

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Fiskrätter.

ÅNGKOKT SALT SILL ELLER MAKRILL.

2 salta sillar.
2 msk. smör.
Dill, persilja eller lök.

Beredning: Sillen vattenlägges ett dygn, befrias från skinn och ben samt skäres i bitar. Sill, smör och dill nedlägges varvtals i en liten form eller skål vilken överbindes med papper. Nedsättes i potatisgrytan och får koka lika länge som potatisen.

KOKT FÄRSK SILL MED PEPPARROTSSÅS.

1 kg. färsk sill.
Vatten och salt.

Såsen:

1½ msk. smör.
3 à 4 msk. mjöl.
4 kkp. mjölk och vatten.
Salt, socker och pepparrot.

INKOKT STRÖMMING.

2 tjog strömming eller 1 kg. färsk sill.
Dill.
2 msk. salt.
½ msk. socker.
1 tsk. hel kryddpeppar.
4 à 5 kkp. vatten.
3 msk. ättika.
2 lagerblad.

Beredning: Strömmingen rensas och benen borttages, sköljes och hoprullas med en dillkvist i varje rulle. Rullarna ställas tätt invid varandra i en kastrull och beströs med kryddorna. Det kokande vattnet och ättikan slås på och fisken får sakta koka i 10 à 15 min. Rulladerna upptagas med hålsked och spadet hälls över.

DILLSILL.

2 salta sillar.
2½ tsk. socker.
½ tsk. vitp.

1 dl. vatten.
½ dl. ättika.
1 msk. smör.
2 stötta skorpor.

Beredning: Sillen rensas, sköljes och skåras på några ställen snett över ryggen och nedlägges i en smord form. Vatten, ättika och kryddor hälls över och resten av smöret lägges i klickar på sillen. Formen inställes i ugnen. Efter 5 min. strös rivebrödet över och efter ytterligare 15 min. kokning är sillen färdig. Serveras med potatis som smörgåsrätt.

STRÖMMINGLÅDA.

1½ tjog strömming.
10 anjovisar.
Salt, rivebröd.
1½ msk. smör.

Beredning: Strömmingen rensas, befrias från ben och saltas lätt. I varje strömming ilägges en bit anjovis. Strömmingarna

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

KOKT KABELJO MED PEPPARROTSSÅS.

1¼ kg. kabeljo.
Vatten.
Pepparrotssås eller mjölksås (se föreg.)

Beredning: Kabeljon tvätas väl och vattenlägges minst ett dygn. Påsättes i kallt vatten och får sakta koka ¾ tim.

Såsen spådes delvis med fiskspadet.

blandas med resten av socker och peppar och hälls över. Garneras med dill. Serveras som smörgåsrätt.

FÄRSK SILL I LÅDA.

5 sillar.
1 msk. salt.
1 tsk. hackad persilja.
1 tsk. hackad gräslök.
1 à 2 kryddnejlikor.
1 knivsudd vitp.
1 knivsudd senap.

¾ kkp. ättika.
3 lagerblad.
1 stor lök.
1 à 2 msk. socker.
20 kryddpepparkorn.

Beredning: Sillen vattenlägges över natten, befrias från skinn och ben och skäres i vackra bitar. Ättikan med alla kryddorna kokas upp och hälls kokhet över sillen. Denna övertäckes genast och får kallna. Serveras som smörgåsrätt.

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Fiskrätter.

ÅNGKOKT SALT SILL ELLER MAKRILL.

2 salta sillar.
2 msk. smör.
Dill, persilja eller lök.

Beredning: Sillen vattenlägges ett dygn, befrias från skinn och ben samt skäres i bitar. Sill, smör och dill nedlägges varvtals i en liten form eller skål vilken överbindes med papper. Nedsättes i potatisgrytan och får koka lika länge som potatisen.

KOKT FÄRSK SILL MED PEPPARROTSSÅS.

1 kg. färsk sill.
Vatten och salt.
Såsen:
1½ msk. smör.
3 à 4 msk. mjöl.
4 kkp. mjölk och vatten.
Salt, socker och pepparrot.

Beredning: Sillen rensas, nedlägges i stekpanna fylld med varmt men ej kokande saltat vatten. Får sakta koka 5 à 10 min. beroende på sillens storlek. Såsen beredes som vanlig mjölksås, pepparrotten lägges omedelbart före serveringen.

KOKT KABELJO MED PEPPARROTSSÅS.

1¼ kg. kabeljo.
Vatten.
Pepparrotssås eller mjölksås (se föreg.)

Beredning: Kabeljon tvätas väl och vattenlägges minst ett dygn. Påsättes i kallt vatten och får sakta koka ¾ tim.

Såsen spådes delvis med fiskspadet.

INKOKT STRÖMMING.

2 tjog strömming eller 1 kg. färsk sill.
Dill.
2 msk. salt.
½ msk. socker.
1 tsk. hel kryddpeppar.
4 à 5 kkp. vatten.
3 msk. ättika.
2 lagerblad.

Beredning: Strömmingen rensas och benen borttages, sköljes och hoprullas med en dillkvist i varje rulle. Rullarna ställas tätt invid varandra i en kastrull och beströs med kryddorna. Det kokande vattnet och ättikan slås på och fisken får sakta koka i 10 à 15 min. Rulladerna upptagas med hålsked och spadet hälls över.

DILLSILL.

2 salta sillar.
2½ tsk. socker.
¼ tsk. vitp.
1 stor knippa dill.
1 dl. ättika.

Beredning: Sillen vattenlägges och skinn och ben borttages och varje sillhalva beströs med socker och peppar. Större delen av dillen lägges därefter på sillhalvorna, vilka tätt hoprullas och skäres tvärs över i tunna skivor. Dessa uppläggas på ett fat, ättikan blandas med resten av socker och peppar och hälls över. Garneras med dill. Serveras som smörgåsrätt.

FÄRSK SILL I LÅDA.

5 sillar.
1 msk. salt.
1 tsk. hackad persilja.
1 tsk. hackad gräslök.
1 à 2 kryddnejlikor.
1 knivsudd vitp.
1 knivsudd senap.

1 dl. vatten.
½ dl. ättika.
1 msk. smör.
2 stötta skorpor.

Beredning: Sillen rensas, sköljes och skåras på några ställen snett över ryggen och nedlägges i en smord form. Vatten, ättika och kryddor hälls över och resten av smöret lägges i klickar på sillen. Formen inställes i ugnen. Efter 5 min. strös rivebrödet över och efter ytterligare 15 min. kokning är sillen färdig. Serveras med potatis som smörgåsrätt.

STRÖMMINGLÅDA.

1½ tjog strömming.
10 anjovisar.
Salt, rivebröd.
1½ msk. smör.

Beredning: Strömmingen rensas, befrias från ben och saltas lätt. I varje strömming lägges en bit anjovis. Strömmingarna nedläggas i en smord form, tätt intill varandra med ryggarna uppåt. Beströs med rivebröd och resten av smöret pålägges i små klickar. Litet anjovisspad hälls över och strömmingen stekes i ugn tills den fått vacker färg.

INLAGD SILL.

2 salta sillar.
¾ kkp. ättika.
3 lagerblad.
1 stor lök.
1 à 2 msk. socker.
20 kryddpepparkorn.

Beredning: Sillen vattenlägges över natten, befrias från skinn och ben och skäres i vackra bitar. Ättikan med alla kryddorna kokas upp och hälls kokhet över sillen. Denna övertäckes genast och får kallna. Serveras som smörgåsrätt.

UGNSTEKT KOLJA.

1 $\frac{1}{2}$ kg. kolja.

1 $\frac{1}{4}$ msk. salt.

Till pensling:

Rågmjöl.

Till stekning:

3 msk. flottyr.

Mjöl och fiskspad.

Beredning: Fisken rensas, sköljes och ingnides med saltet samt får ligga en stund. Fisken vändes i rågmjölet och nedlägges i en smord stekpanna. Insättes i het ugn att steka 45 min. När den fått vacker färg spådes den med fiskspad och mjöl litet i sänder. Överöses ofta. Fiskspadet kokas av huvud och fenor. Om så önskas avredes såsen med litet mjöl.

STEKT SALT MAKRILL.

$\frac{3}{4}$ kg. salt makrill.

5 msk. groft rågmjöl.

3 msk. flottyr.

2 stora lökar.

2 kkp god mjöl.

Beredning: Makrillen urtagges och vattenlägges ett dygn. Befrias från skinn och ben och skäres i bitar. Dessa vändas i rågmjölet och stekas bruna i het flottyr. Löken skäres och brynes. Pannan urvispas med mjölken och hälls över fisken. Löken strös över.

STUVAD MAKRILL

$\frac{1}{2}$ kg. makrill.

1 $\frac{1}{2}$ msk. smör.

1 rödlök.

3 $\frac{1}{2}$ msk. mjöl.

3 kkp. mjöl.

Vitp.

Beredning: Makrillen förberedes som föreg. och skäres i små tärningar. Löken hackas fint

och fräses med smör och mjöl. Mjölken påspådes och såsen får koka upp. Fisken ilägges och stuvningen kryddas.

PYTT I PANNA MED MAKRILL.

$\frac{1}{3}$ kg. salt makrill.

1 $\frac{1}{2}$ liter kokt potatis.

2 rödlökar.

Vitp.

2 $\frac{1}{2}$ msk flottyr.

4 $\frac{1}{2}$ msk. mjöl.

Beredning: Makrillen förbereds som föreg. och skäres jämte den skalade potatisen i tärningar, vilka blandas väl och stekas i het flottyr. När detta är brynt tillsättes den hackade löken och pepparn. Sist iblandas mjölken.

SILLPUDDING.

2 à 3 salta sillar.

2 lit. potatis.

Persilja eller hackad lök.

1 ägg.

4 kkp. mjöl.

1 del. mjöl.

Vitp. och socker.

Beredning: Sillen vattenlägges, ett dygn, befrias från skinn och ben och skäres i bitar. I en smord form nedlägges varvtals sillen, den i skivor skurna potatisen samt den hackade löken eller persiljan. Översta och understa lagret bör vara potatis. Ägget, mjölet, mjölken och kryddorna hopvispas och hälls över. Gräddas omkr. 1 tim. På samma sätt beredes pudding av salt makrill.

KABELJOPUDDING.

3 à 4 kkp. rester av kokt kabeljo.

2 kkp. risgryn.

5 kkp mjöl.

3 kkp. vatten.

(1 ägg).

Salt socker och vitp.

$\frac{1}{2}$ msk. flottyr (till form.)

Beredning: Risgrynen kokas med mjöl och vatten till en tjock gröt. När gröten svalnat nedröres den hackade fisken, ägget och kryddorna. Smeten slås i smord form och puddingen gräddas omkr. 1 tim. Serveras med mjölksås smaksatt med litet muskot.

SALTAD SILL.

1 val stor sill (80 st).

3 grader ättika.

3 lit. vatten.

15 gr. kryddpeppar.

15 gr. starkpeppar.

8 gr. salpeter.

1 kkp. socker.

1 $\frac{1}{2}$ lit. mellansalt.

Beredning: Sillen gälas men sköljes ej. lägges i ättika ett dygn. Fjällen strykes av och sillen lägges varvtals med kryddor, salt, socker och salpeter som blandas samman. Ryggarna läggas nedåt, överst lägges en tallrik eller träbotten med tyngd på. Sillen kan användas efter 8 dagar.

PLOMMONSOPPA.

1 kkp. korngryn.

18 st. katrinplommon.

3 lit. vatten.

$\frac{1}{2}$ citron eller sur saft.

6 msk. socker.

Beredning: Grynen sköljes och lägges i blöt dagen förut. Påsättes tillsammans med plommonen och får koka tills de äro mjuka. Soppan passeras genom durkslag eller passérsikt, hälls tillbaka i grytan och får koka upp. Avsmakas med socker och citron. Plommonen kan ersättas med 1 $\frac{1}{2}$ hg. torkade äpplen.

Alla recept äro beräknade för 6 personer.

kg. = kilogram.

hg. = hektogram.

kkp. = kaffekopp.

msk. = matsked.

tsk. = tesked.

vitp. = vitpeppar.