

GRATINERAD SMÖRGÅSLÄNGD

Det här behövs

1 skiva vitt formbröd
skuret på längden.
75 g margarin
2 vitlöksklyftor
1 msk hackad persilja
citronsaft
1 hg champinjoner

Gör så här

Blanda margarinet med de pressade vitlöksklyftorna, persilja och litet citronsaft. Bred ett tunt lager av blandningen över brödlängden, täck den sedan med de råa champinjonerna skurna i skivor. Bred på resten av blandningen och gratinera smörgåslängden i mycket varm ugn, 275°, 7–8 min. Skär den i 4–8 smörgåsar.

GRATINERAD LÖKSOPPA 4 pers.

Det här behövs

1/2–3/4 kg gul lök
3 msk margarin
1–1 1/4 l buljong
eller vatten + buljong-
tärning
1 lagerblad
några vitpepparkorn
salt
4–6 skivor vitt bröd
1 dl rivnen ost

Gör så här

Skär löken i skivor och bryn den i margarin tills den fått vacker ljusbrun färg. Använd gärna en Terma-gryta eller annan gryta, som kan sättas in i ugnen för gratinering och sedan direkt på bordet. Späd med buljongen, tillsätt kryddorna och låt soppan koka ca 15 min. Lägg därefter brödskiivorna i soppan eller skär dem i tärningar och rosta dem lätt innan de läggs i soppan. Strö över osten och gratinera soppan i mycket varm ugn, 275°, ca 10 min. (Soppan kan också gratineras i ugnselfasta portionsskålar.)

RIKA RIDDARE 8 st.

Det här behövs

8 skivor vitt bröd
eller vetebröd
margarin
2 msk socker
1/2 tsk kanel
1/2 dl hackad mandel
eller nötkärnor

Gör så här

Bred margarin på brödskiivorna. Blanda socker, kanel och mandel och fördela det över skiivorna. Placera dem på en bakplåt och gratinera dem i mycket varm ugn (275°) 5–6 min. Servera "riddarna" till kaffe eller tillsammans med äppelmos och grädde som efterrätt.

KAVRINGSLANDGÅNGAR 5 st.

Det här behövs

1 fyrkantig kavring
margarin
5 ägg
10 ansjovisfiléer
eller kaviar
1 hg rökt eller kokt
medvurst
persilja
eller kryddkrasse
1 1/2 hg port-salut
eller annan ost
1 paprika
eller rädisor

Gör så här

Skär kavringen i skivor på längden. Bred margarin på brödet. Markera smörgåslängden i tre delar och lägg olika pålägg på varje del. Lägg på första delen 2 hårdkokta ägghalvor och garnera med ansjovis eller kaviar, lägg därefter på ett par korvskivor och garnera med persilja eller krasse. Lägg på sista delen en eller två ostskivor och garnera med ett par paprikaringar eller rädisor.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

bröd är mat



Recept från



"Vårt dagliga bröd" har sedan kulturens begynnelse varit det primära i kosten i alla delar av världen och det spelar fortfarande en oerhört viktig roll. Man får nämligen i brödet många viktiga näringsämnen billigare än i några andra livsmedel. Men det är inte bara ur näringspunkt utan också ur smaksynpunkt som brödet står i särklass. Det är utmärkt "stomme" i alla tänkbara kombinationer och en smörgås kan göras nästan hur fin eller hur enkel som helst, beroende på pålägget.

Smörgås är förträfflig bjudmat. En middag är många gånger för krävande både i fråga om ekonomi och tid för att bli av, men smörgås är lätt åstadkommen traktering och det behöver inte bli så långt mellan träffarna.

Mycket talar för att även till vardags ibland byta ut det lagade middagsmålet mot ett smörgåsmål. Det är både bekvämt, billigt och omväxlande och mor i huset behöver inte alls gå med komplex för att det inte är "riktig mat". Ur näringspunkt kan några smörgåsar to m vara värdefullare än en vanlig middag utan att därför ge fler kalorier. Det är nämligen lättare att genom varierande pålägg få alla de nödvändiga grupperna av näringsämnen representerade och med mjölk till och frukt som avslutning blir det ett i alla avseenden fullgott mål.

HAMBURGARE 4 st

Det här behövs

4 hamburgerbröd
eller mjuka småfranska
2¹/₂ hg malet kött
(²/₃ nötkött- ¹/₃ fläskkött)
margarin
salt, vitpeppar
1—2 ättiksgurkor
eller saltgurkor
1 gul lök
tomatketchup

Gör så här

Blanda köttet och forma det till 4 stora biffar. Stek eller grilla dem ett par minuter. Salta och peppra biffarna efter stekningen. Klyv bröden mitt itu och lägg på biffarna. Placera några råa lökringar och ett par gurkskivor skurna på längden, ovanpå biffarna. Klicka till sist på litet tomatketchup och lägg på övre delen av brödet. Servera hamburgarna som lunch-, supé- eller vickningsrätt med en kopp te eller ett glas öl.

PARISARE 4 st

Det här behövs

4 skivor vitt bröd
margarin
2¹/₂ hg malet nötkött
1 tsk salt
vitpeppar
1 tsk potatismjöl
4 msk grädde
4 msk vatten
2 msk inlagd rödbeta
2 msk gul lök
1 msk ättiksgurka

Gör så här

Bred margarin på brödskiivorna. Blanda det malkade köttet med salt, peppar och potatismjöl. Tillsätt vätskan och arbeta till en smidig färs. Hacka rödbeta, lök och gurka och blanda i färsen. Bred den på smörgåsarna. Stek dem på ganska svag värme först med färsidan nedåt tills den fått vacker färg och därefter på andra sidan. Servera parisarna som lunch- eller supé rätt med en grönsallad till.

SCHWEIZERSMÖRGÅSAR 4 st

Det här behövs

8 skivor vitt bröd
margarin
4 skivor kokt eller
varmrökt skinka
(ca 1 hg)
senap
4 stora skivor
schweizer- eller
herrgårdsost (ca 1 hg)

Gör så här

Bred margarin på brödet. Lägg därefter skinkskivor på 4 brödskivor och bred senap på, lägg ostskivor på resten. Lägg samman smörgåsarna med skinka och ost mot varandra och tryck till. Stek eller grilla dubbelsmörgåsarna på båda sidor tills osten börjar smälta och smörgåsarna fått vacker färg och blivit knapriga.

BRÖDPIZZA 4 st

Det här behövs

4 skivor vitt bröd
margarin
4 msk tomatketchup
4 små tomater
8 ansjovisfiléer
eller 16 oliver
1 hg ost

Gör så här

Bred först margarin på brödet, därefter tomatketchup. Skär tomaterna i skivor och lägg dem ovanpå ketchupen och därpå 2 ansjovisfiléer i kryss över smörgåsarna. Eller skär oliverna i skivor och fördela dem över brödet. Strö rikligt med riven ost på eller lägg en ostskiva över alltsammans. Gratinera brödpizzorna i mycket varm ugn, 275°, 7—8 min.

VARMA BÖCKLINGSMÖRGÅSAR 4 st

Det här behövs

4 skivor vitt bröd
6 böcklingar
1 äggula
4 msk grädde
finklippt dill
salt, vitpeppar
riven ost

Gör så här

Rensa böcklingen och hacka den fint. Blanda den med äggula, grädde och rikligt med dill. Smaksätt med litet salt och vitpeppar. Rosta ev. brödskiivorna helt lätt, lägg på böcklingblandningen. Strö över riven ost och sätt in smörgåsarna i mycket varm ugn, 275°, att gratineras ca 10 min. (Brödskiivorna kan också stekas och sedan täckas med böcklingblandningen, som då först bör fräsas upp).

VITLÖKSBRÖD

Det här behövs

1 vitt formbröd
långfranska eller pain-riche
1 hg margarin
1—2 vitlöksklyftor
eller vitlökspulver
litet salt

Gör så här

Skär brödet i skivor nästan ner, men så att skivorna hänger ihop. Krossa vitlöksklyftorna på ett smörpapper tillsammans med litet salt eller använd färdigt vitlökspulver. Blanda margarinet med vitlöksaltet och bred mellan skivorna. Sätt in brödet i mycket varm ugn 275° ca 15 min och låt det bli genomvarmt. I stället för vitlök kan man blanda t ex finklippt gräslök i margarinet.