

## STEKT FYLLD RÖDSPÄTTA 5—6 PERSONER

2 pkt djupfryst rödspätta (450 g)  
2 tsk salt  
1 ägg, skorpmjöl  
FYLLNING MED LÖK  
4—6 stora gula lökar  
2—3 msk margarin  
1 tsk curry  
4—5 msk klippt dill  
FYLLNING MED GRÄDDFIL  
2 dl gräddfil  
½ dl hackad ättiksgurka  
eller 2—3 msk kapis  
3 msk hackad persilja

Tina rödspättefiléerna och salta dem. Om de skall fyllas med lök, hacka löken fint och fräs den i margarin med curryn. Blanda i dillen och fördela blandningen på halva antalet filéer. Lägg på resten av filéerna. Doppa spättorna i uppvispat ägg och därefter i skorpmjöl. Stek dem sedan långsamt vackert gulbruna på båda sidor. I stället för att steka spättorna fyllda, kan varje filé stekas för sig och sedan läggas ihop kalla med gräddfil, blandad med ättiksgurka eller kapis. Gräddfilssäsen kan också serveras till. Servera spättorna kalla med t ex varmt potatismos.

## MAKARONSALLAD 4 PERSONER

6 dl snabbmakaroner  
eller 4 dl vanliga makaroner  
1 l vatten, 1 tsk salt

Koka upp vatten och salt, lägg i makaronerna och koka dem, snabbmakaroner 3 min, vanliga makaroner 15—20 min. Spola dem i kallt vatten. Blanda dem med någon av såserna och strö över hackat kryddgrönt.

### GRÄDDSAS

2 dl tjock grädde  
1 tsk socker  
¼ tsk salt  
1 tsk vinäger  
2—3 msk rivna pepparrot  
eller hackade rädisor

TILL GRÄDDSASEN: Vispa grädden så den blir halvflytande, smaksätt den med vinäger, socker, salt, pepparrot eller rädisor.

### SENAOSSAS

2 msk färdiglagad senap  
1 tsk socker  
1 msk vinäger  
3—4 msk olja  
dill, persilja, kryddkrasse

TILL SENAPSSASEN: Blanda samman alla ingredienserna. Denna sallad passar utmärkt till kokt, stekt eller grillad korv.

## KARDEMUMMAKAKA

2 ägg  
2½ dl socker  
3 dl vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
2 tsk kardemumma  
2 tsk kanel  
1 dl mjölk  
100 g margarin

Vispa ägg och socker 5 minuter, blanda vetemjöllet med bakpulvret och kryddorna och tillsätt det omväxlande med mjölken. Blanda sist i det smälta margarinet. Häll smeten i en smord och bröad rund kakform (2 l). Grädda i ganska svag ugnsvärme (175°), 30—40 minuter.

RECEPT FRÅN



KONSUMS RAD OCH RECEPT • 9 • 1963

# VÄLKOMMEN UT



nu får  
konsum-  
hushållen

122 miljoner  
kronor

i återbäring och insatsränta!

## VÄLKOMMEN UT

Sköna maj är här igen och man längtar ut i naturen för att riktigt uppleva alla som händer med djur och växter. Kanske är ens egen stuga målet eller också tar familjen en biltur utan fastställt mål. I vilket fall som helst kommer så småningom hungertrop från magen att ge sig tillkänna. Då är det underbart att kunna plocka fram en hel måltid ur bagageutrymmet, helt förberedd hemma i köket. Varm mat eller dryck finns på termos eller också har man med ett litet spritkök för värmning eller snabblagning. Bland packningen finns också pappersbägare och -tallrikar och servetter förts. Finns det inte någon papperskorg på rastplatsen stoppar man ned använda servetter o d i den länsade markorgen. Frukter och litet godis lärtätkomligt inne i bilen under hela resan gör den lekam- lika spisen fulländad.

## FORSLAG TILL UTFLYKTSMAT

● Soppor på burk,\* som kan blandas och värmas på platsen eller tas färdiga med på termos. Bröd och smör eller färdiga dubbel-smörgåsar\*.

Pannkakor\* fyllida och färdiga, som äts kalla eller värms, t ex i folie. ● Stekt, kall spätta\* — äts kall. Snabbpotatismos — lagas på platsen eller tas med i mat-termos. Kaffe och kardedummkakaka.\*

\* Recept på följande sidor.

## DUBBLA SMÖRGÅSAR - DUBBELDÄCKARE

Välj ljusst eller mörkt bröd. Skär det i tunna skivor och bred på smör eller margarin. Lägg fräsiga salladsblad på brödet och något av föreslagna pålägg. Tomatsardiner + hackad dill

Kaviar + kokta skivade ägg, kryddkrasse

Dugasall + kokt kall skivad potatis + dill

Godasall + dill

Pepparrotsmör + böcklingfiléer + tomater

gurkskivor

## TOMATSOPPA PÅ MÅNGA VIS 4—6 PERSONER

2 burkar tomatsockpa  
BLANDA TOMATSOPPAN MED  
NAGOT AV FÖLJANDE:  
1 burk champinjonsoppa  
1 burk jordärtskockspuré  
1 burk tomater  
1 burk vita bönor i tomatsås  
1 burk fiskbuliar

Häll tomatsockpan i en gryta och späd den enligt anvisningarna på burken. Blanda i önskad konserv och låt alltsammans få ett uppkok. Servera soppan rykande varm tillsammans med smörgas t ex "dubbeläckare"

## FYLDA PANNKAKOR 4—6 PERSONER

1 paket pannkakoblandning

FYLNING MED BACON

2 hg bacon  
1 dl hackad persilla och gräslock  
1/2—1 tsk stött timjan

FYLNING MED KRABBA

1 burk krabba  
1 dl majonnäs  
3 msk hackad dill

TILL BACONFYLNINGEN: Strimla och stek baconet och blanda det med kryddgrönt och timjan.

TILL KRABBFYLNINGEN: Hacka krabbbkötter och blanda det med majonnäs och dill.

Lägg en sked fyllning på varje pannkaka och rulla ihop den. Svep in varje pannkaka i folie och lägg ev. på en klick margarin. Värm dem i gjöd eller på en stekpanna. De kan också ätas kalla.

TILL SYLT- OCH GRÄDDFYLNINGEN: Lägg en klick sylt och en klick grädd på varje pannkaka eller blanda samman sylt och grädd och fördela blandningen på pannkakorna. Rulla eller vik sedan ihop dem. Äts kalla.

## POTATISSALLAD 4 PERSONER

3/4 l kokt kall potatis  
1 bit färsk gurka  
2 dl gräddfil  
2—3 msk hackad gräslock  
1 tsk curry  
1 kryddmått salt

Skär potatsen i skivor och gurkan i stavar. Smaksätt gräddfilen med gräslock, curry och salt. Varva potatis och gurka med gräddfilen i en skål eller plastlåda med lock.

## GRÖNARTPUR 4 PERSONER

2 burkar (400 g) ärtor  
1/2 l vatten  
1 buljongtärning  
1 msk rivna gul lök  
1 msk vetemjöl  
salt

Den soppa är god och mätande. Lagas hemma och tas med i termos.

Passera ärtorna tillsammans med spadet genom en såsill direkt i en kastull. Späd med vatten, lägg i en buljongtärning och rivna lök. Låt soppan koka upp. Red av den med vetemjöl, urört i litet vatten. Koka ett par minuter. Smaka av med litet salt om så behövs. Servera den med tjock vispad grädd, smaksatt med pepparrot.

## SALLAD MED RIS OCH SKINKA 4 PERSONER

1/2 dl risgryn  
1/2 l vatten, 1 tsk salt  
1 paket (250 g) djupfrysade ärtor  
1 l vatten, 1 tsk salt  
1 l vatten, 1 tsk salt  
1 l vatten, 1 tsk salt

Koka upp vatten och salt, lägg i risgrynen och koka dem 18 min. Häll av kokvattnet och spola riset i kallt vatten. Tina de djupfrysade ärtorna eller hall av spadet från burk-ärtorna. Skär skinka och ost i tunna strimlor, hacka gräslocken. Rör ut majonnäs med litet gräddfil eller grädd och blanda samman alla ingredienserna. Servera salladen tillsammans med färsk gurka eller grönallsad.