

Råd & Recept

I sommarköket

När sommaren är här vill vi äta gott, men vi vill ha "lätt" mat i flera bemärkelser.

Hållbara och bekväma varor är ett stort plus. Det finns en hel del i burk, paket och påse att välja på och finns det tillgång till frys är den en skatt särskilt på sommaren.

"Det rökta köttet" håller sig bra, t ex Sommarfalu som är hårdare rökt än vanlig falukorv. En ganska liten mängd av "det rökta" ger mycket smak både i sallad, gryta och pytt.

Vad vore sommaren utan sill till den färska potatisen.

Här finns förslag till variation både med matjesill och salt sill tillsammans med ägg och kryddgrönt. Recepten är beräknade för 4.

Sommarpytt

Skär i tärningar *ca 300 g Sommarfalu*, *ca 8 kokta potatisar* och *1—2 äpplen*.

Fräs *1 msk margarin* och *1 tsk curry* i en stekpanna. Lägg först i och bryn potatis och äpple, sen korven. Salta och klipp *persilja* över.

Köttbullar eller Sommarfalu i röd sås

Skala och hacka *1 gul lök*, ev också *1 vittlöksklyfta*. Kärna ur och strimla *1 grön paprika*. Fräs det skurna i *1 msk margarin* i en stekpanna eller gryta.

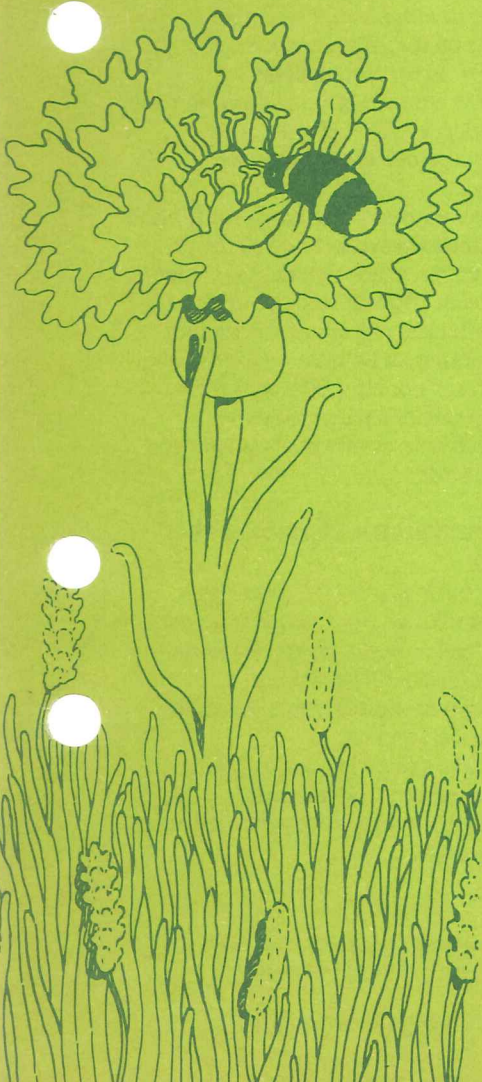
Tillsätt *1 burk tomat*, *lite salt* och *peppar*.

Lägg i *ca 7—8 köttbullar* per port. (färdiga köttbullar finns i både frys och kyl) eller *ca 300 g Sommarfalu* i strimlor.

Sjud under lock *ca 10 min*.

Klipp gärna *persilja* över och smaka av.

Servera med spagetti eller makaroner.





Sillgott på fat

Hårdkoka 4 ägg. Skala och hacka dem. Strö hälften av hacket på ett fat. Täck med ett lager *majfessill* i bitar. Strö resten av ägghacket över, dessutom rikligt med *hackad dill* eller *persilja*. Sätt fatet ovanpå potatiskasturullen några min så sillfäret blir varmt. Smält eller lättbryn ett par matskedar *bordsmargarin* och håll det över sillfäret. Servera genast med den kokta potatisen.

Sillgott i gryta

Hårdkoka 4 ägg. Skala och hacka dem grovt. Läg dem i en gryta tillsammans med *lil vatten*. Låt sillen få ett uppkok, håll av vattnet. Läg sen i grytan 2—3 *msk margarin*, rikligt med *hackad dill* och *persilja* och de hackade äggen. Hetta hastigt upp alltsammans under forsiktig omrörning. Servera genast med nykokt potatis.

Salladsfat med torskröm

Öppna 1 *burk torskröm* (410 g) och skär torskrömmen i skivor. Läg upp dem på ett fat tillsammans med 2—3 *hårdkokta ägg* i skivor, 3—4 *tomater* i klyftor och *gurkskivor*. Servera med en salladsås av 2 *dl gräddfil* smaksatt med 3 *msk chilisås*, *tomatpuré* eller *keitchup*, ½ *tsk salt*, 1 *kryddmått vitlökspulver* och ev ett par droppar *Tabasco*. Servera som lunchrätt med kokt potatis eller som liten kvällsrätt med bröd till.

Makaron sallad till sommarlunch

Koka 3 *dl snabbmakaroner* enligt anvisning på förpackningen. Spola makaronerna i kallt vatten och låt dem rinna av. Skär ca 150 g rökt *skinka* eller *korv* i strimlor. Skär en bit *gurka* i tärningar. Gör en salladsås av 2 *dl gräddfil*, 3 *msk majonnäs*, ½ *tsk salt*, *lite peppar*, 1 *msk senap*, gärna 1 *msk rivna pepparrot* och *klippi gräslök* eller *dill*. Blanda allt med säsen.

Rissallad med skaldjur

Koka ½ *dl långkornigt ris* enligt anvisning på förpackningen. Gör under tiden en vinägerås. Blanda 1 ½ *msk vinäger*, 1 *kryddmått salt*, *lite svartpeppar*, 1 *tsk dragon*, 2 *msk musselspad* eller *vatten* och 3 *msk olja*. Blanda det varma riset med säsen. Blanda sen riset med *hackad dill* och skaldjur. Det kan vara rensade delade *räkor* eller *musslor* eller både *räkor* och *musslor*. Mängd efter råd och smak. I stället för skaldjur kan man ha bitar av *tonfisk* eller *rökt fisk*, t ex böckling eller makrill. Läg upp salladen på en bädd av salladsblad och servera med ett vitt bröd som kvällsrätt.

Sommarströbet — Citronströbet

För 5—6. Blanda 1 *burk djupfrys Citrondryck* (något tinad) med 2 *brk vatten* i en skål. Ställ skålen i frys eller frysfack 1 ½ tim. Vispa 3 *äggvitor* till hårt skum. Blanda äggviteskummet med den halvfrusna citrondrycken. Ställ tillbaka skålen i frysen ca 2 tim. Rör några gånger under tiden. Skeda upp ströbet i portionsglas och servera genast.

Handla konsumentvägt — en fin idé!

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäsäter, KFs provkok. Skriv: KFs provkok, Fack, 104 65 STOCKHOLM. Ring: 08-743 10 00.