

RECEPT
FÖR
HUSMÖDRARNAS DEMONSTRATIONSKURSER
I ÅTVIDABERG 1914.

FISKRÄTTER:

Dillsill.

2 st. salta sillar,
2½ tsk. socker,
¼ » vppr.,
1 knippa dill,
1 dcl. ättika.

Beredning: Sillen vattenlägges, ränsas, flås, fläkes, ryggbenet borttages och varje sillhalva beströs med litet socker och vppr. Större delen av dillen lägges därefter på sillhalvorna, vilka hoprullas och skäras tvärsöver i tunna skivor. Uppläggas på ett fat och ättikan hälls över. Garneras med dillkvistar och serveras som smörgåsrätt eller till potatis.

Stekt färsk sill med persilja.

1 kg. sill,
½ msk. salt,
1 dl. vetemjöl,
2 msk. smör eller flottyr,
2 » hackad persilja,
2-3 tsk. citronsaft.

Beredning: Sillen rensas och sköljes. Huvud, ryggben och stjärt borttagas. Sillen får ligga ingniden med salt en stund, varefter den utbredd doppas i vetemjöl. En panna upphettas, hälften

2 ägg,
1 hg. kokt kabeljo,
1 knivsudd vppr.

Beredning: Smör och mjöl sammanfräses, mjölken påspädes så småningom, alltsammans får koka några minuter. När smeten svalnat tillsättes de uppvispade äggen, kryddorna och den fint hackade kabeljon. Äggvitorna slås till skum och tillsätts sist. Massan slås i smord form och gräddas i ugn. Serveras med vanlig säs eller smält smör.

Torsk med anjovis.

1 kg. torsk,
6 anjovisar,
½ msk. salt,
1 ägg,
1 kkpr. rivebröd,
2 msk. smör.

Beredning: Torsken ränsas, sköljes och ingnides med salt. På ryggen, längs med ryggbenet göres en skära, den rensade anjovisen, lägges i denna, fisken ombindes på ett par ställen med segelgarn. Fisken penslas med ägg och beströs med rivebröd. Smöret brynes i en långpanna, fisken lägges i. Under stekningen öses fisken med fett och när så behövs spädes fisken med litet kokande vatten. När fisken är färdig

Såsen hälls över fisken och anrättningen serveras som frukosträtt.

Fisksallad II.

3 hg. kokt fisk,
1 » ärter,
1 » morötter,
½ » palsternackor,
1 » svartrötter,
2 st. tomater,
1 msk. margarin,
2 » mjöl,
2 dl. mjölk,
1 äggula,
½ tsk. senap,
¼ » vppr,
3 msk. ättika eller citronsaft,
1 dl. grädde.

Beredning: Fisken befrias från skinn och ben, skäres i bitar och blandas med de kokta skurna grönsakerna. Margarin och mjöl sammanfräses, mjölken påspädes och såsen får koka upp, varefter den reds med äggulan. Då den svalnat nedröres kryddorna och ättikan samt sist den till skum slagna grädden.

Fiskfärs.

1½ kg. gädda eller kolja,
950 gr smör

½ hg. kabeljo,
vatten,
2 msk. smör,
2 » riven pepparrot.

Beredning: Kabeljon urvattnas två dygn, påsättes med rikligt kallt vatten och får koka tills den kännes mjuk (omkring 1 timma). Serveras med smält smör och pepparrot.

Kabeljopudding.

50 gr. margarin,
3 dl. mjöl,
5 » mjölk,

2 hårdkokta ägg,
1 dl. tjock grädde,
2 msk. ättika,
1 knivsudd vppr.,
1 tsk. salt,
½ » senap,
½ » socker.

Beredning: Fisken befrias från skinn och ben och skäres i bitar, moroten kokas likaså rödbetan skäres i tärningar, blandas med fisk och pickles samt lägges upp på fat. Gulorna gnidas sönder med senapen, salt, socker och peppar, varefter ättikan och den hårt vispade grädden tillsättes.

sänder, kryddorna, mjölet och mjölken blandas i ett fat och arbetas matskedvis in i färsen. Färsen bör arbetas 1 timma. Sist nedskäras de till skum slagna äggvitorna. Färsen avprovas och hälls i väl smord brödbeströdd form. Överbindes med pergamentspapper, kokas i vattenbad 1 timma. Serveras med vanlig säs eller kräftsås.

A-la-daube på fisk.

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

Ur KB:s samlingar
Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden



RECEPT

FÖR

HUSMÖDRARNAS DEMONSTRATIONSKURSER

I ÅTVIDABERG 1914.

FISKRÄTTER:

Dillsill.

2 st. salta sillar,
2 $\frac{1}{2}$ tsk. socker,
 $\frac{1}{4}$ » vppr.,
1 knippa dill,
1 dcl. ättika.

Beredning: Sillen vattenlägges, ränsas, flås, fläkes, ryggbenet borttages och varje sillhalva beströs med litet socker och vppr. Större delen av dillen lägges därefter på sillhalvorna, vilka hoprullas och skäras tvärsöver i tunna skivor. Uppläggas på ett fat och ättikan hälls över. Garneras med dillkvistar och serveras som smörgåsrätt eller till potatis.

Stekt färsk sill med persilja.

1 kg. sill,
 $\frac{1}{2}$ msk. salt,
1 dl. vetemjöl,
2 msk. smör eller flottyr,
2 » hackad persilja,
2-3 tsk. citronsaft.

Beredning: Sillen rensas och sköljes. Huvud, ryggben och stjärt borttagas. Sillen får ligga ingniden med salt en stund, varefter den utbredd doppas i vetemjöl. En panna upphettas, hälften av flottyn brynes och sillen stekes gulbrun på båda sidor, varefter den upplägges på fat. Råsten av smöret smältes, persiljan får steka ett ögonblick, citronsaften tillsättes och alltsammans hälls över sillen.

På samma sätt kan man steka rödspotta, gädda och vitling.

Kabeljo med pepparrot.

$\frac{1}{2}$ kg. kabeljo,
vatten,
2 msk. smör,
2 » riven pepparrot.

Beredning: Kabeljon urvattnas två dygn, påsättes med rikligt kallt vatten och får koka tills den kännes mjuk (omkring 1 timma). Serveras med smält smör och pepparrot.

Kabeljopudding.

50 gr. margarin,
3 dl. mjöl,
5 » mjölk,

2 ägg,
1 hg. kokt kabeljo,
1 knivsudd vppr.

Beredning: Smör och mjöl sammanfräses, mjölken påspädes så småningom, alltsammans får koka några minuter. När smeten svalnat tillsättes de uppvispade äggen, kryddorna och den fint hackade kabeljon. Äggvitorna slås till skum och tillsätts sist. Massan slås i smord form och gräddas i ugn. Serveras med vanlig säs eller smält smör.

Torsk med anjovis.

1 kg. torsk,
6 anjovisar,
 $\frac{1}{2}$ msk. salt,
1 ägg,
1 kkpr. rivebröd,
2 msk. smör.

Beredning: Torsken ränsas, sköljes och ingnides med salt. På ryggen, längs med ryggbenet göres en skära, den rensade anjovisen, lägges i denna, fisken ombindes på ett par ställen med segelgarn. Fisken penslas med ägg och beströs med rivebröd. Smöret brynes i en långpanna, fisken lägges i. Under stekningen öses fisken med fett och när så behövs spädes fisken med litet kokande vatten. När fisken är färdig lägges den upp på ett fat, säs hälls över, fisken garneras med persilja och citronskivor.

Fisksallad I.

Kall kokt fisk, (omkr. 3 kg.)
1 morot,
1 gurka,
1 msk. pickles,
1 dl. kokta rödbetor,
2 hårdkokta ägg,
1 dl. tjock gräde,
2 msk. ättika,
1 knivsudd vppr.,
1 tsk. salt,
 $\frac{1}{2}$ » senap,
 $\frac{1}{2}$ » socker.

Beredning: Fisken befrias från skinn och ben och skäres i bitar, moroten kokas likaså rödbetan skäres i tärningar, blandas med fisk och pickles samt lägges upp på fat. Gulorna gnidas sönder med senapen, salt, socker och peppar, varefter ättikan och den hårt vispade grädden tillsättes.

Såsen hälls över fisken och anrättningen serveras som frukosträtt.

Fisksallad II.

3 hg. kokt fisk,
1 » ärter,
1 » morötter,
 $\frac{1}{2}$ » palsternackor,
1 » svartrotter,
2 st. tomater,
1 msk. margarin,
2 » mjöl,
2 dl. mjölk,
1 äggula,
 $\frac{1}{2}$ tsk. senap,
 $\frac{1}{4}$ » vppr.,
3 msk. ättika eller citronsaft,
1 dl. gräde.

Beredning: Fisken befrias från skinn och ben, skäres i bitar och blandas med de kokta skurna grönsakerna. Margarin och mjöl sammanfräses, mjölken påspädes och såsen får koka upp, varefter den reds med äggulan. Då den svalnat nedröres kryddorna och ättikan samt sist den till skum slagna grädden.

Fiskfärs.

$\frac{1}{2}$ kg. gädda eller kolja,
250 gr. smör,
65 » mjöl,
8 dl. mjölk,
2 ägg,
 $\frac{1}{2}$ msk. salt,
 $\frac{1}{4}$ tsk. vppr.

Beredning: Fisken tages ur, sköljes och torkas väl, fiskköttet skrapas från skinn och ben. Den skrapade fisken males 6 gånger genom köttkvarn. Smöret arbetas till skum. Färsen arbetas väl, smör och äggulor tillsätts litet i sänder, kryddorna, mjölet och mjölken blandas i ett fat och arbetas matskedvis in i färsen. Färsen bör arbetas 1 timma. Sist nedskäras de till skum slagna äggvitorna. Färsen avprovas och hälls i väl smord brödbeströdd form. Överbindes med pergamentspapper, kokas i vattenbad 1 timma. Serveras med vanlig säs eller kräftsås.

A-la-daube på fisk.

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

Till geléet:

1 l. fiskbuljong,
10 bl. gelatin,
1 msk. vatten,
2 äggvitor,
1—2 msk. ättika.

Till garnering: persilja.

Beredning: Fisken kokas i kort spad på vanligt sätt. Fiskbuljongen sättes på tillsammans med ättikan och det i litet hett vatten upplösta gelatinet. När blandningen är varm vispas de till lätt skum slagna äggvitorna i och geléet får under stark vispning ett kort uppkok. Spadet silas. En del av det klara geléet hålles i en form och får stelna, garneras med persiljan och fylles med fisken. Råsten av geléet hålles över och formen ställes på kallt ställe att stelna. Serveras med skarpsås.

Laxpudding.

2 hg. lax,
8 dl. mjölk (skummjök),
1 l. kall kokt potatis,
2 ägg,
1 msk. mjöl,
4 dl. mjölk,
 $\frac{1}{3}$ tsk. vppr.,
1 msk. persilja.

Till formen: $\frac{1}{2}$ msk. smör, rivebröd.

Beredning: Laxen sköljes, skäres i skivor och får ligga i skummjök omkr. 3 timmar, tages upp, inklappas i papper. Potatisen kokas, skalas och skäres i skivor och lägges varvis med laxen i smord form. Äggen vispas med mjölken och mjölet och hålles över puddingen. Puddingen beströs med persiljan. Gräddas i ugn ungefär 40 min. Serveras med smält smör.

På samma sätt lagas pudding av salt sill.

Strömmingsrullader.

1 kg. strömming,
1 l. vatten,
1 msk. salt,
2 st dillkvistar,
1 msk. ättika,
 $\frac{1}{2}$ tsk. socker.

Beredning: Strömmingen ränsas, benas och sköljes. Rullas tillsammans till rullader, kokas 5—10 minuter i vatten tillsatt med dill, salt, vppr. och socker. Då strömmingen är färdig lägges den upp och spadet silas över.

Inkokt färsk långa med skarpsås.

1 kg. långa,
vatten, salt.

Sås:

$\frac{1}{2}$ msk. smör,
3 » mjöl,
 $\frac{1}{2}$ » senap,
 $\frac{1}{2}$ tsk. vppr.,
3 dl. fiskspad,
1 msk. socker,
1 tsk. riven pepparrot,
1 - 2 äggulor,
1—2 dl. tjock grädde.

Beredning: Långa ränsas, flås och delas i filéer. Filéerna sköljas och kokas i litet saltat vatten, läggas upp på ett fat. Smör, mjöl och senap sammanfräses i en kastrull, fiskspadet spådes på och såsen får koka tills den blir tjock, ägget tillsättes och såsen får sjuda, röres tills den kallnat. Då tillsätts kryddorna och den till skum slagna grädden. Såsen hålles över fisken och rätten garneras med persilja och citronskivor.

Ugnstekta rödspottor.

1 kg. rödspotta,
1 tsk. ättika,
1 msk. salt,
vppr.,
1 ägg,
 $\frac{1}{2}$ kkpr. stötta skorpor,
 $\frac{1}{2}$ msk. smör,
1—2 kkpr. vatten.

Beredning: Fisken skrapas, ränsas, sköljes och torkas väl samt gnides med en blandning av ättikan, saltet och litet vppr. och får ligga en stund. Den penslas därefter med ägget och beströs med skorpona samt lägges i en långpanna, smord med hälften av smöret. Resten av smöret lägges i små flockar och lägges ovanpå fisken, som sättes in i ugnen. Då den fått vacker gulbrun färg spådes den med vatten och får steka omkring 30 minuter. Serveras med stuv. grönsaker.

Stuvad gädda.

1 st. gädda,
 $\frac{1}{2}$ msk. salt,
500 gr. smör,
 $\frac{1}{2}$ msk. mjöl,
 $\frac{1}{4}$ tsk. vppr.,
 $\frac{1}{4}$ selleri,
 $\frac{1}{2}$ lök,
 $\frac{1}{2}$ msk. hackad persilja,
 $\frac{1}{2}$ dl. vatten,
 $\frac{1}{2}$ dl. grädde,
(1 äggula).

Beredning: Gäddan ränsas och delas i filéer, som skäras i 4 cm. breda stycken och vändas i mjölet. En kastrull smörjes med hälften av smöret, fiskbitarna läggs i, mellan varje fiskstycke lägges små tärningar av selleriet, den hackade löken och persiljan, resten av smöret fördelas i små flockar. Vattnet och grädden spådes på och fisken får koka med slutet lock i 20 min. Den lägges upp på karott, såsen spådes om så fordras.

Den uppvispade äggulan tillsättes, såsen vispas och hålles över fisken.

Holländsk sås.

2 äggulor,
2 » ättika eller citronsaft,
2 msk. margarin.

1 msk. margarin,
 $2\frac{1}{2}$ » vetemjöl,
4 dl. fiskspad,
1 knivsudd vppr.

Beredning: Äggulor och ättika röras kraftigt med stälvisp i en kastrull åt sidan på spisen. Småningom skjutes kastrullen närmare elden och margarinet tillsättes litet i sänder. Kastrullen avtages så fort blandningen sjuder. Vispningen fortsättes tills såsen svalnat. I en annan kastrull fräses margarin och mjöl, spådes med fiskspad och vatten och såsen får koka upp. Båda såsarna blandas försiktigt så att äggen ej skära sig. Pepparn tillsättes och om man så vill litet ättika eller citronsaft.

Kaprisås (kall).

$\frac{1}{2}$ msk. smör,
4 » mjöl,
 $\frac{1}{2}$ l. fiskspad,
1 äggula,
1—2 msk. kapriättika,
1 » hackad kapri,
salt, socker, vppr.,
1 dl. grädde.

Beredning: Smör och mjöl fräses fiskspadet spådes på och såsen får koka 5 min. Kaprisen och ättikan tillsättes och såsen får ett uppkok, äggulan tillsättes och såsen får sjuda, avsmakas med kryddan, får kallna varefter grädden vispad till skum tillsättes. Vill man servera såsen varm tillsättes grädden med samma och såsen får ett uppkok. Kaprisås användes kall eller varm, beroende på om den serveras till varm fiskrätt eller inkokt fisk.

Makaronisallad.

2 hg. makaroner,
vatten, salt,
3 dl. grädde,
salt, socker,
pepparrot.

Beredning: Makaronerna sköljas och kokas mjuka i saltat vatten, får kallna. Grädden vispas till skum, smaksättes med den rivna pepparrot, salt, socker och vpp. Makaronerna blandas i salladen, läggs upp på ett fat, garneras med röda tomatskivor och persilja. Serveras som smörgåsrätt eller till kött-rätter.