



**Senapsgravad strömming:** Rensa, bena och skölj 1—1¼ kg strömming. Lägg filéerna i ättiksvatten — 5 dl vatten + 1 dl ättikssprit. Låt dem ligga 3—4 timmar. Blanda 1 dl färdiglagad senap, 2 tsk salt, 3—4 msk socker, 2 tsk ättikssprit och 5 msk vatten. Rör därefter i 1 dl olja och rikligt med klippt dill. Tag upp fisken ur ättiksvattnet och låt den rinna av. Varva den i en skål med senapsåsen. Ställ svaltt ett dygn. På sval plats håller den sig mer än en vecka.

## Snabbak

**Salta kumminbröd:** Blanda till 1 pkt Snabbak Tekaka och låt degen jäsa. Dela i 16 bitar. Rulla ut dem till smala rullar, ca 20 cm långa. Låt jäsa 35—50 min. Pensla med uppvispad äggvita. Strö över lite salt (gärna grovt) och kummin. Grädda i 250° ugnsvärme ca 15 min.

**Varm Partylängd:** Fräs 3 hackade gula lökar. Hacka 1 burk ansjovisfiléer (125 g), klipp 2 knippen persilja och riv ca 1 hg ost. Blanda 1 pkt Snabbak Party-mix till deg. Platta ut den till en rektangulär kaka, ca ½ cm tjock. Strö över lök, ansjovis, persilja och hälften av osten. Rulla ihop som till en rulltårta. Lägg på smord plåt. Grädda i 225°

ugnsvärme ca 10 min. Strö resten av osten över längden och grädda ytterligare ca 10 min.

**Kokosdrömmar:** Blanda 1 pkt Snabbak Kokoskaka med ½ dl vetemjöl, 75 g margarin och 3 msk vatten. Arbeta ihop till en deg. Forma till små bollar. Grädda i 175° ugnsvärme ca 15 min.

**Apelsinpepparkaka:** Blanda 1 pkt Snabbak Pepparkaka med vatten enligt anvisningar på förpackningen. Rör i 3 msk apelsinmarmelad och ½ dl grovt hackad mandel. Häll smeten i smord och bröad form. Grädda i 175° ugnsvärme 60—70 min.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Laga lagom" och utkommer den 6 juli.  
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET



**Midsommaraton** Lunch-middag: Grillade hamburgare (se lista), majsolvar, tomater. Färsk frukt.

**Kvällsgott:** Varm Partylångd (se lista), grönsallad, öl el te.

**Midsommarlagen** Lunch-middag: Kall inkokt fisk (t ex makrill, kummel, röding, lax, forell), gräddfilssås (smaksatt med senap, citron, hackad gurka, dill), grönsallad, citronklyffor, kokt potatis. Jordgubbar.

**Kvällsgott:** Baconlindad korv t ex wienerkorv, stekt el grillad, bröd, ost, rädisor. Söndag lunch-middag: Lövbit med lök el stekta kotletter, inlagd gurka, kokt potatis. Glass med aprikoser el persikor (burk).

**Söndagsgott:** Senapsgravad strömming (se lista), kokt potatis, knäckebröd. Fredag lunch-middag: Falu röda, kokt potatis. Bigarräer.

**Lördag lunch-middag:** Råksoppa (påse el burk) med fiskbullar och dill, vitt bröd. Rabarber - el bärpäj, grädd.

**Lördagsgott:** Pytt i panna med råa äggulor, dillgurka (burk). Söndag lunch-middag: Kokt skinka (burk), färska kokta grönsaker (t ex blomkål, morötter), kokt potatis. Vaniljglass med lite apelsinjuice (djufr outspädd).

**Söndagsgott:** Piroger (djufr smördeg) med champinjonflyllning. Fredag lunch-middag: Sommarfisk el Stekt rödspätta (djufr panerad) med spenat, kokt potatis. Frukt - el bärkompott, mjölk.

**Lördag lunch-middag:** Stekt pannbit el köttbullar, tomat- och gurksallad (tomat- och gurkskivor, finhackad lök, persilja, vinägersås), kokt potatis el potatismos. Färsk frukt.

**Lördagsgott:** Makaronsallad (kokta kalla makaroner, rökt korv el skinka, gräslök, grönsallad, gräddfil smaksatt med riven ost). Söndag lunch-middag: Grillad el stekt kyckling, grönsallad, kokt ris.

**Söndagsgott:** Landgång med sardiner, tonfisk, räkor, torskrom, grönsalladsblad, äggskiva, dill, paprikaringar (välj några av förslagen). För den näringsmedvetne:

Mycket burkar och djupfrost ingår i dessa matsedlar. Näringsinnehållet i den industrilagade maten är fullt jämförbart med den mat man lagar själv. I båda fallen är det viktigaste att sätta samman välbalanserade måltider. Grönsaker får därför stor plats i matsedeln. Grönsaker innehåller rikligt med vitaminer och mineralämnen. Ger färg åt måltiderna. Finns inte färskt grönt att tillaga, så finns det mycket djupfrost eller på burk.

## Midag vid grillen

**8 djupfryssta hamburgare (a 60 g)** el ca 5 hg färdig kasseler i skivor  
1 burk majsolvar (4 st)  
olja el margarin  
salt, peppar  
4 tomater

**Sås**  
1/2 burk djupfrost tomatjuice  
1 msk chilisås  
1 msk soya  
svartpeppar

Gör i ordning en ordentlig gröddbad i utomhus-spis eller på en speciell utedgrill. Lätast går det med träkol, som tänds med tändningsvätska. Blanda ingredienserna till såsen. Lagg hamburgare el kasselterskivor på gallret och grilla dem 3—4 min på var sida. Pensla med såsen och grilla ytterligare ca 1 min på var sida. Pensla majsolvarna med olja eller smält margarin. Krydda med salt och peppar. Grilla dem ca 5 min. Vänd dem under tiden så att de blir grillade runt om. Majsolvarna kan ev penslas med såsen mot slutet av grillningen (då utesluts olja, salt och peppar). Grilla tomaterna hela eller i halvor ett par min, tills skalet börjar spricka. Servera det grillade med resten av såsen.

## Falu röda

**3—4 gula lökar, margarin**  
3 hg gurka  
1 burk tomat  
1 burk tomat (400 g, ev krossade)  
el 6 tomater  
1 potatis  
1 1/2 tsk salt, svartpeppar  
1—2 lagerblad  
1—2 vitlöksklyffor  
1/2 citron  
4 hg falukorv — sommarfalu

Skala och hacka löken. Skölj och skär gurkan i stora tärningar. Skär hela konserverade tomater i bitar, eller skålla, skala och skär färska tomater i bitar. Fräs lök i margarin i en gryta. Tillsätt tomat och gurka. Riv potatisen direkt i grytan. Krydda med salt, peppar, lagerblad och vitlök. Koka under lock ca 10 min. Smaka av med pressad citron. Skär korven i ca 1 cm tjocka skivor. Grill eller stek dem. Lagg ovanpå i grytan eller servera till.

## Sommarfisk

**1 kg makrill**  
el 1 pkt djupfrost fiskfile (450 g)  
1—2 gula lökar  
1 pressad citron  
1—2 burkar musslor i vatten  
(140 g)  
2 msk bordsmargarin  
1—2 knippen persilja  
1 kryddmått peppar  
(1/2 tsk stött oregano)

Rensa, filea och skölj makrillen. Skär det frysta fiskblocket i ca 2 cm tjocka skivor eller tina den djupfryssta fisken så att fileerna kan skiljas åt. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en lag vid gryta. Lagg fisken ovanpå. Pressa över citron och håll på ca 1/2 dl av musselspadet. Blanda margarin med persilja, peppar och ev oregano. Klicka ut över fisken. Sjud rätten under lock på svag värme, makrill ca 15 min, djupfrost fisk ca 10 min. Lagg musslorna runt fisken och låt dem bli varma i spadet.

Samtliga huvudmåltider i broschyren ger tillsammans med mjölk och bröd ca 1/3 av de näringsämnen som en vuxen behöver för en dag. Kalorivärdet är ca 750.