



Lun på **gas?**
- se fordelene



Gas i køkkenet

Styr på gryderne med gaskomfur

Overvej du at træde i køkkenchefernes fodspor og gå over til gaskomfur?

Moderne gaskomfurer lever op til moderne krav. Alle nye gaskomfurer har flammeovervågning, som sørger for, at gassen slår fra, hvis flammen går ud.

Det er en ekstra tryghed, især for ældre og familier med små pilfingre.

Moderne gaskomfurer er lette at rengøre. Nogle støbejernsriste kan sågar komme i opvaskemaskinen. Det er en skrøne, at gassen fedter. Det er fedtet fra maden, der fedter, når det sprøjter - og det gør det kun, hvis man steger ved for høj temperatur. I øvrigt er det altid en god ide at bruge emhætte over et komfur.

Miljøvenlig og billig

Gas er et miljøvenligt valg - det forurener mindre at producere gas end el.

Gas er billigt. Det koster under 4 kroner om dagen for en familie at tilberede mad på et gaskomfur.

Fordele ved at give den gas

Styr på temperaturen

Med gas kan du lynhurtigt regulere temperaturen op og ned. Derfor arbejder professionelle kokke også helst ved et gasblus, så de hele tiden har fuld kontrol over madlavningen.

Gas er billig

Der er god økonomi i at bruge gas til madlavning - for du bruger kun den energi, du behøver, og der er ikke spildenergi til opvarmning af fx en kogeplade. Du slipper også billigere med de grønne afgifter, fordi gas forurener mindre end el.

Du hjælper miljøet

Bygas fremstilles af natur- og biogas. Det forurener langt mindre end både kul og olie, der bruges til at fremstille el. Produktion af bygas sender under halvt så meget CO₂ ud i atmosfæren som produktion af el.

Ingen kulilte i bygas

Risikoen for kulilteforgiftning er ikke til stede. Der er desuden tilsat et lugtestof, som gør, at man opdager selv små utætheder.



Nemt at få indlagt gas

Overvejer du at få indlagt gas? Ring til måler- og installationsafdelingen i Frederiksberg Forsyning på 38 18 53 53 og hør hvordan.

Når du køber nyt komfur, så tjek, at dyserne også er forberedt til Bygas2 og ikke kun til naturgas.

Gas til alle

Bygasnettet er veludbygget, så stort set alle ejendomme og lejligheder på Frederiksberg har - eller kan få - bygas. Selvom der har været lukket for gassen i en ejendom, kan der let laves nye, moderne gasinstallationer.

Plads til gas

Skal køkkenet bygges om, er det ingen sag at få flyttet en ny lille gasmåler ind i et skab. I dag kan du få nærmest usynlige installationer. Måleren er gratis, men du skal selv betale vvs'erens installationsarbejde.

Se alt om gas på:

www.frb-forsyning.dk/gas

Gas bruges til mange formål - her til terrassevarmer, der luner i bylivet.



Lammeculotte med ratatouille



Sådan gør du

Rids culotterne på fedtsiden og gnid dem med salt og peber.

Brun dem godt i ca. 5 min – start med fedtsiden nedad. Tilsæt evt. lidt vand. Lad kødet småsimre ved lavt blus 10-15 min. Pak kødet i folie og dæk med et klæde, lad det hvile ca. 15 min. før udskæring i tynde skiver.

Drys aubergine- og squashskiverne godt med salt, lad dem trække 15-30 min. Skyl saltet af i koldt vand og skær skiverne i passende, mindre stykker.

Varm olie i en stor, tykbundet gryde og svits alle grøntsagerne, start med løgene, dernæst aubergine og til sidst de øvrige grøntsager. Steg videre ved middel varme i ca. 15 min. Rør rundt en gang imellem.

Vend hakket persille i lige før servering.

Det skal du bruge (2 pers.)

2 lammeculotter, i alt ca. 300 g
Salt og peber

Ratatouille

1 aubergine i 2 cm tykke skiver
1 squash i 2 cm tykke skiver
1 rød peberfrugt i strimler
1 gul peberfrugt i strimler
4 tomater i kvarte
2 løg i både
3 store fed hakket hvidløg
2 spsk. olivenolie
Hakket bredbladet persille

Lynstegte grøntsager med andebryst og abrikoser



Sådan gør du

Kom kød og abrikoser i marinaden og stil det i køleskabet 1 time.

Varm olie i en wok og steg porrer og selleri i 2-3 min. Tag grøntsagerne op og steg kødet 4-5 min.

Hæld bouillon og evt. resten af marinaden i. Kom grøntsager tilbage i wokken sammen med sukkerærter.

Sluk for gassen og tilsæt kartoffelmel udrørt i 1/4 dl vand.

Det skal du bruge (3-4 pers.)

2 stk. andebryst (uden skind) i strimler
75 g tørrede abrikoser i små tern

Marinade

1/2 dl soya
1/2 dl sherry
1 spsk. østerssauce
1 spsk. friskrevet ingefær
1 tsk. sukker

1 spsk. olie
3 porrer i tynde, lange strimler
150 g bladselleri i tynde, lange strimler
250 g markchampignon i kvarte
50 g sukkerærter
2 dl andebouillon
1 1/2 tsk. kartoffelmel
1/4 dl vand

Tilbehør

Ovnstegte kartoffelbåde og grøn salat.

Crêpes Suzettes



Det skal du bruge (ca. 20 stk.)

4 æg
60 g hvedemel
100 g smeltet smør
3½ dl letmælk
1 tsk. vanillesukker
½ - 1 tsk. salt
1 spsk. smør
4 spsk. sukker
Saft af 2 appelsiner
Revet skal af 2 usprøjtede appelsiner
2 spsk. mandelsplitter
½ dl Grand Marnier

Sådan gør du

Pisk æg og mel sammen til en jævn dej. Rør smeltet smør i, tilsæt mælk. Tilsæt vanillesukker, salt og 2 tsk. revet appelsinskal. Bag pandekagerne uden fedtstof - smør kun panden første gang. Pandekagerne skal være meget tynde.

Smelt sukker ved svag varme, indtil det begynder at blive brunt. Tilsæt smør, appelsinsaft og resten af den revede appelsinskal. Kog til det er jævnt. Læg pandekager, der er foldet i kvarte, ned i panden, drys mandelsplitter over. Når det hele er godt varmt, hældes Grand Marnier på, vip panden og lad gassen antænde (flambering).

Anret pandekagerne på tallerkner, evt. med is eller flødeskum.



Kontakt Frederiksberg Forsyning

Vores installationsafdeling svarer på spørgsmål om ny gasinstallation, ombygning af gasinstallation, udskiftning til lille ny gasmåler m.m. på 38 18 53 53.

Frederiksberg Forsyning A/S · Stæhr Johansens Vej 38 · 2000 Frederiksberg
Telefon 38 18 50 00 · www.frb-forsyning.dk

– en virksomhed i Frederiksberg Kommune