

HOVING STEKA UTAN FETT!

Steka utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanliga fall litet svårt, men om man har en särskildt konstruerad panna går det mycket bra.

I den s. k. "grillpannan", som består af en panna af järnplåt i hvilken ett galler ligger, kan man steka allt slags kött, såsom biff och kotletter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttbiten i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen flitigt, dock ej med en gaffel, så att man sticker sönder köttet, ty då rinner saften ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och brunt är köttet synnerligen fint och välsmakande.

Fisk som stekes i denna panna kan med fördel doppas i matolja och rifvebröd innan den stekes.

Äfven potatis stekes däri och påminner om flottyrkokt sådan. Man skär då den råa potatisen i skifvor och lägger dessa på gallret att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Att rosta bröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt bra på grillpanna.

Här nedan lämnas några recept på olika maträtter stekta i grillpanna.

Stekta njurar.

Man aflägsnar det mesta fettet, skär njurar i två olika delar på längden, saltar och pepprar. Häller på litet smält smör om man så vill och steker dem färdiga.

Stekt höns eller kaninkött.

Kokt höns skäres i bitar och läggas 1 timme i en lag af ättika, lök, salt och peppar. Bitarna upptagas och torkas, hvarefter de doppas i en blandning mjölk och olja och sedan i rifvebröd eller mjöl. Äfven råa köttbitar af höns eller kanin kunna stekas på detta sätt.

Blodpudding m. äpplen.

Blodpuddingen skäres i skifvor o. doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många råa äppelskifvor som skifvor af blodpudding på gallret i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021

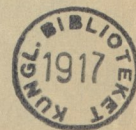


National Library
of Sweden

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet o. lägger en skifva ost på den rostade sidan och låter sedan brödet ligga tills det är färdigt äfven på den andra sidan, då osten smält litet. Man kan äfven använda rifven ost. Serveras till soppor.

Harriet Hoving.



Ensamförsäljare i Trelleborg:

JOHN RASMUSSEN.

Rikstelefon 77. Stjärnabonnement med Malmö Taxeområde.

HOVING STEKA UTAN FETT!

Steka utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanliga fall litet svårt, men om man har en särskildt konstruerad panna går det mycket bra.

I den s. k. "grillpannan", som består af en panna af järnplåt i hvilken ett galler ligger, kan man steka allt slags kött, såsom biff och kotletter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttbiten i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen flitigt, dock ej med en gaffel, så att man sticker sönder köttet, ty då rinner saften ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och brunt är köttet synnerligen fint och välsmakande.

Fisk som stekes i denna panna kan med fördel doppas i matolja och rifvebröd innan den stekes.

Äfven potatis stekes däri och påminner om flottyrkokt sådan. Man skär då den råa potatisen i skifvor och lägger dessa på gallret att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Att rosta bröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt bra på grillpanna.

Här nedan lämnas några recept på olika maträtter stekta i grillpanna.

Stekta njurar.

Man aflägsnar det mesta fettet, skär njurar i två olika delar på längden, saltar och pepprar. Häller på litet smält smör om man så vill och steker dem färdiga.

Stekt höns eller kaninkött.

Kokt höns skäres i bitar och läggas 1 timme i en lag af ättika, lök, salt och peppar. Bitarna upptagas och torkas, hvarefter de doppas i en blandning mjölk och olja och sedan i rifvebröd eller mjöl. Äfven råa köttbitar af höns eller kanin kunna stekas på detta sätt.

Blodpudding m. äpplen.

Blodpuddingen skäres i skifvor o. doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många råa äppelskifvor som skifvor af blodpudding på gallret i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt äppelskifva på hvarje bit blodpudding.

Sill.

Färsk eller salt sill rensas och lägges på gallret och stekes.

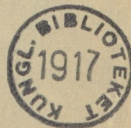
Stekt fisk.

Hvilket slags fisk som helst såsom sjötunga, hvitling, torsk, lax m. fl. rensas och skäres i filéter eller skifvor och doppas i olja eller först i olja och sedan i mjöl eller rifvebröd och stekas.

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet o. lägger en skifva ost på den rostade sidan och låter sedan brödet ligga tills det är färdigt äfven på den andra sidan, då osten smält litet. Man kan äfven använda rifven ost. Serveras till soppor.

Harriet Hoving.



Ensamförsäljare i Trelleborg:

JOHN RASMUSSEN.

Rikstelefon 77. Stjärnabonnement med Malmö Taxeområde.

STEKA UTAN FETT!

Stek utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanligaste fall lätt svar, men om man har en särskild konsument panne kan det mycket bra.

I den s. k. "grillpannan", som består af en pannan af järnplåt i hvilken ett galler ligger, kan man steka alla slags kött, såsom höft och korleetter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttet i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen tillräckligt ofta med en gaffel, så att man steker sånder köttet, ty då minskar satten ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och blint är köttet svampigast och mycket vassare.

Fisk som stekes i denna pannan kan med fördel doppas i matolja och rivsbröd innan den stekes.

Äfven potatis stekes här och påminner om höftsköt sådant. Man skär då den i så potatisen i skivor och lägger dessa på galleret att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Allt rostbröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt bra på grillpannan. Här nedan följande några recept på olika maträtter stekta i grillpannan.

Stekta njurar.

Man väljgar då de bästa njurarna, skär njuren i två olika delar på längden, saltar och peppar. Lägger på ett spjett sådant som man så vill och steker dem färdiga.

Stekt höns eller kaninkött.

Höns kött stekes i smör och doppas i smör; en lag af ättika, lök, salt och peppar. Blomms upprekas och torras. Hvarstid de doppas i en blandning mjölk och smör och sedan i rivsbröd eller mjöl. Äfven kan köttet af höns eller kanning stekas på detta sätt.

Blood pudding m. äpplen.

Blood pudding stekes i skivor och doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många rån äppelskivor som skivor af blod pudding på galleret i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt äppelskiva på hvarje bit blood pudding.

Sill.

Färsk eller salt sill renas och lägges på galleret och stekes.

Stekt fisk.

Hvillet slags fisk som helst såsom sjölunga, forking, fisk, lax m. m. renas och skäres i bitar eller skivor och doppas i olja eller fört i olja och sedan i mjöl eller rivsbröd och stekes.

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet och lägger en stöve ost på den rostade sidan och läter sedan brödet ligga till det är färdigt äfven på den andra sidan, då ostet smält litet. Man kan äfven använda rivnen ost. Serveras till soppor.

Hurrik Helsing.



Ensamförsäljare i Tralleborg:

JOHN RASMUSSEN

Riksstaden W. Stjärnabonnemant med Melin Persson