

När strömmen går så gäller det att tänka smart och använda den mat som har kortast hållbarhet först. Undvik att öppna dörren till kyl och frys mer än nödvändigt så håller de kylan längre. Vi har inga mängder eller proportioner med i våra recept, det beror på vad ni har och hur många ni är som ska äta. Ni ska bli mätta men inte göra över med mer livsmedel än nödvändigt. Alla recept har tillagats på Trangiakök

Civilförsvarsförbundets viltskav

Renskov, viltskav eller annat kött i små bitar
Svamp; Champinjoner eller kantareller
Lök
Grädde
Salt, peppar,
smör att steka i

Börja med att steka löken och svampen. Lägg i en form medan du steker upp skaven. Tillsätt löken och svampen. Häll i grädde och smaka av med salt och peppar. Servera gärna med ris och rårörda lingon.



Carinas smörstekta äpplen

Äpplen skurna i mindre bitar
Kanel efter tycke
En stor klick med smör
Eventuellt lite havregryn och socker

Stek äpplen med smöret och strö över kanel.
Rör ner socker eller havregryn efter tycke.
Servera med vaniljsås



Pasta med lax

Pasta
Vatten
Lax, i mindre bitar/tärningar
Lök
Bladspenat
Salt
Citronpeppar
Matlagningsgrädde



Koka pastan. Hacka löken och bryn den och spenaten i stekpannan tills de är mjuka. Häll över i en skål så länge. Skär laxen i mindre bitar och stek den i stekpannan tills de är genomstekta. Krydda med salt och citronpeppar. Häll på grädde och låt det koka upp. Lägg i löken och spenaten och låt det småputtra en liten stund. Smaka av och krydda eventuellt lite mer. Häll såsen över pastan och rör om. Servera.

Civilförsvarsförbundets Lappscojs

Kött, gärna vilt skuret i bitar
Vatten
Potatismospulver
Salt och peppar
Rårörda lingon



Bryn köttet och låt det sedan koka i vatten.

Ta ur köttet och blanda ned potatismoset i samma vatten som köttet legat i. Lägg tillbaka köttet och blanda om. Smaka av med salt och peppar. Servera gärna med sallad och rårörda lingon till.