

Julbord

Så här mycket går det åt till en person



- Skinka 50 g
- Rökta produkter, kallskuret 50 g
- Sill, tre sorter 50 - 75 g totalt
- Gräddfil ¼ dl, 20 g
- Sillsallad 2 msk, 50 g
- Potatis 75 g
- Löjrom/stenbitsrom/sikrom 15 g
- Grönsallad eller tomatsallad 50 g
- Små köttbullar 6 stycken 80 g
- Rödkål 50 g
- Prinskorv 3 stycken 60 g
- Janssons frestelse 70 g
- Hårdost 25 g
- Dessertost 15 - 25 g
- Julkorv 50 g
- Varmrökt lax 50 g
- Rökt eller gravad lax i skivor 50 g
- Gravlaxsås 2 msk, 30 g
- Hårt bröd 15 g
- Mjukt bröd 50 g

En normal bufféportion är ca 500 gram. Kött och fisk 100 - 150 gram och tillbehör 250 - 350 gram. Ett recept beräknat för fyra personer räcker till 10 - 12 bufféportioner. Ju fler rätter på julbordet, desto mindre portionsstorlekar.

Att tänka på ...

- Hur hungriga är gästerna? Vilken tid på dagen serveras julbordet? På kvällen går det åt mer mat för då har man mer tid på sig än vid en lunch.
- Är det kvinnor eller män eller en blandad grupp som skall äta? Män äter i allmänhet mer än kvinnor.
- Finns det någon favoriträtt? (gäller speciellt barn).
- Om någon rätt är extra eftertraktad bör portionerna göras större.
- Lägg upp lite mat i taget, då håller den bättre och räcker längre. Det är också lättare att spara maten om den inte stått framme.
- Lägg upp maten i lagom stora skålar. Det ser mer ut om du använder små skålar.
- Skiva kött, fisk och bröd i tunna och små skivor. Man tar hellre en gång till än sitter och tampas med samma skiva under hela julbordet.
- Kom ihåg att förvara maten i kallt kylskåp, ca 4 - 5 grader, då håller den länge.
- Frys snabbt in mat som inte går åt och packa i platta paket som är lätta att tina. Det mesta går utmärkt att frysa.
- Ha ägg hemma i mellandagarna. Det går att slänga ihop en omelett av i stort sett vilka rester som helst.
- Läs mer på www.konsumentforeningenstockholm.se och ladda ner broschyren "Släng inte maten" som ger fler tips på hur man tar tillvara maten.

**SLÄNG
INTE
MATEN**