

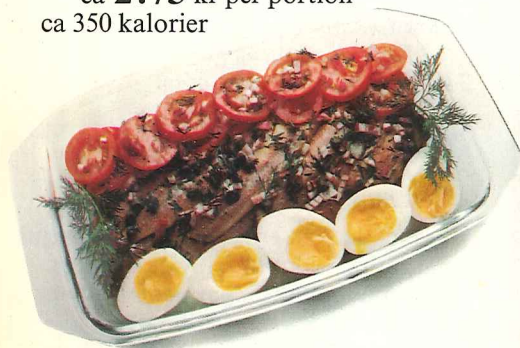
### Marinerad böckling med tomat och ägg.

För 4–5.

8–10 böcklingar, 4 tomater  
2 msk vinäger, 1/2 tsk socker  
1/2 tsk salt, svartpeppar  
1 msk vatten, 4 msk olja  
1/2 dl hackad rödlök, 2 msk kapris  
1/2 dl hackad dill, 3 ägg

Filéa böcklingarna och lägg dem mitt på ett fat. Lägg tomatskivor vid ena sidan. Blanda en marinad av vinäger, socker, salt, peppar, vatten och olja. Häll den över böckling och tomater. Strö över lök, kapris och dill. Ställ fatet kallt någon timme. Lägg äggghalvor (äggan kokta ca 7 min) på andra sidan av böcklingen.

ca **2:75** kr per portion  
ca 350 kalorier



### Kräftströmming.

Värt att pröva i kräfttider.

För 4.

1 kg orensad strömming el 6 hg rensad  
2 tsk salt  
dillkronor eller 2 tsk dillfrö  
1 dl tomatjuice eller  
2 msk tomatpuré + 3/4 dl vatten

Rensa, bena och skölj strömmingen. Salta och rulla strömmingarna med köttsidan utåt. Ställ dem tätt i en låg kastrull. Täck med dillkronor eller strö över dillfrö. Häll på tomatjuice eller tomatpuré och vatten. Sjud under lock 12–15 min. Låt strömmingen kallna i spadet. Garnera med nya dillkronor vid serveringen.

ca **1:25** kr per portion med potatis  
ca 400 kalorier



### Kräfter.

Det blir allt vanligare med djupfrysta importerade kräftor. Frysta kräftor tinas i *obruten förpackning* i kylskåp ca 1 dygn. Kan också snabbtinas i kallt vatten. Av de importerade kräftorna från t ex. Turkiet går det 16–20 st på 1 kg.

1 portion på 5–6 kräftor fordrar något mättande före eller efter.

### Surströmming.

Hur många surströmmingar per person? Svårt att bedöma. Den som gillar surströmming äter minst 5 st. De klassiska tillbehören är finhackad lök. Ängande varm skalpotatis. Tunnbröd och smör. Öl eller mjölk att dricka till. Som avslutning en bit lagrad ost och sen en kopp kaffe.

Dagens huvudmåltid bör kompletteras med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd och en frukt. Något från varje bit i kostcirkeln blir en bra måltid.

**Ordinarie priser i Stockholm, mars 1973.**

Den 3 sept kommer "Välj rätt" – bra mat till bra pris.

Nästa Råd & Recept utkommer den 1 oktober  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter

Skriv eller ring: KF:s Provkök, Fack,  
10465 Stockholm 15, tel. 449060, 08/449560

**PROVKÖKET**

# Råd & Recept

Nr 8/6 augusti 1973



Augusti – man tänker på kräftkalas. Man kan också bjuda på surströmming, kräftströmming eller en festlig pizza.



# BUD PÅ PIZZA



**Två pizzor med olika fyllning av ett paket mix. Räcker till 5-6.**

1 pkt partymix-sconesmix

2 1/4 dl vatten

1 dl tomatpuré

1 burk tomat (400 g)

eller 6 färska flädda tomater

5 dl riven ost (1 1/2 hg)

1 burk ansjovis (125 g) +

8-10 oliver, gröna eller svarta

1 burk champinjoner (200 g) +

1 hg rökt korv eller skinka

oregano, basilika eller dragon

Sätt ugnen på 225°. Blanda mix och vatten till en deg. Dela degen och platta ut till två runda tunna kakor (ca 30 cm i diameter) på smorda plåtar. Bred tomatpuré på båda kakorna, lägg på tomat-skivor och drygt hälften av osten. Lägg sen ansjovis och oliver på den ena pizzan. Champinjoner och rökt korv eller skinka på den andra. Strö resten av osten och örtkryddor över båda pizzorna. Grädda 15-20 min.

**Stor-pirrog. För 5-6.**  
Gör 1 sats "Orientalisk köttreätt" som fyllning (se nästa sida). Blanda 1 pkt partymix med 2 1/4 dl vatten till en deg. Kavla ut den till en rundel så stor att hälften får ligga över kanten ut på hälften av den täcker en plåt (andra bakbordet så länge). Täck deghalvan på plåten med fyllningen. Vik över andra

halvan så det blir en stor halvmåne. Tryck till runt kanten med en gaffel och gör några skåror här och var i deglocket. Pensla gärna med uppvispat ägg. Grädda 15-20 minuter.

**Nasi goreng - östländsk pyttipanna.**

**För 6. Tillagningstid ca 40 minuter.**

3 dl långkornigt ris

3 hg benfri färska skinka eller bog

3 msk olja eller margarin

2 tsk curry, 2 tsk paprikapulver

2 gula lökar, 4 dl strimlad vitkål

1 1/2 tsk salt, 1 msk äkta soya

2 pressade vitlöksklyftor

1-2 pkt djupfryssta räkor (ca 75 g)

3-4 amannsringar (burk, i egen juice)

Koka riset som på paketet. Skär köttet i små tärningar. Bryn dem i fetten i en gryta tillsammans med curry och paprika. Lägg lock på grytan och efterstek på svag värme. Finstrimla under tiden lök och vitkål. Lägg det i grytan och låt det bli mjukt under lock ca 10 min. Blanda i det kokta, heta riset och smaksätt det hela med salt, soya och vitlök. Häll upp på fat. Garnera med räkor, amannas i bitar, omelett i strimlor. (Grädda en fransk omelett på 2 ägg + 2 msk vatten).

**Orientalisk köttreätt till ris.**  
Passar också som fyllning i pirrog. **För 3. Tillagningstid ca 20 minuter.**

2 1/2 hg köttfärs

1 msk margarin

2 morötter

4 dl strimlad vitkål

1 krossad vitlöksklyfta, svartpeppar

1 msk äkta soya, 1 msk senap

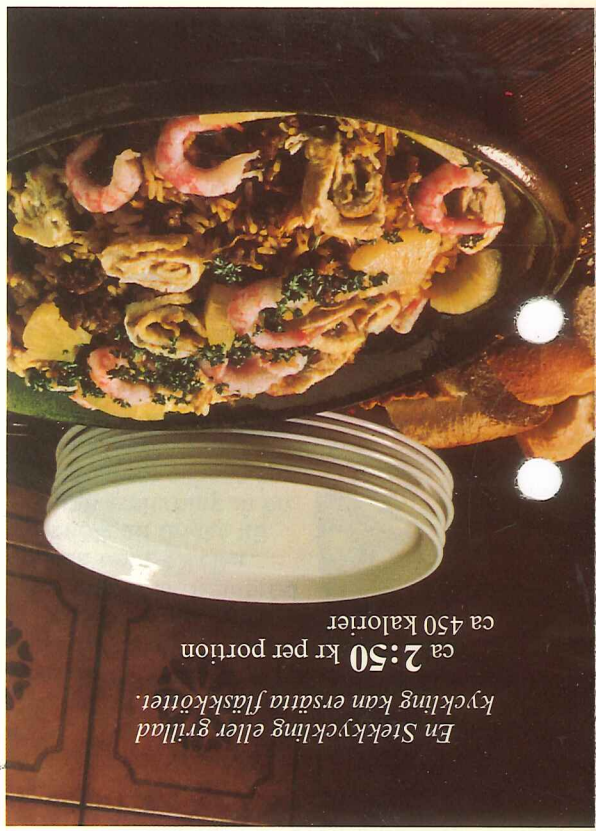
1 buljongtärning, 1 1/2 dl vatten

Skala och riv morötterna grovt. Fräs köttfärsen i margarin i en gryta till sammans med de strimlade morötterna. Finstrimla vitkålen och lägg också den i grytan plus vitlök, peppar, soya, senap och buljongtärning. Späd med vattnet. Koka under lock på svag värme ca 10 min. Servera med kokt ris och salta jordnötter.

**ca 2:50** kr per portion med ris  
ca 440 kalorier

**En Stekkyckling eller grillad kyckling kan ersätta fläskkötter.**

**ca 2:50** kr per portion  
ca 450 kalorier



Hacka löken grovt och fräs den mjukt i margarin i en gryta. Tillställ tomat, vatten, buljongtärningar och kryddor. Koka under lock 5-10 min. Hacka spåtåtlä i tre delar. Lägg fisk och paprika i grytan. Sjud under lock högst 5 min. Lägg i musslorna med spad. Servera med vitt bröd.

**Soppa på spätta och musslor.**  
**För 4-5. Tillagningstid ca 25 minuter.**  
2 gula lökar, 2 msk margarin  
1 burk tomat (400 g), 1 l vatten  
3-4 fiskbuljongtärningar  
2 lagerblad, 1/2-1 tsk timjan  
1 krossad vitlöksklyfta  
2 gröna paprikor i tärningar  
1 pkt djupfrysst rödspätta (400 g)  
1 burk musslor i vatten (425 g)



**ca 3:15** kr per portion med bröd  
ca 350 kalorier

