



# välkommen åter

## AUGUSTIFEST

- Ett fat med kräftor eller ● Krabba med kräftsmak\*, rostat bröd, smör, ost, eller
- Surströmming — serverad direkt ur burken, hackad rå lök, kokt mandelpotatis, tunnbröd, smör, vällagrad ost.
- Kaffe, färska bär eller en kaka.

### KRABBA MED KRÄFTSMAK 4 PERSONER

2 burkar krabba à 220 g  
 1/2 l krabbspad + vatten  
 2 tsk salt  
 rikligt med dillkronor  
 1 isbergssalladshuvud  
 eller 1 grönsalladshuvud  
 (färska räkor)

Rensa krabban och lägg den i en skål. Koka upp krabbspad, vatten, salt och rikligt med dillkronor. Slå den kokande lagen över krabban och låt det hela kallna gärna över en natt. Skölj, strimla och lägg upp salladen på ett fat. Placera krabban ovanpå och garnera med färska dillkronor och ev. färska rensade räkor.

## 7 BITAR I EN RING

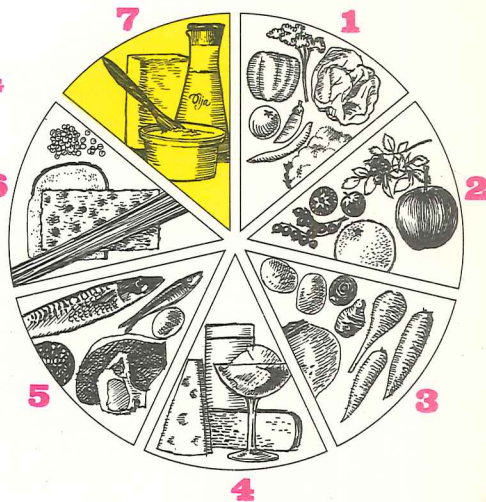
### PLOCKA UR VARJE BIT VAR DAG

**7** Olja, smör och margarin  
 lagom mängd för formen fin

### Bit nr 7 handlar om matfett

Ca 40% av våra kalorier får vi idag från fett i födan varav 2/3 från det mer eller mindre osynliga fettet i våra födoämnen och 1/3 från oljan, smöret och margarinet vi använder i hushållet. Önskvärt vore att fettkaloriernas andel kunde sänkas till omkring 30%, då det bl a anses att den höga frekvensen av hjärt- och kärlsjukdomar har ett visst samband med den stora mängden fett i kosten.

För vår hälsa är det viktigt att fettet ger oss en viss mängd fleromättade fettsyror. Fettet skall dessutom ge de A-, D- och E-vitaminer vi behöver. Margarinet har en konstant halt av A- och D-vitaminer och 50 g margarin ger oss ca halva dagsbehovet av dessa samt dessutom E-vitamin (dagsbehovet av detta är hittills okänt). De vanliga hushållskvaliteterna av margarin



innehåller också 10 respektive 15% fleromättade fettsyror. Smörets vitaminhalt varierar under året beroende på utfodringen. 50 g margarin eller smör ger 370 kalorier, 50 g olja 450.

Vill man minska på fettet i kosten, kan man undvika feta maträtter och bakverk, ibland byta ut helfet ost mot halvfet, dricka skummjolk i stället för helmjolk, spara in på fettet i matlagningen och inte breda onödigt tjockt på brödet.





Efter semestern vill vi gärna se vara vänner igen. Så var-  
 för inte ordna en bjudning. Då uppskattas säkert en liten  
 och god maträtt som inte ger för många kalorier. Kräfter  
 och surströmming är aktuellt så här års, likaså grönsaker  
 av alla de slag.

## SKALDJURSSALLAD

4 PERSONER

Skölj och strimla salladen. Placera den på ett stort fat eller  
 i coupeglas. Rensa räkorna eller krabban, håll av spadet  
 från sparris och spola de djupfryssta arterna under vatten  
 så att de tinar. Lägg krabba, sparris och arter på sallads-  
 bädden. Blanda samman senap, gräddfil, finklippt dill och  
 smaksätt med salt och vitpeppar. Häll säsen över salladen  
 eller servera den till. Garnera med dillkvistar. Servera som  
 supérett med öl eller te och pain-riche eller rostat bröd.

- 1 isbergssalladshuvud  
 eller 1 grönsalladshuvud
- 2-3 hg färska räkor
- 1 burk sparris (220 g)  
 eller 1 burk krabba (175 g)
- 1 pkt dj./fr. arter (125 g)
- 1 msk senap
- 1/2 dl gräddfil
- finklippt dill
- salt, vitpeppar

## KYCKLING I CITRONSÅS

4 PERSONER

Tina broilern och stycka den i portionsbitar. Smält mar-  
 garinet i en rymlig gryta, som rätten sedan kan serveras ur.  
 Blanda i vetemjöllet och späd med buljongen. Smaksätt  
 med salt, vit- och kryddpepparkorn, lagerblad samt rivet  
 citronskal. Lägg de råa kycklingbitarna i säsen och låt dem  
 saktasjuda under lock ca 25 minuter. Blanda äggula och  
 grädde, rör i blandningen och smaka av med citronsaft.  
 Servera rätten överströdd med hackad persilja.

- 1 dj./fr. broiler (kyckling)
- 2 msk margarin
- 3 msk vetemjöl
- 3 dl buljong (tärning), salt
- 6 vit- och 6 kryddpepparkorn
- 1 lagerblad
- 1 rivet skal av 1/2 citron
- 1 äggula
- 1/2 dl grädde
- citronsaft
- hackad persilja

## KÖTTFÄRSSÅS MED PARIKA

4 PERSONER

Bryn köttfärsen i margarin i en gryta. (Tina den frysta  
 färsen före bryningen.) Skala och hacka lökarna, kär-  
 na ur och hacka paprikorna. Låt lök och paprika fräsa  
 med köttfärsen en stund. Strö över vetemjöllet och späd  
 1/2 dl buljong. Skälla, skala och skär tomater i mindre  
 bitar. Blanda ner dem i grytan. Låt det hela sakta sjuda  
 under lock 10-15 minuter. Smaka av med äkta soya, salt  
 och vitpeppar. Servera med kokt ris eller spaghetti.

- 3 hg köttfärs
- eller 1 pkt dj./fr. köttfärs (3 hg)
- 2 msk margarin
- 2 gula lökar
- 2-3 gröna paprikor
- 1 msk vetemjöl
- 1/2 dl buljong (tärning)
- 4 tomater
- 1 msk äkta soya
- salt, vitpeppar

## ÄGG- OCH OSTSALLAD

4 PERSONER

Skölj grönsakerna. Strimla salladen och purjolöken, skär  
 tomaterna i skivor. Skala och skiva de härdkokta äggen.  
 Varva sallad, purjök, tomater och ägg i en salladsskål och  
 riv lite ädelost mellan varven. Blanda samman olja och  
 vinäger, smaksätt med salt och vitpeppar. Slå säsen över  
 salladen strax före serveringen. Servera som lunch- eller  
 supérett med smör och bröd.

- 1 isbergssalladshuvud  
 eller 1 grönsalladshuvud
- 1 purjök
- 2 tomater
- 6 härdkokta ägg
- 50 g ädelost
- 3 msk olja
- 1 msk vinäger
- 1 kryddmått salt, vitpeppar

## DONAU RULADER

6 PERSONER

Skölj, kärna ur och skär paprikorna i tärningar. Skölj och  
 hacka svampen. Fräs paprika och svamp i en del av mar-  
 garinet i en gryta. Krydda med hälften av saltet och svart-  
 pepparn. Gnid in köttskivorna med resten av saltet och  
 pepparn. Fördela fräset på köttskivorna, rulla ihop dem  
 och fäst med tandpetare. Bryn ruladerna vackert bruna  
 i margarin i grytan. Späd med vatten och efterstek på  
 mycket svag värme under lock ca 50 minuter. Servera  
 ruladerna med silad sky eller med skyn avredd med vete-  
 mjöl till sås. Bjud kokt potatis eller ris och strimlad is-  
 bergssallad till.

- 2 gröna paprikor
- 1 hg färsk champinjoner  
 eller 1/2 färsk svamp
- 2 msk margarin
- 1/2 tsk salt, svartpeppar
- 6 hg nötkött (ca 12 skivor  
 av fransyska eller innanlä)
- 1 dl vatten

## BONSALLAD MED BACON

4 PERSONER

Skölj brytbönrorna och koka dem i lättsaltat vatten 12-15  
 minuter. Låt bönrorna kallna. Stek baconskivorna i ganska  
 varm stekpanna så att de blir buckliga och knapriga. Skölj  
 och skiva svampen. Varva svampen med brytbönrorna i en  
 skål eller på ett fat. Blanda samman olja, vinäger, salt, vit-  
 peppar och stöt dragon eller vitlökspulver och håll säsen  
 över grönsakerna. Smula sönder eller klipp baconskivorna  
 över. Servera med rostat bröd eller pain-riche, som lunch-  
 eller supérett. Bönalladen kan också göras på djupfryssta  
 eller konserverade brytbönor.

- 1/2 kg brytbönor
- vatten, salt
- 1/2 hg bacon
- 1 hg champinjoner
- 3 msk olja
- 1 msk vinäger
- 1 tsk salt, vitpeppar
- 1 kryddmått stöt dragon  
 eller 1/2 kryddmått vitlökspulver

## KRYDDGRÖN FLADENSILL

4 PERSONER

Rensa sillen, lägg den i rikligt med vatten, hel sill ca 1  
 dygn, filead sill över natten. Smör i en stor bit folie med  
 margarin och lägg på sillen. Skölj och hacka purjök, dill,  
 1/2 dl hackad dill  
 1 purjök  
 2 msk margarin  
 3/4-1 kg salt fladensill  
 eller 5-6 filer

- 3/4-1 kg salt fladensill  
 eller 5-6 filer
- 2 msk margarin
- 1 purjök
- 1/2 dl hackad dill
- 1/2 dl hackad persilja
- saft av 1/2 citron

## STRÖMINGSFRESTELSE

4-5 PERSONER



Skala och skär potatis och lök i skivor och lägg dem på  
 ett smort ugnsfast fat. Blanda samman mjölk, salt och  
 hackad dill och slå detta över potatis och lök. Täck fatet  
 med folie. Grädda i medelstark ugnsvärme (225°) ca 25  
 minuter. Rensa och tag ur ryggbenen på den färskaste ström-  
 mingen eller tina den djupfryssta. Lägg en ansjovisfile på  
 varje strömming och rulla ihop dem. Tag bort foliet och  
 lägg de fyllda strömmingarna i rad på potatisbädden. Strö  
 över skorpmjölet och klicka på margarinet. Grädda ytter-  
 ligare 15 minuter. Strö över hackad dill och servera med  
 grönsallad eller rätivna morötter.

- 8-10 medelstora potatisar
- 2 gula lökar
- 2 dl mjölk
- 1 tsk salt
- 1/2-1 dl hackad dill
- 3/4-1 kg färsk strömming  
 eller 2 pkt dj./fr. strömming à 300 g
- 1 burk ansjovisfileer (115 g)
- 2 msk skorpjöl
- 2 msk margarin