

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Diverse matrecept.

SPENATSOPPA.

2 $\frac{1}{2}$ hg. spenat.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 liter mjölk.
1 $\frac{1}{2}$ msk. smör.
3 msk. vetemjöl.
Salt, socker, vitpeppar.
(1 äggula).
(1 dcl. grädde).

Beredning: Spenaten rensas, sköljes och fräses tillsammans med smöret. Mjölet strös över, vattnet påspädes och soppan får koka en halv timma. Då ihålles mjölken och soppan får ett uppkok och kryddas. Äggulan och grädden vispas i soppskålen och soppan tillsättes under stark vispning.

KORNGRYNSGRÖT MED RABARBER.

2 $\frac{1}{2}$ kkp. korngryn.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 lit. skuren rabarber.
Socker eller sirap.
1 tsk. salt.

Beredning: Korngrynen

TORKAD RABARBER.

Rabarberstjälkarna sköljas och torkas. Nästan hela stjälken uppskäres på längden i 4 à 6 delar, beroende på stjälkens grovlek. Upphängas på ett snöre i taket, eller ute i solen att torka. Klippes i små bitar och förvaras på torrt ställe.

RABARBERSAGO.

1 kkp. sagogryn.
5 kkp. vatten.
1 tsk. ingefära.
1 lit. skuren rabarber.
1 kkp. socker.
Till servering: mjölk.
Beredning: Grynen läggs i kokhett vatten omkr. 20 min. Kokas med rabarber, ingefära och socker tills grynen äro klara.

SAFT AV RÖDA VINBÄR OCH RABARBER.

1 kg. rabarber.
2 lit. röda vinbär.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
750 gr. socker till varje liter saft.
Beredning: Rabarber och

Brödet lägges i kallt vatten över natten, för att uppmjukas. Får ett uppkok under omrörning. När det avsvanat något iröres rågmjölet och jästen, varefter degen behandlas på vanligt sätt.

HASTBRÖD.

6 kkp. rågmjöl.
3 kkp. vetemjöl.
4 kkp. vatten.
1 kkp. sirap.
8 öre jäst.

Beredning: Av vetemjölet och en del av det ljumma vattnet göres en seg deg, rågmjölet, sirapen och jästen, utrörd i vatten, tillsättes och degen utbakas på bakbordet till 6 levar. Dessa ställas på plåten att jäsa. Gräddas omkr. 40 min.

UTDRYGAT BRÖD.

Om kornmjöl, ärtmjöl, majs- mjöl eller polentagryn användes till utdryingning av bröd, bör man först koka en gröt av vatten och mjöl. När gröten svalnat något

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

Rabarber.
Kokt kallt vatten.
Rabarbern sköljes, torkas och skäres i små bitar. Lägges på rena flaskor. Kokt kallt vatten hälls över, så att det står litet över rabarbern. Flaskorna korkas och paraffineras.
(Paraffin upplöses i vattenbad).

och korkas varm.

BRÖD-BRÖD.

Brödkanter ell. misslyckat bröd.
Vatten.
Rågmjöl.
Vetemjöl.
Sirap.
Jäst.

1 hg. ister.
1 tsk. salt.
Apelsinskal.
75 gram jäst.

Beredning: Av vetemjöl o. mjölk göres en smidig deg. Jäst och salt tillsättes och degen får jäsa upp. Rågmjöl, sirap och kryddor tillsättes och degen får å-

Livsmedelsnämndens demonstrationskurser.

Diverse matrecept.

SPENATSOPPA.

2 $\frac{1}{2}$ hg. spenat.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 liter mjölk.
1 $\frac{1}{2}$ msk. smör.
3 msk. vetemjöl.
Salt, socker, vitpeppar.
(1 äggula).
(1 dcl. grädde).

Beredning: Spenaten rensas, sköljes och fräses tillsammans med smöret. Mjölet strös över, vattnet påspädes och soppan får koka en halv timma. Då ihålles mjölken och soppan får ett uppkok och kryddas. Äggulan och grädden vispas i soppskålen och soppan tillsättes under stark vispning.

KORNGRYNSGRÖT MED RABARBER.

2 $\frac{1}{2}$ kkp. korngryn.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
1 lit. skuren rabarber.
Socker eller sirap.
1 tsk. salt.

Beredning: Korngrynen sköljas och vattenläggas dagen förut. Påsättas i samma vatten att koka en stund. Rabarbern, sockret och saltet lägges och gröten får sakta koka tills grynarna äro mjuka. Korngrynen kunna utbytas med risgryn och babarbern med äpplen.

KONSERVERAD RABARBER.

Rabarber.
Kokt kallt vatten.

Rabarbern sköljes, torkas och skäres i små bitar. Läggas på rena flaskor. Kokt kallt vatten hälls över, så att det står litet över rabarbern. Flaskorna korkas och paraffineras.

(Paraffin upplöses i vattenbad).

TORKAD RABARBER.

Rabarberstjälkarna sköljas och torkas. Nästan hela stjälken uppskäres på längden i 4 à 6 delar, beroende på stjälkens grovlek. Upphängas på ett snöre i taket, eller ute i solen att torka. Klippes i små bitar och förvaras på torrt ställe.

RABARBERSAGO.

1 kkp. sagogryn.
5 kkp. vatten.
1 tsk. ingefära.
1 lit. skuren rabarber.
1 kkp. socker.
Till servering: mjölk.
Beredning: Grynarna läggas i kokhett vatten omkr. 20 min. Kokas med rabarber, ingefära och socker tills grynarna äro klara.

SAFT AV RÖDA VINBÄR OCH RABARBER.

1 kg. rabarber.
2 lit. röda vinbär.
1 $\frac{1}{2}$ lit. vatten.
750 gr. socker till varje liter saft.

Beredning: Rabarber och vinbär sköljas, rabarbern skäres i bitar och nedlägges i grytan tillsammans med vinbärens och vattnet. Detta får koka under skumning en halv timma.

Hålles i silduk att självrinna.

Saft och socker kokas i 15 min. under noggrann skumning. Buteljeras och hartsas. Kokas saften utan socker, bör den buteljeras och korkas varm.

BRÖD-BRÖD.

Brödkanter ell. misslyckat bröd.
Vatten.
Rågmjöl.
Vetemjöl.
Sirap.
Jäst.

Brödet lägges i kallt vatten över natten, för att uppmjukas. Får ett uppkok under omrörning. När det avsvanat något iröres rågmjölet och jästen, varefter degen behandlas på vanligt sätt.

HASTBRÖD.

6 kkp. rågmjöl.
3 kkp. vetemjöl.
4 kkp. vatten.
1 kkp. sirap.
8 öre jäst.

Beredning: Av vetemjölet och en del av det ljumma vattnet göres en seg deg, rågmjölet, sirapen och jästen, utrörd i vatten, tillsättes och degen utbakas på bakbordet till 6 levar. Dessa ställas på plåten att jäsa. Gräddas omkr. 40 min.

UTDRYGAT BRÖD.

Om kornmjöl, ärtmjöl, majs- mjöl eller polentagryn användes till utdrying av bröd, bör man först koka en gröt av vatten och mjöl. När gröten svalnat något tillsättes mjöl och jäst. Bäst blir brödet, om degen tillsättes på kvällen och får jäsa över natten.

RÅGSKORPOR.

1 lit. mjölk.
1 kg. rågmjöl.
1 kg. vetemjöl.
 $\frac{1}{2}$ kkp. sirap.
 $\frac{1}{2}$ kkp. socker.
1 hg. ister.
1 tsk. salt.
Apelsinskal.
75 gram jäst.

Beredning: Av vetemjöl o. mjölk göres en smidig deg. Jäst och salt tillsättes och degen får jäsa upp. Rågmjöl, sirap och kryddor tillsättes och degen får å-

ter jäsa upp. Degen arbetas, utbakas i långa längder, vilka skäras i breda skivor. Sättes på plåtar tätt intill varandra att jäsa upp. Gräddas, skäras och torkas.

KÄLROTSPUDDING MED KÖTT.

- 1 stor kålrot.
- 2 hg. oxkött.
- 1 hg. fläsk.
- 1 kkp. risgryn.
- 4 kkp. vatten.
- 1 msk. salt.
- $\frac{1}{4}$ tsk. vitp.

Beredning: Kålrötterna skalas, skäras i skivor och kokas mjuka i saltat vatten. Risgryn och vatten kokas till en gröt. Kött, fläsk och kålrötter males genom köttkvarn. Alltsammans blandas till en färs, vilken smaksättes med kryddorna. Hälles i smord form och gräddas i vatten bad minst 1 tim.

FYLLD KÄLROT.

- 3 kkp. vatten eller mjölk.
- 3 kålrötter.
- 3 hg. malet kött.
- 6 msk. rivebröd.
- 3 st. potatisar.
- Salt, peppar.
- 3 msk. fett till bryning.

- Vatten.
- 3 msk. vetemjöl.

Beredning: Kålrötterna skalas, skäras mitt itu och kokas till hälften mjuka i saltat vatten. En vanlig köttfärs tillblandas av kött, bröd, potatis, vatten eller mjölk och kryddor. Kålrötterna uröröpas och fyllas med köttfärsen, varefter de ombindas, brynas, spådas och stekes som vanlig stek $1\frac{1}{2}$ timma.

Såsen beredes som steksås.

ÄRTKOTLETTER.

- $2\frac{1}{2}$ kkp. gröna ärter.
- 3 hg. överblivet kokt kött.
- 1 hg. rått fläskkött.
- 2 lökar.
- 1 msk. flottyr.
- $\frac{1}{2}$ kkp. rivebröd.
- Salt, vitp.

Beredning: Ärterna blötläggas dagen förut och kokas mjuka i litet vatten. Males med köttet och skorporna. Avsmakas med brynt lök, salt och peppar. Formas till kotletter och stekas i flottyr.

KÖTTFÄRS OCH KÖTTBULLAR BLANDADE MED GRÖNA ÄRTER.

- $2\frac{1}{2}$ hg. ox- eller hästkött.

- 1 hg. späck.
- 2 kkp. kokta gröna ärter.
- $1\frac{1}{2}$ —2 kkp. vatten.
- $1\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl.
- $\frac{1}{2}$ kkp. rivebröd.
- Salt, vitp.
- 1 stor lök.
- Flottyr.

Beredning: Ärterna kokas mjuka och malas tillsammans med köttet. Av kött, ärter, brynt lök, kryddor, vatten, potatismjöl och rivebröd arbetas en smidig färs. Stekes som köttbullar eller köttfärs. Till köttbullar tages mindre vatten.

SMÅLANDSSOPPA.

- 3 hg. fläsk.
- 2 lökar.
- 6 msk. vetemjöl.
- $7\frac{1}{2}$ del. mjölk.
- Salt, vitp.

Beredning: Fläsket skäres i tärningar och brynes lätt tills. med den hackade löken. Därefter tillsättes mjölet, vilket brynes, mjölken påspådes och stuvningen får koka 10 min. Avsmakas. Serveras med potatis.

Alla recept äro beräknade för 6 personer.

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

