

Hastigt och lustigt för tre med köttfärs, sill, skinka och korv

Köttfärslimpa med ädelost

Lägg skivor av köttfärslimpa
(1 burk — 500 g) i en stekpanna.
Mosa och strö över 25 g ädelost.
Värm rätten under lock ca 10 min.
Skär 2 tomater i tärningar och fördela
dem runt köttet.
Klipp över 1 knippa persilja.
Servera med snabbbris.
Avsluta med melon.

Finlandssill

Skär matjesillfiléer (1 burk — 220 g)
i bitar.
Strö över 2 hårdkokta hackade ägg,
1 knippa dill, ½ msk senapspulver.
Häll över 3 msk brynt margarin.
Servera med färsk potatis
(1 burk — 500 g).
Avsluta med glass.

Champinjonskinka

Skär bogskinka (1 burk — 450 g)
i skivor.
Lägg dem på ett fat och häll över
1 msk pressad citron. Täck med folie.
Värm över potatisen (1 burk 500 g).
Gör sås på 1 påse champinjonsås (35 g).
Häll såsen över skinkan.
Servera med potatisen, grönsallad med
tomat och gurka.
Avsluta med jordgubbar.

Korv i pikantsås

Fräs 1 hackad gul lök och
3 frukostkorvar i skivor.
Tillsätt 1 strimlad paprika,
1½ msk chilisås. Smaksätt med
salt, vitpeppar och ½ tsk kummin.
Klipp över 1 knippa persilja.
Servera med snabbmakaroner.
Avsluta med ost och färsk frukt.

För-Träff-lig Rätt: Blandat grönsaksfat med skinkfil

Beräkna ca ¾—1 kg grönsaker till 4 portioner
Tillagningstid ca 40 min

1 knippa små rödbetor
1 knippa små palsternackor
eller 1 knippa små morötter
4 gula lökar
eller 3 purjolökar
2—3 hg sockerärter

Skinkfil:

1 hg rökt skinka
2 dl gräddfil
½ tsk salt
2 tsk pepparrot

Koka de ansade grönsakerna nätt och
jämnt mjuka i lättsaltat vatten. Röd-
betorna kokas för sig med skalén på, ca
20 min. Skalas sedan. Koka palsternackor-
na och löken tillsammans, ca 5 min. Lägg
i ärterna och koka ytterligare ca 10 min.
Lägg upp grönsakerna i grupper på ett fat.

Skinkfil. Skär skinkan i tärningar. Blanda
den med gräddfilen, smaksätt med salt och
pepparrot. Servera den till grönsakerna.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Fest i månens sken" och utkommer den 4 augusti.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

 **PROVKÖKET**



Råd & Recept 1969 nr 8

Sommarkäk i sommarkök



Ute blåser sommarvind — solen lyser och alla vill vara ute. I sommar-köket — i stugan på landet, tället, husvagnen eller båten, är det skönt med mat som går snabbt och lätt att laga. Så kan alla njuta av samma-ren. Och tänk så trevligt man kan ha det vid grillen en sommarkväll.

Grillfest i sommartid

Enkelt och utan extra besvär ordnas en vickning vid grillen. Viktigt är att ha en ordentlig glödbädd. Den får man bäst och lättast med träkol, som tänds med tändningsvätska. Inga tallrikar, inga bestick behövs — lägg det grillade på eller mellan värmda bröd t.ex. grillbröd. Lägg en pappersservett om brödet och ät direkt ur handen.

Att äta till: Grönsallad med tomat och gurka.

Avsluta med: Färsk frukt eller melon.

Grillad korv och annat gott

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

4 grill- eller varmkorvar

eller 8 skivor falukorv (1 cm tjocka)

1 burk musslor i vatten (140 g)

4 skivor bacon

4 tomater

soya, svartpeppar

4 grillbröd

Ger ca 400 kal/portion

Skär grill- eller varmkorvarna i 3 bitar. Dela falukorvsskivorna. Håll av spadet från musslor-na. Skär baconskivorna i tre bitar och rulla dem runt musslorna. Skär tomaterna i halvor. Träd upp de olika ingredienserna växelvis på 4 små grillspett. Detta kan göras i god tid om spetten ställs kallt. Pensa spetten före grillningen med soya blandad med nymald peppar. Grilla dem runt om 6—8 min. Klyv bröden och värn dem på grillen några minuter innan spetten är färdig. Servera spetten i bröden. Drag sedan ur grillspetten.

Halstrad marinerad strömming

4 portioner tillagn-tid ca 1½ tim

Rensa och skölj den färska strömmingen. Tag bort ryggbenet. Tina den djupfryssta. Lägg strömmingsfiléerna på ett djupt fat. Blanda samman ingredienserna till marinaden. Häll den över strömmingen och låt den stå svalt ca 1 tim. Vänd filéerna ett par gånger under tiden. Tag upp dem och låt dem rinna av. Grilla strömmingarna på galler eller i halster ca 3 min på var sida. Klyv bröden och värn dem på grillen. Lägg halvan. Lägg den andra över.

6 hg orensad strömming
eller 3 hg rensad strömming
eller 1 pkt djupfrost strömming
(300 g)
4 grillbröd
4 grillsalt, vitpeppar
2 msk pressad citron
2 msk rivna lök
3—4 msk klippt dill
1 tsk salt, vitpeppar
Ger ca 375 kal/portion

Sommargröta

4 portioner, tillagningstid ca 15 min

2 gula lökar

3 gröna paprikor

1½ msk margarin

1 burk tärnad potatis (500 g)

1 tsk paprikapulver

1 tsk salt, vitpeppar

1 burk corned beef (340 g)

1 knippa persilja

Ger ca 315 kal/portion

Avsluta med

Krusbärskompott

Skala och hacka löken. Kärna ur och strimla paprikorna. Fräs löken och paprikan i margarin i en gryta. Blanda potatisen med spad och kryddorna i grytan. Låt rätten koka under lock ca 5 min. Skär corned beef i tärningar och blanda i grytan. Låt köttet bli genomvärt. Strö klippt persilja över och servera.

För den som vill variera sommarskafferiet

Corned beef passar bra tex i pytt i panna och lapskojs eller kall med stuvade grönsaker eller potatissallad eller i en sallad.

Kokt blomkål med currysås

4 portioner, tillagningstid ca 20 min

1 blomkåls huvud (½—¾ kg)

1 påse currysås (35 g)

½ dl klippt persilja

4 hardkokta ägg

Ger ca 215 kal/portion

Att äta till

Rästekt potatis

Avsluta med

Ost, bröd, gurka, rädisor

Ansa och skölj blomkåls huvudet. Koka det mjukt i lättsaltat vatten ca 15 min. Gör såsen enligt anvisningarna på förpackningen. Blanda i persiljan. Lägg upp blomkåls huvudet på ett fat. Häll såsen över. Garnera med äggen skurna i klytor.

För den som vill variera sommarskafferiet

Blomkålssallad. Koka blomkålsbuketter ca 5 min. Låt dem kallna. Koka såsen, låt den kallna och blanda i 1 dl gräddfil. Häll såsen över blomkålen. Strö över rikligt med rädisor i skivor.

Rökt kottlett med tomatfräs

4 portioner, tillagningstid ca 25 min

4 skivor (ca 1 cm) rökt karre
eller kasseler (ca 400 g)

2 gula lökar

4 tomater

1 msk margarin

½ tsk salt, vitpeppar

½ tsk timjan, (2 tsk senap)

2 msk klippt persilja

Ger ca 470 kal/portion

Att äta till

Kokt potatis, grönsallad

Avsluta med

Jordgubbar

Skala och skär lökarna i tunna skivor. Skälla och skala tomaterna. Skär dem i skivor. Fräs först löken i margarin i en stekpanna, ca 5 min. Tillsätt tomaterna, smaksätt med kryddorna och blanda i persiljan. Grilla eller stek i ytterst lite fett karre- eller kasselerstivorna, ca 3 min på var sida. Lägg upp köttstivorna i en rad på ett fat och fördela det heta fräset över.

För den som vill variera sommarskafferiet

Byt ut tomatfräset mot kryddstark tomatås. Blanda samman 2 dl chilisås, ½ msk vinäger. I pressad vitlöksklyfta, 2 tsk paprikapulver och 3—4 msk klippt persilja. Servera den kalla såsen till det grillade köttet.