

Åk buss och njut av gott mellanmål!

Att åka buss är ett utmärkt sätt att se sig omkring. Antingen man åker en kort sträcka inom landet eller en långtur utomlands. Ofta stoppar bussarna relativt ofta för mat, fika eller bara en bensträckare. Men det hindrar ju inte att man blir sugen under resans gång på något gott. Vi har här tagit fram några recept på bra mat att ha med sig på bussen.

Undertecknad har själv rest en hel del med buss både i Sverige, Europa och i andra världsdelar. Speciellt minnesvärda var bussresorna på Island, i Österrike och på Sri Lanka. Minnena från dessa resor sitter fastetsade i bakhuvudet och kan tas fram när som helst. Verkligheten kommer inpå en på ett mycket påtagligt sätt: De skiftande landskapen på Island, de slingrande vägarna och den bedårande utsikten högt uppe i de österrikiska bergen eller de leende människorna och de tiggande barnen (som helst av allt ville ha ”klick-klick-pennor”) på Sri Lanka.

Men vad skall man då ha med sig att tugga på? Ja, varför inte pizzabullar. De är hållbara – även om de kanske inte trivs för länge i 40 gradig asiatisk värme. På de lite kortare resorna kan man ta med kabanossbitar eller pannkakssnurror i en kylväska modell mindre. En sallad eller en smörgås passar naturligtvis också bra. Ett annat bra förslag är muffins med grönsaker i. De kallas ofta för matmuffins. Vi har här tagit fram några recept som passar bra att äta i bussen eller vid en rastplats när bussen stannar. Glöm inte att ta med många servetter eller hushållspapper, speciellt om du ska äta på bussen! Fråga gärna chauffören så att det är tillåtet att äta i bussen under färd. Annars är mellanmålen ju lika goda att äta i det fria på en rastplats.

INGER EVERTSON

Pannkakssnurror

(20 bitar)

1/2 l köttfärssås

1 dl riven ost

2 1/2 dl vetemjöl

1 tsk salt

6 dl mellanmjölk

3 ägg

Sätt ugnen på 225°. Blanda mjöl och salt i en bunke. Vispa ned hälften av mjölken till en jämn smet. Tillsätt resten av mjölken och vispa ned äggen. Häll smeten i en teflonbelagd ugnssäker form ca 20x30 cm och grädda ca 20 min. Stjälp upp pannkakan på smörgåspapper och strö över hälften av osten. Bred på köttfärssås i ett jämnt lager och strö över resterande ost. Rulla ihop på längden och vira folie runt rullen och låt ligga en stund. Skär i skivor

Receptet från svensk Köttinformation)

Kabanosbitar

(10 stycken)

5 kabanoskorvar

2 msk rapsolja

1 klyfta melon, papaya eller mango, i bitar

10 basilikablåd

10 tandpetare

Dela och klyv korvarna på längden. Fräs hastigt i olja. Lägg en fruktbit mellan halvorna och fäst med tandpetare.

(Receptet från svensk Köttinformation.)

Pizzabullar

25 g jäst (dela ett paket på diagonalen)

2½ dl vatten

½ dl olivolja

¾ tsk salt

3/4 tsk socker

1 ägg

6 dl vetemjöl, 360 g

1½ dl grahamsmjöl

Fyllning:

1 burk krossade tomater, 400 g

200 g rökt skinka

½ dl tomatpuré

1 liten burk skivade champinjoner, ca 100 g nettovikt

2 tsk pizzakrydda

3 dl riven ost

Värm vattnet till 37°C. Rör ut jästen med vattnet i en bunke. Blanda med övriga ingredienser till en smidig deg. Låt jäsa övertäckt med plastfolie i ca 30 min.

Häll av vätskan från tomaterna. Strimla och tärna skinkan mycket fint, likaså champinjonerna. Blanda ihop skinka, svamp, tomatkross, puré och kryddor.

Sätt ugnen på 250°C. Arbeta samman degen på lätt mjölad bakbänk och dela den i 2 delar. Kavla ut varje del till en rektangulär bit. Fördela fyllningen och bred ut jämnt på de utkavlade delarna. Strö över hälften av osten. Rulla ihop från långsidan som en rulltårta och skär varje rulle i 12 lika stora bitar. Lägg över bitarna i stora muffins eller bullformar.

Låt bullarna jäsa under duk i ca 30 min. Strö resten av osten över bullarna och grädda dem mitt i ugnen, 8 - 10 minuter. Låt svalna på galler.

Servera gärna bullarna med någon färsk grönsak till.

Tips! När man gör dessa pizzabullar så kan de fastna i vissa bullformar. Smörj gärna formarna med lite matfett så lossar bullarna lätt.

(Receptet från Milda)

© Inger Evertson, Almus MediaProduktion, Svensk Köttinformatin och Milda

Införd i tidningen Mer/Fagersta-Posten 9/09