



RECEPTSAMLING

TILLHÖRANDE

MATSEDEL

A KRONOR 130:—

4 PERSONER

1 MÅNADS HUSHÅLL

Utarbetat av

*Stockholms stads lärlings- och
urkesskolsturelse*

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden



1928



RECEP TSAMLING

TILLHÖRANDE

MATSEDEL

A KRONOR 130:—

4 PERSONER

1 MÅNADS HUSHÅLL

Utarbetat av

Stockholms stads lärlings- och
yrkesskolestyrelse



Stockholm 1928
Gustaf Lindströms Boktryckeri

FRUKOSTRÄTTER.

Inkokt strömming.

4 hg. strömming, salt, socker, peppar, $\frac{1}{2}$ dl. ättika, dill, vatten.

Fisken rensas, ryggbenet borttages, i varje strömming lägges en dillkvist, varefter strömmingen hoprullas från stjärten. Rulladerna kokas i lagen ungefär 5 min. De upptagas och spadet silas över.

Ångkokt sill med dill.

1 salt sill, 1 msk. margarin, dill.

Sillen rensas, ryggbenet borttages, och sillen urvattnas. En tallrik smörjes med hälften av margarinet, sillen lägges på tallriken, dillen strös över och resten av margarinet lägges i klickar över sillen. Tallriken placeras ovanpå potatisen och sillen kokas samtidigt med potatisen. Serveras med sin egen sås.

Frimurare.

1 salt sill, 1 rödlök, 1 dl. skorpbröd, 1 msk. flott, 1 dl. mjölk.

Sillen flås, urtages från ryggsidan, ryggbenet borttages och sillen vattnlägges. Löken fräses i litet av flotttyren och fyller i sillen. Sillen vändes i skorpbrödet, stekes i flotttyren, mjölken påspädes och får koka upp, varefter sillen serveras med mjölksåsen och potatis.

Sillpölsa.

1 salt sill, 1 l. kokt potatis, 1 lök, 2 msk. margarin och flott, 2 dl. gräddmjölk, peppar.

Sillen urlakas, skäres i tärningar och fräses med löken och potatisen i fett, gräddmjölken tillsättes och pölsan avsmakas.

SOPPOR.

Falsk oxsvanssoppa.

150 gr. benfritt oxkött, 1—2 morötter, 1 bit kålrot, 1 bit purjo, 1 msk. smör, 1 msk. flottyr, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, $1\frac{1}{2}$ l. kokande vatten, 1 tsk. salt, några kryddpepparkorn, några potatisar, litet vitpeppar.

Köttet skäres i små tärningar, likaså rotsakerna och alltsammans brynes i fett. Mjölet strös över och det heta vattnet slås på, kryddorna tillsätts. Då soppan kokat c:a $\frac{1}{2}$ timme tillsättes potatisen, skuren i rätt stora bitar. Då alla ingredienserna äro färdigkokta avsmakas soppan med en knivsudd vitpeppar och litet mera salt.

Ärter och fläsk.

4 dl. gula ärter, 2 l. vatten, 250 gr. lättsaltat fläsk.

Ärterna rensas, sköljas och blötlägges dagen innan de skola användas, samt påsättes i samma vatten jämte fläsket. Då ärterna och fläsket kokat mjuka avsmakas soppan med något mera salt om så fordras. Serveras med fläsket skuret i tärningar.

Vegetarisk jordärtskockspuré.

$\frac{1}{2}$ kg. jordärtskockor, 1 bit purjo, 1 bit selleri, 2 potatisar, $1\frac{1}{2}$ l. vatten, 1 msk. margarin, 2 msk. mjöl, 2 dl. gräddmjölk, salt, socker och peppar.

Rotsakerna skrapas och rensas och påsättas i kallt vatten, kokas mjuka och passeras. Smöret fräses med mjölet, purén påspädes och soppan får koka 5 min., och avsmakas med socker, salt och peppar. Några jordärtskockor serveras hela i soppan.

Grönsoppa.

2 morötter, 1 palsternacka, 1 bit selleri, 1 bit purjolök, 8 jordärtskockor, $\frac{1}{2}$ l. vatten, salt, 1 msk. margarin, 2 msk. mjöl, 1 l. mjölk, salt, socker, peppar.

Rötterna skrapas, sköljas och skäras i strimlor och påsättes i kallt saltat vatten, och få koka mjuka. Smöret fräses med mjölet, rotspad och mjölk tillsättes och soppan får koka. Rotsakerna läggas i och soppan avsmakas med salt, socker och peppar.

Havresoppa.

1 dl. små havregryn, 1 l. vatten, $\frac{1}{2}$ l. mjölk, socker, salt, 12 katrinplommon, 10 mandlar.

Havregrynen kokas mjuka i vattnet, passeras och kokas upp med mjölken. Katrinplommonen kokas mjuka, mandeln skållas och skäres i strimlor. Plommonen och mandeln blandas i soppan, som avsmakas med socker och salt och serveras.

Havrevälling med russin.

$2\frac{1}{2}$ dl. vatten, 7 dl. mjölk, $\frac{3}{4}$ dl. havremjöl, 50 gr. russin, $\frac{1}{2}$ msk. socker, salt.

Vatten och mjölk kokas upp. En avredning göres av mjölet och litet kallt vatten och nedröres i den kokande vätskan och får koka 10 min. Russinen, förut vattlagda och kokade, tillsätts jämte det spad, vari de kokat. Soppan avsmakas med salt och socker.

Risgrynsvälling.

2½ dl. vatten, 1 l. mjölk, 1 bit kanel, ¾ dl. risgryn.

Grynen sköljas och skållas. Vattnet och mjölken tillsatta med kanelen får koka upp och grynen tillsätts. Får koka tills grynen äro mjuka, då vällingen avsmakas med salt och socker.

Nyponsoppa.

2½ dl. nypon (torkade), 1½ l. vatten, 1 dl. socker, 2 msk. potatismjöl.

Nyponen sköljas och vattläggas föregående dag, påsätts i samma vatten och få koka mjuka. Soppan passeras, avsmakas med sockret och redas med potatismjölet.

Aprikospuré.

1½ l. vatten, ¾ dl. krossgryn, 100 gr. aprikoser, 1—1½ dl. socker.

Grynen sköljas och aprikoserna tvättas och ställes att svälla i vatten några timmar. Påsättes i samma vatten och få koka tills de äro fullt mjuka, då de passeras. Den passerade soppan hälls tillbaka i kastrullen, spådes om så behöves med mera vatten. Sockret tillsättes och soppan får koka upp. Serveras något avsvagnad. Om man önskar den finare kan man tillsätta 1 dl. vispad grädde i sopp-skålen strax innan den serveras.

Passerad äppelsoppa.

100 gr. torkade äpplen, 1½ l. vatten, 1 dl. socker, 1½ msk. potatismjöl.

Äpplena tvättas och ställas att svälla i vattnet några timmar. Påsätts i samma vatten att koka mjuka. Passeras och tillsätts med sockret samt avredas med potatismjölet.

FISKRÄTTER.

Ugnstekt kolja.

1 kg. kolja, 1 msk. salt, ättika, 2 msk. skorpbröd, 2 msk. flotttyr, 2 dl. gräddmjölk.

Koljan rensas, sköljes och ingnides med salt och ättika. Den paneras och stekes i ugnen. Gräddmjölken vispas i skyn, som avsmakas och hålles över fisken.

Strömmingsflundror med stuvade morötter.

6 hg. strömming, 1 msk. margarin, persilja, salt, skorpbröd, 1 msk. flotttyr. *Stuvade morötter*: 3 morötter, vatten, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, salt, socker persilja.

Strömmingarna rensas, sköljas, ryggbenet borttages, och fisken ingnides med salt. Persiljan hackas och röres med margarinet. Mellan två och två av strömmingarna lägges en klick persiljesmör, varefter flundrorna vändas i rivebrödet. De stekas sedan vackert bruna i flottytren i ugnen eller på spisen.

Morötterna skrapas, skäras i bitar och kokas mjuka i saltat vatten, avredas och avsmakas med salt, socker och persilja.

Färsk sill i låda.

3—4 sillar, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 tsk. hackad persilja, 1 tsk. hackad gräslök, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, $\frac{1}{4}$ tsk. stötta nejlikor, $\frac{1}{2}$ dl. ättika, $\frac{1}{2}$ dl. vatten, 1 msk. margarin, $\frac{1}{2}$ dl. skorpbröd.

Sillarna rensas, sköljes, skäras samt läggas i en smord, brödbeströdd form varvtals med kryddorna och kryddgrönsakerna. Ättiksblandningen hålles över och några klickar margarin läggas ovanpå. Formen ställes i en varm ugn. Efter 5 min. strös skorpbrödet på, varefter sillen

får steka ytterligare 10 min. då man prövar om den är färdig. Serveras med nykokt potatis.

Stekt färsk sill, fylld med rödbetor och lök.

4 stora sillar, $\frac{1}{2}$ msk. ättika, 1 msk. salt, 1—2 rödbetor, 1 lök.

Till stekning 1 dl. grovt rågmjöl eller skorpbröd, 2 msk. flottyr.

Sillen öppnas i ryggen, ryggbenet borttages och fisken sköljes väl och ingnides med salt och ättika och får ligga en stund därmed. Rödbetan hackas fint, likaså löken, som även brynes. Sillarna fyllas med en blandning av rödbetor och lök, vändas i mjölet och stekas i flottyr.

Anrättningen kan serveras med potatismos eller också med korintsås och potatis.

Sillfärskotletter.

7—8 hg. färsk sill, $\frac{1}{2}$ msk. salt, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, 3 dl. kokt potatis, 1 msk. finhackad brynt lök, 1 msk. potatismjöl.

Till stekning: 2 msk. flottyr.

Sillen rensas, sköljes, klyves och benas samt hackas eller males tillsammans med potatisen. Kryddorna och potatismjölet blandas ned i färsen, som smaksättes, varpå den formas till kotletter, som stekas i flottyr. Serveras med t. ex. stuvad potatis eller stuvade morötter eller också med korintsås och kokt potatis.

Stuvad strömming.

$\frac{3}{4}$ kg. strömming, 1 msk. salt, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, $1\frac{1}{2}$ msk. hackad persilja, 1 msk. margarin, 2 dl. vatten.

Strömmingen rensas och sköljes och ingnides med salt.

Den nedlägges i en smord kastrull varvtals med mjölet och persiljan. Överst lägges margarinet i klickar. Sist påhålles det kalla vattnet och fisken får sakta koka 10 min. Den upplägges, såsen vispas upp, avsmakas och hålles över fisken.

Sillpudding med skirat smör.

2 salta sillar, 1 l. kokt potatis, 1 ägg, $\frac{1}{2}$ dl. vetemjöl, $\frac{1}{2}$ l. mjölk, peppar, 10 gr. margarin, 30 gr. smör, 30 gr. margarin.

Sillen rensas och lägges i blöt. Ryggbenet borttages och sillen skäres i bitar. Sillen lägges sedan varvvis med den kokta i skivor skurna potatisen i en eldfast form. Översta och understa varvet bör vara potatis. Ägget vispas upp, mjölet och mjölken vispas i, och äggstanningen avsmakas med litet peppar. Äggstanningen hålles över sillen och puddingen gräddas i varm ugn, tills den fått färg, då den serveras med det skirade smöret.

KÖTTRÄTTER.

Falsk fläskkotlett.

4 hg. benfritt magert fläsk (helst färskt), salt, vitpeppar, 2—3 dl. kokande vatten, $\frac{1}{2}$ msk. mjöl, 1 dl. mjölk.

Fläsket skäres i skivor, som saltas och peppras samt brynas, hett vatten spädes på, och fläsket får steka $\frac{3}{4}$ —1 tim. Fläskskivorna tagas upp och stekskyn avredes med mjölet utrört i mjölken. Såsen avsmakas och hålles över fläsket.

Köttbullar med makaroner.

3 hg. köttfärs, $\frac{1}{2}$ hg. späck, $1\frac{1}{2}$ dl. skorpbröd, 2 dl. mjölk, 1 msk. salt, $\frac{1}{4}$ tsk. peppar, 1 lök, $\frac{1}{2}$ msk. margarin.

Till stekning: 1 msk. margarin, 1 msk. flott, vatten.

Makaroner: 2 hg. makaroner, 3 dl. mjölk, 3 dl. vatten, salt.

Skorpbrödet blötes i mjölken, löken hackas fint och fräses i margarinet. Köttet blandas med skorpbrödet och löken och arbetas väl. Den avsmakas med kryddorna och formas till runda bullar, som stekas väl bruna i fett, spädas med vattnet och få steka med lock tills bullarna bli genomstekta.

Makaronerna påsättas i kokande saltat vatten, spädas med mjölken och få koka mjuka, avsmakas och serveras till köttbullarna.

Kåldolmar.

1 kålhuvud, 3 hg. köttfärs, $\frac{1}{2}$ hg. späck, 1 dl. risgryn, 2 dl. mjölk, vatten, salt, socker, peppar, 50 gr. flottyr, vatten, 1 dl. gräddmjölk.

Kålbladen lossas försiktigt från stocken, förvällas i lätt saltat vatten och få avrinna. Risgrynen kokas i mjölken och vattnet till gröt. Köttfärsen — späcket och risgrynsgröten arbetas tillsammans till en jämn färs, som avsmakas med kryddorna. I varje kålblad lägges en sked av färsen. Bladet vikas ihop. Dolmarna brynas i flottytren, spädas med litet vatten och få steka tills kålen kännes mör, då de uppläggas. Gräddmjölken vispas i skyn och såsen silas över dolmarna.

Kalops.

750 gr. slaksida av ox, 1 msk. flottyr, $1\frac{1}{2}$ msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ msk. salt, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, 1 rödlök, några kryddpepparkorn, 1 lagerblad, 4—5 dl. kokande vatten.

Köttet tvättas och skäres i bitar, vilka bultas väl. Bitarna beströs med salt och peppar samt brynas, mjölet strös över och det heta vattnet spädas på, de övriga kryddorna

tillsättas. Locket lägges på grytan och köttet får steka 2—3 timmar.

Sjömansbiff.

4 hg. innanlår, 1 lök, salt, socker, peppar, $\frac{1}{2}$ msk. smör, 1 msk. flott, 1 kg. potatis, vatten.

Köttet tvättas och skäres i skivor, som bultas, kryddas och brynas. När skivorna äro brynta, läggas de varvtals med den skalade och i tjocka skivor skurna potatisen och löken i en järngryta, spädes med kokande vatten och får sakta koka, till köttet är mört. Köttet upplägges och såsen hälles över.

EFTERRÄTTER.

Blandad fruktkräm.

2 hg. torkad frukt, $\frac{1}{2}$ l. vatten, 1 dl. socker, 2 msk. potatismjöl, 7 dl. mjölk.

Frukten sköljes, lägges i vatten att svälla, påsättes i samma vatten och får koka mjuk. Avsmakas med sockret. Frukten upplägges i skål, lagen avredes och hälles över. Serveras med mjölk.

Fattiga riddare.

16 skivor vetebröd, 1 ägg, 1 msk. mjöl, $\frac{1}{2}$ l. mjölk, 1 msk. smör. Lingon.

Ägget vispas upp, mjölet och mjölken tillsättes, brödsnivorna doppas i smeten, stekas i smöret och serveras med lingon.

Apelsin med ris.

2 dl. vatten, 3 dl. mjölk, $\frac{3}{4}$ dl. risgryn, 2—3 apelsiner, 1 dl. socker, 1 dl. tjock grädde.

Av vatten, mjölk och gryn kokas en vanlig gröt. Då denna är alldeles kall nedröres sockret och de skalade sönderskurna apelsinerna (bäst är att dela upp apelsinen i klyftor och dela var klyfta i 2—3 delar). Sist tillsättes den till skum vispade grädden.

Strutar med Giftas.

1 ägg, $\frac{3}{4}$ dl. pudersocker, $\frac{3}{4}$ dl. vetemjöl.

Till plåten: $\frac{1}{2}$ msk. smör.

Giftas: 1 dl. tjock grädde, $\frac{1}{2}$ dl. lingonsylt.

Ägg och socker röras tillsammans tills de äro väl blandade, då tillsättes mjölet. En plåt smörjes och härpå utbreddes äggsmeten till stora tunna kakor. Gräddas i varm ugn och formas *genast* de äro gräddade till strutar.

Grädden vispas till skum och sylten blandas däri. Strutarna fyllas med gräddblandningen, då de skola serveras.

DIVERSE RÄTTER.

Kroppkakor.

$1\frac{1}{2}$ l. potatis, 3 dl. vetemjöl, 1 ägg, 1 tsk. salt, socker, 2 hg. fläsk.

Till kokning: 2 l. vatten, 1 msk. salt.

Potatisen kokas med skalen på helst dagen innan den skall användas. Den skalas, males på köttkvarn och ägget tillsättes, potatismoset smaksättes med socker och salt, varefter mjölet hastigt inarbetas. Degen formas till runda bullar, som fyllas med lätt stekt fläsk skuret i tärningar, och läggas i kokande saltat vatten och få sakta koka 10 min.

Kroppkakorna serveras så varma som möjligt med det flott, som bildats, när man stekt fläsket eller med skirat smör.

Köttpudding med potatismos.

Rester av kokt eller stekt kött, 1 lök, salt, vitpeppar, 1 msk. flottyr, 1 dl. buljong eller överbliven sås.

Potatismos: 1 l. potatis, 1 dl. mjölk, salt, socker.

Köttet skäres i små tärningar, löken hackas fint och båda brynas i flottytren och avsmakas med salt och peppar samt läggas i en smord form, buljongen eller såsen hälls över. Potatismoset beredes som vanligt och av detta lägges ett lock över köttet. Puddingen gräddas i varm ugn c:a $\frac{1}{2}$ timme. Serveras med eller utan lingon.

Korvkaka.

$\frac{1}{2}$ l. vatten, $\frac{1}{2}$ l. mjölk, 2 dl. krossgryn, 150 gr. lever, 50 gr. späck, 2 msk. sirap, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 msk. mejram, 1 lök (hackad och brynt), $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar.

Till formen: $\frac{1}{2}$ msk. margarin, 2 msk. skorpbröd.

Grynen kokas i mjölken och vattnet till en gröt. Levern lägges i kallt vatten $\frac{1}{2}$ timme för att blodet skall dragas ur och förvälles därefter, males med späcket och blandas i gröten. Massan avsmakas noga med kryddorna, hälls i smord och bröad form och gräddas i varm ugn c:a 40 min. Serveras med lingon eller skirat smör.

Blodpudding.

7 dl. blod, 7 dl. grovt rågmjöl, $3\frac{1}{2}$ dl. dricka, $1\frac{1}{2}$ msk. brynt hackad lök, 3 msk. sirap, 1 knivsudd nejlikor, $\frac{1}{4}$ tsk. vitpeppar, $\frac{1}{2}$ msk. salt, 1 tsk. ingefära, 2 tsk. mejram, 50 gr. finhackad njurtalg.

Till formen: $\frac{1}{2}$ msk. flottyr, litet rågmjöl.

Blodet silas och vispas kraftigt samt spädes med drickat. Mjölet ivispas och kryddorna tillsättas jämte njurtalgen. Smeten ställes att svälla 1—2 tim. Upphålles i formen och gräddas i vattenbad i ugn eller ovanpå spisen 1—2 tim. För att ej för hård skorpa skall bildas på puddingen överbindes formen med smort papper, innan den sättes i vattenbadet. Prövas i mitten med en visppinne, där puddingen skall hava blivit mörk och fast. Uppstjälpes och serveras med lingon eller skirat smör.

Grönsakspudding.

50 gr. margarin, 100 gr. mjöl, 2 dl. grönsaksspad, 2 dl. mjölk, 2 ägg, 1 l. kokta grönsaker, socker, salt, vitpeppar.

Till formen: $\frac{1}{2}$ msk. margarin, 2 msk. skorpbröd.

Äv margarin, mjöl, grönsaksspad och mjölk göres en ljus kokt redning, som får svalna något, varefter äggulorna tillsättas en i sänder under kraftig rörning. Därefter nedröres försiktigt de till hårt skum slagna vitorna, och smeten avsmakas. De kokta grönsakerna skäras i ganska stora bitar och nedläggas i smeten. Formen fyller till $\frac{3}{4}$. Puddingen gräddas i varm ugn och serveras med skirat smör. Denna pudding blir godast med blomkål, ärter, spenat m. m., men kan även göras med endast morötter, palsternackor och jordärtskockor.

ed drickat.
jurtagen.
i formen
sen 1-2
puddingen
n sättes i
där pud-
älpes och

ad, 2 dl.
tpeppar.
röd.
öres en
r äggu-
Där-
vitorna,
s i gan-
fyller
as med
onkål,
moröt-

PRIS 15 ÖRE