

RIS- OCH TONFISKSALLAD 4 PERSONER

2 dl långkornigt ris
vatten, salt
1 burk tonfisk (200 g)
15 oliver
hackad persilja
6 tomater
salt, svartpeppar
2 hårdkokta ägg
Tillagningstid ca 25 min

Koka riset i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Spola det sedan i kallt vatten. Häll av oljan från tonfisken och dela den i mindre bitar. Skär oliverna i skivor och hacka persiljan. Skålla och skala 4 tomater, passera dem genom en sikt. Smaksätt med salt och svartpeppar. Blanda försiktigt såsen med ris, oliver, hackad persilja och sist tonfisk. Lägg upp salladen i en skål eller på ett fat. Skär de hårdkokta äggen och de återstående tomaterna i klyftor och garnera salladen.

PIKANTSALLAD 4 PERSONER

1 isbergssalladshuvud
eller 1 grönsalladshuvud
1 burk delikatessrom (200 g)
1 grön paprika
1 burk sparris (ca 290 g)
1 burk ärter (200 g)
eller 1 pkt djupfr. ärter (125 g)
1 1/2 dl gräddfil
1/2 dl chilisås eller tomatketchup
1 knippe dill
Tillagningstid ca 15 min

Skölj och strimla salladen. Bred ut den på ett stort fat. Skär delikatessrommen i skivor. Skölj, kärna ur och finstrimla paprikan. Lägg rom, paprika, sparris och ärter (de djupfrysta bör tina först) i grupper på salladsbädden. Blanda samman gräddfil, chilisås eller tomatketchup och hackad dill. Servera såsen till salladsfatet och bjud bröd till.

BRA ATT VETA/ OM ANNORLUNDA GRÖNSAKER

KRONARTSKOCKOR

är de utslagna blomkorgarna från en tistel. De yttre grövsta fjällen och ev. taggar klipps bort före kokningen. Skockorna kokas i rikligt med saltat vatten (2 tsk salt per 1 vatten) 30–60 minuter (beroende på storleken). Servera en skocka per person och bjud smör till. Vid ätningen plockar man ett fjäll i taget och äter det som sitter längst ner. Till sist är bara botten kvar som kan ätas hel och hållen när alla blad och fjäll är borta.

BLEKSELLERI

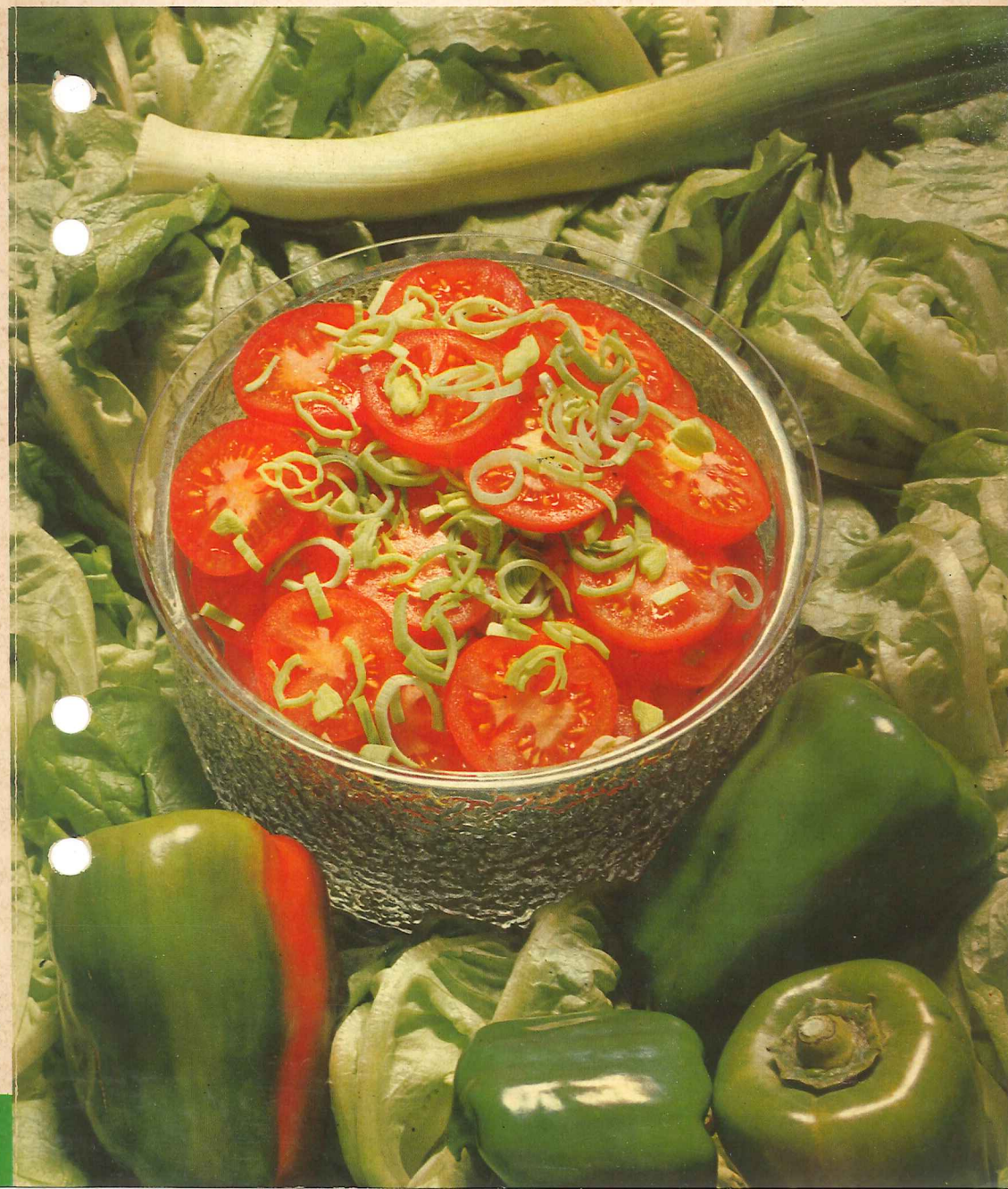
är en släkting till den vanliga rotsellerin, men det är de blekgröna stjälkarna som används. Blekselleri är gott att äta naturell tillsammans med ost eller att använda som ingrediens i sallader. De grövsta trådarna skalas av (som på rabarber) innan stjälkarna används.

AUBERGINE (äggplanta)

är en grönsaksfrukt, som kan vara rund, päronformad eller långsmal som en gurka. Den har mörkviolett ganska segt skal, som i allmänhet skalas bort. Aubergine kan stekas i skivor eller halvor. Den kan även förvällas och gratineras med ost eller svamp eller fyllas med färs och ugnstekas.

ZUCCHINI

är gurk- eller pumpkiknande frukter med grönt eller grågrönt ganska tjockt skal. De kan kokas eller stekas och serveras som legym. De kan också förvällas i halvor, fyllas med färs eller svamp och sedan gratineras.



ANNONS SVEA HÄLSINGEBORG LITO
PÅ KOKBOK

En sallad kan vara så mycket. Det som man först tänker på är kanske en fräsch tillbehörssallad. Men sallad kan också serveras som entréätt eller som lunch- eller middagsgrätt. Nu under sommaren, när det finns så många fina salladsingredienser, ska vi passa på att njuta av sallader.



SALLAD ITALIANO 4 PERSONER

- SALLAD ITALIANO
- 2 SMORGASAR
- 1-2 GLAS MJÖLK
- BLÅBÄR

2 dl snabbmakaroner

vatten, salt

2 hg salami

eller 2 hg rött medvurst i bit

4 tomater

1 dl skivad delikatessgurka

1/2 dl gurkspad

klippt gräsök

salt, vitpeppar

hackad dill

Tillagningstid ca 10 min

Koka makaronerna enligt anvisning på förpackningen.

Spola makaronerna sedan i kallt vatten. Skär salami eller

rött medvurst i kuber. Skär tomaterna i små klyftor.

Blanda makaroner, korv, tomater, delikatessgurka, gurk-

spad och klippt gräsök i en skål. Smaka av med salt och

vitpeppar. Servera salladen övertrödd med hackad dill.

PAPRIKASYMFONI 4 PERSONER

2 röda eller gula paprikor

1 gröna paprika

1/2-1 dl salta jordnötter

ev. 1 msk pressad citron

Tillagningstid ca 10 min

Skölj och kärna ur paprikorna. Skär dem i fina tärningar

och blanda dem med salta jordnötter och ev. pressad

citron. Servera denna färgglada sallad till korv- och kött-

färstatter, stekt kyckling m. m.



AMERIKANSK KYCKLINGSSALLAD 4 PERSONER

- AMERIKANSK KYCKLINGSSALLAD
- 1 SKIVA ROSTAT BRÖD
- 1-2 GLAS MJÖLK
- 1 PERSIKA

1 stekt kyckling

2 gröna paprikor

1 msk finhackad lök

1/2-2 dl strimlad blekselleri

eller förvällad rötselleri

1/2 dl majonnäs

1 dl gräddfil

1 tsk salt, vitpeppar

2 tsk pressad citron

1 isbergssalladshuvud

4 tomater

Tillagningstid ca 20 min

Skär den stekta, kalla kycklingen i ganska små tärningar.

Blanda kycklingkötter med paprika, skuren i tärningar,

hackad lök och strimlad blekselleri eller förvällad rötsel-

leri. Blanda majonnäs, gräddfil, salt, vitpeppar och pressad

citron. Rör forsiktigt ihop alltsammans. Placera kyckling-

salladen i mitten på ett stort fat. Lägg en grön krans runt-

om av strimlad isbergssallad. Skär tomaterna i klyftor och

garnera fatet med dem.



MAKRILLFAT MED ÄGG 4 PERSONER

- MAKRILLFAT MED ÄGG
- PAIN-RICHE ELLER KUVERTBRÖD, CA 50 G
- 1-2 GLAS MJÖLK
- JORDGUBBAR

Skölj salladen och strimla den. Lägg den på serveringsfat.

Rensa och filea den rökta fisken. Lägg filerna mitt på

salladsbädden. Skala och skiva de härdkokta äggen. Pla-

cera dem runtom fisken. Blanda en säs av senap, socker,

vinäger, vatten, gräddfil eller olja samt rikligt med fin-

hackad dill. Täck den rökta fisken med säsen. Servera

salladsfatet kallt.

4 härdkokta ägg

2 msk senap

2 tsk socker

1/2 tsk vinäger

2 msk vatten

1 dl gräddfil

eller 3 msk olja

finhackad dill

Tillagningstid ca 15 min

1 isbergssalladshuvud

eller 1-2 grönsalladshuvuden

1 rökt makrill

eller 1 sik (6-7 hg)

eller 4-6 böcklingar

2 msk senap

2 tsk socker

1/2 tsk vinäger

2 msk vatten

1 dl gräddfil

eller 3 msk olja

finhackad dill

Tillagningstid ca 15 min

GRÖN SALLAD 4 PERSONER

1-2 grönsalladshuvuden

eller 1 isbergssalladshuvud

1 msk vinäger

eller pressad citron

1-2 msk olja

1 kryddmät salt

vit- eller svartpeppar

ev. vitlökspulver

eller 1 vitlöksklyfta

SALLADEN KAN DESS-

UTOM BLANDAS

tomater i klyftor

gurka i stavar

radisor, hela eller i skivor

paprika i strimlor

klippt kryddgrönt

Tillagningstid ca 15 min

MARINERADE TOMATER 4 PERSONER

6-8 tomater

2-3 msk finhackad gul lök

eller klippt gräsök

eller strimlad purjolök

1 msk pressad citron

eller vinäger

3 msk olja

salt, vitpeppar

Tillagningstid ca 15 min

GODASALLAD 4 PERSONER

1 burk Godasill i dill (270 g)

4 tomater

2 härdkokta ägg

1/2 dl gräddfil

hackad dill

Tillagningstid ca 15 min

Skölj salladen utan spad i mitten på ett fat. Skär

tomaterna och de härdkokta äggen i skivor och placera

dem bredvid sillen. Blanda gräddfil och hackad dill och

täck sillen med säsen. Servera salladen som entréätt eller

med kokt potatis som lunch- eller kvällsmål.