

Hastigt och lustigt för tre med strömming, fiskbullar, isterband och köttbullar.

Sommarlunch med strömming

Bred margarin på 3 längdskurna skivor formfranska (el kliven rågkaka).

Lägg på salladsblad.

Fördela på smörgåsarna

1 burk rökästarströmming (200 g)

eller **1 burk kräftströmming (280 g)**

Blanda **1½ dl gräddfil** med

3 msk klippt dill.

Häll såsen över fisken.

Garnera med tomatklyftor.

Avsluta med kaffe.

KalASFiskbullar

Värm **1 burk fiskbullar i sås (370 g).**

Strö över **3 grovhackade tomater, 1 hårdkokt hackat ägg**, rikligt med klippt dill.

Värm på nytt.

Servera med **färsk potatis (1 burk — 500 g).**

Avsluta med melon och bär.

Isterband special

Tag av skinnet på **2 isterband.**

Hacka sönder och bryn dem

med **1 hackad gul lök.** Tillsätt

1 burk tärnad potatis (500 g) utan spad.

Smaksätt med salt och vitpeppar.

Slå över **3 ägg.**

Låt dem stelna under lock. Klipp över

1 knippa persilja.

Servera med **inlagda rödbetor.**

Avsluta med **färsk frukt.**

Grönt och skönt med köttbullar

Kärna ur och finstrimla **2 paprikor.**

Fräs dem i margarin.

Krydda med salt och paprikapulver.

Lägg ovanpå **1 pkt djupfrysta ärter**

(125 g) och **1 pkt djupfrysta små**

köttbullar (200 g).

Värm och servera med **snabbris.**

Avsluta med **glass.**

För-Träff-lig Rätt: Surströmming

- Servera surströmming direkt ur burken. Beräkna minst 4—6 strömmingar per person.
- Servera till: rikligt med tunnbröd, smör och en skål med finhackad gul eller röd lök, gärna blandad med klippt dill.
- Potatisen, helst mandelpotatis, skall vara välborstad men ej skalad. Den kokta potatisen serveras gärna i grytan med locket på, så att den håller sig varm under hela måltiden.
- Som dryck serveras lättöl, öl, gärna fatöl eller mjölk.
- Avsluta med ost, tex Västerbottenost eller mesost. Kaffe.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "... och det gröna därtill" och utkommer den 8 september. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.



Augustifest — för tanken till kulörta lyktor, vackra röda kräftor och doft av dill. Eller kanske en starkare doft — från en nyöppnad strömmingsburk. Men det finns andra skaldjur än kräftor vi kan bjuda på t.ex. räkor eller krabba och musslor i en härlig sallad. En fest i måns sken är alltid något särskilt.

Augustisallad. Rostat bröd, smör eller margarin. Ost, t.ex. Greve- eller Schweizer-ost. Öl, gärna fatöl. Kaffe och bärarta.

Augustisallad

4 portioner, tillagningstid ca 20 min.

4 hg färska räkor eller 1 burk krabba (220 g) eller 2 pkt djupfrysade räkor (a 75 g) eller 1 burk musslor i vatten (140 g) 1 burk sopparris (175 g) 1—2 tomater ca 12 sardellfyllda oliver isbergssallad 1 citron 1 burk storkornskaviar Säs: 3 msk olja, 1 msk sparrisspad 2 msk pressad citron 1 krossad vitlöksklyfta eller vitlökspulver (1 tsk fransk senap) Ger ca 195 kal/portion

Senapstekt fläskfilé eller nötfilé som tournedos. Råstekt potatis. Gröna bönor eller ärtor. Isbergssallad med tomat. Öl, gärna fatöl, eller rödvin. Kaffe och kaka.

Senapstekt fläskfilé

4 portioner, tillagningstid ca (2—3 dagar) 25 min.

5 hg fläskfilé 1/2 msk salt 1/2 msk socker 1 msk senapsulver 2 msk margarin Säs: 1/2—1 dl vatten 1 dl gräddde äkta soya 1 tsk arrowrotmjöl eller potatismjöl Ger ca 360 kal/portion

Blanda salt, socker och senapsulver. Gnid in köttet med blandningen. Lagg köttet i en skål och ställ det på sval plats 2—3 dagar. Vänd köttet några gånger. Bryn sedan filén utan att torka av den i margarin i en stekpanna. Låt den eftersteka under lock på svag värme ca 15 min. Tag upp den. Späd i pannan med vatten och gräddde. Tillsätt lite soya och red av skyn med såsen koka upp och smaka av den. Skär filén i skivor.

Skinka med Peperonata. Kokt ris. Öl. Melonsallad — melontärningar varvade med bär eller druvor.

Skinka med Peperonata

4 portioner, tillagningstid ca 30 min.

1 burk pic-nicskinka (450 g) eller 2—3 hg varmrökt skinka 4 paprikor, 3 gula lökar 2 msk margarin 4—5 tomater 1 tsk salt, vitpeppar 1—2 krossade vitlöksklyftor eller vitlökspulver 1/2 dl vatten, 1 knippa persilja Ger ca 410 kal/portion

Burgarbröd. Gurksallad. Juice eller öl. Hela aprikoser (på burk) med moccasgräddde — vispgräddde smaksatt med snabbkaffeulver och ev. lite kakaopulver.

Burgarbröd

4 portioner, tillagningstid ca 45 min.

4 st djupfrysade hamburgare eller 4 st djupfrysade baconburgare 1 vitt formfranska Fyllning: 3 msk bordsmargarin 3 dl riven ost (150 g) 2 msk riven lök 1 knippa persilja Ger ca 610 kal/portion

Kycklingfilé med kantareller. Kokt potatis (mandelpotatis). Isbergssallad med tomat och paprika. Öl, gärna fatöl, eller rödvin. Glass med bär.

Kycklingfilé med kantareller

4 portioner, tillagningstid ca 30 min.

ca 1 l färska kantareller 2 msk hackad gul lök 1 msk margarin 2 pkt djupfrysad kycklingfilé (a 250 g) 1/2 dl mjölk 4 msk ströbröd 1/2 tsk salt, svartpeppar 3 msk klippd persilja 1 dl gräddde 1/2 tsk salt, vitpeppar Ger ca 315 kal/portion

Rensa, skölj och hacka svampen. Lagg kantareller i en stekpanna. Låt jerna och löken i margarin i en stekpanna. Låt svampen fräsa ca 20 min. tills en stor del av vätskan ångat bort och svampen och löken fått lite färg. Doppa de frysta eller tinade kycklingfiléerna först i mjölk och sedan i en blandning av ströbröd, salt och svartpeppar. Stek dem sedan enligt anvisningen på förpackningen. Blanda persiljan och grädden i svampen. Smaka av med salt och vitpeppar. Lagg upp kycklingfiléerna på ett fat och håll svampen runt om.