

Matreceipt för folkskolan - Läroböcker i huslig ekonomi Nr 2

12 A Läroböcker i huslig ekonomi



National Library
of Sweden

Ekon.
111
0

LÄROBÖCKER I HUSLIG EKONOMI 2

MATRECEPT

FÖR

FOLKSKOLAN

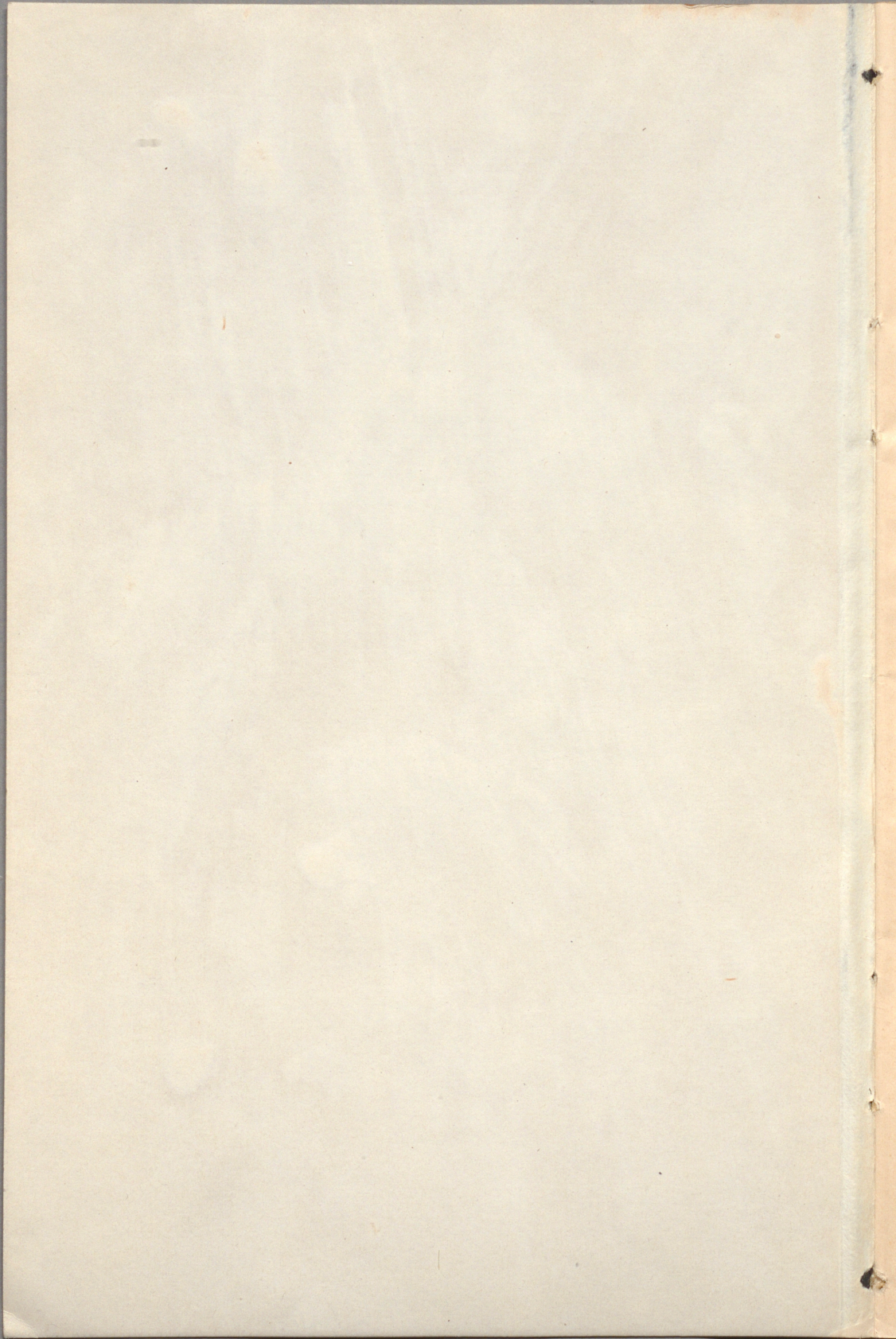
ANDRA UPPLAGAN



UPPSALA,
FACKSKOLAN FÖR HUSLIG EKONOMI.

Pris 30 öre.

1900

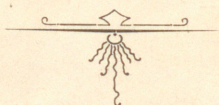


MATRECEPT

FÖR

FOLKSKOLAN

ANDRA UPPLAGAN



UPPSALA,
FACKSKOLAN FÖR HUSLIG EKONOMI.



MÄTARECEPT

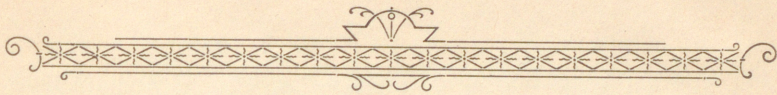
FOLKSKOLAN

ANDRA UPPLAGAN



TRYCKT Å
HARALD WRETMANS TRYCKERI, UPPSALA
1900.





Föreliggande receptsamling är, som titeln anger, närmast afsedd för skolkök vid Folkskolor. Det behöfver väl knappast påpekas, att den ej är en fullständig lärobok i huslig ekonomi för folkskolan (en sådan skulle utom åtskilligt annat innehålla det viktigaste af närings- och födoämnesläran). Lika litet vill den göra anspråk på att vara en fullständig kokbok, ens af enklaste slag. Endast i syfte att undvika den för lärarinnor och barn tidsödande dikteringen af recept har här ur Fackskolans receptsamling gjorts ett urval af de rätter, som visat sig vara de mest användbara för folkskolan. Detta utesluter icke, att andra lärarinnor, som vilja begagna vår bok, med hänsyn till vanorna på orten eller personliga tycken kunna nödgas att utom densamma diktera ett och annat recept. Vi förutsätta för öfrigt, att i folkskolan lagas en del rätter så enkla, att recept för dem ej behöfves.

De inom parentes angifna beståndsdelarna kunna i hvardagslag umbäras.

Då lärjungarna vid arbetet i Fackskolan äro indelade i "familjer" om 4 barn, är hvarje recept beräknadt för en sådan familj.

I. N—y.



200

F

Die vorliegende Abhandlung ist eine kritische Untersuchung der
Lebensanschauung der Griechen. Sie beginnt mit einer Darstellung
der griechischen Mythologie und führt dann zu den verschiedenen
Schulen der Philosophie über. Die Hauptthesen sind die Einheit
des Kosmos, die Harmonie der Gegensätze und die Beständigkeit
der Götter. Die Abhandlung ist in drei Bücher eingeteilt.
Das erste Buch enthält die allgemeine Darstellung der griechischen
Weltanschauung. Das zweite Buch behandelt die Philosophie der
Natur, und das dritte Buch die Philosophie der Ethik. Die
Abhandlung ist reichhaltig mit Beispielen und Zitaten aus
den griechischen Autoren versehen. Sie ist eine wertvolle
Beiträge zur Kenntnis der griechischen Kultur und Geschichte.



Kötträtter.

Allmänna regler för behandling af kött.

Före tillagningen måste köttet **tvättas**.

Detta sker med en duk

1. doppad i *hett* vatten, ifall man önskar, att närings- och smakämnen skola stanna kvar i köttet, t. ex. vid stekning. (Ägghviteämnet på ytan af köttet stelnar därvid och bidrager att bilda ett skyddande lager kring köttet.)

2. doppad i *kallt* vatten, ifall man önskar, att närings- och smakämnen skola tränga ut i spadet, t. ex. vid buljongkokning.

Endast ifall köttet är mycket blodigt, t. ex. halsstycken, kan man lägga ned det i vatten.

Köttet bör alltid **koka långsamt** med tätt slutande lock. Efter första uppkoket måste det noga befrias från allt skum (stelnadt, osmältbart ägghviteämne).

Användas sopprötter, böra dessa läggas i först efter skumningen (läggas de i förut, afsätter sig skummet på rötterna, och spadet blir grumligt).

Köttet kan kokas i tre olika syften:

1. endast i afsikt att få godt spad — *buljong*;
2. i afsikt att få godt spad, dock med bibehållande af köttets saftighet — *köttsoppa*;
3. i afsikt att få godt, saftigt kött, utan afseende på spadets beskaffenhet, t. ex. dillkött.

Till **buljong** tvättas köttet med en duk doppad i *kallt* vatten, skäres i små bitar och nedlägges i *kallt* vatten. Därefter saltas, och köttet får stå vid sidan af elden att »draga» omkr. $\frac{1}{2}$ tim., hvarefter det långsamt bringas till kokning. Efter första uppkoket skummas buljongen, sopprötterna läggas i, och buljongen får nu långsamt koka med tätt slutande lock 3—4 tim.

Till **köttsoppa** tvättas köttet med en duk doppad i *kallt* vatten, nedlägges att koka i *kallt* vatten, antingen helt eller deladt i större stycken. Köttet får ett *hastigt* uppkok, skummas, saltas, sopprötterna läggas i, och soppan får långsamt koka med tätt slutande lock, tills köttet är mört.

Önskar man endast ett **godt kött**, tvättas det med en duk doppad i *hett* vatten. Köttet lägges därefter i kokande vatten, får *hastigt* koka upp, skummas, saltas och får därefter sakta färdigkoka.

Salt kött nedlägges till kokning i *kallt* vatten, emedan en del af saltet då drages ut. Är vattnet efter första uppkoket mycket salt, hålles det bort, och nytt kallt vatten spädes på.

Förfaringssättet vid **stekning af kött** går ut på att, så vidt möjligt är, kvarhålla alla närings- och smakämnen i köttet.

Det tvättas därför med duk doppad i *hett* vatten.

Det utsättes vid själfva stekningen till en början för stark hetta, hvarigenom ägghviteämnet på ytan stelnar och bildar en skyddande skorpa kring köttet.

Sedan denna skorpa bildats (köttet blifvit »brynt»), måste hettan betydligt minskas och köttet långsamt färdigsteka. Är hettan för stark, stelnar ägghviteämnet för hårdt och blir därigenom osmältbart. Det blir äfven smaklöst, emedan smakämnenä förflyktigas.

Köttet kan stekas antingen i ugn eller ofvanpå spisen i gryta.

Stekes köttet **i ugn**, lägges det i en het, med fett smord långpanna, skjutes in i het ugn att brynas (dock utan att

brännas), tages därefter ut och saltas. Kokande vatten eller svag buljong påspädes, och steken får vid långsam och jämn värme färdigsteka. Under stekningen bör steken ösas omkr. hvar 10:de minut och vätska efter behof spädas på.

Stekes köttet i gryta, brynes det först på alla sidor i rykande fett, därefter tages steken upp och beströs med salt och mjöl. Steken lägges åter i grytan, vätska påspädes, och steken får vid jämn, ej för stark värme färdigsteka. Locket bör sluta så tätt som möjligt och ej onödigtvis lyftas. Steken vändes ett par gånger under stekningen.

1. Dillkött.

$\frac{1}{2}$ kg. får- eller kalfbringa, 1 $\frac{1}{2}$ l. vatten,

$\frac{1}{2}$ msk. salt.

Sås: 1 msk. margarin l. fin flottyr, socker, ättika, salt,

1 $\frac{1}{2}$ msk. hvetemjöl, 1 msk. finskuren dill.

Tvätta bringan och knäck den. Sätt på den i kokande vatten, skumma och salta. Lägg i dillstjälkarna, lägg på locket, och låt köttet koka mjukt. Tag upp bringan, sila spadet. Fräs smör och mjöl i en kastrull, späd på köttspad under flitig rörning, tills såsen blir lagom simmig. Krydda såsen med socker, ättika, salt och dill. Skär bringan i för servering lagom stora stycken och lägg dem på fat eller karott.

Såsen serveras särskildt.

2. Kalffrikassé.

$\frac{1}{2}$ kg. kalffringa,	$\frac{1}{2}$ msk. smör,
1 l. vatten,	2 msk. mjöl,
$\frac{1}{2}$ msk. salt,	1 liten knippa persilja.
6 kryddpepparkorn,	

Knäck bringan och sätt den på elden i kokande vatten; skumma, salta och krydda. Lägg i persiljeknippan och låt köttet sakta koka med slutet lock, tills det blir mjukt. Tag därefter upp det och skär det i för servering lagom stora bitar. Sila spadet och skumma af fett. Fräs smör och mjöl i en gryta och späd med spadet, till dess såsen blir lagom tjock. Lägg ned köttet i såsen och låt det bli genomvarmt. Smaka af frikassén med socker och salt.

3. Kalops.

$\frac{1}{2}$ kg. oxkött (källappen),	6 kryddpepparkorn,
($\frac{1}{2}$ lök.)	1 $\frac{1}{2}$ msk. flottyr,
1 msk. mjöl,	3 kkpr kokande vatten,
1 msk. salt,	2 lagerblad.
$\frac{1}{4}$ tsk. stött hvitpeppar,	

Skär köttet i bitar på tvären. Gif bitarna ett hårdt slag på hvardera sidan. Blanda peppar, mjöl och salt på en tallrik och vänd bitarna däri. Upphetta en järnkastrull, lägg i flottyr och bryn däri den skalade och skurna löken samt köttet. Sätt till lagerbladen, kryddpepparn och vattnet, och låt kalopsen sakta koka med tätt slutande lock 2 $\frac{1}{2}$ —3 tim., eller tills köttet är mjukt.

4. Stekt lefver.

$\frac{1}{2}$ kg. lefver, $1\frac{1}{2}$ kkp mjölk,

$\frac{1}{2}$ hg. späck, $\frac{1}{2}$ msk. salt,

2 kkp vatten, 1 msk. flottyr.

Tvätta lefvern och låt den ligga i vatten $\frac{1}{4}$ tim. Drag af den yttre hinnan, förväll lefvern (i flere vatten, om det är gammal oxlefver), späcka, bryn och salta den. Späd däreför först med det heta vattnet och sedan med den kokta mjölken. Vispa såsen emellanåt, så att den ej skär sig. Låt lefvern steka med tätt slutande lock. Sila såsen genom durkslag och skumma den.

5. Lefverbiff.

4 hg. oxlefver, $\frac{1}{2}$ tsk. stött hvitpeppar,

$1\frac{1}{2}$ hg. fläsk, 2 msk. hvetemjöl,

$\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 kkp vatten.

Tvätta lefvern och låt den ligga en stund i kallt vatten. Tag upp den, torka den och drag af den yttre hinnan. Skär lefvern i skifvor och befria dessa från blodkärlen. Blanda salt, peppar och mjöl och vänd häri lefverskifvorna. Torka af fläsket, skrapa det, skär det i breda strimlor och lägg det i het panna att genomsteka. Tag därefter upp fläsket samt lägg i stället ned lefverskifvorna att brynas. Späd på 1 kkp kokande vatten. Lägg därefter på locket och låt lefvern sakta steka ungefär $\frac{1}{2}$ tim., eller tills den kännes mör.

Fläsket och lefvern serveras tillsammans.

6. Falsk fläskkotlett.

$\frac{1}{2}$ kg. fläsk, magert, $\frac{1}{2}$ kkp mjölk,
 lättsaltadt, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl,
 2 kkp vatten, $\frac{1}{2}$ tsk. stött hvitpeppar.

Tag bort svålen och skär fläsket i jämna skifvor på tvären. Blanda mjöl och peppar på en tallrik, vänd skifvorna däri och bryn dem hastigt i het panna. Lägg dem därefter i en liten gryta, späd på kokande vatten och låt fläsket koka omkring 1 tim. Späd såsen med mjölk och red af den, om så behöfs.

Serveras på karott med såsen öfver.

7. Irländsk köttstufning.

$\frac{1}{2}$ kg. fårkött (halsen), 1 l. potatis,
 (1 liten rödlök,) $\frac{1}{2}$ msk. salt,
 $\frac{1}{4}$ tsk. hvitpeppar, 3 kkp vatten.

Tvätta köttet och skär det i små bitar. Lägg det på botten af en kastrull. Skala och förväll löken, skär den i skifvor och lägg den jämte kryddorna ofvanpå köttet. Skala och skär potatisen i klyftor och lägg hälften däraf öfverst i grytan jämte litet salt. Sätt till vattnet, lägg på ett lock och låt stufningen sakta koka omkring $\frac{3}{4}$ tim. Lägg nu i resten af potatisen och låt stufningen ytterligare koka omkring 1 tim.

Rätten serveras så, att köttet lägges på midten af fatet, potatisen däromkring och såsen slås öfver.

8. Helmat.

$\frac{1}{2}$ kg. korf, $\frac{1}{2}$ kålrot,
 $\frac{3}{4}$ l. potatis, vatten (salt).

Borsta, skala och skölj kålrötter och potatis. Skär de förra i omkr. 2 cm. breda och lika tjocka bitar. Sätt på korfven i kallt vatten; skumma, då den kokar upp; sätt till salt och peppar. Lägg i kålrötterna och ofvanpå dem potatisen. Låt alltsammans koka med slutet lock omkr. 1 tim., eller tills rotsakerna känns mjuka.

Serveras med korfven midt på fatet, med kålrötter och potatis omkring, samt spadet i såsskål.

9. Köttbullar.

2 hg. oxkött, 1 lök,
 $\frac{1}{2}$ hg. fläsk, $\frac{1}{2}$ msk. salt,
 (1 ägg,) $\frac{1}{2}$ tsk. stött hvitpeppar,
 1 liten kkp skorpbröd, 2 mskr flottyr till stekning.
 1 $\frac{1}{2}$ kkp mjölk,

Hacka köttet och fläsket mycket fint och blanda det med kryddorna. Förväll löken och finhacka den. Slå upp ägget och blanda det i mjölken; blöt häri upp skorpbrödet och blanda detta och löken i köttfärsen. Arbeta färsen väl med en sked. Profva af den genom att steka ett prof. Forma färsen med tvenne träskedar till små runda bullar och stek dessa i flottyr.

12. Hachékotletter.

$\frac{1}{2}$ l. kokt, skuret kött, (1 liten lök),
 $\frac{1}{2}$ l. kokt potatis, $\frac{1}{2}$ msk. salt,
 1 kkp köttspad eller mjölk, $\frac{1}{2}$ tsk. hvitpeppar.
 1 $\frac{1}{2}$ msk. flottyr,

Hacka köttet och potatisen fint tillsammans. Sätt till vätskan jämte lök, salt och peppar. Forma häraf aflånga kotletter och stek dem gulbruna i flottiren.

13. Lappsko.

Rester af kokt kött och fläsk, några kokta fläsksvålar,
 1 l. potatis, $\frac{1}{2}$ tsk. stött kryddpeppar,
 (1 lök,) vatten, salt.

Skär köttet och fläsket i tärningar. Förväll löken och finhacka den. Skala och skär potatisen i skifvor. Lägg fläsksvålarna i botten på en gryta; lägg därpå i hvarftals potatis och kött. Krydda hvarje hvarf. Öfversta hvarfvet bör vara potatis. Slå i vatten, lägg på locket och låt allt *sakta* koka omkr. 2 tim.

Då det är färdigt, kan man, om man så vill, stöta alltsammans till mos.

14. Köttpudding med potatismos.

3 kkp kokt, hackadt kött, $\frac{1}{2}$ msk. salt,
 1 msk. flottyr, 1 kkp köttspad,
 (1 liten lök,) 3 kkp potatismos.
 $\frac{1}{2}$ tsk. hvitpeppar,

Förväll löken, finhacka den och, bryn den jämte köttet i flottiren. Sätt till kryddor. Smörj en form, lägg i ett

hvarf mosad potatis och därefter det brynta köttet. Slå i köttspadet och lägg åter i ett hvarf potatismos. Krusa pud-
dingen med en sked och grädda den ljusbrun.

15. Köttpudding med risgryn.

Lika med föregående, men i stället för potatismos tages
1 kkp risgryn, kokta i 1 1/2 kkp vatten och 1/2 l. mjölk.

16. Paltbröd.

1/2 l. blod,	3 del. svagdricka,
1 kg. rågmjöl,	4 msk. flottyr,
1 msk. salt,	1 tsk. mejram,
3 öre jäst.	

Sila och vispa blodet väl, red till degen som en vanlig
deg och baka ut den till aflånga bröd. Grädda dessa, låt
dem svalna och skär dem därefter i skifvor, hvilka torkas
och förvaras på torrt ställe.

17. Paltbröd med fläsk.

3/4 l. paltbrödsskifvor,	1 msk. salt,
vatten,	3 hg. fläsk.

Lägg ned palten i det kärl, hvari den skall koka; strö
saltet öfver; slå på kallt vatten, nått och jämt så mycket
att det står öfver paltbrödet, och låt kastrullen stå vid sidan
af elden omkr. 10 min. Sätt det därefter på elden, låt det
få ett godt uppkok, slå af spadet och servera paltbrödet med
stekt fläsk.

Stekt fläsk: Hetta upp en stekpanna och lägg ned
fläskskifvorna att få en vacker ljusbrun färg på båda sidorna.

18. Blodpudding.

4 del. blod,	$\frac{1}{4}$ tsk. hvitpeppar,
2 del. svagdricka,	$\frac{1}{4}$ tsk. ingefära,
3 kkpr groft rågmjöl,	$\frac{1}{2}$ msk. salt,
$\frac{1}{2}$ kkp sirap,	$\frac{1}{2}$ tsk. finstött mejram.
4 msk. njurtalg,	

Sila blodet; blanda det med drickat och sirapen. Vispa i mjöl, till dess smeten blir så tjock, att den ringlar sig efter vispen. Finhacka njurtalgen och sätt till den jämte kryddorna. Stek litet af smeten som prof. Slå smeten i smorda och brödbeströdda formar, men fyll dem ej till brädden. Fäst öfver formarna ett smordt papper och låt dem koka i vattenbad i ugn eller ofvanpå spisen 2—3 tim. Profva puddingarna med en vispkvist.

Serveras med lingon.

Af samma smet kan gräddas plättar.



Fiskrätter.

Allmänna regler för uppköp och behandling af fisk.

Vid **uppköp** af fisk bör tillses, att:

gälarna äro klart röda,
ögonen klara, ej insjunkna och
köttet fast.

All fisk bör dödas före rensningen. Detta sker genom att afskära ryggraden invid hufvudet och låta blodet afrinna. Frusen fisk bör före rensningen långsamt tina upp i kallt vatten.

Vid **rensnigen** bör tillses, att gallblåsan ej spränges. Efter rensningen tvättas fisken väl, men får ej ligga i vatten (skulle därigenom förlora i smak, fasthet och näringsvärde); gnides in med salt och ättika (1 msk. salt och 1 tsk. ättika till hvarje kg. fisk) för att bli fast och hvit i köttet.

Fisken sättes på att **koka** i hett, men ej kokande, saltadt vatten. Bör koka ytterst långsamt.

Då fenorna lossna lätt, är fisken färdig. Den bör genast tagas upp ur spadet, annars faller den lätt sönder.

Spadet användes till sås eller soppa.

19. Kokt fisk.

1 kg. fisk, vatten,
1 msk. salt, 1 tsk. ättika.

Rensa och skölj fisken, gnid den med ättika och salt. Sätt på den i hett, men ej kokande, saltadt vatten. Låt fisken mycket sakta koka, tills fenorna lätt lossna. Tag genast upp fisken, då den är färdig.

Begagna spadet till sås eller fisksoppa.

20. Kokt sill.

5 färska sillar, $\frac{1}{2}$ msk. kryddpeppar,
2 kkpr vatten, 1 msk. salt,
några dillstjälkar, 2 lagerblad.
1 msk. ättika,

Rensa och skölj sillen, lägg ned den i grytan hvarftals med kryddor och dillstjälkar. Sätt till vattnet och ättikan. Skumma fisken, då den kokar upp, och låt den sedan sakta koka $2\frac{1}{2}$ tim.

Upplägges och garneras med dill.

Färsk strömming kan tillagas på samma sätt.

21. Kokt kabeljo.

$\frac{3}{4}$ kg. kabeljo (saltad torsk),
vatten.

Skär fisken i bitar, tvätta den i ljumt vatten och lägg den i kallt vatten öfver natten. Är fisken mycket salt, så slå på annat vatten på morgonen.

Skrapa skinnet, tills det blir hvitt. Sätt på fisken i så mycket vatten, att det står öfver den. Då köttet börjar lossna från benen, är fisken färdig.

Serveras med äggsås.

22. Stufvad kolja.

1 kg. fisk, 2 l. potatis,
1 msk. salt, vatten.

Sätt på potatisen i så mycket vatten, att det står jämt med öfversta hvarfvet af potatisen. Låt denna koka omkr. 15 min. Lägg därefter i fisken, som blifvit väl rensad, sköljd och skuren i bitar. Strö salt öfver och låt fisken sakta koka med slutet lock, till dess fenorna lossna.

Tag därefter upp den och servera den på samma fat som potatisen.

23. Stekt fylld sill.

5 st. färska sillar, 1 msk. flottyr till stekning,
10 st. ansjovisar, 1/2 kkp groft rågmjöl,
1 kkp rifvet hvetebröd, 1 tsk. salt, 1/2 tsk. socker,
1/2 kkp mjölk, 1/4 tsk. hvitpeppar.

Öppna sillen i ryggen, tag ut benen; rensa, skölj och torka af den. Bena ansjovisen. Gör en färs af ansjovisen, brödet, mjölken och kryddorna. Rimsalta sillen, fyll den med färsen, vänd den i mjölet och lägg den i smord panna. Lägg den öfriga flottyn i små stycken ofvanpå sillen. Stek sillen sakta i ugnen eller ofvanpå spisen minst 1/2 tim. Stekes den i ugn, behöfver den ej vändas.

24. Stekt strömming.

25 strömmingar, $\frac{1}{2}$ kkp groft rågmjöl,
1 msk. salt, $1\frac{1}{2}$ msk. flottyr.

Rensa och skölj strömmingen och skåra den lätt. Låt den afrinna på duk, salta den och låt den ligga en stund. Vänd den därefter i rågmjölet och stek den gulbrun i flottyr.

Öfverblifven stekt strömming nedlägges i karott eller burk hvarftals med lagerblad, hel kryddpeppar och skuren lök samt öfvergjutes med ättika. Serveras kall.

25. Sillkotletter.

5 färska sillar, $\frac{1}{4}$ tsk. hvitpeppar,
 $\frac{1}{2}$ kkp skorpbröd, 1 msk. flottyr till stekning.
1 tsk. salt,

Rensa sillen och skölj den väl. Tag bort skinn och ben och hacka den fint. Arbeta sill, skorpbröd och kryddor väl tillsammans och forma af denna färs kotletter, som stekas gulbruna i mycket flottyr.

26. Sillbullar.

2 stora salta sillar, $\frac{1}{2}$ kkp rifvebröd,
 $\frac{1}{2}$ l. kokt kall potatis, $1\frac{1}{2}$ msk. flottyr,
2 kkp kokt, hackadt kött, $\frac{1}{4}$ tsk. hvitpeppar.
1 kkp mjölk,

Kött, sill och potatis hackas fint tillsammans. Mjölk och peppar blandas i. Af färsen formas bullar, som vändas i rifvebrödet och stekas i flottyr.

27. Sillpudding med potatis (och äggstanning).

2 stora salta sillar, 2 msk. mjöl,
1 l. potatis, 1 ägg,
 $\frac{1}{4}$ tsk. stött vitpeppar, (persilja,
3 kkpr mjölk, $\frac{1}{4}$ tsk. socker.

Tvätta, rensa och vattenlägg sillen aftonen förut.

Drag af skinnet, klyf sillen, tag bort benen och skär sillen i strimlor. Tvätta, skala och skär potatisen i skifvor. Smörj en form och lägg ned potatis och sill hvarftals. Peppra litet mellan hvarfven. Första och sista hvarfven böra vara potatis. Vispa ägg, mjöl och mjölk tillsammans, (sätt till den hackade persiljan) och slå blandningen i formen. Gräddas i god ugnsvärme $1\frac{1}{2}$ —2 tim.

Ägget kan uteslutas, och i sådant fall tages 4 msk. mjöl till stanningen.

28. Fiskpudding.

Rester af kokt fisk, 1 msk. flottyr,
1 kkpr brutna risgryn, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar,
 $\frac{1}{2}$ l. vatten, $\frac{1}{2}$ tsk. socker,
 $\frac{1}{2}$ l. mjölk, (1 ägg).

Befria fisken från skinn och ben och finhacka den. Koka upp vattnet, sätt till de sköljda risgrynen och späd på mjölken. Låt grynen koka, tills de äro fullt mjuka, och slå upp dem att kallna. Vispa upp ägget och rör ned det jämte flottyr, kryddor och fisk i den kallnade gröten. Smörj en form, mjöla eller brödbeströ den, slå smeten i formen och grädda puddingen i god ugnsvärme $\frac{3}{4}$ tim.



Växträtter

(af grönsaker, rotfrukter, mjöl o. d.).

29. Stufvad hvitkål.

$\frac{1}{2}$ litet kålhufvud, 2 mskr mjöl,
vatten, ättika, $\frac{1}{2}$ kkp mjölk,
 $\frac{1}{2}$ msk. smör, 3 kkp kålspad,
1 msk. flottyr, 1 tsk. salt och $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Tag bort kålstocken och lägg därefter hufvudet helt i ättikblandadt vatten $\frac{1}{2}$ tim. Tag upp hufvudet och förväll det i saltadt, kokande vatten under 10 min. Låt det därefter rinna af i durkslag eller på duk. Skär det i 6—8 delar allt efter hufvudets storlek. Lägg sedan kålen att långsamt koka färdig i så mycket vatten, som önskas till stufningen. Gör en sås af smör, flottyr, mjöl, mjölk och kålspad. Lägg häri ned den färdigkokta kålen. Smaka af den med salt och socker.

30. Stufvade morötter.

$\frac{3}{4}$ kg. morötter, 1 msk. mjöl,
vatten, (socker och) $\frac{1}{2}$ tsk. salt,
1 msk. smör l. flottyr, 4 mskr finhackad persilja.

Tvätta och skrapa morötterna väl och skär dem i bitar. Smält smöret i en panna, fräs morötterna häri och strö mjölet

öfver. Späd på vatten och låt morötterna koka, tills de äro mjuka; lägg då i den hackade persiljan och smaka af morötterna med socker och salt.

31. Stufvade välska bönor.

3 kkpr spritade bönor,	(2 morötter,)
1 1/2 msk. hvetemjöl,	1 l. vatten,
1 1/2 msk. flottyr,	1 1/2 kkpr bönspad,
2 kkpr mjölk,	1 tsk. salt,
(1/2 tsk. socker.)	(2 msk. hackad persilja).

Bönorna spritas, och grodden tages bort. Äro bönorna späda, läggas de att koka i saltadt och kokande vatten; i annat fall påsättas de i kallt vatten. När de äro kokta, uppslås de i ett durkslag att afrinna.

(Morötterna skäras i tunna skifvor och kokas i kort späd i en panna för sig.) Af flottyr, mjöl, bönspad och mjölk göres en sås, och häri nedläggas de kokta bönorna (samt morötterna jämte den hackade persiljan). Stufningen afsmakas.

32. Stufvad potatis.

1 l. kokt potatis,	1 tsk. finhackad persilja,
1/2 l. mjölk,	1/2 msk. mjöl,
1 tsk. salt, 1/2 tsk. socker,	1/2 msk. flottyr.

Skala och skär potatisen i tärningar. Gör en sås af smör, mjöl och mjölk. Smaka af den med socker och salt. Lägg i potatisen jämte persiljan.

33. Potatismos.

1 $\frac{1}{2}$ l. potatis, 1 msk. flottyr,
2 kkpr mjölk, $\frac{1}{2}$ tsk. socker, 1 tsk. salt.

Råskala potatisen, koka den och mosa sönder den med en gaffel. Koka upp mjölken med flottýren och tillsätt den under flitig rörning. Krydda moset och arbeta det, tills det liknar skum.

34. Kroppkakor.

1 l. potatis, 1 $\frac{1}{2}$ hg. hvetemjöl,
2 $\frac{1}{2}$ hg. fläsk, $\frac{1}{2}$ msk. salt.
(1 liten lök.)

Koka potatisen, mosa sönder den och låt den kallna. Arbeta i mjölet. Skär löken och fläsket i tärningar, och bryn dem. Forma af potatisdegen runda bullar. Gör ett hål i midten på hvarje bullé och lägg häri 1 tsk. af det brynta fläsket. Tryck till hålet väl. Låt kroppkakorna mycket långsamt koka i saltadt vatten, tills dess att de flyta upp.

35. Rotmos.

1 l. potatis, fläskspad eller mjölk,
 $\frac{1}{2}$ kålrot, $\frac{1}{4}$ tsk. peppar,
2 msk. smält flottyr, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Skölj och skala kålrot och potatis. Skär kålroten i små bitar; sätt på den i saltadt och kokande vatten. Lägg i potatisen, då kålroten kokat $\frac{1}{2}$ tim. Slå af vattnet, då alltsammans är mjukt. Mosa sönder potatis och kålrot med en gaffel. Sätt till flottyr och kryddor samt fläskspad eller mjölk efter behag.

36. Bruna bönor.

1 1/2 kkp bruna bönor, 1 msk. ättika,
 1 l. vatten, 1 tsk. salt.
 2 mskr sirap,

Lägg bönorna i vatten, kvällen innan de skola användas. Sätt på dem i kallt, mjukt vatten och låt dem koka, till dess de blifva mjuka. Om såsen är för tjock, spädes den med kokande vatten. Smaka af bönorna med sirap, ättika och salt.

37. Sås.

1/2 msk. smör, 3 kkr vätska,
 1 1/2 msk. mjöl, kryddor.

Fräs smör och mjöl i en panna. Späd på vätskan litet i sänder under flitig rörning, så att såsen ej blir klimpig. Låt såsen koka några min. och smaka sedan af den med kryddor (olika allt efter de rätter, till hvilka såsen användes).



Sopprätter

(soppor, vällingar, gröt, kräm o. d.).

38. Får i kål.

$\frac{1}{2}$ kg. fårkött (bringan),	1 msk. hvetemjöl,
$\frac{1}{4}$ kålhufvud,	$\frac{1}{2}$ l. kokande vatten,
$\frac{1}{2}$ tsk. stött vitpeppar,	1 l. kallt vatten,
1 msk. salt,	1 msk. flottyr.

Förväll kålen och skär den i bitar. Gör en simmig sås af flottytren, mjölet och det kokande vattnet. Lägg häri ned det i bitar skurna köttet hvarftals med kålen. Strö salt och peppar mellan hvarje hvarf. Tillsätt det kalla vattnet och låt alltsammans koka 2—3 tim. med tätt slutande lock. Skumma bort det feta, då soppan är färdig, och servera den med köttet uti.

39. Soppa på fårhals.

4 hg. fårhals,	2 msk. korngryn (helgryn),
$1\frac{1}{2}$ l. vatten,	4 medelstora potatis,
$\frac{1}{2}$ purjolök,	1 msk. salt.
1 msk. flottyr.	

Lägg grynen att svälla i $\frac{1}{2}$ l. vatten. Tvätta purjolöken och skär den i strimlor. Tvätta köttet, knäck det, skär det i bitar och bryn det i flottytren. Lägg ned det i

en gryta med 1 l. kallt vatten. Låt soppan koka upp och skumma den. Sätt till grynen med det vatten, hvori de legat i blöt, samt löken. Salta soppan och låt den sakta koka $2\frac{1}{2}$ —3 tim.

Tvätta potatisen, skala den, skär den i skifvor och lägg den i soppan 1 tim., innan denna skall serveras.

40. Brynt hvitkålssoppa.

3 hg. fläsk eller korf,	2 msk. flottyr,
$\frac{1}{2}$ litet kålhufvud,	1 msk. hvetemjöl,
$1\frac{1}{2}$ l. vatten,	1 msk. sirap,
6 kryddpepparkorn	} inknutna i 1 msk. salt.
6 hvitpepparkorn	

Rensa och skölj kålen, skär den i tärningar, förväll den och låt den väl rinna af. Upphetta flottyrn och lägg i kålen att brynas under flitig rörning. Tillsätt mjölet, sirapen, vattnet och kryddorna. Lägg på locket och låt alltsammans sakta koka minst 3 tim.

Servera kålen med fläsk eller korf, som kokats däri.

41. Ärter och fläsk.

2 hg. rimsaltadt fläsk,	2 kkp ärter,
2 l. vatten,	($\frac{1}{2}$ lök.)
(salt.)	(ingefära).

Rensa och skölj ärterna, lägg dem i blöt kvällen förut. Sätt på dem i kallt, mjukt vatten tillika med den förvällda löken och låt dem koka mycket hastigt, till dess skalen äro fränskummade. Tillsätt då 1 kkp kallt vatten för att minska kokningens häftighet. Lägg i det skrapade och

tvättade fläsket och låt soppan sakta koka, till dess ärterna falla sönder.

Afsmakas och serveras med det sönderskurna fläsket.

42. Potatissoppa.

1, $\frac{1}{2}$ l. buljong på ben, $\frac{3}{4}$ l. potatis,
 $\frac{1}{4}$ tsk. hvitpeppar, 1 msk. salt, 1 knifsudd sellerifrö,
 $\frac{1}{2}$ msk. flottyr, $\frac{1}{2}$ msk. mjöl,
 (1 ägg, om soppan önskas finare).

Råskala och koka potatisen i kort spad. Koka sellerifröet med buljongen (som bör tillredas dagen förut). Mosa sönder den kokta potatisen i grytan, passera den genom durkslag under påspädning af den varma buljongen. Fräs flottyr och mjöl i grytan, låt det blifva något brunt, tillsätt purén litet i sänder. Låt soppan få ett godt uppkok, skumma och smaka af den.

(Ägget vispas upp i soppskålen, och soppan tillsättes under kraftig vispning.)

43. Spenatsoppa.

1 hg. spenat, 1 l. mjölk,
 $\frac{1}{2}$ l. benbuljong, (ägg,
 $\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl, $\frac{1}{2}$ tsk. socker,
 $\frac{1}{2}$ msk. smör, 1 tsk. salt.

Rensa och skölj spenaten, skär den groft (mot slutet af sommaren bör den förvällas och därefter spolas med kallt vatten). Fräs den i smöret, sätt till buljongen och låt den koka 10 min. Sätt till mjölken, red af soppan med det upplösta potatismjölet. Låt den få ett godt uppkok och smaka af den. (Vispa upp ägget i soppskålen och slå det i soppan under kraftig vispning.)

44. **Tisdagssoppa.**

2 msk. risgryn l. pärlgryn	1 l. buljong (lättsaltad),
1 l. vatten,	1 morot,
$\frac{1}{4}$ kålrot,	3 potatis,
1 knifsudd sellerifrö,	1 palsternacka.
litet persilja,	

Skölj risgrynen och sätt på dem i kallt vatten. Tvätta och putsa potatisen och rotsakerna. Skär potatisen i skifvor och rötterna i tärningar. Lägg i rotsakerna, när grynen äro halfkokta, och sätt till buljongen. Smaka af soppan, när rotsakerna äro fullt kokta.

45. **Grönsoppa med mjölk.**

2 morötter,	$\frac{1}{2}$ l. vatten,
$\frac{1}{2}$ purjolök,	($\frac{1}{2}$ blomkålshufvud,)
$\frac{1}{2}$ hg. spenat,	1 l. mjölk,
$\frac{1}{2}$ kn. persilja,	$\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl,
$\frac{1}{2}$ msk. smör,	$\frac{1}{2}$ tsk. socker, 1 tsk. salt.

Tvätta och skrapa morötterna och skär dem i fina strimlor. Tvätta persiljan och hacka den groft. Rensa och skölj spenaten; rensa och skölj blomkålen och lägg den i ättikblandadt vatten. Skär purjolöken i strimlor. Fräs rot- och grönsakerna i smöret och späd på vattnet. Något senare lägges blomkålen i. Koka upp mjölken och red af den med potatismjölet. Slå grönsakerna, då de äro färdiga, till den afredda mjölken och låt alltsammans få ett uppkok.

46. Soppa på gröna ärter.

2 l. vatten,	1 kkp torra gröna ärter,
1 morot,	$\frac{1}{2}$ purjolök,
1 knifsudd sellerifrö,	$\frac{1}{2}$ msk. flottyr,
$\frac{1}{2}$ msk. hvetemjöl,	$\frac{1}{4}$ l. mjölk,
1 tsk. socker, 1 msk. salt,	$\frac{1}{2}$ msk. smör.

Rensa ärterna och lägg dem i vatten aftenen förut.

Lägg dem i nytt kallt vatten att koka mjuka (goda ärter behöfva ej längre tid än $1\frac{1}{2}$ —2 tim.). Koka morötterna, löken och sellerifröet för sig och sila sedan spadet till de kokta ärterna. Red af soppan med smöret och mjölet och tillsätt mjölken. Skär morötterna och servera dem i soppan. Smaka af med salt och socker.

47. Slätvälling.

1 kkp vatten,	$1\frac{1}{2}$ l. mjölk,
$\frac{1}{2}$ kkp mjöl,	(1 tsk. smör,)
1 tsk. socker,	1 tsk. salt.

Gör en afredning af mjölet och mjölken och låt denna stå att svälla $\frac{1}{2}$ tim. Slå vattnet i grytan och låt detta koka upp. Sätt till den öfriga mjölken och afredningen. Låt vällingen koka 10—15 min. Tillsätt smöret och smaka af den.

48. Hafremjölsvälling.

1 kkp ångrostadt	1 l. mjölk,
hafremjöl,	1 tsk. socker,
$1\frac{1}{2}$ l. vatten,	1 tsk. salt.

Gör en afredning af mjölet och $\frac{1}{2}$ l. vatten och låt den stå att svälla $\frac{1}{2}$ —1 tim. Koka upp det öfriga vattnet

och rör i afredningen. Låt vällingen sakta koka $\frac{1}{2}$ tim. och tillsätt därefter den kokande mjölken. Smaka af vällingen med socker och salt.

49. Risgrynsvälling.

$\frac{1}{2}$ kkp brutna risgryn,	$\frac{1}{2}$ l. vatten,
1 l. mjölk,	1 stång kanel,
1 msk. socker,	1 tsk. salt.
(1 tsk. smör,)	

Koka upp vattnet med kanelen. Skölj grynen och lägg dem i det kokande vattnet. Sätt till mjölken, helst kokande, och låt vällingen sakta koka 1— $1\frac{1}{2}$ tim. Smaka af vällingen.

Man kan äfven koka vällingen i hölåda, men då tages något mindre vätska.

50. Potatisgrynsvälling.

1 kkp vatten,	$1\frac{1}{2}$ l. mjölk,
$\frac{1}{2}$ kkp potatisgryn,	1 tsk. smör,
kanel,	1 tsk. socker, 1 tsk. salt.

Koka upp vattnet, sätt till mjölken och kanelen. Vispa i grynen, då detta kokar upp, och låt vällingen sakta koka $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ tim., eller till dess grynen äro klara. Sätt till smöret och smaka af vällingen.

51. Ölsupa.

$1\frac{1}{2}$ l. mjölk,	$\frac{1}{2}$ l. svagdricka,
1 msk. sirap,	$\frac{1}{2}$ msk. socker,
2 msk. mjöl,	(2 små kardemummor).

Koka upp största delen af mjölken. Gör en afredning af mjölet och resten af mjölken och vispa i denna, när

mjölken kokar. Låt vällingen koka 10—15 min. Koka upp drickat med sirapen och kryddorna, vispa detta i vällingen och lyft den af elden. Vispa ölsupan väl och servera den fradgande.

52. Ölost.

1 $\frac{1}{2}$ l. mjölk, 3 kkpr svagdricka.
1 msk. sirap,

Koka upp mjölken och drickat, hvar för sig. Slå där-
efter drickat i mjölken och sätt till sirapen. Vispa flitigt,
så att ölosten ej skär sig.

53. Hafresoppa.

$\frac{3}{4}$ kkpr vanliga 1 $\frac{1}{2}$ l. vatten,
 hafregryn, 1 msk. socker,
1 msk. russin, $\frac{1}{2}$ msk. salt,
(katrinplommon,) 1 stång kanel.

Skölj grynen, sätt dem på elden i kallt vatten och låt
dem koka 1 $\frac{1}{2}$ —2 tim., eller tills grynen äro fullt mjuka
och soppan simmig. Skölj russinen och lägg dem i soppan,
då denna kokat 1 tim. Smaka af soppan med socker och salt.

54. Röd sagosoppa.

$\frac{1}{2}$ kkpr. sagogryn, 3 msk. socker,
1 msk. russin, 1 bit kanel,
1 kkpr lingonsaft, 1 $\frac{1}{2}$ l. vatten.

Koka upp vattnet med kanelen. Rensa och skölj rus-
sinen och tillsätt dem. Strö i grynen försiktigt, så att de
ej klimpa sig. Tillsätt socker och saft och låt soppan koka,
till dess grynen äro klara.

55. Äppelsoppa.

1 $\frac{1}{2}$ l. vatten, $\frac{1}{2}$ l. färska äpplen
 2 msk. brutna risgryn, eller 1 hg. torkade,
 (ättika) $\frac{1}{2}$ kkp socker.

Skölj risgrynen och lägg dem i kallt vatten att sakta koka, tills de äro fullt mjuka. Skala äpplena tunt, skär dem i skifvor och tillsätt dem jämte sockret. Låt dem koka ung. $\frac{1}{2}$ tim. Kännes soppan för litet syrlig, så sätt till litet ättika.

Användas torkade äpplen, läggas dessa i blöt i en del af kokvattnet några tim., innan de påsättas att koka.

I stället för att taga risgryn kan man reda af soppan med 1 $\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl.

56. Lingonsoppa.

1 $\frac{1}{2}$ l. vatten, 1 kkp socker,
 2 mskr brutna risgryn, 2 kkpr sur lingonsaft.

Skölj grynen, sätt på dem i kallt vatten och låt dem sakta koka, till dess de äro mjuka och soppan simmig. Sätt till socker och saft. Skumma soppan, då den kokar. Smaka af den.

57. Saftsoppa.

1 $\frac{1}{2}$ l. vatten, 3 kkpr saft,
 socker, 2 msk. potatismjöl.
 1 stång kanel,

Koka upp vattnet och saften tillsammans med kanelen. Skumma, då det kokar upp. Sätt till socker efter smak. Rör ut potatismjölet i litet vatten och tillsätt det under flitig vispning. Låt soppan få ett godt uppkok, ställ den att svalna och servera den.

58. Blåbärssoppa.

$\frac{1}{2}$ butelj blåbär 1 l. vatten,
 (eller 2 kkpr färska blåbär), $\frac{1}{2}$ kkp socker,
 1 stång kanel, $1\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl.

Koka upp vattnet med kanelen. Tillsätt bären och sockret och låt soppan koka omkr. 15 min. Rör i potatismjölet (utrördt i litet kallt vatten) och låt soppan få ett godt uppkok.

59. Rabarbersoppa.

$1\frac{1}{2}$ l. vatten, $\frac{1}{2}$ but. rabarber,
 $\frac{3}{4}$ kkp socker, 2 msk. potatismjöl.

Sätt på rabarbern i kallt vatten. Låt soppan koka upp. Skumma den, sätt till sockret och låt den koka, till dess rabarbern är lös. Red af den med potatismjölet, utrördt med litet kallt vatten. Smaka af soppan, då den fått ett godt uppkok.

60. Blåbärskrämen.

2 kkpr färska blåbär, 2 mskr socker,
 $\frac{1}{2}$ l. vatten, 2 mskr potatismjöl.

Rensa och skölj blåbärens och koka dem i vattnet, tills de gå sönder. Sätt till sockret. Red af med potatismjölet, utrördt i kallt vatten. Låt krämen få ett godt uppkok och slå upp den att kallna.

61. Rabarberkräm.

$\frac{1}{2}$ l. skuren rabarber, $\frac{1}{2}$ l. vatten,
 2 msk. potatismjöl, 1 kkp socker.
 ättika,

Skala rabarberstjälkarna, skär dem i färningar och koka dessa i vattnet, tills de äro mjuka. Vispa då i en afredning af potatismjölet och låt krämen få ett godt uppkok. Smaka af den med socker och ättika, om så behöfs. Slå upp den att kallna.

62. Billig kräm.

$\frac{1}{2}$ l. vatten, 1 msk. ättika,
 1 stång kanel, 1 $\frac{1}{2}$ msk. sirap,
 $\frac{1}{2}$ kkp potatismjöl, 1 $\frac{1}{2}$ msk. socker.

Blanda alltsammans i en gryta och låt det under vispning få ett godt uppkok. Slå upp krämen på karott att kallna och garnera den med stött kanel.

63. Plättar.

2 $\frac{1}{2}$ kkprr hvetemjöl, 6 kkprr mjölk,
 1 msk. smör, (1 ägg)
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Blanda mjöl, socker och salt. (Vispa upp ägget med litet af mjölken.) Rör nu detta i mjölet och arbeta smeten smidig och blank. Sätt till resten af mjölken. Smält smöret och slå hälften däraf i blandningen.

Hetta upp plättpannan långsamt, smörj den med en fjäder, doppad i resten af det smälta smöret. Grädda plät-

tarna ljusbruna på båda sidor och lägg upp dem på ett varmt fat.

Pannan behöfver ej smörjas hvar gång, när det är smör i smeten.

64. Mannagrynspudding.

1 kkp mannagryn,	1 kkp vatten,
1 l. mjölk,	$\frac{1}{2}$ msk. smör,
2 msk. socker,	(1 ägg,)
1 msk. rifvebröd till formen,	6 bittermandlar.

Koka upp vattnet, sätt till mjölken och rör i grynen, då vattnet kokar. Låt gröten koka $\frac{1}{2}$ tim. och sätt till smöret. Slå upp gröten att kallna. Vispa därefter upp ägget och arbeta i det jämte den rifna mandeln.

Smörj en form och beströ den med rifvebröd samt slå i smeten. Grädda den i ugn 30—40 min., eller tills den stannat och fått vacker ljusbrun färg.

65. Mannagrynsgröt.

1 l. mjölk,	$\frac{1}{2}$ l. vatten,
1 $\frac{1}{2}$ kkp mannagryn,	1 tsk. smör,
1 msk. socker,	1 tsk. salt.
1 stång kanel,	

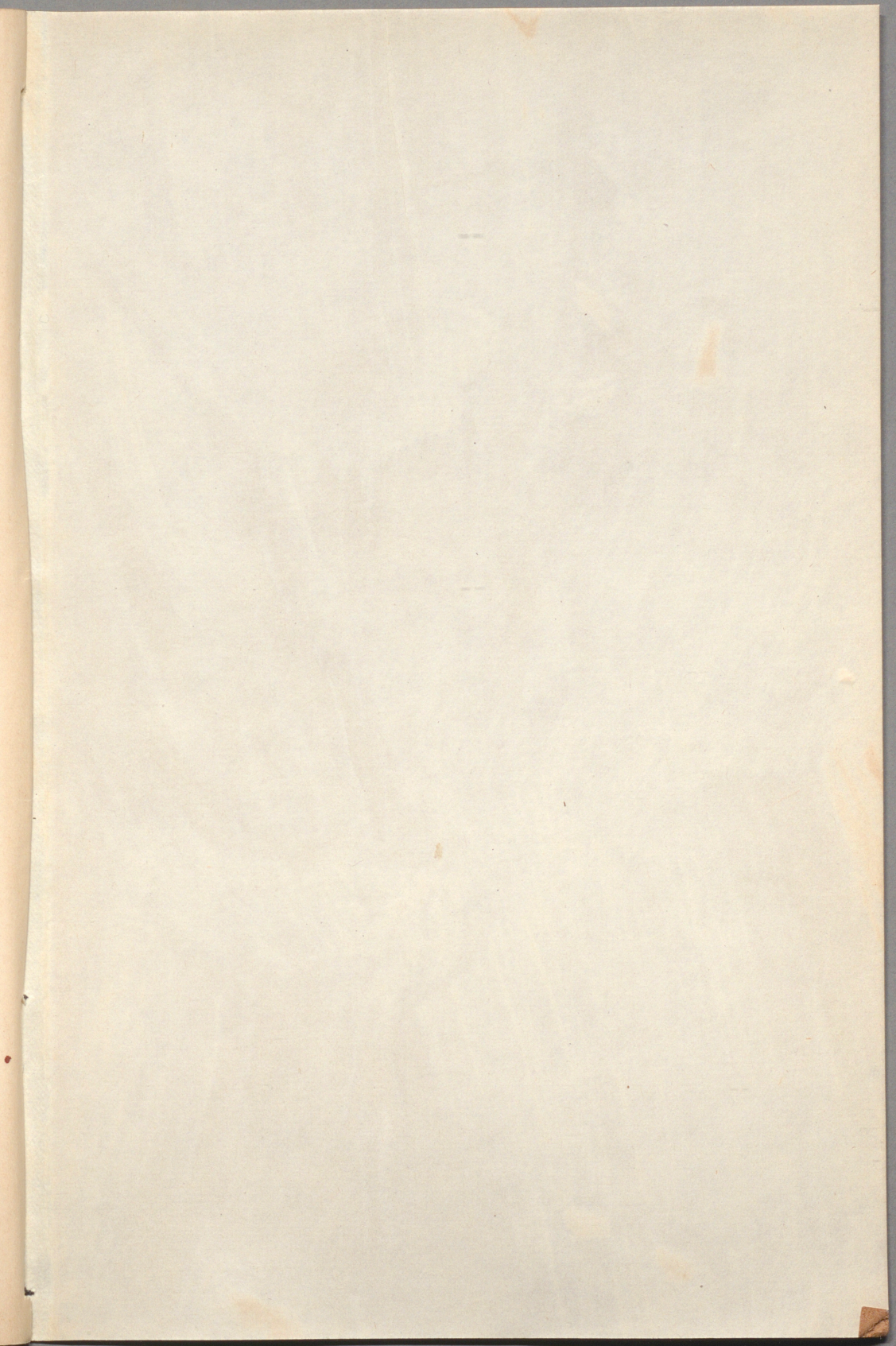
Koka upp vattnet och sätt till mjölken jämte kanelen. Rör försiktigt i grynen, då mjölken kokar. Rör gröten öfver elden, tills den börjar koka, och ställ den sedan att koka vid sidan af elden 30—40 min. Tillsätt socker, salt och smör, då gröten är färdig.

REGISTER.

<p style="text-align: center;">B.</p> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">Sid.</p> <p>Billig kräm 34</p> <p>Bloodpudding 15</p> <p>Blåbärskräm 33</p> <p>Blåbärssoppa 33</p> <p>Brynt vitkålssoppa 26</p> <p>Bönor, bruna 24</p> <p style="text-align: center;">D.</p> <p>Dillkött 7</p> <p style="text-align: center;">F.</p> <p>Fisk, kokt 17</p> <p>Fiskpudding 20</p> <p>Fläsk, paltbröd med 14</p> <p>Fläskkotlett, falsk 10</p> <p>Fylld sill, stekt 18</p> <p>Fårhals, soppa på 25</p> <p>Får i kål 25</p> <p style="text-align: center;">G.</p> <p>Gröna ärter, soppa på 29</p> <p>Grönsoppa med mjölk 28</p> <p style="text-align: center;">H.</p> <p>Hachékotletter 13</p> <p>Hafregrynsgröt 36</p> <p>Hafremjölsvälling 29</p> <p>Hafresoppa 31</p> <p>Helmat 11</p> <p>Hvitkålssoppa, brynt 26</p> <p>Hvitkål, stufvad 21</p>	<p style="text-align: center;">I.</p> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">Sid.</p> <p>Irländsk köttstufning 10</p> <p style="text-align: center;">K.</p> <p>Kabeljo, kokt 17</p> <p>Kalffrikassé 8</p> <p>Kalops 8</p> <p>Kokt fisk 17</p> <p>Kokt sill 17</p> <p>Kolja, stufvad 18</p> <p>Kroppkakor 23</p> <p>Kräm, billig 34</p> <p>Kål, får i 25</p> <p>Köttbullar 11</p> <p>Köttpudding med potatismos 13</p> <p>Köttpudding med risgryn 14</p> <p>Köttstufning, irländsk 10</p> <p style="text-align: center;">L.</p> <p>Lappsco 13</p> <p>Lefverbiff 9</p> <p>Lefverpudding 12</p> <p>Lefver, stekt 9</p> <p>Lingonsoppa 32</p> <p>Lungmos 12</p> <p style="text-align: center;">M.</p> <p>Mannagrynsgröt 35</p> <p>Mannagrynspudding 35</p> <p>Morötter, stufvade 21</p>
--	--

P.		Sid.			Sid.
Paltbröd		14	Slätvälling		29
Paltbröd med fläsk		14	Soppa på fårhals		25
Plättar		34	Soppa på gröna ärter		29
Potatis, stufvad		22	Spenatsoppa		27
Potatisgrynsvälling		30	Stekt fylld sill		18
Potatismos		23	Stekt lefver		9
Potatissoppa		27	Strömming, stekt		19
R.			Stufvad hvitkål		21
Rabarberkräm		34	Stufvad kolja		18
Rabarbersoppa		33	Stufvade morötter		21
Risgrynsgröt		36	Stufvad potatis		22
Risgrynsvälling		30	Stufvade väliska bönor		22
Rotmos		23	Sås		24
Rågmjölgröt		36	T.		
Röd sagosoppa		31	Tisdagssoppa		28
S.			V.		
Saftsoppa		32	Väliska bönor, stufvade		22
Sagosoppa, röd		31	Ä.		
Sillbullar		19	Äppelsoppa		32
Sill, kokt		17	Ärter och fläsk		26
Sill, stekt fylld		18	Ö.		
Sillkotletter		19	Ölost		31
Sillpudding med potatis		20	Ölsupa		30







Å *FACKSKOLANS* förlag ha utkommit:

C. Th. Mörner: Grundlinjer för elementär undervisning i organisk kemi. 2 uppl. Uppsala 1899. 36 sid. 8:o. (Läroböcker i huslig ekonomi. 1.)
Pris 75 öre.

Matrecept för folkskolan. 2 uppl. Uppsala 1900. 36 sid. 8:o. (Läroböcker i huslig ekonomi. 2.)
Pris 30 öre.

Kostnadsförslag för skolkök. Uppsala 1899. 12 sid. 8:o. Pris 1 kr. 50 öre.

Säljas blott pr kontant (ej i kommission). Vid rekvisition af minst 10 ex. lämnas 10 % rabatt.

Å *LARS HÖKERBERGS* förlag, *Stockholm*:

Om huslig ekonomi som skolämne. Husmodrens uppgift i hemmet. Huslig ekonomi i skolan. Undervisningens gång. Utbildning af lärarinnor. Uppsala 1895. 64 sid. 8:o. Pris 75 öre.

