

Använd kabeljo (salt torsk)!

Kabeljo har stort näringsvärde och är mycket billigare än kött.

Kabeljo tillagas på följande sätt:

1. Skäres i stycken och urvattnas ett dygn, kokas och serveras med mjölksås eller smält smör och riven pepparrot.
2. Urvattnas, skäres i bitar, vilka vändas i en blandning av vetemjöl och mjölk samt stekas. Serveras till någon stuvning. Räster av kabeljo stuvade i den överblivna mjölksåsen eller användas till pudding.

Kabeljopudding:

- 3 kaffekoppar kokt, hackad kabeljo
2 » risgryn
1 liter mjölk

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

och vattnet till gröt, blandas alla beståndsdelarne med denna. Smeten hälls därpå i smord och brödbeströdd form och gräddas. Serveras med mjölksås med eller utan potatis.

Använd kabeljo (salt torsk)!

Kabeljo har stort näringsvärde och är mycket billigare än kött.

Kabeljo tillagas på följande sätt:

1. Skäres i stycken och urvattnas ett dygn, kokas och serveras med mjölksås eller smält smör och riven pepparrot.
2. Urvattnas, skäres i bitar, vilka vändas i en blandning av vetemjöl och mjölk samt stekas. Serveras till någon stuvning. Räster av kabeljo stuvvas i den överblivna mjölksåsen eller användas till pudding.

Kabeljopudding:

- 3 kaffekoppar kokt, hackad kabeljo
- 2 » risgryn
- 1 liter mjölk
- 1 » vatten
- 1 ägg (kan uteslutas)
- $\frac{1}{2}$ tesked socker, vitpeppar, salt.

Beredning: Sedan risgrynen kokats i mjölken och vattnet till gröt, blandas alla beståndsdelarne med denna. Smeten hälls därpå i smord och brödbeströdd form och gräddas. Serveras med mjölksås med eller utan potatis.

Journal of the (anti) social

