

# Matiga mackor som mättar snabbt när tiden är knapp

Smörgås eller riktig mat? Svaret brukar ju vara givet: klart det ska vara riktig mat på bordet! Allt annat är, enligt svensk präktighetsmodell, förkastligt.

Våra grannar norrmännen, däremot, äter ofta och gärna smörgåsar. Norska skolbarn växer delvis upp på dem eftersom det är standardkost till skollunchen. När undertecknad, i den tidigare rollen som nyhetsreporter, frågade barnläkare om saken konstaterade de att bara smörgåsen är rätt beskaffad utgör den en väl så bra kost.

Alltså bjuder vi här på några recept på dessa "utökade" smörgåsar som inte bara fyller magen utan även näringskvoten. Så när höstmörkret faller på behöver det inte vara mustig gryta på bordet, det kan lika gärna vara en välutvecklade och smakrik smörgås!

TEXT: CHRISTINA WIKSTRÖM

## Kotlett i toast med avokado

### 4 portioner

- 400 g befri kotlettrad, 4 skivor
- 2 msk rapsolja
- 1/2 dl indonesisk soja
- 2 tsk limesaft
- rivet skal av 1 lime
- grovmalen svartpeppar
- romansallad
- 12 skivor grovt formbröd
- 4 tomater, skivade
- 2 avokador, skivade
- salt och vitpeppar
- några gräslöksstrån
- 8 grillspett av trä

Stek köttet i olja tills det fått fin färg. Tillsätt soja, sänk värmen och stek ytterligare 2 min. Tillsätt sist limesaft, skal och svartpeppar.

Lägg sallad på 4 av brödskiivorna. Skiva köttet diagonalt i 1 cm tjocka skivor och lägg ovanpå salladen.

Varva med bröd, tomater, avokado, salt, peppar och gräslök. Avsluta med bröd och stick 2 träpinnar i varje toast och dela diagonalt på mitten.



FOTO: ARNE ADLER

## Macka med grillad falukorv, rucola, rödlök och senap

- 3 skivor falukorv
- 1 skiva surdegslimpa
- 1 msk svensk senap
- 10 g rucolablad
- 5 rödlöksringar

Grilla korven i grillpanna.

Bred senap på brödet och täck med rucola.

Lägg på korv och toppa med lökringar.

Källa: Svensk Köttinformation, [www.svenskkottinformation.se](http://www.svenskkottinformation.se)



FOTO: LENA KOLLER/SKARP AGENT



FOTO: KENT JARDHAMMAR

## Smörgås med chilikryddad kotlett

- 500 g befri kotlettrad
- 2 guajillochili eller anchochili
- 1 dl vatten
- 1/2 dl rödvinvinäger
- 2 vitlöksklyftor, i bitar
- 1/2 gul lök, i klyftor
- 1/2 msk torkad oregano
- 4 frasiga portionsbröd
- 1 avokado, mosad
- 2 dl refried black beans, konserverade
- 1/2 dl inlagda jalapenos, hackade
- 2 plommotomater, skivade
- 1 röd lök, skivad
- 1/2 tsk flingsalt

Sätt ugnen på 175°.

Koka upp chilin i vattnet. Mixa chili med spadet, vinäger, vitlök, lök och oregano. Smaksätt med salt.

Stick in en digitaltermometer på tjockaste stället i köttet och lägg det i en ugnssäker form. Täck med chiliblandningen och stek i ugn till 65-70 grader innetemperatur, cirka 1 tim. Låt köttet kallna och skär i tunna skivor.

Dela bröden och värm dem i ugn. Bred avokado på den övre halvan och bönor på den undre. Lägg kött, jalapenos, tomat och lök på bönnerna. Strö över flingsalt. Lägg på överdelen.

Värm bröden igen eller servera dem som de är.



FOTO: RICKARD FORSBERG

## Köttbullsmacka

- 1 skiva grovt rågbröd
- 1 liten morot, riven
- 1 tsk olja
- 1 tsk balsamvinäger
- 1/2 tsk spiskummin
- 1/2 krm salt
- gurka, skivad
- alfalfagrodor
- 2 stekta köttbullar

Blanda olja, vinäger, spiskummin och salt. Blanda moroten med marinaden. Låt stå medan du täcker brödet med gurkskiivorna.

Lägg på den dressade moroten och lägg en tuss groddor ovanpå. Fäst köttbullarna på mackan med tandpetare.