

# En liten fransk kokbok /

Bjarne, Ivan,

*12 M Br.*



National Library  
of Sweden

187<sup>+</sup>

BJARNE I.

Ekon.

Stokkonst.

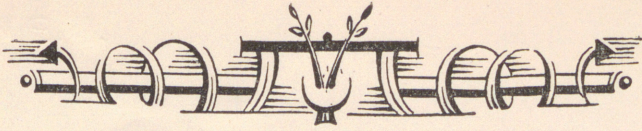


312 - 2

Kungl. bibliotek



0 0000 000053267

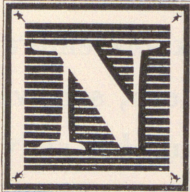


EN  
LITEN  
FRANSK  
KOKBOK

---



BY  
LITTA  
FRANK  
KUKBOK



i har förmodligen märkt, att Konsum i sina moderna butiker lägger an på enkelhet och ändamålsenlighet. Den omfattande föreningen går nu ett steg längre — den vill, att de svenska husmödrarna till fromma för hälsa och trevnad någon gång skola bryta mot vissa traditioner och försöka litet fransk matlagningskonst.

Prova några av de recept, som Konsum härmed tillägnar Eder. Det är inte alls svårt att åstadkomma en liten delikat middag efter franskt mönster, bara Ni inte sviker det franska kökets två viktiga grundprinciper.

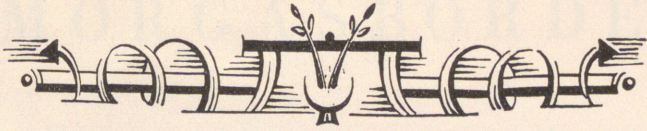
Inbjud till en god middag aldrig mer än högst ett dussin personer! Sex gäster plus värd och värdinna är det ideala antalet, som inte gärna bör överskridas.

En maträtt bör alltid ha *en* utpräglad smak. Den får sålunda inte bli någon »mixture» av vad man av en händelse funnit på att använda vid tillagningen under utvecklande av en fantasi, som kun-

nat användas bättre. I ett franskt kök tillagas exempelvis aldrig något sådant som fågelpastej — men väl beckasinpastej, fasanpastej, raphönspastej etc.

De flesta recepten i denna kokbok presentera för svensk publik helt nya rätter — och, som vi hoppas, idel angenäma nyheter. Konsum har själv varit i tillfälle att pröva dem och funnit dem utmärkta.





Samtliga i denna kokbok meddelade  
recept äro sammanställda av

**IVAN BJARNE**

Le chevalier de la Tour d'Argent.  
»À la chaumière», Avenue de Versailles 3.  
Virafly, Frankrike.



1871

...

...

IVAN STAVRO

...

...

# SMÖRGÅSBORDET

Smörgåsbordet bör aldrig vara så överlastat, att till S inköpet av dess olika ingredienser åtgår hälften eller mera av det för middagen disponibla kapitalet, vilket dock tyvärr ofta är fallet. Smörgåsbordets motsvarighet i Frankrike heter hors d'oeuvre, »utanverket», och det bör endast avse att väcka aptiten samt ge gästerna en aning om allt det goda, som komma skall. Dessutom bör det genom färg och form vara en behaglig, aptitretande ögonfägnad, en apéritif, som fransmannen säger.

Låt en fin övervägande del bestå av olika slags grönsaker: tomater i alla dess otaliga variationer, rädisor, rättikor, kronärtskockor med en eller annan stuvning, marinerad, kokt svamp, selleri, tillagad på mångfaldiga sätt, melonskivor, svarta eller gröna oliver, gurka, alla slags sallater. — Och när gästerna så smakat på allt det kalla, kan det vara lämpligt att bjuda på en liten lätt varmrätt, t. ex. något som fransmännen kalla Beignets d'anchois.

## *Recept 1.*

Arbeta 200 gr vetemjöl tillsammans med en matsked olja, 3 äggulor, 3 dl vatten och 5 gr salt. Låt smeten vila under två timmar på ett varmt ställe och tillsätt därefter 3 väl vispade äggvitor samt en matsked strösocker. — Stöt tillsammans: 10 sardell-

fileter, två hårda äggulor och små gröna ärter. Rör ut med litet Béchamelsås utan kalvkött. Recept till denna sås återfinnes å sid. 24. Krydda efter smak och skär ut små stycken, som doppas i smeten, kokas i brännhet olja eller flottyr och serveras, upplagda på serviett, garnerad med i olja kokt persilja. Pudra över med en aning salt.

Denna utsökta lilla rätt kommer bäst till sin fördel, om den serveras brännhet.



# S O P P A N

Soppa skola vi ägna ett särskilt kapitel, ty den är en mycket viktig beståndsdel i en fransk middag. Den förekommer nästan alltid, vilket tyvärr icke är förhållandet i Sverige. Här drunknar allt i det vidlyftiga smörgåsbordet.

Det är ett faktum, att en tyngre rätt tillgodogöres betydligt lättare av kroppen, om den förtäres strax efter en tallrik soppa. Soppa har därför ungefär samma betydelse för matsmältningen som smörgådsbordet bör ha för aptiten, den skall stimulera och underlätta magens arbete.

Låt det bli regel, att soppans tillagning sker med verklig omsorg, ty det finns ingenting vedervärdigare än en soppa, som vittnar om att husmodern anser den som ett nödvändigt vattenskalp. Den klassiska soppa är den franska pot-au-feu, en av de billigaste och mest välsmakande rätter som finnas. Och den är lätt att tillaga, förutsatt att nedanstående föreskrifter noga följas.

## *Recept 2.*

Först gäller det att skaffa en lergryta, om en sådan inte finns. Och innan denna begagnas för matlagning, fylles den med vatten, tillsatt med litet ättika, lök, persilja och nejlikor. Alltsammans får så koka med lock på över en svag eld under minst

fem timmar. Därefter sköljes grytan väl med ättikblandat, ljumt vatten och är färdig för tillagningen av den berömda, franska nationalrätten.

Grytan fylles till hälften med vatten, och ett stycke vanligt soppkött ilägges. Ställes på ej för stark eld och skummas noga. Då kokning inträder, hör elden minskas till det minsta möjliga, så att blott ett svagt puttrande höres. Ett par timmar senare iläggas salt, ett par nejlikor, en hel vitlök, palsternackor, huvudsallat, selleri, purjolök, portugisisk lök, morötter, ett par nejlikor och några kryddpeppar i en linnepåse. Det hela får koka under ytterligare tre timmar på svagast möjliga eld, och några minuter före serveringen tillsättes en sockerbit, som smälts nästan svart tillsammans med ett par droppar vatten.

Buljongen silas och serveras som soppa. Dess smak är överdådig! Köttet, omgivet av grönsakerna, får bli nästa rätt. Det hela utgör i miljoner franska hem hela middagar åtminstone en gång i veckan — hos såväl arbetaren som hos presidenten.

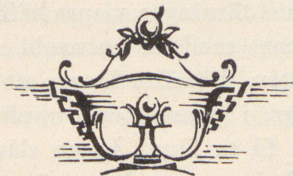
Till soppa för en finare söndagsmiddag skulle vi vilja föreslå följande recept:

### *Recept 3.*

Rör över elden smör och vetemjöl (tillsammans 100 gr) och späd med  $1\frac{1}{2}$  l kalvbuljong. Låt koka en kvart. Tillsätt  $\frac{1}{2}$  kg hönskött, det vita av en purjolök och 25 gr selleri. Krydda efter smak. Låt småkoka under  $1\frac{1}{2}$  timme. Upp-tag köttet och stöt det i mortel till en fin och smidig massa och tillsätt denna med 40 gr smör

och  $1\frac{1}{2}$  dl grädde. Irör så småningom purén och håll varmt i vattenbad.

Kryddningen med salt och peppar sker efter husmoderns smak. Men skulle hon i serveringsögonblicket vilja tillsätta en deciliter mjölk, som kokats med litet sötmandel i skivor och så silats, bör hon inte försumma att berätta för gästerna, att de äta det franska kökets äldsta soppa — *potage Reine-Margot*, uppskattad redan på den tiden, då De tre musketörernas hjälte d'Artagnan förebrådde Porthos hans allt för stora aptit.



# OMELETTEN

Omeletten är det lätta, finare kökets triumf, vars anrättning dock många gånger förfuskas. Nedanstående metod att tillaga en omelett kunna vi på det varmaste rekommendera:

## *Recept 4.*

Fem äggulor, fyra vitor och 25 gr smör, delat i ytterst små tärningar, vispas häftigt under en minut tillsammans med en knivsudd salt och en fingerborg vatten. Därefter lägges ett stycke smör, ungefär 40 gr, i pannan och upphettas häftigt, dock utan att få ta färg. Äggen slås i, pannan skakas ofta, och innan omeletten är på minsta vis fast, slås den upp på ett varmt fat och serveras omedelbart.

— Det var väl ingen konst! utropar kanske någon.

— Nej, egentligen inte. Men märk väl! I den absolut fullkomliga omeletten finns det inte en droppe mjölk, blott litet vatten och salt, aldrig någon peppar, och så är den invändigt lös — havense, dräglande, som fransmannen säger. Dess yttre har samma färg som ett nytt guldmynt. Dessutom får den aldrig göras med mera än fem ägg, gästerna må vara hur många som helst — man skulle ju i stället kunna tänka sig att servera flera omeletter, inte sant? Men ännu en sak, den bör inte

heller göras på *mindre* än tre ägg, då den annars lätt blir torr som en pannkaka. Vad omelettens inre beträffar, d. v. s. fyllningen, så kan den bestå av vad som helst, blott man utgår från att det inte är något tungt och mäktigt, som kommer till användning. Sparris, hummer, kräft- eller räkstjärtar, svamp utan mjölsås, riven ost, njure, skinka och alla slags grönsaker kunna användas.

En god omelett att servera som efterrätt tillagas på följande sätt.

#### *Recept 5.*

100 gr strösocker fuktas med citronsaft och röres med fem äggulor, varpå tillsätts fem vitor och en tesked potatismjöl. Det hela hälls i en med smör smord form och gräddas i ej alltför het ugn.



# K Ö T T R Ä T T E R

## HALSTRAT KÖTT.

Vi äro inte alla vegetarianer och komma väl för övrigt inte att bli det heller. Det bör emellertid inte hindra oss från att erkänna, att den nationella skosulebiffen med lök inte är vidare smaklig. Och kom inte och säg, att Ni äter den, därför att den är så lätt att laga! Ty det finns något, som heter halstring av kött, en procedur, som är så enkel, att den tillämpades av våra äldsta förfäder åtskilliga tusental år, innan de första kokkärlen uppfunnos. Den enda »apparat», som fordras, är ett kötthalster, som finnes att köpa i alla större bosättningsaffärer.

Lägg halstret direkt på elden. Låt lågorna slå väl-lustigt och fräsande över köttet och var framför allt inte rädd för att det skall bli bränt, ty det blir det inte!

— Men jag bor i rum med kokvrå och har endast gaskök . . .

— Betyder ingenting! Halstret lägges direkt på gas-lågan, och inte ens den mest nogräknade finsmakare kommer att kunna säga, att köttet luktar gas. Varför? Helt enkelt emedan det inte gör det . . .

Så här går det till:

### *Recept 6.*

Halstret lägges på elden, får bli varmt, rengöres med ättika och placeras på nytt över elden, denna

gång lätt fuktat med olja. Då det är väl varmt, lägges köttet på, och man ser till att elden är stark. Låt, som vi nyss sade, lågorna gärna slå över köttet då och då. Efter ett par minuter vändes det, men utan att man med gaffel eller kniv gör minsta hål i den skorpa som bildats. Två minuters stekning också på den andra sidan och upplägning på ett varmt fat. Först då saltas och peppras. Eventuellt pålægges också ett stycke persiljesmör.

Detta gäller om ett stycke oxkött, lagom för två à tre personer. För större bitar gäller det, att den i början starka elden så småningom något minskas.

Halstrat kött bör i regel aldrig genomstekas, det förlorar då större delen av sin smak och sitt näringsvärde. Det bör vara en smula »blodigt», mört, saftigt, gyllenläckert. Och det blir det, om Ni rättar Er efter ovanstående enkla regler. Det ideala sättet för att tillaga t. ex. en entrecôte eller en fårkotlett!

Vad garneringen beträffar, så består den oftast av pommes frites eller, som vi kalla det i vardagslag, stekt potatis. Men ingenting hindrar naturligtvis, att man bredvid serverar vilka grönsaker som helst — dock aldrig på samma fat. Liksom heller aldrig kokt potatis i någon form. I princip ätes halstrat kött vanligen utan legymer — och att det är i högsta grad lättsmält och hälsosamt, kan vilken husläkare som helst intyga.

### BRÄSSERAT OXKÖTT.

Att »brässera» oxkött tillsammans med grönsaker var något, som våra mormödrar förstodo sig på. Se här ett gammalt välbeprövat recept.

*Recept 7.*

Några skivor oxhare, en för varje gäst, späckas och läggas i en låg, eldfast stengryta på en bädd av lätt saltat fläsk, morötter och lök i skivor, en s. k. bukett. Det hela täckes med ett lager blad av huvudsallat samt överhålles med litet buljong, och om man så vill, ett glas madeira. Därefter påsättes locket med deg, och ångstekningen försiggår under minst tre timmar över ej allt för stark eld.

Under tiden göres en puré av lök, en av potatis, en av blomkål och en av svamp. Dessa fyra slags puréer uppläggas vackert på ett stort fat med köttet i mitten. Såsen, som blandats med de presade morotsskivorna, hälls över köttet — och mormors recept är fullkomnat.

## BŒUF À LA MODE.

Bœuf à la mode är en av de utsökta franska rätter, som verkligen kunna rekommenderas. Att det inte hör någon potatis till, anse vi som en förtjänst — vi äta ändå för mycket potatis i Sverige. Det finns massor av andra legymer, vilka vi förakta, och som ha ett långt större näringsvärde — för att inte tala om att det kan vara bra roligt med litet omväxling.

*Recept 8.*

Ett stycke oxkött, helst av låret, späckas mycket tätt, saltas och peppras samt lägges i en järngryta tillsammans med en stor, väl skrapad fläsksvål jämte en förvälld kalvfot. Det hela överhålles med buljong och skummas väl. Ovanpå placeras så: rikligt med små morötter, ett par nejlikor,

några stora lökar och litet svamp. Ställes därpå över svag eld och får koka under minst fyra timmar.

Vid serveringen upplägges köttet i mitten på en stor karott, omgivet av morötterna. De övriga grönsakerna pressas först och blandas sedan i såsen, som hälls över. Dekoreras med små, rostade brödskivor, vilka krönts med litet svamppuré.

### KALVKÖTT.

På samma sätt som Bœuf à la mode anrättas kalvlår. Det är emellertid lämpligt att härvidlag även krydda med ett lagerbärsblad och dessutom får man beräkna något kortare tid för kokningen. För båda rätterna gäller det, att den, som tycker om en frisk kryddsmak, inte bör glömma att ilägga en liten bukett av persilja och timjan.

I likhet med vad som sagts om fårkotletter, halstrar man kalvkotletter, dock väl att märka över svag eld och så, att de bli fullt genomstekta, som allt kalv- och svin- kött alltid bör vara. Först paneras de i smält smör och rivebröd. Serveras med fördel tillsammans med helstekta tomater, som något färserats med lökpuré.

Vad kalvhuvudet beträffar är det en läckerhet. Berett på nedanstående sätt kan det serveras som huvudrätt även vid en middag med många och fordrande gäster.

#### *Recept 9.*

125 gr smör fräses tillsammans med 25 gr mjöl och spädes med litet stark kalvbuljong och får koka en kvart. Vid sidan av elden iröres tre ägg-

gulor och tillsättes litet citronsaft, varefter alltsammans får stå varmt utan att koka, till dess såsen blir rätt så tjock. Däri doppas stycken av ett kalvhuvud, som kokats på vanligt sätt men tillsammans med skalet av en apelsin. De beströs sedan med rivet bröd, doppas åter i såsen, så i rivet bröd, varefter de stekas i smör i brännhet ugn.

Serveras med gräslökssås särskilt och gratinerad spenat, som täckts med ytterst små tärningar av vetebröd, vilka doppats i smör och helt lätt överpuvrats med en aning muskot.

### SVINKÖTT.

Stekt, salt fläsk är gott — om man inte får det för ofta. Försök som omväxling att anrätta ett stycke färskt svinkött med grönsaker på följande sätt:

#### *Recept 10.*

Ett stycke fläskhare, sadel eller kotlettrad lägges i en gryta tillsammans med små morötter och lökar, kronärtskocksbottnar, jordärtskockor, selleri och en bukett av persilja och timjan. (Se recept 7.) Kryddas med salt och peppar och, om man har tillgång därtill, med litet dragon, en förr mycket omtyckt krydda, som nu blivit rätt sällsynt. Glöm inte heller morötter, lök i skivor och litet buljong.

Kokningen bör försiggå med absolut tätt lock, och grönsakerna upptagas allt eftersom de bli färdiga.

Vid serveringen skäres köttet och upplägges vackert garnerat med de olika grönsakerna var för sig. Såsen

silas, kryddas, om så skulle behövas, och vispas med litet tjock tomatpuré, samt serveras särskilt.

Fläskkotletterna kunna lagas så här:

### *Recept 11.*

I en kall marinad, som kokats av lök, persilja, lagerblad, timjan och ättika, få kotletterna ligga under ett dygn. Upptagas därefter, saltas, peppras och paneras med ägg och rivet bröd. Halstras över ej för stark eld och serveras med helstekta tomater, fyllda med lökpuré samt små ärtkroketter. Särskilt bjudes tomatsås.

Vad de härliga svinfötterna beträffar, så svedas de väl, kokas i buljong, paneras, halstras och serveras likaledes med tomatsås.

### FÅR- OCH LAMMBOG.

För tillagning av får- och lammbog skulle vi vilja rekommendera det franska sättet, som f. ö. användes på finare, svenska restauranger. Här meddela vi ett förträffligt recept från Bretagne.

### *Recept 12.*

En får- eller lammbog späckas med vitlösklyftor — detta för att neutralisera ullsmaken — gnides med salt och peppar samt bestrykes med smör. Insättes i en verkligt het ugn och serveras, den förra halvstekt, den senare helt genomstekt.

Särskilt serveras vita bönor, som tillagats på följande sätt.

Torra, vita bönor, vattenläggas under några timmar, läggas därefter i kallt vatten tillsammans

med morötter, lök, en nejlika och selleri. Då de äro väl kokta, efter att mot slutet ha saltats litet, upptagas de, blandas med litet av köttsåsen och överströs med hackad persilja.

### TVÅ KUNGLIGA RÄTTER.

Vi skola nu lämna beskrivning på ett par verkligt kungliga rätter, rätter med kunglig smak och kunglig tradition. Vi börja då med en rätt, där höns ingår som huvudbeståndsdelar.

#### *Recept 13.*

125 gr magert fläsk, skuret i tärningar, fräses i smör och upptages. Därefter förfäres på samma sätt med en handfull små lökar, varefter turen kommer till 125 gr morötter, med formjárn uttagna till en hasselnöts storlek och form.

En fet höna eller tupp brynes så i smör och lägges tillsammans med ett stycke smör och fläsktärningar i en gryta av lergods. Locket påsättes, och grytan inställes för en halvtimme i ugn.

Därefter iläggas lökarna, morötterna och färska champignoner, som förvällts i kokande vatten. En kvart i ugnen. Så iläggas färska eller konserverade ärter — i förra fallet först kokade — samt ytterst finhackad tryffel. Kryddas med salt och peppar, avsmakas, varefter locket igenmuras med deg. En ny kvart i ugnen. »Sigillet» av deg brytes först vid bordet, där grytan lämpligen ställes ombunden med en färgglad serviett.

En storartad rätt! Kanske inte precis så billig — men en gång är ju ingen gång... Och vad sallaten smakar efteråt — en absolut frisk, ytterst väl sköljd sallat med

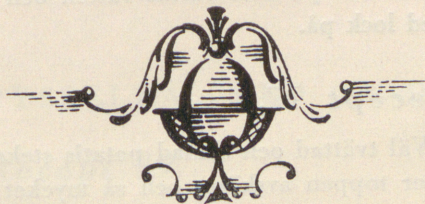
sås av olja, vinäger, salt, peppar och en aning senap! Om man inte vill ta bort sallatens hela charme, kan såsen på franskt vis tillagas vid bordet.

Eftersom vi äro inne på att göra galenskaper, är det kanske inte alldeles olämpligt att tala litet om hur Alexandre Dumas lagade de kalkoner, för vilka han i parisiska, litterära och följaktligen i gourmetkretsar var så berömd. Alltså:

#### *Recept 14.*

En ung kalkon fylls med en ytterst väl hackad färs av levern, hjärtat, salt skinka, gräslök, svamp, i gräddade blött vetebröd, två äggulor samt salt och peppar efter smak.

Innan öppningen sys igen, instoppas i dem båda en rågad matsked stötta kräft- eller räkstjärter. Den ädla fågeln omgives därefter av ytterst tunna späckskivor och stekes på vanligt sätt i ugn under flitig ösning. Då den är färdigstekt, avtagas späckskivorna och hackas ytterst fint — under tiden får kalkonen ta färg i ugnen — samt blandas i en puré av kokta kastanjer, som serveras särskilt. Smält kräftsmör bjudes i en såsskål och kalkonsåsen i en annan.



# G R Ö N S A K E R

## POTATIS.

**D**et finns hundratals sätt att tillaga potatis. Se här tre olika recept, som långt ifrån äro tillräckligt kända.

### *Recept 15.*

Det vita av två purjolökar smältes långsamt i smör i en pastejform. Ovanpå lägges så ett lager skivad, kokt potatis, och buljong, som gärna kan vara rätt så fet, påhålles. Krydda och strö över finhackad persilja. Låt det hela småkoka i ugnsluckan. Då så gott som all buljong förflyktigats, överströs rivet bröd, smörklickar läggas på, och gratineringen försiggår hastigt i varm ugn.

### *Recept 16.*

Råa potatisskivor läggas tillsammans med hackad gräslök, smörkolor, salt och peppar i en porslinsform. Slå på litet varmt vatten och låt småkoka med lock på.

### *Recept 17.*

Väl tvättad och skalad potatis stekes i ugn, varefter toppen avskäres och så mycket som möjligt av innanmätet försiktigt urtages.

Det blandas därefter med grädde, smör, litet riven ost, salt, peppar och muskot. Därmed fyllas

potatisarna, täckas med riven ost, »vattnas» med smält smör och gratineras, ställda mot varandra i en porslinsform i het ugn.

### SELLERI.

Selleri är en grönsak, av vilken man kan få en hel del förträffliga grönrätter. Vi kunna kanske försöka denna à la Mornay, till exempel.

#### *Recept 18.*

Väl tvättad selleri avskäres  $1\frac{1}{2}$  dm från roten och förvälles i saltat kokande vatten — topparna användas till soppa. Den skäres därpå mitt itu på längden och ordnas i en rikligt med smör smord form. Krydda och slå på litet vatten. Det hela får småkoka ungefär en timme. Upptages och torkas, lägges tillbaka i den rengjorda formen, denna gång på en bädd av Mornay-sås, d. v. s. en Béchamel, som utrörts med smör och riven ost. Lägg över ett lager sås, strö riven ost, »vattna» med smält smör och gratinera i het ugn.

Den gäst, som inte uppskattar denna lilla delikata grönrätt, torde över huvud taget inte tycka om att äta gott.

### BRYSSELKÅL MED GRÄDDE.

#### *Recept 19.*

Kålen kokas i saltat vatten, upptages och skakas i en panna över elden, så att vattnet väl avdunstar. Blanda så de små huvudena med Béchamelsås,

som utrörts med tjock, färsk grädde. Krydda och låt småkoka.

Den läckra Béchamelsåsen tillagas på följande sätt. Observera att det är en stor sats, minska den därför efter behag.

### *Recept 20.*

$\frac{1}{2}$  tesked finhackad rödlök och 50 gr finskuret magert kalvkött fräses i 50 gr smör, tills det blir klart. Då tillsättes 30 gr torrt mjöl, som fräses tillsammans med smöret i 2 min. 6 dl kokande mjölk eller grädde spädes på, salt och vitpeppar tillsätts, och såsen får koka under rörning 15 min., varefter den vrides genom duk, avsmakas och värmes i vattenbad.

## SPENAT.

### *Recept 21.*

250 gr spenat, förvälld i saltat vatten, pressad och ytterst finhackad, fräses några ögonblick med smör. Tillsätt en matsked tjock Béchamelsås, krydda med salt, peppar och litet muskot, blanda i tre äggulor och 60 gr riven ost. I sista ögonblicket iröras de till hårt skum slagna tre vitorna. Fyll hela massan i en hög, med smör väl smord form, strö på litet riven ost och grädda i medelvarm ugn under ungefär 25 minuter. Serveras genast.

## RIZOTTO.

Rizotto är en av det italienska kökets allra bästa skapelser. Den kan tillagas på följande sätt.

*Recept 22.*

Preparera en rizotto, d. v. s. ris, kokt med lök, smör, ost och buljong, och bred ut den på botten av en eldfast form. Garnera alternerande med skivor av anberginer, som rullats i mjöl och stekts i smör. Strö på riven ost, »vattna» med smält smör, och gratinera i het ugn.

## JORDÄRTSKOCKSSOUFFLÉ.

*Recept 23.*

Laga en tämligen fast puré av jordärtskockor. För 500 gr tillsätts tre äggulor och i sista ögonblicket de tre vitorna, hårt vispade. Fyll därmed en med smör väl smord form. Grädda i medelvarm ugn. Servera strax.

## KASTANJER.

Av kastanjer kan man göra denna kraftiga rätt, som kommer från Ansika, där den är högt skattad.

*Recept 24.*

En puré av kokade och stötta kastanjer blandas med morötter, lök, purjolök och selleri, som långsamt fått smälta i smör och så tvingats genom durkslag. Blanda väl, krydda och låt kallna. Forma bollar av 50 grams vikt, doppa dem i ett par ägg, som vispats med litet olja, salt och peppar, rulla dem i rivet bröd och koka dem i brännhet olja. — Härliga!

## LINS OCH ÄRTER.

Lins är en legym, som föga användes i Sverige. Den kan dock beredas till verkligt delikata rätter, varpå följande recept, som med fördel även användas för ärter, är ett utmärkt exempel.

*Recept 25.*

Linsen kokas tillsammans med morötter, lök, magert, salt fläsk, lagerblad, kryddpeppar i påse, timjan och persilja. Får gå, utan kryddorna, genom durkslag, uppvärms i kastrull och blandas på sidan av elden med litet smör. Serveras med stekt bröd. Enkelt och gott!



# E F T E R R Ä T T E R

## FRUKTMUNKAR.

**B**land de härligaste efterrätter, som finnas, äro de sydliga ländernas så populära beigneter eller fruktmunkar, älskade av såväl stort som smått folk. Man kan vid tillagning av fruktmunkar använda så gott som all slags frukt, och här vilja vi rekommendera en välbeprövad metod att tillaga smeten.

### *Recept 26.*

125 gr mjöl lägges i hög, i toppen göres en fördjupning och denna fylles med en nypa salt, en matsked smält smör eller olja, 1 dl öl och några droppar konjak samt till slut 1 dl ljumt vatten. Blanda det hela väl och irör i sista ögonblicket en hårdvispad äggvita.

I denna smet doppas äppel-, päron-, banan- eller ananasskivor, dadlar, vars kärnor ersatts med hackad, förvälld mandel, kokta fikon o. s. v., varpå de kokas i het olja.

## DE SMÅ MUNNARNA.

### *Recept 27.*

Vispa i en kastrull 3 dl vatten tillsammans med 30 gr smör, en matsked honung och en nypa salt. Låt koka en minut och tillsätt på sidan av elden 150 gr finaste vita majsmjöl eller, om sådant ej

finnes att tillgå, vetemjöl. Blanda väl och låt vattnet under ständig omrörning över elden dunsta bort. Ibland på sidan av elden två ägg och en matsked eau de fleurs d'oranger, orangeblomvatten. Rulla degen i mjöl och skär tärningar, som kokas i het olja. Tärningarna få sedan avrinna och överpudras med socker.

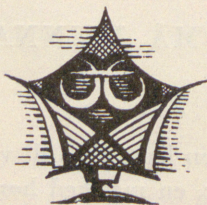
Detta är en både god och lättlagad efterrätt.

### MANDELPUDDING.

#### *Recept 28.*

Blanda väl 100 gr smör och 125 gr strösocker, tillsätt under blandningen, som naturligtvis sker med träsked, 200 gr förvällad, mald sötmandel, 2 ägg, en matsked orangeblomvatten och söt grädde, ungefär ett dricksglas. Använd en väl smord puddingform och grädda i vattenbad i ugn.

— Ett ord i förbigående. För ett halvsekel sedan användes orangeblomvatten eller orangevatten, som det också kallas, mycket vid tillagning av efterrätter och kaffebröd. Det fås på apoteket och förtjänar att komma till heders igen.



# SAFTNING OCH SYLTNING



— — angenäma avbrott i de  
dagliga hushållsbestyren — —

För en husmoder av i dag spelar kanske saftnings- och syltningsbestyren icke så stor roll som förr i världen. Allting finnes ju att köpa färdigt, och varför skall man i onödan skaffa sig bry och besvär ...

Men är det riktigt att tänka så? Tvärtom, saftning och syltning böra snarare betraktas som angenäma avbrott i de dagliga hushållsbestyren. Det gäller förstås att lyckas med inläggningarna, annars är det inte roligt, men den saken vill Konsum hjälpa Eder med.

Vi hålla just som bäst på med att utarbета en liten broschyr med titeln »Saftning och Syltning». Liksom »En liten fransk kokbok» skall den komma med något

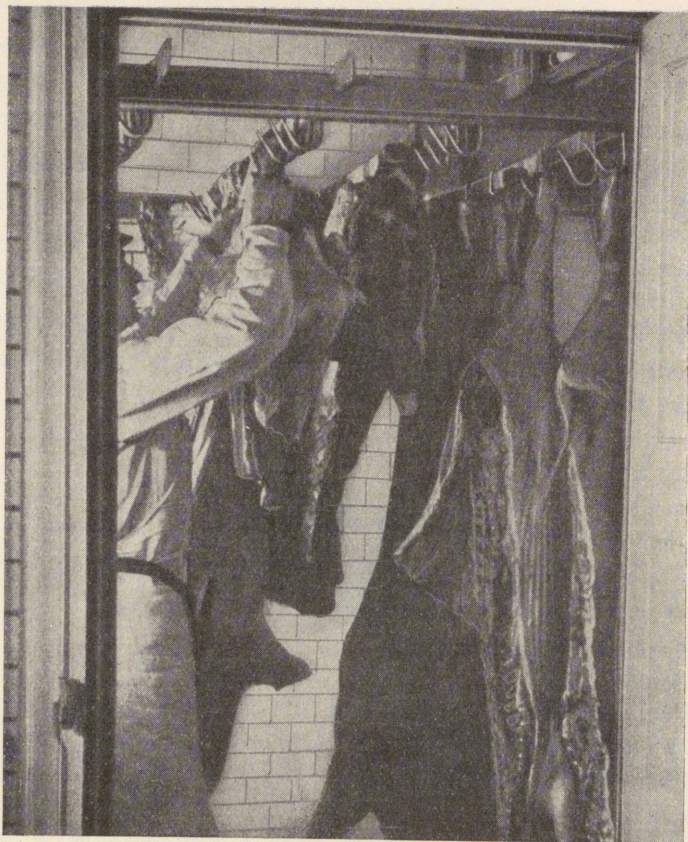
nytt, som dock är välbeprövat, något originellt och gott, som dock ej blir dyrbarare än det gamla vanliga. Recepten äro valda med största omsorg, och de allmänna råden äro lika värdefulla för den mångkunniga husmodern på landet som för den lilla nygifta frun i sta'n.

Saftning och Syltning föreligger färdig om några månader, i god tid innan årets frukt- och bärsäsong tager sin början. Ni gör en förlust, om Ni inte skaffar Eder det lilla praktiska häftet. Ni erhåller det gratis och franko genom att insända en rekvisition till Konsumtionsföreningen Stockholm m. o., adress Stockholm 4.



# FÖRTECKNING ÖVER RECEPTEN

	Sid.
Varmrätt för smörgåsbordet .....	7
Pot-au-feu, franska nationalsoppan .....	9
Potage Reine-Margot .....	10
Fransk omelett .....	12
Fransk omelett för efterrätt .....	13
Halstrat kött .....	14
Brässerat oxkött .....	15
Boeuf à la mode .....	16
Stekt kalvhuvud .....	17
Färskt svinkött med grönsaker .....	18
Halstrade fläskkotletter .....	19
Ugnstekt får- och lammfog .....	19
En kunglig hönsstek .....	20
En kunglig kalkonstek .....	21
Potatis med purjo och persilja .....	22
Kokt potatis med gräslök .....	22
Ugnstekt potatis .....	22
Selleri à la Mornay .....	23
Brysselkål med grädde .....	23
Béchamelsås .....	24
Spenat .....	25
Rizotto .....	25
Jordärtskockssoufflé .....	25
Kastanjbollar .....	25
Lins och ärter .....	26
Fruktmunkar .....	27
De små munnarna .....	27
Mandelpudding .....	28
Saftning och syltning .....	29



*Kylrummet i en av Konsums köttbutiker.*

Omsorgsfull förvaring garanterar  
högsta kvalitet.

THE  
UNIVERSITY OF  
MICHIGAN  
LIBRARY

ESSELTE  
CENTRALTRYCKERIET  
STOCKHOLM  
1929