

RECEPT
FÖR
HUSMÖDRARNAS DEMONSTRATIONSKURSER
I ÅTVIDABERG 1914.

Grönsoppa med mjölk. (6 personer.)

1½ l. vatten,
2 morötter,
⅓ selleri 1 purjolök,
⅓ kålrot,
1 palsternacka,
2 kkpr. torra gröna ärtor,
2 msk. mjöl,
1 msk. smör,
½ l. mjölk,
hackad persilja,
salt, vppr., socker.

Beredning: Ärterna läggas i vatten dagen förut om man använder torra ärtor. Morötter, selleri, purjo och palsternackor tvättas, putsas och skäras i fina strimlor. Rotsakerna och purjon fräses i smöret, spådas med litet vatten och kokas mjuka i kort spad. Ärtor kokas mjuka i vatten, de kokta rötterna tillsätts. Mjölk och avredning tillsättes varefter soppan får koka i 10 min. Smaksättes med persilja, salt, vppr. och sockret.

Saftsoppa med mannagrynsklimp.

3 kkpr. saft,
1½ l. vatten,
(1—1½ kkpr. socker)
1 bit kanel,
2 msk. potatismjöl.

Klimp.

½ l. mjölk,
¾ kkpr mannagryn,

Beredning: Äpplen sköljas och läggas i vatten dagen förut, äpplen, gryn och vatten påsättas och gröten får koka till dess gryn och äpplen äro mjuka, smaksättes med sockret.

Till serv: 1 l. mjölk.

Kärnmjölkspudding. (12 personer.)

12 delar kärnmjöl,
14 bl. gelatin,
4 kkpr. socker,
1 citron.

Beredning: Kärnmjölken smaksättes med sockret samt det rivna skalet och saften av citronen, gelatinet spolais i kallt vatten och löses upp i litet varmt vatten samt vispas ned i mjölken. Massan slås upp i en vattensköld form samt sättes ut att stelna.

Stuvad Vitkål. (6 personer.)

1 st. kålhuvud,
vatten, salt, ättika.

Stuvning:

2 msk. smör,
4 » mjöl,
4—5 kkpr. kålspad eller bättre mjölk,
salt, socker.

Beredning: Kålstocken tages bort, likaså de yttre bladen och kålhuvudet skäres i 6—8 delar, dessa få ligga i ättiksblandat vatten ½ tim. Förvällas i saltat vatten 10 min. tagas upp och

Omelett med stuv. skorzonera. (6 pers.)

5 ägg,
2½ dcl. grädde,
½ msk. mjöl,
½ tsk. salt.

Stuvning:

1 knippa skorzoner,
vatten, ättika,
1½ msk. smör,
2 » mjöl,
1 kkpr. mjölk,
1 kkpr. spad, salt, socker.

Till pannan: 1 msk. smör.

Beredning: Äggulor och äggvitor skiljas. Äggulorna vispas tillsammans med saltet, mjölet och grädden. Äggvitorna slås till skum och blandas i. Smeten slås i omelettpanna och gräddas i ljusbrun i god ungsvärme. Stjälpes upp och stuvningen lägges på ena halvan och den andra vikes över.

Stuvning: Skorzoneran skrapas och lägges i ättikblandat vatten. Kokas i lätt saltat vatten tills den blir mjuk. Smör och mjöl fräses samman och mjölken spådas på, får koka 10 min. Den kokta skorzoneran lägges, stuvningen avsmakas med salt och socker.

Kokta grönsaker med rört smör. (6 pers.)

½ kg. morötter,
2 blomkålshuvud,
6 st. purjo,
¼ kg. bönor,
6 st. tomater

Ur KB:s samlingar
Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

grynen sköljas och tillsätts under litet omrörning jämte sockret, när detta kokat till en tjock gröt (eller omkring ¼ tim), lyftes pannan från elden och det uppvispade ägget tillsättes. Massan stjälpes upp i en form och får kalla, serveras till soppan.

Fruktgröt med korngryn. (6 personer.)

1 kkpr. gryn,
1 hg. torkade äpplen,
1 l. vatten,
1 kkpr. socker.

Till serv: 1 l. mjölk.

1½ kkpr. korngryn,
1 msk. sirap,
½ » salt,
¼ tsk. vppr.
1 kkpr. russin,
2 st. lökar,
1 msk. smör,
lingon.

Beredning: Mjölk och gryn kokas till en stadig gröt, löken skalas, hackas och brynes samt tillsättes smeten jämte kryddorna. Massan slås i smord form och gräddas i ugn.

Till serv: 1 kkpr. lingon.

1 kkpr. risgryn,
1 l. vatten,
2 msk. socker,
1 l. färska eller 1 hg. torkade äpplen,
¾ l. vatten,
¾ kkpr. socker.

Beredning: Risgrynen skällas och kokas mjuka i vatten, smaksättes med sockret. Frukten skalas (om den är färsk), skäres i klyftor. Socker och vatten kokas till lag och däri kokas äppelbitarne så länge att de bliva mjuka men få ej gå sönder. Upplägges inuti risranden.

RECEPT

FÖR

HUSMÖDRARNAS DEMONSTRATIONSKURSER

I ÅTVIDABERG 1914.

Grönsoppa med mjölk. (6 personer.)

1½ l. vatten,
2 morötter,
⅓ selleri 1 purjolök,
⅓ kålrot,
1 palsternacka,
2 kkpr. torra gröna ärtor,
2 msk. mjöl,
1 msk. smör,
½ l. mjölk,
hackad persilja,
salt, vppr., socker.

Beredning: Ärtorna läggas i vatten dagen förut om man använder torra ärtor. Morötter, selleri, purjo och palsternackor tvättas, putsas och skäras i fina strimlor. Rotsakerna och purjon fräses i smöret, spådas med litet vatten och kokas mjuka i kort spad. Ärtor kokas mjuka i vatten, de kokta rötterna tillsätts. Mjöl och avredning tillsättes varefter soppan får koka i 10 min. Smaksättes med persilja, salt, vppr. och sockret.

Saftsoppa med mannagrynsklimp.

3 kkpr. saft,
1½ l. vatten,
(1—1½ kkpr. socker)
1 bit kanel,
2 msk. potatismjöl.

Klimp.

½ l. mjölk,
¾ kkpr mannagryn,
1 msk. socker,
¼ tsk. salt,
1 ägg,
2 bittermandlar,

Beredning: Saft, vatten och kaneln får koka upp, är saften sur så tillsättes sockret och blandningen får koka 10 min. Potatismjölet utröres i litet kallt vatten och tillsättes varefter soppan får ett gott uppkok.

Klimp: Mjölken kokas upp, mannagrynen sköljas och tillsätts under flitig omrörning jämte sockret, när detta kokat till en tjock gröt (eller omkring ¼ tim), lyftes pannan från elden och det uppvispade ägget tillsättes. Massan stjälpes upp i en form och får kalla, serveras till soppan.

Fruktgröt med korngryn. (6 personer.)

1 kkpr. gryn,
1 hg. torkade äpplen,
1 l. vatten,
1 kkpr. socker.

Till serv: 1 l. mjölk.

Beredning: Äpplen sköljas och läggas i vatten dagen förut, äpplen, gryn och vatten påsättas och gröten får koka till dess gryn och äpplen äro mjuka, smaksättes med sockret.

Till serv: 1 l. mjölk.

Kärnmjölkspudding. (12 personer.)

12 delar kärnmjöl,
14 bl. gelatin,
4 kkpr. socker,
1 citron.

Beredning: Kärnmjölken smaksättes med sockret samt det rivna skalet och saften av citronen, gelatinet spolais i kallt vatten och löses upp i litet varmt vatten samt vispas ned i mjölken. Massan slås upp i en vattensköld form samt sättes ut att stelna.

Stuvad Vitkål. (6 personer.)

1 st. kålhuvud,
vatten, salt, ättika.

Stuvning:

2 msk. smör,
4 » mjöl,
4—5 kkpr. kålspad eller bättre mjölk,
salt, socker.

Beredning: Kålstocken tages bort, likaså de yttre bladen och kålhuvudet skäres i 6—8 delar, dessa få ligga i ättiksblandat vatten ½ tim. Förvällas i saltat vatten 10 min., tagas upp och sätts på i nytt kokande vatten och får koka tills den är mjuk. Smör och mjölk sammanfräses, kålspadet eller mjölken spådes på litet i sänder och såsen får koka i 10 min. Kålbladen läggas i och stuvningen avsmakas.

Vegetarisk korvkaka. (6 personer.)

1 l. mjölk,
1½ kkpr. korngryn,
1 msk. sirap,
½ » salt,
¼ tsk. vppr.
1 kkpr. russin,
2 st. lökar,
1 msk. smör,
lingon.

Beredning: Mjölken kokas till en stadig gröt, löken skalas, hackas och brynes samt tillsättes smeten jämte kryddorna. Massan slås i smord form och gräddas i ugn.

Till serv: 1 kkpr. lingon.

Omelett med stuv. skorzonera. (6 pers.)

5 ägg,
2½ dcl. grädde,
½ msk. mjöl,
½ tsk. salt.

Stuvning:

1 knippa skorzoner,
vatten, ättika,
1½ msk. smör,
2 » mjöl,
1 kkpr. mjölk,
1 kkpr. spad, salt, socker.

Till pannan: 1 msk. smör.

Beredning: Äggulor och äggvitor skiljas. Äggulorna vispas tillsammans med saltet, mjölet och grädden. Äggvitorna slås till skum och blandas i. Smeten slås i omelettpanna och gräddas i ljusbrun i god ungsvarme. Stjälpes upp och stuvningen lägges på ena halvan och den andra viktes över.

Stuvning: Skorzoneran skrapas och lägges i ättikblandat vatten. Kokas i lätt saltat vatten tills den blir mjuk. Smör och mjöl fräses samman och mjölken spådes på, får koka 10 min. Den kokta skorzoneran lägges, stuvningen avsmakas med salt och socker.

Kokta grönsaker med rört smör. (6 pers.)

½ kg. morötter,
2 blomkålshuvud,
6 st. purjo,
¼ kg. bönor,
6 st. tomater
½ hg. smör,
vatten, salt.

Beredning: Grönsakerna tvättas, ränas och kokas mjuka i vatten tillsatt med något salt, lägges upp, garneras, med tomater. Rätten serveras så varm som möjligt.

Risrand med frukt. (6 personer)

1 kkpr. risgryn,
1 l. vatten,
2 msk. socker,
1 l. färska eller 1 hg. torkade äpplen,
¾ l. vatten,
¾ kkpr. socker.

Beredning: Risgrynen skällas och kokas mjuka i vatten, smaksättes med sockret. Frukten skalas (om den är färska), skäres i klyftor. Socker och vatten kokas till lag och däri kokas äppelbitarne så länge att de bliva mjuka men få ej gå sönder. Upplägges inuti risranden.

Grahamsbullar.

1 kg. grahamsmjöl.
 $\frac{1}{2}$ » vetemjöl,
1 hg. smör (margarin),
1 » socker,
1 msk. sirap,
 $\frac{1}{2}$ » salt,
1 » jäst,
1 l. mjölk.

Beredning: Alla torra tillbehör blandas tillsammans, och därefter jäst och mjölk. Degen bör jäsa väl. Gräddas i god ugnsvärme.

Grahamsbröd.

2 kg. grahamsmjöl,
1 » vetemjöl,
3 kkpr. sirup,
1 msk. salt,
3 » fenkol,
2 » jäst,
 $1\frac{1}{2}$ l. mjölk (skum-.)

Beredning: Degen tillsättes kallt och får jäsa i 24 timmar. Bakas ut till formbröd eller vanliga levar. Bakas den till formbröd bör den stå i ugnen $2\frac{1}{2}$ —3 tim. för att bli fullt gräddad.

Stekta palsternackor.

5 st. stora palsternackor,
vatten, salt,
1 ägg,
2—3 kkpr. rivebröd,
3 msk. smör.

Beredning: Palsternackorna kokas och skäras i skivor på längden, doppas i ägg och rivebröd. Stekas hastigt i het flottyr eller smör. Garneras med persilja.

Halländsk rispudding.

1 kkpr. risgryn,
1 l. mjölk,
4 msk. socker,
vanilj,
3 dcl. grädde,
6 bl. gelatin.

Beredning: Risgrynen skällas och kokas mjuka i mjölken, gröten får kallna. Grädden vispas till skum och däri nedröres gröten, smaksättes med vanilj och socker. Sist nedröres den i litet varmt vatten upplösta gelatinen. Det hela slås upp i en form och får stelna. Serveras med fruktmos, sylt eller chokoladsås.

Chokoladsås.

40 gr. kakao,
 $\frac{1}{2}$ l. god mjölk eller grädde,
3 msk. strösocker,
 $\frac{3}{4}$ » potatismjöl,
(1 äggula.)

Beredning: Chokoladen fördelas fint i grädden, som får koka under vispning. Äggulan jämte socker och potatismjöl röres till skum, den kokande mjölken tillsättes under stark vispning och såsen får sjuda över elden under fortsatt vispning så att den blir tjock och pösig.

Sallad av tomater och gurka.

1 medelstor grön gurka ($\frac{1}{2}$ kg.)
6 st. röda tomater, salt.

Sås:

2 dcl. ättika,
 $\frac{1}{8}$ tsk. vppr.,
4 » socker,
3 » finhackad persilja.

Beredning: Gurkan skalas från blom till stjälk, skäres i tunna skivor, vilka strös med salt och får ligga omkring 1 timma. Tomaterna skäras i skivor. Tomater och gurkor läggas varvtals i en skål och överhållas med en blandning av sockret, ättikan och vitpepparen, samt överströs med den hackade persiljan.

Makaronisallad. (8 personer)

$1\frac{1}{2}$ hg. makaroner,
vatten, salt,
3 hg. tomater,
1 » gurka.

Marinad:

1 kkpr. ättika,
 $\frac{1}{4}$ tsk. senap,
1 kkpr. vatten.

Sås:

1 msk. smör,
2 » mjöl,
2 kkpr. mjölk,
1 ägg,
salt, vppr., socker.

Beredning: Makaronerna kokas mjuka i saltat vatten. Tomater och gurka skäres i pärningar, alltsammans lägges i marinaden och får ligga $\frac{1}{2}$ timma. Silas upp och lägges på ett fat. Smör och mjöl sammanfräses, spådes med mjölken, får koka 10 min. varefter det uppvispade ägget tillsättes. Såsen smaksättes med salt, vppr. och socker, och hålles över salladen, vilken garneras med tomater och persilja.

Jordärtskocklåda. (6 personer.)

$1\frac{1}{2}$ l. jordärtskockor,
2 ägg,
1 msk. mjöl,
2 kkpr. mjölk,
 $\frac{1}{2}$ msk. salt.

Till formen: $\frac{1}{2}$ msk. smör.

Beredning: Jordärtskockorna putsas och kokas på vanligt sätt och läggas i en smord form. Äggen vispas upp och blandas med mjölet, mjölken och saltet.

Blandningen slås över jordärtskockorna och gräddas i ugn, tills den fått ljusbrun färg.

Enkel desert. (6 personer.)

1 hg. torkade äpplen (eller 1 l. färska),
 $\frac{3}{4}$ l. vatten,
 $\frac{3}{4}$ kkpr. socker,
2 » rivebröd,
2 dcl. grädde.

Beredning: Äpplena kokas till mos och smaksättes med sockret. Moset lägges i en geléskål ovanpå. Grädden slås till skum och lägges överst i skålen.

Billig risgrynpudding.

$1\frac{1}{2}$ kkpr. risgryn,
 $1\frac{1}{2}$ l. mjölk,
2 msk. socker,
 $\frac{1}{2}$ » salt.

Till formen: 1 msk. smör.

Till servering: 2 kkpr. lingonsylt eller saftsås.

Beredning: Risgrynen skällas och kokas mjuka i mjölken. Smaksättes med salt och socker samt slås i smord form och gräddas i god ugnsvärme tills den blir ljusbrun.

Grönsakssallad med skarpsås. (12 pers.)

2 kkpr gröna ärter,
2 » morötter skurna,
 $\frac{1}{2}$ » selleri,
 $\frac{1}{2}$ » palsternackor,
2 » blomkål,
1 » gurkor,
1 » röda tomater.

Sås:

$1\frac{1}{2}$ msk. smör,
3 » mjöl,
 $\frac{1}{2}$ » senap,
 $\frac{1}{8}$ tsk. vppr.,
3 dcl. vatten,
1 msk. socker,
2 äggulor,
2 msk. ättika,
1 tsk. pepparot,
2 dcl. grädde.

Beredning: Grönsakerna utom tomaterna och gurka förvållas i saltat vatten tills de äro mjuka, men få ej mosas. Läggas på ett fat och överhållas med såsen.

Såsen: Smör och mjöl, senap och peppar sammanfräses i en kastrull och spådas med vattnet, får koka tills den blir tjock, då tillsätts äggulorna, lyftes av och får kallna, röres alltemellanåt så att det ej bildas hinna. Därefter tillsätts kryddorna samt den till skum slagna grädden, varefter såsen hålles över grönsakerna.