



Veckans
råd:

Redskap för det lilla hushållet

Stekpannan av gjutjärn har många fördelar, den är billig och har utmärkta stekegenskaper. Med ett kupat lock blir den en stekgryta.

Stekspaden med brett uppvinklat rundat blad har man mest användning av.

Urskraparen behövs ofta. Den ska ha långt skaft och en mjuk, böjligskrapdel.

Kokkärl av aluminium är relativt billiga, lätta att handskas med, värms upp ganska snabbt och ger mycket liten risk för vidbränning.

Rörgaffeln av trä är ett mellanting mellan visp och träsked.

Hushållssaxen är användbar till att klippa upp förpackningar, klippa kryddgrönt och strimla kött.

Kockkniven har ett kraftigt, bekvämt skaft, rostfritt blad med slät, rak egg.

Gaffelkniven är praktisk när man ska skära ost, smörgåsmat, tomater m.m. **Skärbrädet** på bilden hör inte till de billigaste, men är lämpligt både som arbetsbräde och att ta in på bordet.

Kryddkvarnen gör det möjligt att få alldeles nymalda kryddor både vid tillagningen och vid bordet.

Måttsatsen av plast består av fyra mått.

Burk- och flasköppnare behövs i varje hushåll. Vi föreslår en väggfast konservöppnare, en korkskruv och en flasköppnare.



Motionera — gå upp och ner för trappor t ex. Man förbrukar 100 kalorier på ca 12 minuter.

SYEA Helsingborg LITO
KFS PROKOK

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Med rätt mat mått" och utkommer 9 september.

○ Ungkarlar • Ung-
○ karlsflickor • Ny-
gifta • Pensionärer
Playboys • Campa
Idrottsänkor • Par-
åkare  Vi två
Gräsisar • Stude-
rande • Enstöringar

I en- och två-personershushället måste det också till lite matlagningstänstasi. I bland kan det vara svårt att köpa t ex färskt kött och färsk fisk för en person. Därför vill vi här ge förslag på alternativ hämtade från butikens konserverhyllor eller frysdisk.

Kött och fisk på konserverhyllan

Kalops, leverstuvning, oxstek i säs, hönstrikassé finns nu på små glasburkar, avsedda för en person. På några plater finns det också lite större glasburkar med kött och fisk blandat med potatis och grönsaker, alltså en helt färdig matlåd. Samtliga konserver i glasburk är helkonserver.

Torskrom, fiskbullar, sardiner, inkökt makrill, sill, lax och tonfisk finns i mindre burkar från 270 g och nedåt och är alla helkonserver. De passar både till lagade rätter och som matigt smörgåspålägg.

Kött och fisk i frysdisken

Kälpudding, biff ä la Lindström och pannbiff med lök är helt färdiglagade rätter för en person.

Lövbiff, fläskkarre, lever, hamburgare, strömmingsflundror, torsk och rödspätta finns förpackade i påsar, s k enpack. Tillagningsanvisningar är tryckta på påsarna.

Våra recept med förslag till komplettering samt mjölk och bröd ger en från näringssynpunkt riktig måltid.

Fyra köttätter för en person

Biff med svampfräs

Tillagningstid ca 10 min

Stek de djupfryssta lövbiffarna eller den färska biffen ett par minuter på varje sida i margarin i en het stekpanna. Lagg svamp utan spad eller färska champinjoner i pannan mot slutet av stekningen. Krydda med salt, svartpeppar och ev. vitlökspulver. Lagg upp kött och svamp på tallriken. Späd i pannan med svampspad eller lite vatten. Smaka av skyn och håll den över köttet.

1 pkt djupfrost lövbiff (100 g)
eller 1 skiva inmatlär
eller utskuren biff (ca 100 g)
1/2 msk margarin
1 liten burk svamp (110 g)
eller 1 hg champinjoner
salt, svartpeppar, vitlökspulver
Ger ca 170 kal

Ärtig kött

Tillagningstid ca 15 min

Stek den djupfryssta fläskkarre'n eller fläskkötleten ca 5 minuter på varje sida i margarin i en stekpanna. Krydda med salt och vitpeppar. Lagg upp köttet på tallriken. Blanda senapen med stekskyn. Häll i pannan de konserverade ärterna med spad eller de djupfryssta med vatten. Låt det koka upp, de djupfryssta ett par minuter, och håll ärtar med sky över köttet.

1 pkt djupfrost fläskkarre
(100 g)
eller 1 fläskkötlet (ca 130 g)
1/2 msk margarin
1 tskenap
salt, vitpeppar
1 burk ärtor (200 g)
eller 1 pkt djupfryssta ärtor (125 g)
och 1/2 dl vatten
Ger ca 385 kal

Tre fiskrätter för en person

Strömmingsflundra med spenat

Tillagningstid ca 10 min

Stek den djupfryssta panerade strömmingen i hälften av margarin i en kastrull. Tina spenaten i en kastrull i resten av margarin. Blanda samman Idealmjölk och mjölk, håll ner detta i spenaten och låt koka ett par minuter. Smaksätt med salt. Med denna spenatmängd kan potatis utslutas.

1 pkt djupfryssta panerade
strömmingsflundror (100—
150 g)
1 msk margarin
1 pkt djupfrost spenat (175 g)
1/2 msk Idealmjölk
1/2 dl mjölk
salt
Ger ca 365 kal

Tomatsoppa med fisk

Tillagningstid ca 15 min

Häll tomatsoppa, fiskbullspad och vatten i en kastrull och låt det koka upp. Lagg i fiskbullar och hackad dill. Värm och håll soppan på djup tallrik.

1 liten burk tomatsoppa (170 g)
1 dl fiskbullspad + vatten
1 liten burk fiskbullar (135 g)
hackad dill
Ger ca 225 kal

Rödspätta på potatisbädd

Tillagningstid ca 20 min

Skölj och skiva purjolöken. Koka upp vatten (den större mängden för torkad potatis) och hälften av saltet i en kastrull. Lagg i den skivade potatisen och löken. Placera sedan den djupfryssta rödspättan överst och salta lite på den. Koka under lock i 15 minuter. Lagg upp potatis och fisk på tallriken och strö över hackad persilja.

1/2 purjolök
1 1/2—3 dl vatten
1 1/2 tskenap
2 skivade råa potatisar
eller 2 dl torkad skivad potatis
1 pkt djupfrost rödspätta
(130 g)
hackad persilja
Ger ca 265 kal

Färgglad lever

Tillagningstid ca 10 min

Vänd den djupfryssta eller färsk levern i en blandning av vetemjöl, salt och paprikapulver. Stek levern i margarin i en stekpanna 3—4 minuter på varje sida. Kärna ur och strimla paprika, dela tomaten. Lagg paprika och tomat runt levern, späd med vatten i pannan och låt allt koka upp.

Burgare med ägg

Tillagningstid ca 5 min

Stek den djupfryssta hamburgaren eller forma köttfärsen till en biff och stek den i margarin i en stekpanna ett par minuter på varje sida. Krydda med salt och vitpeppar om köttfärs används. Låt ett ägg glida ner i stekpannan mot slutet av stekningen. Stek också samtidigt två tomathalvor. Lagg upp hamburgaren på tallriken med ägget ovanpå. Ättiksgurka är gott till.

1 djupfrost hamburgerare
(60 g)
eller ca 75 g köttfärs
1/2 msk margarin
salt, vitpeppar
1 ägg
1 tomat
Ger ca 320 kal