



**Två sorters pizza av ett paket mix. Räcker till 4 port som kvällsrätt.**

*1 pkt partymix-sconesmix, 2 1/4 dl vatten, 3 msk tomatpuré, 1 burk tomater (400 g), 3 dl riven ost oregano, basilika eller mejram*  
Välj sedan något av förslagen:

- 1 burk champinjoner (200 g) + 1 hg strimlad rökt skinka eller korv t ex salami
  - 1 burk ansjovisfiléer (125 g) + oliver
- Sätt ugnen på 225°. Blanda mix och vatten. Platta ut degen direkt på smorda plåtar till två runda kakor ca 30 cm i diameter. Bred först tomatpuré på båda kakorna (lämna en degkant runtom). Täck sedan med tomater och ost. Strö över örtkrydda. Lägg sist på övriga ingredienser. Grädda 15–20 min. Pizzafyllning kan varieras med krabba, räkor, musslor. Också en köttfärsås (uteslut då tomaterna).

*Vill Ni ha fler matförslag? Titta på "Sju middagar" i veckans MÅ.*

Nästa Råd & Recept utkommer den 21 augusti. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

**PROVKÖKET**

## Kräftor

För många är kräftor en delikatess som man kostar på sig trots priset. De svenska kräftorna räcker inte till längre och därför ökar importen av kräftor för varje år. Vi importerar från bla Turkiet och USA. De amerikanska kräftorna är ungefär lika stora som de svenska, 18–22 st/kg. De turkiska är lite större, 16–20 st/kg. De importerade kräftorna kokas in efter svenska normer, packas i plasttråg och djupfrysas. Kräftorna bör tinas i *obruten förpackning* i kylskåp (ca 1 dygn). Kan också snabbtinas i kallt vatten.

Till ett gammaldags kräftkalas beräknades 10–12 kräfter per person. I dag beräknar man 5–6 st och äter i stället en förrätt, tex en varm svampsmörgås. Som avslutning passar det bra med melon och hallon.

## Surströmming

**Surströmming är en billig delikatess. Man får 5–6 surströmmingar för 1 kräfta.**

Surströmmingen serveras direkt ur burken. Beräkna minst 5 strömmingar per person. Nykokt potatis med skalén på, gärna mandelpotatis. Hackad gul eller röd lök, kanske blandad med hackad dill. Och så tunnbröd förstås. Drycken kan vara lättöl, öl eller riktigt kall mjölk.

En "surströmmingsklämma" gör man så här. Bred smör på en bit tunnbröd. Täck med rensad surströmming. Strö över lök. Skala och skär varm potatis i skivor och lägg dem ovanpå. Täck hela härligheten med en ny smörbredd tunnbrödsdiska och ät tvärs över.

# Råd & Recept

Augusti 1972



**Makrill eller strömming inkokt i tomatjuice, dill och citron. Godast kall.**

För 3. Tillagningstid ca 15 minuter.

ca 3/4 kg makrill eller strömming

1 all tomatjuice

1 1/2 tsk salt, 5 stötta vitpepparkorn

1 msk pressad citron

1 dl hackad dill, strimlat citronskal

Rensa och filea fisken. Dela makrill-

filerne mitt itu. Lägg dem i en gryta

eller lägg strömming hopviktt eller som

flundror i grytan. Blanda tomatjuicen

med salt, peppar och citronsaft. Häll

den över fisken. Strö dill och citronskal

över. Sjud under lock ca 7 min. Servera

ca 2:65 kr/portion med makrill

och potatis, ca 385 kalorier

**Ett fat för augstikalas. Ett kokihop av tomat, paprika och lök med stekt ospanerad fläskfile.**

För 3. Tillagningstid ca 25 minuter.

4 tomater, 2 paprikor, 2 gula lökar

2 msk margarin, 1 1/2 tsk salt, peppar

vitlökspulver, 3 hg fläskfile

1 1/2 msk vetemjöl, salt, peppar

1 ägg, 2 dl rivet ost

Doppa tomaterna i kokande vatten och

skala dem. Skär tomat, paprika och

lök i skivor. Fräs dem i lite av fetten i en

gryta. Krydda. Koka på svag värme

under lock ca 15 min. Vänd skivor av

fläskfile först i mjöl blandat med salt och

peppar, sedan i det uppvispade ägget och

sist i osten. Stek dem på mycket svag

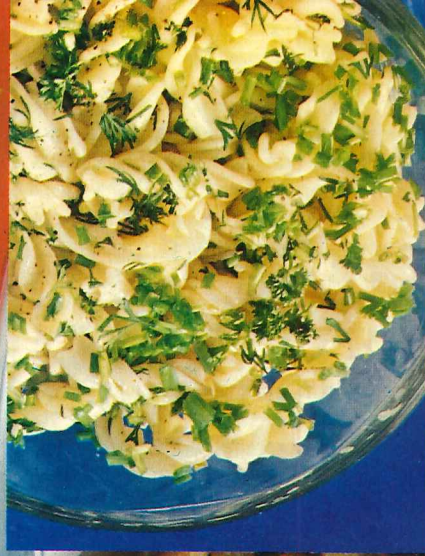
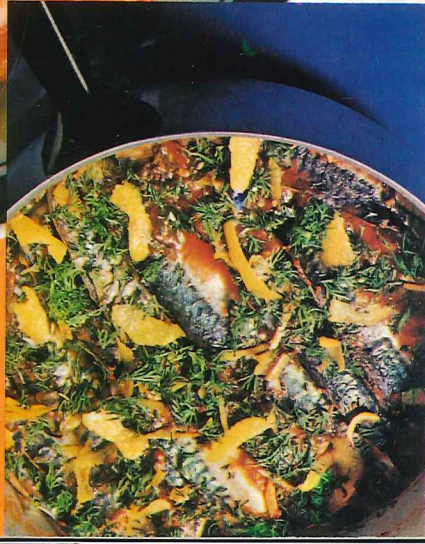
värme ca 4 min på var sida. Häll upp

grönsakerna på ett fat och lägg de

stekta köttskivorna ovanpå.

ca 4:25 kr/portion med ris

**Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd och en frukt. Stockholmspriser.**



**Gratinerade paprikahalvor fyllda med böckling och svamp. Kanske en kvällsrätt.**

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

3 paprikor, 3 böcklingar (ca 3 hg)

1 burk champinjoner (ca 200 g)

1 msk margarin, 2 ägg

1/2 dl gräddfil eller mjölk

1/2 dl hackad dill, 3 dl rivet ost

Sätt ugnen på 200°. Klyv paprikorna

på längden, ta bort kärnorna och

placera halvorna på ugnssäkert fat.

Sätt in dem i ugnen ca 10 min. Under

tiden fräs svampen i lite margarin.

Rensa och dela böcklingen i bitar.

Blanda gräddfil eller mjölk med

ägnulor, kryddor och dill. Vispa vitorna

och blanda med osten. Fyll de varma

paprikorna med böckling och svamp.

häll över den smaksatta gräddfilen.

Lägg äggeviteskummet överst. Sätt in

fatet ytterligare ca 10 min.

ca 3:50 kr/portion med kokt ris

**Kryddgrön makaronsallad till kassler**

eller grillad kyckling.

För 3. Tillagningstid 15–20 minuter.

5 dl spritmakaroner

eller 3 1/2 dl snäckmakaroner (ca 125 g)

**Salladsås:**

1 1/2 msk vinäger, 2 msk vatten

1/2 tsk salt, 1 kryddmått svartpeppar

2 msk olja, 2 tsk senap

1 dl hackat eller klippt kryddgrönt

(persilja, dill och gräslök)

Koka makaronerna enligt anvisning på

förpackningen. Blanda samman

ingredienserna till salladssåsen och det

kryddgröna. Häll av vattnet från de

kokta makaronerna. Blanda såsen

med de varma makaronerna. Häll

upp i skål och låt dem kallna.

ca 3:75 kr/portion med tomat

och berrfri kassler (1 hg), ca 450 kalorier