

RECEPT

För

Livsmedelsnämndens Demonstrationskurser

i Linköping 1917

Andra kursdagen

Grönsakssoppa med fläsk och gryn.

500 gr. späck,
500 gr. blandade sopprötter,
2 liter vatten,
2 kkp korngryn,
salt, vitpeppar.

Beredning: Korngrynen sköljas och förvällas. Grynen, det i tärningar skurna späcket och salt sammanfräsas utan att tärningarna ändra färg; vattnet påspädes. Sopprötterna tvättas, skäras i strimlor och nedläggas däri. Om man vill kan även potatis, skurna i tärningar, användas. Det hela får koka i 40 min. på elden, varefter det färdigkokas i koklådan. Tager en tid av c:a 3 timmar. Smak-sättes.

Vegetarisk grönsakssoppa.

2 kkp torra gröna ärtor,
 $2\frac{1}{2}$ liter vatten,
1—2 morötter,
1 palsternacka,
 $\frac{1}{3}$ selleri,
 $\frac{1}{2}$ liter potatis,
 $\frac{1}{3}$ kålhuvud,
1 purjolök,
1 msk smör,
1 msk mjöl,
 $\frac{1}{2}$ liter mjölk,
salt, socker, hackad persilja.

Köttfärs med risgryn.

2 hg. malet kött,
1 kkp mjölk,
 $\frac{3}{4}$ „ risgryn,
 $\frac{1}{2}$ liter vatten,
1 msk salt,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
1 lök,
1 msk smör eller flottyr.

Sås:

2 msk mjöl,
köttsky.

Beredning: Köttet males genom köttkvarn och kryddas, blandas med mjölken och den finhackade, i en del av smöret brynta löken samt arbetas väl. Risgrynen kokas mjuka i vattnet, få kallna och blandas med färsen. Stekes som vanlig köttfärs i ugn.

Vienerkotletter.

1 kalvhjärta,
1 hg. kokt potatis,
1 msk hackad persilja,
2 kkp mjölk,
2 tsk salt,
 $\frac{1}{2}$ „ vitpeppar.

Till panering: 1 ägg, $1\frac{1}{2}$ kkp rivebröd.

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

Stuvad potatis med fläsksås.

$1\frac{1}{2}$ kg. potatis,
1 msk flottyr,
2 msk mjöl,
125 gr. fläsktärningar,
1 lit. skummjolk,
lök, salt.

Beredning: Flottyr, mjöl, lök och fläsktärningar sammanfräsas och mjölken påspädes. Potatisen kokas med skalen på 10 min., varefter de skalas, skäras i skivor och färdigkokas i ovannämnda sås. Avsmakas med salt.

vade grönsaker.

Ugnstekt ris.

1 kkp risgryn,
1 liter oskummad mjök,
1 msk socker.

Beredning: Mjölken hälls i en puddingform, de skällade risgrynen blandas häri jämte sockret. Formen insättes under ett par timmar i ugn. Får ej röras. Riset serveras på fat eller i formen — med fruktkompott eller saftsås.



RECEPT

För

Livsmedelsnämndens Demonstrationskurser

i Linköping 1917

Andra kursdagen

Grönsakssoppa med fläsk och gryn.

500 gr. späck,
500 gr. blandade sopprötter,
2 liter vatten,
2 kkp korngryn,
salt, vitpeppar.

Beredning: Korngrynen sköljas och förvällas. Grynen, det i tärningar skurna späcket och salt sammanfräsas utan att tärningarna ändra färg; vattnet påspädes. Sopprötterna tvättas, skäras i strimlor och nedläggas däri. Om man vill kan även potatis, skurna i tärningar, användas. Det hela får koka i 40 min. på elden, varefter det färdigkokas i koklådan. Tager en tid av ca 3 timmar. Smak-sättes.

Vegetarisk grönsakssoppa.

2 kkp torra gröna ärtor,
2 $\frac{1}{2}$ liter vatten,
1—2 morötter,
1 palsternacka,
 $\frac{1}{3}$ selleri,
 $\frac{1}{2}$ liter potatis,
 $\frac{1}{3}$ kålhuvud,
1 purjolök,
1 msk smör,
1 msk mjöl,
 $\frac{1}{2}$ liter mjölk,
salt, socker, hackad persilja.

Beredning: Ärterna läggas i blöt ett dygn förut, påsättas i kallt vatten att kokas mjuka. Rötterna tvättas, skrapas eller skalas, skäras i strimlor, brynas i smöret, varefter mjölet strös över, spädes med litet vatten och få koka mjuka. Då ärtor och rotsaker äro färdigkokta slås de samman, soppan avredes med mjölken och smak-sättes.

Stuvad potatis med fläsksås.

1 $\frac{1}{2}$ kg. potatis,
1 msk flottyr,
2 msk mjöl,
125 gr. fläsktärningar,
1 lit. skummjolk,
lök, salt.

Beredning, Flottyr, mjöl, lök och fläsktärningar sammanfräsas och mjölken påspädes. Potatisen kokas med skalén på 10 min., varefter de skalas, skäras i skivor och färdigkokas i ovannämnda sås. Avsmakas med salt.

Köttfärs med risgryn.

2 hg. malet kött,
1 kkp mjölk,
 $\frac{3}{4}$ „ risgryn,
 $\frac{1}{2}$ liter vatten,
1 msk salt,
 $\frac{1}{4}$ tsk vitpeppar,
1 lök,
1 msk smör eller flottyr.

Sås:

2 msk mjöl,
köttsky.

Beredning: Köttet males genom köttkvarn och kryddas, blandas med mjölken och den finhackade, i en del av smöret brynta löken samt arbetas väl. Risgrynen kokas mjuka i vattnet, få kallna och blandas med färsen. Stekes som vanlig köttfärs i ugn.

Vienerkotletter.

1 kalvhjärta,
1 hg. kokt potatis,
1 msk hackad persilja,
2 kkp mjölk,
2 tsk salt,
 $\frac{1}{2}$ „ vitpeppar.

Till panering: 1 ägg, 1 $\frac{1}{2}$ kkp rivebröd.

Till stekning: 2 msk smör eller flottyr, 2 kkp buljong.

Beredning: Kalvhjärtat sköljes väl, males 3 gånger genom köttkvarn, sista gången tillsammans med potatisen, därefter tillsättes persiljan och kryddorna. Färsen arbetas väl. Av färsen formas små kotletter, som doppas i ägg och rivebröd. Stekas bruna i fet flottyr eller smör. Serveras med stuvade grönsaker.

Ugnstekt ris.

1 kkp risgryn,
1 liter oskummad mjök,
1 msk socker.

Beredning: Mjölken hälls i en puddingform, de skällade risgrynen blandas häri jämte sockret. Formen insättes under ett par timmar i ugn. Får ej röras. Riset serveras på fat eller i formen — med fruktkompott eller saftsås.



Torsk-kotletter.

6 hg. torsk,
2 „, fett fläsk,
1 tsk salt,
 $\frac{1}{4}$ „, vitpeppar,
2 msk mjölk,
 $\frac{3}{4}$ kkp rivebröd,
2 msk smör,
1 ägg.

Beredning: Fisken rensas, sköljes och befrias från skinn och ben. Fiskkött och fläsk males och blandas med kryddorna, varefter färsen formas till kotletter, vilka vändas i ägg och rivebröd samt stekas i växtsmör. Serveras med fisksås eller korintsås.

Strömmingsrullader.

20 st. strömmingar,
1 knippa dill,
1 msk ättika,
2—3 kkp vatten,
1 msk kryddpepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ msk salt,
 $\frac{1}{2}$ tsk socker.

Beredning: Strömmingen rensas, ryggbenet borttages, en tsk finhackad dill lägges inuti och strömmingen rullas samman. Strömmingarna läggas intill varandra i en gryta. Vatten och kryddor tillsätts och strömmingen får sakta koka i 10 min. Läggas upp. Spadet silas och hälls över. Serveras varm eller kall.

Ekströmming.

1 val strömming, salt,
1 knippa dill,
1 „, persilja,
20 st. anjovisar,
1 ägg, 1 kkp rivebröd.

Till stekning: 2 msk flöttyr.

Beredning: Strömmingen rensas, fläkes, ryggbenet borttages. Persiljan och dillen hackas. Ungefär en tesked därav och något anjovis lägges på varje strömming. Dessa läggas sedan mot varandra två och två. De hoplagda strömmingarna penslas med ägg och doppas i rivebröd och stekas gulbruna i flöttyr eller smör.

Glasmästaresill.

2—3 sillar,
4 delar ättika,
2 „, vatten,
1 tsk socker,

1 tsk vitpeppar,
1 „, starkpeppar,
1 „, nejlikor,
10—12 lagerblad,
1—2 lökar.

Beredning: Sillen rensas, skinn och alla ben borttagas och sillen lägges i vatten ett dygn. Läggas i en burk, de krossade kryddorna och ättikan hällas över; sillen får ligga 3—4 dagar.

Fisksallad med makaroner.

2 hg. kokt potatis, kall,
2 „, makaroner,
2 „, morötter,
2 „, fiskkött,
2 „, ärter,
1 kkp fisksås,
(1 kkp grädde),
salt, socker, vitpeppar, pepparrot.

Marinad: $\frac{1}{2}$ l. ättika, 3 delar vatten.

Beredning: Fiskköttet befrias från ben. Makaronerna kokas i vatten. Grönsakerna kokas i vatten och skäras i strimlor. Vatten och ättika blandas och däri läggas grönsakerna och fisken 15 min. Tagas upp, blandas med fisksåsen, smaksättes med kryddorna och till sist tillsättes den till skum vispade grädden. Salladen lägges upp, garneras med citronskivor och persilja.

Grönsakspudding med risgryn.

1 kkp risgryn,
1 l. mjölk,
2 morötter,
1 palsternacka,
 $\frac{1}{3}$ selleri,
 $\frac{1}{3}$ kålrot eller ett blomkålshuvud,
2 kkp ärter,
 $\frac{1}{2}$ msk smör, 1 msk salt, $\frac{1}{2}$ msk socker.

Till servering: 2 msk smör.

Beredning: Risgrynen skällas och förvällas i mjölken. Grönsakerna tvätas, rensas och skäras i små bitar. Kokas mjuka i kort spad. Grönsakerna blandas i smeten, smaksättes med salt och socker. Smeten lägges i smord form, gräddas ljusbrun i god ugnsvärme. När den är färdig hällas två msk smält smör över eller serveras puddingen med smält smör.

