

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Vegetariska rätter.

GUL ÄRTSOPPA

$\frac{3}{4}$ lit. ärter.
 $3\frac{1}{4}$ —4 lit. vatten.
50 gram smör.
3 morötter.
1 palsternacka.
1 knivsudd sellerifrö.
1 d:o vitpepp.
1 bit ingefära.
2 gula lökar.
Salt.

Beredning: Ärterna sköljas, läggas i stöp dagen förut, påsättas i samma vatten och kokas tills skalen flyta upp, vilka bortskummas väl. Rotsakerna ansas, skäras i strimlor o. iläggas jämte löken. Då ärter och rotsaker äro mjuka iläggas smöret, och ärterna avsmakas med kryddorna.

GRÖN ÄRTSOPPA

2 kkp. torra gröna ärter.
 $2\frac{1}{3}$ —3 lit. vatten.
2 morötter.
1 msk. vetemjöl.
 $\frac{1}{2}$ lit. söt mjölk.
3 tsk. salt.
8 vitpepparkorn.

Beredning: Ärterna rensas, sköljas och vattenläggas föregående dag, påsättas sedan och kokas mjuka. Morötterna skrapas, sköljas och skäras i tärningar samt iläggas när ärterna kokat en stund. När ärterna äro mjuka avredas soppan med mjölk och smör samt kryddas.

LINGONSOPPA.

$2\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 dcl. risgryn.
 $1\frac{1}{2}$ kkp. lingonmos.
Socker efter smak.
1 bit kanel.

MACKARONIPUDDING MED JORDÄRTSKOCKOR.

3 hg. makaroner.
 $2\frac{1}{4}$ lit. mjölk och vatten.
 $\frac{1}{2}$ lit. jordärtskockor.
Vitp., salt och socker.
Riven ost.
1 ägg, 1 kkp. mjölk.
 $\frac{1}{2}$ msk. flottyr till formen.

Sås:

$1\frac{1}{2}$ msk. smör.
3 msk. mjöl.
2 kkp. jordärtskockspad.
2 kkp. mjölk.
Salt, socker, vitp.

Beredning: Makaronerna sköljas och kokas mjuka i vatten och mjölk. Jordärtskockorna skrapas och kokas mjuka i saltat vatten. Makaronerna smaksättas och lägges varvtals med jordärtskockorna i smord form. Ägget och

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

(1 dcl. gradde).

Beredning: Ärterna ränsas, sköljas och läggas i stöp. Påsättes tillsammans med löken och får koka tills de äro mjuka då de passeras. Rötterna skrapas och skäras i strimlor samt kokas mjuka i saltat vatten. Smör och mjöl fräses tillsammans, purén påspädes, rotsakerna med sitt spad iläggas och soppan får koka i 10 min., varefter den avsmakas med kryddorna. Sist iröres grädden.

$\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 stor gul lök.
2 msk. salt.
 $\frac{1}{3}$ tsk. vitp.
50 gram smör.

Beredning: I botten på grytan hålles vattnet, därpå lägges den skurna kålen, potatisen och rotsakerna varvtals. På varje lager strös salt och peppar. Det hela får stå och småkoka tills kålen är mör. Då tillsättes smöret. Morötterna kan ersättas med fett kött eller fläsk, skuret i bitar.

$1\frac{1}{2}$ lit. morötter.
Salt.
Fläskflott.

Beredning: Morötterna skrapas och kokas till hälften mjuka i saltat vatten. Den skalade potatisen iläggas och får koka mjuk. Potatis och morötter söndermosas sedan spadet avhållts. Stekes i fläskflott som tjock pannkaka. Serveras med stekt fläsk eller lingon. Brynta fläsktärningar kan också nedröras i smeten.

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Vegetariska rätter.

GUL ÄRTSOPPA

$\frac{3}{4}$ lit. ärter.
 $3\frac{1}{4}$ —4 lit. vatten.
50 gram smör.
3 morötter.
1 palsternacka.
1 knivsudd sellerifrö.
1 d:o vitpep.
1 bit ingefära.
2 gula lökar.
Salt.

Beredning: Ärterna sköljas, läggas i stöp dagen förut, påsättas i samma vatten och kokas tills skalen flyta upp, vilka bortskummas väl. Rotsakerna ansas, skäras i strimlor o. iläggas jämte löken. Då ärter och rotsaker äro mjuka iläggas smöret, och ärterna avsmakas med kryddorna.

PURÉ AV GRÖNA ÄRTER.

3 kkp. gröna ärter
4 lit. vatten.
3 morötter.
2 palsternackor.
1 stor lök.
 $1\frac{1}{2}$ msk. smör
3 msk. mjöl.
Sellerifrö, salt, vitp.
(1 decl. grädde).

Beredning: Ärterna ränsas, sköljas och läggas i stöp. Påsättes tillsammans med löken och får koka tills de äro mjuka då de passeras. Rötterna skrapas och skäras i strimlor samt kokas mjuka i saltat vatten. Smör och mjöl fräses tillsammans, purén påspädes, rotsakerna med sitt spad iläggas och soppan får koka i 10 min., varefter den avsmakas med kryddorna. Sist iröres grädden.

GRÖN ÄRTSOPPA

2 kkp. torra gröna ärter.
 $2\frac{1}{3}$ —3 lit. vatten.
2 morötter.
1 msk. vetemjöl.
 $\frac{1}{2}$ lit. söt mjölk.
3 tsk. salt.
8 vitpepparkorn.

Beredning: Ärterna rensas, sköljas och vattenläggas föregående dag, påsättas sedan och kokas mjuka. Morötterna skrapas, sköljas och skäras i tärningar samt iläggas när ärterna kokat en stund. När ärterna äro mjuka avredes soppan med mjölk och smör samt kryddas.

LINGONSOPPA.

$2\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 dcl. risgryn.
 $1\frac{1}{2}$ kkp. lingonmos.
Socker efter smak.
1 bit kanel.

Beredning: Grynen sköljas och kokas med kanelen och vattnet tills de äro mjuka. Lingonsylt och socker iläggas.

FINSK STUVNING.

1 mindre kålhuvud (ungf. 12 hg.)
 $1\frac{1}{4}$ lit. potatis.
2 morötter.
 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 stor gul lök.
2 msk. salt.
 $\frac{1}{3}$ tsk. vitp.
50 gram smör.

Beredning: I botten på grytan hålles vattnet, därpå lägges den skurna kålen, potatisen och rotsakerna varvtals. På varje lager strös salt och peppar. Det hela får stå och småkoka tills kålen är mör. Då tillsättes smöret. Morötterna kan ersättas med fett kött eller fläsk, skuret i bitar.

MACKARONIPUDDING MED JORDÄRTSKOCKOR.

3 hg. makaroner.
 $2\frac{1}{4}$ lit. mjölk och vatten.
 $\frac{1}{2}$ lit. jordärtskockor.
Vitp., salt och socker.
Riven ost.
1 ägg, 1 kkp. mjölk.
 $\frac{1}{2}$ msk. flottyr till formen.

Sås:

$1\frac{1}{2}$ msk. smör.
3 msk. mjöl.
2 kkp. jordärtskockspad.
2 kkp. mjölk.
Salt, socker, vitp.

Beredning: Makaronerna sköljas och kokas mjuka i vatten och mjölk. Jordärtskockorna skrapas och kokas mjuka i saltat vatten. Makaronerna smaksätts och lägges varvtals med jordärtskockorna i smord form. Ägget och mjölken vispas ihop och slås över. Gräddas. I stället för makaronerna kan man taga brynta fläsktärningar. Såsen beredes som vanlig mjölksås.

MOROTSPANNKAKA.

2 lit. potatis.
 $1\frac{1}{2}$ lit. morötter.
Salt.
Fläskflott.

Beredning: Morötterna skrapas och kokas till hälften mjuka i saltat vatten. Den skalade potatisen iläggas och får koka mjuk. Potatis och morötter söndermosas sedan spadet avhållts. Stekes i fläskflott som tjock pannkaka. Serveras med stekt fläsk eller lingon. Brynta fläsktärningar kan också nedröras i smeten.

RAGGMUNKAR.

3 lit. potatis.
 $\frac{1}{2}$ kkp. kokande vatten.
Salt.
Fläskflott.

Beredning: Potatisen skalas och rives. Är den rivna potatisen tunn avhålls litet vätska. Det kokande vattnet påhålls och saltet tillsättes. Stekes som plättar i het flöttyr. Serveras med lingon.

POLENTAPUDDING.

2 kkp. polentagryn.
 $\frac{1}{2}$ lit. mjölk.
4 bittermandlar.
2—3 msk. socker.
 $\frac{1}{2}$ msk. smör till formen.

Beredning: Grynen sköljes och kokas i mjölken i 10 min. Socker och mandel tillsättes. Hålles i en smord form och gräddas.

POLENTAGRÖT.

$\frac{1}{2}$ lit. mjölk.
 $\frac{1}{2}$ kkp. polentagryn.
3 bittermandlar.
Salt, socker.

Beredning: Se föregående. Kokas i timma. Kall gröt serveras som efterrätt, med sylt eller saftsås.

UGNSTEKT RIS:

$\frac{1}{2}$ lit. mjölk.
2 kkp. risgryn.
3 msk. sirap.
 $\frac{1}{2}$ tesk. salt.
4—5 bittermandlar.
 $\frac{1}{2}$ msk. smör.

Beredning: En form smörjes. Risgrynen sköljas, blandas med mjölken, sockret, den rivna mandeln och hålles i formen. Gräddas i ugn i $\frac{1}{2}$ timma. Omröres ett par gånger under gräddningen.

SAGOKAKA.

$\frac{1}{2}$ lit. kärnmjolk eller skummad mjölk.
1 rågad kkp. röda sagogryn.
 $\frac{3}{4}$ kkp. socker.
6 bittermandlar eller citronskal.
 $\frac{1}{2}$ msk. smör till formen.

Beredning: Mjölken uppkokas, grynen ivispas och får koka till en tjock gröt. Smaksättes och hålles i den smorda formen. Gräddas. Serveras med saftsås.

APELSINRIS.

$\frac{1}{2}$ kkp. risgryn.
 $\frac{1}{2}$ lit. mjölk.
3 apelsiner.
4 msk. socker.

Beredning: Av gryn och mjölk kokas en tjock gröt. Apelsinerna skäres i bitar, blandas med sockret och får ligga en stund. Nedröres i gröten, när den kallnat. Serveras med mjölk och saftsås.

APELSINSAFT AV SKAL.

Skalet av 6 apelsiner.
 $\frac{1}{3}$ lit. vatten (kokande.)
2 kg. strösocker.
40 gr. citronsyra.

Beredning: Det vita på skalet skäres bort noga och skalet skäras i strimlor. Dessa läggas i en kruka, och det kokande vattnet hälls över. Krukan täckes över och får stå 2 dygn. Skalen silas ifrån och sockret och citronsyran tillsättes. Då detta är väl upplöst och saften klar, buteljerar saften.

APPELSAGO.

1 hg. torkade äpplen.
2 kkp. sagogryn.
 $\frac{2}{4}$ lit. vatten.
1 kkp. socker.

Beredning: Äpplena sköljas och vattenläggas. Påsätts i samma vatten tillsammans med sago-

gryn och socker. Kokas till sagogrynen äro klara. Serveras kall eller varm med mjölk. I stället för äpplen kan rabarber användas.

FALSK OSTKAKA.

$\frac{1}{2}$ lit. mjölk.
1 ägg.
1 rågad kkp. vetemjöl.
1 kkp. potatismjöl.
3 msk. socker.
5 bittermandlar.
 $\frac{1}{2}$ msk. smör till formen.
1 tsk. ostlöpe.

Beredning: Mjölken värmes som till degspad och vispas tillsammans med mjölet. Ägg, socker och riven mandel ivispas samt sist ivispas löpet. Slås genast i smord form och gräddas.

SNURROM.

2 lit. kärnmjolk.
 $\frac{1}{2}$ kkp. gräddesocker.
Socker, ingefära.

Beredning: Kärnmjölken, uppvispad gräddesocker och ingefära iblandas. Serveras som isur mjölk.

MOROTSPUDDING.

6 stora morötter.

Beredning: Morötterna skrapas, sköljas och kokas mjuka i saltat vatten. Risgrynen sköljas och kokas mjuka i vatten och mjölk. Morötterna rivs eller malas, och när gröten kallnat, blandas morötter, kryddor och ägget i. Smeten slås i en smord form och gräddas omkring 1 tim.

Alla recept äro beräknade för 6 personer.

kg. = kilogram.
hg. = hektogram.
kkp. = kaffekopp.
msk. = matsked.
tsk. = tesked.
vitp. = vitpeppar.