klipp över rikligt med persilja.
Potatis, kalops och körtbullar finns också i en mindre
burkstorlek. Om man genomgående väljer denna storlek
räcker 1 sats till 2-3 personer.

- 1 burk potatis (ca 500 g)
- 1 burk kalops (ca 500 g)
- eller 1 burk körtbullar i säs (ca 500 g)
- 1 burk tomater (ca 400 g)
- vit- eller svartpeppar, salt
- persilja

Tillagningstid ca 15 min.