

Förslag till matsedlar för bärplockningsgrupper.

Frukost.

Stekt sill och potatis

Kaffe m. smörgås.

Bräckt korv m. stuv. makaroner

Kaffe m. smörgås.

Sillsås m. potatis

Kaffe m. smörgås.

Pytt i panna

Kaffe m. smörgås.

Kokt sill m. potatis

Kaffe m. smörgås.

Middag.

Soppa på tork. gröns.

Makaronipudding.

Kokt kabeljo m. vit säs t. pot.

Blåbärssoppa.

Pannkaka.

Välling.

Kroppkakor

Blåbärskrä m. mjölk.

Sillpudding

Ogonsoppa.

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

Kväll.

Lingonbladste eller

Långmjölk m. smörgås



Förslag till matsedlar för bärplockningsgrupper.

Frukost.

Stekt sill och potatis

Kaffe m. smörgås.

Bräckt korv m. stuv. makaroner

Kaffe m. smörgås.

Sillsås m. potatis

Kaffe m. smörgås.

Pytt i panna

Kaffe m. smörgås.

Kokt sill m. potatis

Kaffe m. smörgås.

Potatisbullar m. fläksås

Kaffe m. smörgås.

Spicken sill m. potatis

Kaffe m. smörgås.

Middag.

Soppa på tork. gröns.

Makaronipudding.

Kokt kabeljo m. vit säs t. pot.

Blåbärssoppa.

Pannkaka.

Välling.

Kroppkakor

Blåbärskrä m. mjölk.

Sillpudding

Ogonsoppa.

Bräckt renstek m. st. makaroner

Viktoriakräm m. saftsås.

Kväll.

Lingonbladste eller

Långmjölk m. smörgås



Matrecept.

Stekt sill.

Sillen vattlägges kvällen före. Rensas, sköljes och skäres i filéer. Paneras i stötbröd eller rågmjöl (om det finnes) och stekes i flott. När den är färdigstekt, påhålls en liten smula mjölk och ett lock lägges över pannan och den får sakta puttra över elden ett par minuter.

Sillsås.

Rom och mjölke eller sill. 6 kkp. mjölk, 6 msk. mjöl. Sillen skäres i små bitar. Största delen av mjölken kokas upp. Mjölet röres ut i resten av mjölken och redningen hålles ut i den kokande mjölken, varefter den får ett gott uppkok. Sist ilägges sillbitarna.

Kokt sill.

Sillarna rensas, vattläggas och flåkas. Sillhalvorna läggas i en stekpanna med kokande vatten och får koka 5—10 min. då de tages upp och lägges upp på ett varmt fat. Finnes tillgång till dill är det bra att koka den tillsammans med sillen i pannan.

Sillpudding.

4 salta sillar, 2 l. potatis $\frac{1}{4}$ tsk. peppar, (1 ägg) 4 msk. mjöl, 5 kkp. mjölk. Tvätta, rensa och vattenlägg sillen aftenen förut. Drag av skinnet, klyv sillen, tag bort benen och skär sillen i strimlor. Tvätta, skala och skär sillen i skivor. Smörj en form och lägg ned potatis och sill varvats. Peppra litet mellan varven. Första och sista varven bör vara potatis. Vispa (ägg) mjöl och mjölk tillsammans och slå blandningen i formen. Grädda den i god ugnsvärme 1—1 $\frac{1}{2}$ tim.

Pytt i panna.

Rester av fisk eller fläsk, 2 l. potatis, peppar salt. Fläsket eller fisken och potatisen skäres i tärningar. Stekes i flott i en stekpanna och avsmakas väl med kryddorna. För att göra den saftigare, kan man hålla på ungef. 1 kkp. mjölk och låta den stå med lock på några minuter över elden.

Potatisbullar.

2 l. potatis, 2 msk. mjölk, socker, salt, (brödsmulor) flottyr till stekning. Koka potatisen skala och mosa sönder den med gaffel, medan den är het. Rör i mjölken och kryddorna, Tag



en mjölad sked och forma därmed platta bullar. Vänd dem i stötbröd, om det finnes tillgång därtill, och stek dem gulbruna i flottyren.

Fläsksås.

200 gr. fläsk, (1 lök) 5 msk. mjöl, 6 dl. mjölk. Fläsket skäres i pärningar och brynes. I fettet brynes sedan den hackade löken om sådan kan erhållas, därefter fräses mjölet däri, och den kokande mjölken påspädes litet i sänder. Fläskpäringarna och löken ilägges, och alltsammans får koka en stund.

Makaronipudding.

4 dl. brynta makaroner, 4 kkp. mjölk, 4 kkp. vatten, salt, peppar, 4 msk. riven ost, 100 gr. fläsk, (ägg). Makaronerna brytas, sköljas och kokas mjuka i mjölken och vattnet. Fläsket skäres i pärningar, brynas och blandas tillika med ägget, kryddorna och osten i de kokande makaronerna. Blandningen slås i form eller stekpanna och gräddas i ugn omkr. $\frac{1}{2}$ tim., tills den fått brun färg.

Kokt kabeljo m. vit sås.

1 $\frac{1}{2}$ kg. kabeljo, vatten. Skär fisken i bitar och lägg den i kallt vatten över natten. Skrapa skinnet, tills det blir vitt. Sätt på fisken i så mycket vatten, att det står över den. Då köttet börjar lossna från benen, är fisken färdig. Vit sås. 4 dl. mjölk, 4 msk. mjöl, 4 dl. fiskspad, (salt) peppar. Fiskspadet och största delen av mjölken kokas upp. Mjölet röres ut i resten av mjölken och tillsättes under rörning. Såsen får koka ett par min. och avsmakas med kryddorna.

Pannkaka.

5 kkp. mjöl, 1 tsk. salt, (1 ägg) 12 kkp. mjölk. Blanda mjöl och salt. Vispa upp ägget med mjölken. Rör nu mjölken i mjölet och arbeta smeten smidig och blank. Låt den stå och svälla 1—1 $\frac{1}{2}$ tim. Gräddas i god ugnsvärme.

Kroppkakor.

2 l. potatis, 2 hg. vetemjöl, 2 hg. fläsk, vatten, salt. Koka potatisen, mosa sönder den och låt den kallna. Arbeta i mjölet. Skär fläsket i små pärningar och bryn det. Forma av potatisdegen runda bullar. Gör ett hål i mitten av varje bulle och lägg däri ungef. 1 tsk. av det brynta fläsket. Tryck till hålet väl. Låt kroppkakorna mycket långsamt koka i saltat vatten, tills dess de flyta upp.

Stuv. makaroner.

4 dl. brutna makaroner, 6 kkp. mjölk, 2 kkp. vatten, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ tsk. peppar, 2 msk. riven ost. Skölj makaronerna. Koka upp mjölken och vattnet, lägg i makaronerna och låt dem långsamt koka, tills de äro mjuka. Rör om dem varsamt, så att de ej gå för mycket sönder. Smaka av stuvningen med salt, riven ost och peppar.

Soppa med torkade grönsaker.

1 paket torkade sopprötter, 1 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. fett, peppar, salt. Sopprötterna sköljas och läggas i blöt över natten. Sättes på att koka i rikligt med saltat vatten. Potatisen skalas och kokas mjuk, vattnet borthälles, och den mosas sönder i grytan. Flottyren och mjölet iblandas, och rotspadet med de kokta rötterna tillsätts så småningom under rörning. Soppan avsmakas väl med kryddor.

Blåbärssoppa.

2 lit. vatten, 4 kkp. blåbär, $\frac{1}{2}$ kkp. socker, 3 msk. pot.-mjöl, (vetemjöl). Koka upp vattnet, tillsatt bären och sockret, och låt soppan koka omkr. 15 min. Rör i potatismjölet eller vetemjölet utrört i litet kallt vatten och låt soppan få ett gott uppkok. På samma sätt tillagas *Odonsoppa*.

Slätvälling.

1 kkp. mjöl, $2\frac{1}{2}$ lit. mjölk, 2 kkp. vatten, 1 tsk. smör, 2 tsk. salt, 2 tsk. socker. Gör en avredning av mjölet och en $\frac{1}{2}$ lit. mjölk och låt den stå att svälla $\frac{1}{2}$ tim. Slå vattnet i grytan och låt det koka upp. Sätt till den övriga mjölken och avredningen. Låt vällingen koka 10—15 min. Tillsätt smöret och smaka av den.

Viktoriakräm.

2 lit. mjölk, 2 kkp. vetemjöl eller $1\frac{1}{2}$ kkp. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ kkp. pot.-mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. smör, 2 msk. socker, (1 ägg). Av mjölet och en del av mjölken göres en avredning, som får stå att svälla 1 tim. Mjölken kokas upp tillsammans med smöret, och avredningen iröres. Krämen för koka 10—15 min., sockret och det uppvispade ägget tillsättes. Den serveras kall med saftsås.

Blåbärssås.

2 kkp. blåbär, 1 lit. vatten, 3 msk. socker, 1 msk. pot.-mjöl, (vetemjöl). Blåbären kokas mjuka i vattnet. Bären silas ifrån. Saften sötas och avredes med mjölet utrört i litet kallt.