

Ekön.
Kotshornst.
(Br.)
1892

28 MIDDAGAR UTAN KÖTT OCH FISK.

- S. Sparrissoppa.
Champignonkroketter med stekt persilja och potatis.
*Risgrynskaka med äpplen.
- M. ¹ Linssoppa.
*Stufvad blåkål med kastanjer och stekt potatis.
Plättar med sylt.
- T. Puré på sockerrötter.
*Macedoine med bouchéer.
Gräddkaka.
- O. Hvitkålsoppa.
Risgryn med parmesanost, portugisisk lök o. stekt potatis.
Päronkompott med grädde.
- T. Grönsoppa (klar).
*Gratinerade ägg.

Katrinplommon med grädde.

- S. Löksoppa med hårdkokta ägg.
¹ Linskotletter med stufvade sockerrötter.
Äppelpaj.



National Library
of Sweden

Ekön.
Kotshomst.
(Br.)
1892

28 MIDDAGAR UTAN KÖTT OCH FISK.

- S. Sparrissoppa.
Champignonkroketter med stekt persilja och potatis.
*Risgrynskaka med äpplen.
- M. ¹ Linssoppa.
*Stufvad blåkål med kastanjer och stekt potatis.
Plättar med sylt.
- T. Puré på sockerrötter.
*Macedoine med bouchéer.
Gräddkaka.
- O. Hvitkålsoppa.
Risgryn med parmesanost, portugisisk lök o. stekt potatis.
Päronkompott med grädde.
- T. Grönsoppa (klar).
*Gratinerade ägg.
Fattiga riddare.
- F. Puré på gröna ärter.
Olla podrida med spénat. (Se «Våra födoämnen» af Justus.)
Crème brûlée.
- L. Afredd buljong med stekta brödtärningar.
Käldolma på svamp med potatis.
Katrinplommon med grädde.
- S. Löksoppa med hårdkokta ägg.
¹ Linskotletter med stufvade sockerrötter.
Äppelpaj.

- M.** Blåkål med förlorade ägg.
*Gratin på jordärtskockor.
¹*Nudelkaka.
- T.** Puré på röda bönor.²
Kålrotpudding med potatis.
Äppelmunkar.
- O.** Svampsoppa med svampbullar.
Potatiskroketter med flageolet.²
Fikonpudding med vaniljsås.
- T.** Gul ärtsoppa.
*Sallad på ryskt sätt.
Tunna pannkakor.
- F.** Spenatsoppa med äggröra.
Makaronikroketter med murkelsås och potatis.
Kompott.
- L.** Puré på hvita bönor.²
Brynt vitkålshuvud med ryska örter och stekt potatis.
Citronkräm med mandelspån.
- S.** Buljong med pastej.
Grönsakspaj med charlottenlök.
Chocoladpudding.
- M.** Puré på gula örter med stekta brödtärningar.
Griljerade murklor med stufvad potatis.
Mannagrynskaka med saftsås.
- T.** Jordärtskockspuré.
Äggkroketter med spenat.
Vofflor med sylt.
- O.** Puré på ⁵välska bönor med morotskifvor.
Gratin på blomkål med potatis.
³Polentapudding med frukt och vaniljsås.

- T.** ⁵ Makaronisoppa.
Griljerade jordärtskockor med ryska ärter.
Plommonsoufflé.
- F.** Puré på kålrötter.
Ris (beströdd m. stekt persilja) med champignonstufning.
Äppelkaka med vaniljsås.
- L.** Kastanjepuré.
Blandad grönrätt.
Tunna pannkakor med sylt.
- S.** ⁴ Nässelkål med förlorade ägg.
Kotletter på nudlar¹ med ärter och stekt potatis.
Äppelkompott med grädde.
- M.** Puré på flageolet² med morotstrimlor.
Gratin på vitkål med stekt potatis.
*Bröduppuding.
- T.** Potatissoppa med purjo.
*Murklor på italienskt sätt.
Äppelris med grädde.
- O.** Puré på selleri.
*Griljerad lök med bruna bönor och potatis.
Fruktpudding med vaniljsås.
- T.** Grön ärtsoppa.
Brysselkål med stekt potatis.
Ugnspannkaka med sylt.
- F.** Blomkålspuré.
Gratinerade ⁶ makaroni med tomatsås och stekt potatis.
Rabarberpudding.
- L.** Grönsoppa (afredd).
Omelett med stufvade jordärtskockor.
Tapiokapudding.

Brödsorter: ³ Grahambröd, fruktbröd pumpernickel. T.

Öfvergången från kött till vegetabilisk diet skall ske långsamt. Kött bör förekomma, en gång och fisk två gånger i veckan under de första månaderna. F.

Dessert af färska och torkade frukter bör egentligen afsluta hvarje måltid. Äppelkaka med vanilj.

Två rätter mat och dessert äro i allmänhet af hel-soskäl att föredraga framför tre. Men för den, som vid öfvergången från kött- till vegetabilisk diet icke blir «mätt» af en vegetarisk middag bestående af två rätter, torde en tredje rätt vara på sin plats. J.

Med buljong menas alltid vegetarisk buljong = afkok på grönsaker och något svamp. K.

Alla rätter med * framför återfinnas i Hagdahls kokbok 10, 11, 12 häftena, sista upplagan. För öfrigt hänvisas till den märkliga boken «Våra Födoämnen i fysiologiskt, hygieniskt och ekonomiskt hänseende» af Justus, samt till «Vegetabilisk Kokbok», pris 65 öre. M.

¹ Grafström, Fredsgatan 19. Linser och nudlar. T.

² Haglind, Drottninggatan 49. Flageolets (gröna bönor). Hvita, röda och skära bönor. Äppelkaka med vanilj.

³ Boman, Drottninggatan 53. Polentagryn. Grahammjöl 30 öre per kilo. Fukt. O.

⁴ Sjöblom, Stora Badstugatan 40. Torkade nässlor. F.

⁵ Julius, Drottninggatan 38. Makaronigryn. G.

⁶ Nordblom och Lindström, Drottninggatan 27. Makaroni (märket Boudier). T.

