



Med konserver kan man göra en festlig risotto. Koka riset i spad och buljong. Blanda det med skaldjur, pimiento och ärter. Krydda med vitlök, curry, paprika. Bor man på landet på sommaren är det praktiskt att ha ett förråd av konserver, som tillsammans utgör några fullständiga middagsmål. Stommen kan vara bogskinka, corned beef, dillkött, kalops, köttgritor eller tunga. Som tillbehör skalldjurs-, grönsaks- och svampkonserver. Till avslutning fruktkonserver.

Variation med torra soppor

Festlig fisk-soppa: Koka 1 påse fisk-soppa enligt anvisningar på förpackningen. Skälla och skala 2–3 tomater. Skär dem i bitar och blanda i soppan. Tillsätt 1 burk fiskbullar (180 g) och 1 burk musslor (140 g) eller 1 pkt djupfr räkor (75 g) eller 2–3 hg färska räkor. Låt allt bli varmt.

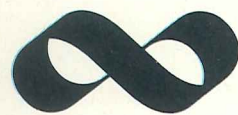
Fisk i sparris- eller räksås: Skär 1 pkt djupfr torsk i skivor. Gör stuvning av ½ påse (ca 1 dl) sparris- eller räksoppa. Lägg fiskskivorna i stuvningen. Sjud på svag värme under lock ca 10 min. Strö över klippt persilja. Servera med kokt potatis och grönsallad.

Champinjonstuvad lever: Skär 4 hg lever i strimlor. Bryn dem i margarin i en stekpanna. Koka stuvning av ½ påse (ca 1 dl) champinjonsoppa enligt anvisningar på förpackningen. Tillsätt 1 tsk soya. Häll stuvningen över den brynta levern. Koka under lock ca 10 min. Knaperstekta baconstrimlor och persilja kan blandas i.

Blomkålsöverskning: Gör sås av 1 påse blomkålsoppa enligt anvisningar på förpackningen. Blanda såsen med 2–3 grovt hackade hårdkokta ägg och 1 dl klippt persilja. Servera till bräckt skinka, stekt eller grillad korv eller stekt fisk.

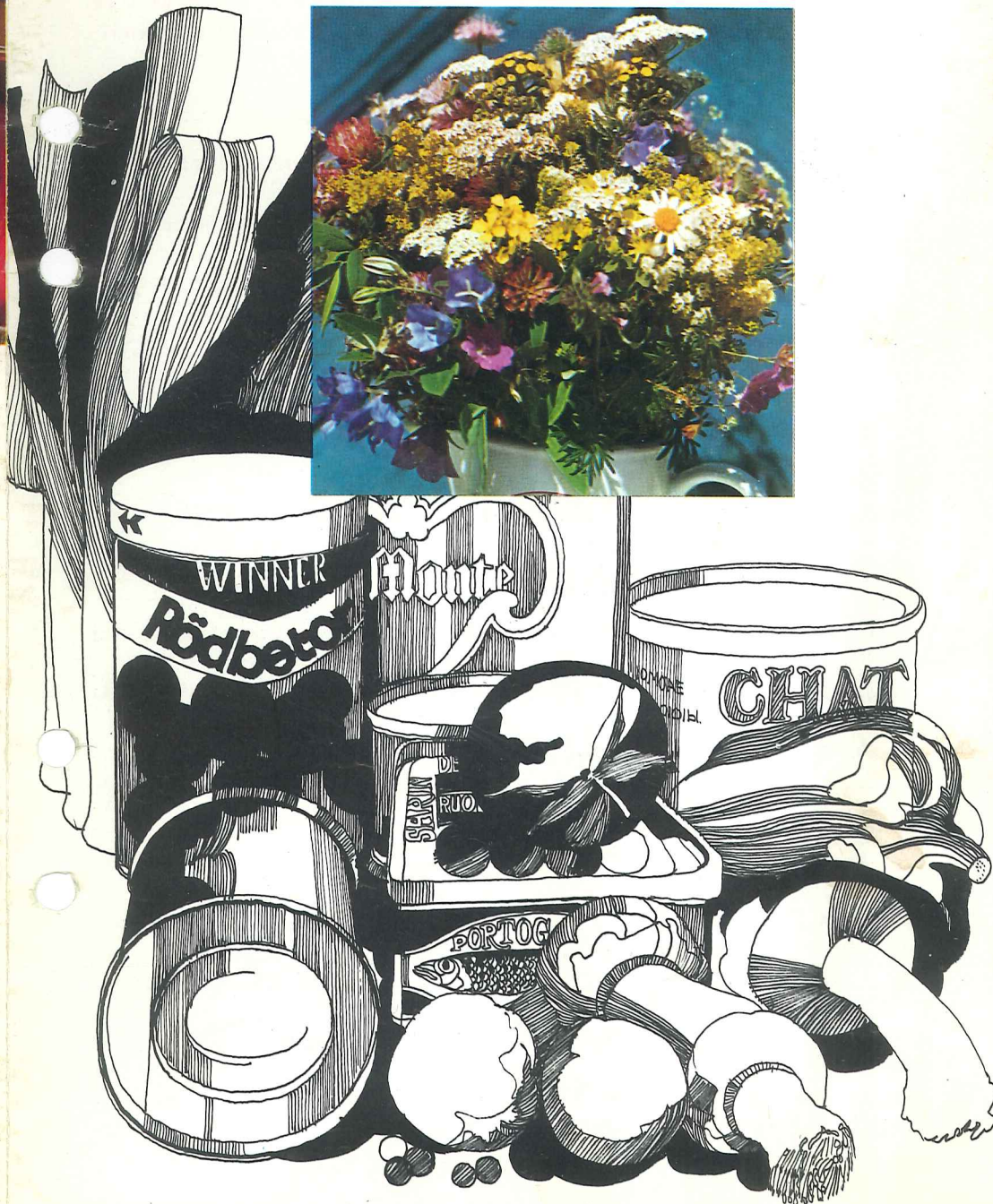
Nästa nummer av Råd & Recept heter "Semester i sikte" och utkommer den 15 juni. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 **PROVKÖKET**



Råd & Recept 1970 nr 8

Planera – ladda upp



Ladda upp inför sommaren med ett förråd av bra konserver. Det finns mycket på burk och torka varor för den som ej har kylmöjligheter. Har man kylskåp, kan man ladda upp även med kylkonserver och röka varor. Djupfryst för den som har frys. Matföretagen för veckosluten är uppfordra med tanke på de förvaringsmöjligheter som finns i sommarhushåll.

När man bara har skafferi

Fredag middag: Champinjonsoppa (påse), skink- el korvmörgå. Ostpannkakor (mix, riven ost strös över varma pannkakor, som sedan rullas).

Lördag lunch-middag: Tomfisksallad (tonfisk, arter, kokt kallt ris, tomater, dill, säs av olja, citron, salt och vitlökspulver). Nyponsoppa, skorpor.

Lördagsgott: Grillad el stekt wienerkorv (burk), bröd, senap, ketchup, sallad, (strimlad sommarkål blandad med strimlad paprika på burk och riven lök).

Söndag lunch-middag: Herrgårdskalops, kokt potatis, Färsk frukt.
Söndagsgott: Tomatsoppa (burk, serverad varm el kyl) med finhackad lök och gurka, vitt bröd, gårna rostat.

När man har kylskåp eller bra kallare

Fredag middag: Godasill el Matjessill, ägghalvor, gräddfil- eller senapsås, kokt potatis, Krossad ananas med råivet äpple.

Lördag lunch-middag: Kötttätt med fantasi, makaroner el kokt potatis, grönsallad. Färsk frukt.

Lördagsgott: Varma dubbeläckare (dubbla smörgåsar av vitt formfranska med fyllning av mjukost blandad med hackad lök och skinka, sedan stekta), tomater.

Söndag lunch-middag: Stekta flaskkoletter, sky, majs- och champinjonträ, kokt potatis. Melon.

Söndagsgott: Äggrota med kryddgrönt, rökt fisk t ex böckling, grönsallad.

När man har fry

Fredag middag: Levergryta (djupfr strimlad lever, burktomater, lök), kokt ris. Fromage (djupfr el påse).

Lördag lunch-middag: Stekt torsk el rödspätta el fiskpinar, spenat (djupfr), citronklyftor, kokt potatis. Glass ev bär.

Lördagsgott: Små stekta köttbullar med mixed sallad (djupfr grönsaksblandning, kokt kall med vinägerås).

Söndag lunch-middag: Clubstek el biff (finns djupfr), tomat- och lökträ, kokt potatis. Färsk frukt.

Söndagsgott: Sill- el ansjoviskrönt potatissallad (kokt kall skivad potatis, purjolök el gräslök, gräddfil, sillbitar eller ansjovisfiléer).

Herrgårdskalops 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

2—3 gula lökar

1 burk tärnad morötter (390 g)

4—6 ansjovisfiléer

1 burk kalops (500 g)

1 kryddmätt oregano, mejram

el vitlökspulver

Låt allt bli varmt. Smaka av med oregano, mejram eller vitlökspulver.

Två säser till fisk och kött 4 portioner, tillagningstid ca 15 min

Gräddfilssäs:

1½ dl gräddfil

3 msk hackad gräslök

3 msk hackad ättiksgurka

3 msk hackad dill

Senapsås:

3 msk senap, 1 msk socker

1 msk vinäger, 3 msk vatten

½ dl olja

4—5 msk hackad dill

Till senapsåsen blandas senap, socker, vinäger och vatten. Tillsätt olja i en fin stråle under kraftig omrörning. Blanda i dill.
Servera såserna till matjessill eller annan inlagd sill, inkokt fisk, skinka eller kasseler.

Kötttätt med fantasi 4 portioner, tillagningstid ca 20 min

2 gula lökar

3 hg köttfärs

1 burk tomater (400 g)

1 tsk salt, vitpeppar

1—2 msk senap

1 liten pase jordnötter

Skala och hacka löken. Bryn lök och köttfärs i margarin i en stekpanna under omrörning. Blanda i tomaterna med spad, salt, vitpeppar och senap. Koka under lock på svag värme ca 10 minuter. Tillsätt jordnötterna, låt dem bli varma.

Två grönsaksfräs till kött 4 portioner, tillagningstid ca 10 min

Majs- och champinjonträ

1 purjolök

1 burk champinjoner (195 g)

1 burk majs (450 g)

salt, svartpeppar, (dragon)

Tomat- och lökträ

4 tomater

2—3 gula lökar

1 burk pimento (200 g)

salt, svartpeppar

(vitlök, basilika)

Till tomat- och lökträ: Skålla och skala tomater. Skär tomater och lök i skivor, pimento i strimlor. Fräs löken i margarin i en gryta. Tillsätt tomater och pimento. Koka under lock ca 5 min. Smaka av med salt, svartpeppar, ev vitlök och stött basilika. Servera till stekta kötttätter.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.