

RECEPT

FÖR

Livsmedelsnämndens Demonstrationskurser

i Linköping 1917

Första kursdagen

Krigssoppa.

$\frac{1}{2}$ kg. fläskben,
2 $\frac{1}{2}$ liter vatten,
1 msk salt,
1 purjolök,
 $\frac{1}{2}$ liter ärter,
1—2 morötter,
 $\frac{1}{3}$ selleri,
 $\frac{1}{3}$ kålrot,
 $\frac{1}{2}$ liter potatis,
1 msk hackad persilja, salt, socker.

Beredning: Köttet tvättas och benen knäckas, påsättas i kallt vatten, skummas väl då de koka upp. Rötterna tvättas väl, skalas eller skrapas, skäras i strimlor och tillsättas då köttet är nära färdigkokt. Rötterna få koka tills de äro väl mjuka men ej gå sönder. Köttet tages upp, skäres i tärningar och lägges tillbaka i soppan. Soppan smaksättes med persilja, salt och socker.

Stekt vitkål.

1 kg. vitkål,
75 gr. ister,
1 msk salt, peppar,
 $\frac{1}{4}$ liter vatten.

Beredning: Kålen skäres i fina strimlor och förvälles i öppen gryta några

fläsksvålen lägges i botten, på denna lägges kálhuvudet. Vatten eller buljong påspädes och anrättningen får koka 2—3 timmar.

Vitkål med fårkött.

400 gr. fårkött,
1,000 gr. vitkål,
500 gr. potatis,
vatten,
peppar, salt.

Beredning: Köttet tvättas och påsättes med vatten att koka; skummas väl. Kålen skäres i strimlor, förvälles i öppen gryta och kokas tillsammans med köttet c:a 1 timma. Potatisen tvättas, skalas, skäres i skivor och nedlägges i grytan. Får koka tillsammans på elden i 20 min., varefter anrättningen färdigkokas i koklådan på c:a 3 timmar.

Korngrynsgröt med frukt.

1 kkp korngryn,
1 lit. vatten,
 $\frac{1}{2}$ kg. katrinplommon,
 $\frac{1}{2}$ kg. torkade äpplen eller
1 kkp äpplemos,
1 kkp socker.

Beredning: Grynen sköljas och ko-

Ur KB:s samlingar
Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

$\frac{3}{4}$ kkp risgryn,
100 gr. malet kött,
 $\frac{1}{2}$ msk margarin,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
1 fläsksvål,
2 msk flotttyr,
vatten eller buljong.

Beredning: Kálhuvudet, förvälles helt i öppen gryta och får rinna av. Det urholkas uppifrån och fylles med färsen, som bör vara tämligen lös. Övertäckes med ett stort kálblad, ombindes samt brynes i flotttyr. När kálhuvudet är brynt tages det opp,

1 l. blod,
 $\frac{1}{2}$ kkp sirap,
3 del. svagdricka,
3 del. mjölk,
1 msk jäst.

Till utbakning: $\frac{1}{2}$ kg. fint vetemjöl.

Beredning: Som vanlig jäsdeg.

Blandade biffar.

5 hg. oxkött,
1 ägg,
2—2 $\frac{1}{2}$ kkp mjölk,
1 msk salt,



RECEPT

FÖR

Livsmedelsnämndens Demonstrationskurser

i Linköping 1917

Första kursdagen

Krigssoppa.

$\frac{1}{2}$ kg. fläskben,
 $2\frac{1}{2}$ liter vatten,
1 msk salt,
1 purjolök,
 $\frac{1}{2}$ liter ärter,
1—2 morötter,
 $\frac{1}{3}$ selleri,
 $\frac{1}{3}$ kålrot,
 $\frac{1}{2}$ liter potatis,
1 msk hackad persilja, salt, socker.

Beredning: Köttet tvättas och benen knäckas, påsättas i kallt vatten, skummas väl då de koka upp. Rötterna tvättas väl, skalas eller skrapas, skäras i strimlor och tillsättas då köttet är nära färdigkokt. Rötterna få koka tills de äro väl mjuka men ej gå sönder. Köttet tages upp, skäres i tärningar och lägges tillbaka i soppan. Soppan smaksättes med persilja, salt och socker.

Stekt vitkål.

1 kg. vitkål,
75 gr. ister,
1 msk salt, peppar,
 $\frac{1}{4}$ liter vatten.

Beredning: Kålen skäres i fina strimlor och förvälles i öppen gryta några minuter. Upptages och får avrinna. Sedan kokas den med ister, något vatten och kryddor tills bladen äro alldeles mjuka. Dessförinnan tillsättes något ättika och socker efter smak. Avredes med något potatismjöl, upplöst i kallt vatten.

Fyllt kålhuvud.

1 kålhuvud,
 $\frac{3}{4}$ kkp risgryn,
100 gr. malet kött,
 $\frac{1}{2}$ msk margarin,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
1 fläsksvål,
2 msk flottyr,
vatten eller buljong.

Beredning: Kålhuvudet, förvälles helt i öppen gryta och får rinna av. Det urholkas uppifrån och fylles med färsen, som bör vara tämligen lös. Övertäckes med ett stort kålblad, ombindes samt brynes i flottyr. När kålhuvudet är brynt tages det opp,

fläsksvålen lägges i botten, på denna lägges kålhuvudet. Vatten eller buljong påspädes och anrättningen får koka 2—3 timmar.

Vitkål med fårkött.

400 gr. fårkött,
1,000 gr. vitkål,
500 gr. potatis,
vatten,
peppar, salt.

Beredning: Köttet tvättas och påsättes med vatten att koka; skummas väl. Kålen skäres i strimlor, förvälles i öppen gryta och kokas tillsammans med köttet c:a 1 timma. Potatisen tvättas, skalas, skäres i skivor och nedlägges i grytan. Får koka tillsammans på elden i 20 min., varefter anrättningen färdigkokas i koklådan på c:a 3 timmar.

Korngrynsgröt med frukt.

1 kkp korngryn,
1 lit. vatten,
 $\frac{1}{2}$ kg. katrinplommon,
 $\frac{1}{2}$ kg. torkade äpplen eller
1 kkp äpplemos,
1 kkp socker.

Beredning: Grynen sköljas och kokas mjuka i vatten tillsammans med frukten. Då gryn och frukt äro väl kokta, smaksättes gröten med sockret. Serveras varm eller kall med god mjölk.

Paltbröd med fläsk.

1 kg. grahamsmjöl,
1 msk salt,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
1 l. blod,
 $\frac{1}{2}$ kkp sirap,
3 del. svagdricka,
3 del. mjölk,
1 msk jäst.

Till utbakning: $\frac{1}{2}$ kg. fint vetemjöl.

Beredning: Som vanlig jäsdeg.

Blandade biffar.

5 hg. oxkött,
1 ägg,
 $2-2\frac{1}{2}$ kkp mjölk,
1 msk salt,



1 lök,
 $\frac{1}{2}$ msk smör,
 $2\frac{1}{2}$ kkp kokt potatis,
1 kkp kokta rödbetor,
1 msk rödbetsättika,
3 msk smör eller flötyr.

Beredning: Köttet tvättas, males 3 gånger genom köttkvarn. Ägg, mjölk, kryddor samt den brynta löken tillsättes och färsen arbetas väl. Potatis och rödbetor skäres i smätärningar och blandas försiktigt däri. Av färsen formas runda biffar som stekas väl bruna.

Stekt potatis med lök.

2 liter kokt kall potatis,
4 st. lökar,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
 $\frac{1}{2}$ msk salt,
3 msk flötyr eller smör,
 $\frac{1}{2}$ msk hackad persilja.

Beredning: Potatisen kokas, skalas och skäres i små tärningar. Löken skalas, hackas och brynes i smöret, potatisen tillsättes och får steka gulbrun. Smaksättes med kryddorna. Serveras mycket varm.

Ugnstekt fisk med grönsaker.

1— $1\frac{1}{2}$ kg. stor fisk (torsk ell. dyl.),
3 msk rivebröd,
2 anjovisar,
 $\frac{1}{2}$ msk hackad persilja,
1 msk smör,
3—4 kkp söt- eller skummjölk,
 $\frac{1}{2}$ msk salt,

$\frac{1}{2}$ lit. ärter,
5 morätter,
1 l. små potatisar, kokt ell. brynt.

Beredning: Fisken ränsas, fjällas eller flås, ryggbenet borttages. Fisken vändes i rivebröd. Anjovisen ränsas och lägges inuti fisken tillika med persiljan. Smöret lägges i en långpanna och fisken lägges uti. Stekes som vanlig ugnstekt fisk. Spädes med mjölk. Då den är färdig, lägges den uppå fat. De i vatten kokta grönsakerna läggas omkring och såsen hälls över. Serveras varm.

Jästmjöl.

50 gr. vinsyra,
100 gr. bikarbonat,
50 gr. rismjöl.

Blandas väl samman och förvaras på väl slutna askar.

Finsk stuvning.

$\frac{1}{2}$ vitkålshuvud,
1 kålrot, $\frac{1}{2}$ kg., eller kålrabbi,
6 à 8 morötter,
1 l. potatis,
salt, peppar,
1 l. kokande vatten.

Kål, rötter och potatis rensas och sköljas, kålen skäres i strimlor, de övriga i bitar. Alltsammans lägges varvats i en järnkastrull, salt och peppar strös över, och 1 l. kokande vatten ihålles. Ett tättslutande lock påläggas, och stuvningen får koka tills kål och rötter äro mjuka.

