

Sommarhushåll — det ska betyda långa sköna lata dagar med ett minimum av matlagning, lättare nu när det finns härliga färska grönsaker och bär eller fil till efterrätt.

Här har vi plockat ut några lättlagade recept att variera sommarmenyn med. Den gemensamma nämnaren i dem är gräddfilen, som passar utmärkt som ingrediens i sommarmaten. Den tål ett par veckors uppbevaring i kylskåp, är betydligt mindre kaloririk än vanlig gräddfil och är en utmärkt stomme för kalla såser. Smaksätt den med lök och olika kryddor. Eller servera den som salladssås med paprikapulver eller curry och drivor av dill, persilja eller finhackad purjolök. I burksoppa gör den sig också utmärkt, antingen utrörd eller klickad direkt i tallriken.

Vet ni förresten någon bättre sommarmat än sill och nypotatis? Ännu har den färska potatisen kvar en del av sin första fräschör. Ät den förslagsvis med Sill Lucullus eller Dansk bondesill. Eller varför inte med Bohusländsk sill-låda?

(Samtliga recept här nedan är beräknade för 4 personer)

Sill Lucullus

- 2 matjesfiléer
- 2 hårdkokta ägg
- 2 tomater
- 2 msk hackad ättiksgurka

Sås

- 2 dl gräddfil
- 2 msk hackad dill

Skär sillen i strimlor och lägg upp på ett stort fat. Skär tomaterna i klyftor, äggen i skivor och lägg runtom sillen tillsammans med den hackade gurkan. Blanda gräddfilen med dillen och håll upp i en skål. Servera som entrérätt med kokt potatis till.

Dansk bondesill

- 2 islandssillar
- 1 stor gul lök
- 2 äpplen
- 3 dl gräddfil

Rensa och filéa sillen. Vattlägg filéerna över natten. Flå dem och låt dem rinna av väl. Torka filéerna, skär dem i bitar och lägg dem på ett fat. Hacka löken fint och riv äpplena grovt. Lägg den hackade löken på sillen och ovanpå löken de rivna äpplena. Bred gräddfilen över alltsammans. Servera nykokt eller ugnsbakad potatis till.

Vill ni bjuda på vickning efter bastun passar Janssons frestelse alltid bra. Den är förresten lika god som lunchrätt eller till middag, förhöjd med en stor skål fräsch grönsallad. Prova på den här varianten som omväxling!

Janssons frestelse

- 1/2 kg rå potatis (5–6 st.)
- 12 ansjovisar eller 14–16 stora ansjovisfiléer
- 2 gula lökar
- 3 dl gräddfil + 1 1/2 msk ansjovisspad + 1/2 dl gräddfil
- 2 msk smör
- 1 msk skorpmjöl

Skala potatisen och skär den i strimlor. Skär löken i skivor. Fräs löken i litet av smöret. Varva potatis, ansjovisfiléer och lök i en smord eldfast form. Håll gräddfilblandningen över. Avsluta med ett lager potatis. Klicka på resten av smöret och sikta över skorpmjölet. Grädda i 200° ca 45 minuter.

Bohusländsk sill-låda

- 2 islandssillar
- 2–3 purjolökar
- 1 1/2 dl gräddfil
- skorpmjöl

Rensa och filéa sillen. Vattlägg filéerna över natten. Flå dem och låt dem rinna av. Smörj en eldfast form. Skär filéerna

Sommarmat med gräddfil

i bitar och lägg dem i formen. Skär purjolökarna i tunna skivor eller hacka dem fint och bred över sillen i formen. Håll på gräddfilen, strö skorpmjöl över det hela och grädda rätten i 225° ugnsvärme ca 15 minuter. Servera genast med kokt potatis.

Andra förslag som passar om man vill ha en god liten munsbit till kvällen eller en lätt lunch:

Bridgesmörgås

Skär ett lock av rosenbröd, giffjar, kuvertbröd eller liknande bröd och gräv ur innanmätet något. Bred smör inuti bröden och fyll dem med någon fyllning, se nedan. Sätt på locken och sätt in bröden i varm ugn, 250°, 6–7 minuter, så de blir varma och spröda. Servera dem genast.

Förslag till fyllningar

(till 4–8 bröd beroende på storlek)

Ägg och tonfiskfyllning:

- 2 hårdkokta ägg
- 1 burk tonfisk (ca 200 g)
- 1 tsk riven gul lök
- 1–1 1/2 dl gräddfil
- 1 kryddmått vitpeppar
- 1/2 tsk salt
- 3 msk dill

Hacka äggen och blanda med de övriga ingredienserna. Fyll bröden.

Skinkfyllning:

- 100 g skinka i tärningar
- 2 msk hackad saltgurka
- 1 1/2–2 dl gräddfil
- 1/2 tsk salt
- Garnering: ev. röd eller grön paprika

Blanda alla ingredienserna till fyllningen. Fyll bröden. Garnera ev. med strimlor av röd eller grön paprika eller servera paprikasallad till.

Ädelostkräm med paprika och selleri

- 1 dl gräddfil
- 2 dl mosad ädelost (mosa med gaffel)
- 2 dl finhackad färsk paprika
- 1 dl finhackat blekselleri (eller rotselleri)
- vitt bröd eller knäckebröd

Smaksätt gräddfilen och blanda i övriga ingredienser. Bred krämen direkt på rostat bröd — antingen lättrostat knäckebröd eller rostat kantskuret vitt mjukt bröd i tunna skivor. Dela gärna skivorna på mitten, så är de extra aptitliga.

Skinkrullader med purjolök och tomatfil

- 8 skivor kokt skinka
- 3–4 purjolökar beroende på storlek



Sås
3 dl gräddfil
3—4 msk tomatpuré

Skär purjolöken i ungefär decimeterlånga bitar och koka den mjuk i saltat vatten. Rulla en skinkskiva runt en avvalnad purjokit och lägg rulladerna på ett smort eldfast fat. Blanda samman såsen. Smaksätt den väl. Bred den över skinkrulladerna. Gratinera i ugn vid 250° eller ät rätten kall genast.

Fyllda pannkakor är också en rätt med mångsidig användning. Beroende på innehållet kan de göras enklare eller finare. Och eventuellt kan de göras i ordning i förväg och ostgratineras i sista minuten. Men fräsch sallad av något slag hör ovillkorligen till. Här följer två olika varianter av crêpes med olika gräddfilsfyllningar.

Crêpes med olika gräddfilsfyllningar

Crêpes I	Crêpes II
2 ägg	3 ägg
1/2 dl vatten	3 dl grädde
3 dl mjölk	3 msk vetemjöl
2 dl vetemjöl	1 msk smält smör
salt	Obs! Även pannkaksmix kan användas.
1 msk smält smör	

Vispa samman smeten till crêpen och låt den stå medan fyllningen görs i ordning. (Se nedan). Grädda små tunna pannka-

kor i en crêpespanna eller vanlig pannkakslagg. Bred på fyllning och rulla ihop. Servera dem genast eller gratinera dem. Lägg då de fyllda crêpen på smort eldfast fat, strö över riven ost och gratinera i ugn vid 250—275°, 5—8 min.

Korv är ju en av våra nationalrätter, antingen vi gillar faktum eller inte. Om sommaren är det särskilt trevligt att grilla korv på utegrill, det blir ett programnummer för sig. Servera den med potatissallad, som förslagsvis kan göras såhär:

Potatissallad

6 medelstora kokta kalla potatisar (ca 500 g)
2 äpplen
2 ättiksgurkor
1 liten gul lök
2 msk klippt persilja

Salladssås

3 dl gräddfil
2 msk senap

Skär potatis, äpple, ättiksgurka och lök i små tärningar. Blanda dem i en skål. Blanda gräddfilen med senapen och häll över. Vänd försiktigt ner den med hjälp av två gafflar. Ställ salladen på kallt ställe. Garnera den med klippt persilja. Serveras med wienerkorv.

Forts. sid. 153

Förslag till fyllningar

• • • • • Till samtliga fyllningar blandas ingredienserna samman och fyllningen smaksättes. • • • • •

Ägg och ansjovisfyllning:

3 dl gräddfil
2 hårdkokta hackade ägg
6—8 hackade ansjovisfiléer
(1 liten burk)
1 liten hackad gul lök

1/2—1 tsk curry
ev. salt

Sardell- och olivfyllning:

3 dl gräddfil
2 små burkar sardeller (ca 20 st.)
10—12 hackade oliver

Ägg- och skinkfyllning:

3 dl gräddfil
100 g rökt skinka i fina tärningar
2 hårdkokta hackade ägg
2 msk finhackad persilja

Böcklingfyllning:

3 dl gräddfil

2 finhackade rensade böcklingar
1 bit purjolök skuren i fina strimlor
1/2—1 tsk senap

Kaviar- och lökfyllning:

3 dl gräddfil
100 g rökt kaviar (1 tub)
1 riven gul lök

Räkfyllning:

3 dl gräddfil
ca 200 g rensade räkor (färska eller djupfrysta)
1/2 dl finhackad dill
1/2—1 tsk salt
vitpeppar

Salamifyllning:

3 dl gräddfil
150 g salamikorv skuren i tärningar
1 bit purjolök skuren i fina strimlor
(50—75 g)

Kyckling och curryfyllning:

3 dl gräddfil
2 dl kycklingrester i fina tärningar