

STEKA UTAN FETT!

Steka utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanliga fall litet svårt, men om man har en särskildt konstruerad panna går det mycket bra.

I den s. k. "grillpannan", som består af en panna af järnplåt i hvilken ett galler ligger, kan man steka allt slags kött, såsom biff och kotletter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttbiten i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen flitigt, dock ej med en gaffel, så att man sticker sönder köttet, ty då rinner saften ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och brunt är köttet synnerligen fint och välsmakande.

Fisk som stekes i denna panna kan med fördel doppas i matolja och rifvebröd innan den stekes.

Äfven potatis stekes däri och påminner om flottyrkokt sådan. Man skär då den råa potatisen i skifvor och lägger dessa på gallret att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Att rosta bröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt bra på grillpanna. Här nedan lämnas några recept på olika maträtter stekta i grillpanna.

Stekta njurar.

Man aflägsnar det mesta fettet, skär njurar i två olika delar på längden, saltar och pepprar. Häller på litet smält smör om man så vill och steker dem färdiga.

Stekt höns eller kaninkött.

Kokt höns skäres i bitar och läggas 1 timme i en lag af ättika, lök, salt och peppar. Bitarna upptagas och torkas, hvarefter de doppas i en blandning mjölk och olja och sedan i rifvebröd eller mjöl. Äfven råa köttbitar af höns eller kanin kunna stekas på detta sätt.

Blodpudding m. äpplen.

Blodpuddingen skäres i skifvor o. doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många råa äppelskifvor som skifvor af blodpudding på gallret i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt äppelskifva på hvarje bit blodpudding.

Sill.

Färsk eller salt sill rensas och lägges på gallret och stekes.

Stekt fisk.

Hvilket slags fisk som helst såsom sjötunga, hvitling, torsk, lax m. fl. rensas och skäres i filéter eller skifvor och doppas i olja eller först i olja och sedan i mjöl eller rifvebröd och stekas.

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet o. lägger en skifva ost på den rostade sidan och låter sedan brödet ligga tills det är färdigt äfven på den andra sidan, då osten smält litet. Man kan äfven använda rifven ost. Serveras till soppor.

Harriet Hoving.

Ensamförsäljare i Trelleborg:
JOHN RASMUSSEN.
Rikstelefon 77. Stjärnabonnement med Malmö Taxeområde.

LUNDGREN'S BOKHANDEL
BOKTR. TRELLEBORG

