

FÖRENINGEN FÖR RATIONELL HUSHÅLLNING.

NÅGRA RECEPT PÅ DYRTIDSRÄTTER.

Löksoppa. (4 pers.)

1 1/2 l. potatisspad,
2-3 lökar,
salt,
peppar,
1 äggula,
1 msk. grädde.

Beredning: Lökarna förvällas (förvällningsvattnet borthålles) och kokas sedan mjuka i potatisspadet. Man passerar då soppan, låter den få ett uppkok och kryddar den. Avredes i sopp-skålen med äggula och grädde.

Köttfärs med morötter i form. (4 pers.)

4 hg. köttfärs,
2 hg. kokt potatis, kålrötter eller morötter,
1 tsk. potatismjöl,
mjölk eller buljong,
1 finhackad lök,
fett,
salt, peppar,
3 hg. morötter,
vatten, salt.

Beredning: Den kokta potatisen eller någon av rotfruktsorterna, likaledes kokt, söndermosas och blandas med köttfärsen. Löken brynes i fett och tillsättes färsen jämte potatismjöl, kryddor och så mycket mjölk eller buljong att man får en lagom lös färs, vilken arbetas väl. 3 hg. morötter ränsas, skäras i strimlor och kokas i litet saltat vatten. En form smörjes och klädes med största delen av färsen. De kokta morötterna läggs i formen och resten av färsen bredes som ett lock däröver. Formen kokas i vattenbad på spisen eller i ugnen ungefär 3/4 timma. Upp-

Rötterna skalas, sköljas, kokas och males. Av mjöl, mjölk och jäst vispas en jämn smet, som får jäsa över varmt vatten ungefär 1/2 timma, varefter det avsvalnade rotmoset tillsättes. Gräddas som plättar eller ugnspannkaka.

Stuvade rödbetor med lök. (4 pers.)

1 l. kokta rödbetor,
1 1/2 msk. vetemjöl,
4-5 dl. rödbetsspad,
1 stor lök, salt, socker, citronsaft (citronsyra).

Beredning: Av vetemjöl och spad göres en stuvningssås, vari den hackade löken får koka en liten stund. Stuvningen kryddas med salt, socker och citron. Sist läggs de kokta i skivor skurna rödbetorna och det hela får ett nytt uppkok.

Fiskrullader med gul sås. (6 pers.)

1 1/2 kg. småkolja eller vitling,
3 msk. mjöl, salt, 1/2 tsk. socker,
1 msk. finhackad kapris, pickels eller ättiksgurka,
1 äggula.

Beredning: Fisken rensas, sköljes samt avtorkas. Huvudet avskäres, fenorna bortklippas och fisken fläkes. Huvudet, de nätt utskurna ryggbenen etc. påsättes jämte salt och rikligt med vatten samt utkokas väl. Fiskhalvorna rullas, läggs i en kastrull, litet fiskbuljong påhålles och fisken får sakta koka färdig eller omkr. 10 min. Upplägges på fat och hålles varm. I spadet vispas mjölet, uttrört i helt litet kallt

hela omröres varsamt samt får ett uppkok. Serveras upplagt på varmt fat och garneras med kålrötter och persilja.

Fisksoppa. (6 pers.)

1 1/2 l. fiskbuljong (ungefär) kokt av ben, huvud samt av 1-2 vitlingar,
2 morötter,
1 hg. spenat,
2 holländska lökar, persilja,
3 msk. mjöl,
(1 msk. smör),
peppar, salt,
1 äggula.

Beredning: Fiskbuljongen avredes med mjölet uttrört i litet vatten eller kall buljong. De finskurna morötterna, den förvällda skurna spenaten samt de ringskurna särskilt kokta lökarna läggs. Soppan avsmakas med kryddorna, avredas med äggulan och serveras mycket varm.

Morotspastejer. (6 pers.)

3 dl. förvällda, rivna morötter,
2 ägg, 3-4 tsk. mjöl,
2 dl. grädde,
2 rivna bittermandlar, salt.

Beredning: Alla ingredienserna blandas. Små pastejformar smörjas. Häruti slås av smeten, men blott så att formarna bli halvfyllda, ty massan höjer sig mycket. Gräddas i ugn omkr. 30 min. Då pastejerna svalnat något, lossas de ur formarna och serveras till såväl grönrätter som soppor (buljong, nässel-soppa, fisksoppa m. fl.).

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library
of Sweden

tatisen i saltat vatten. När de kokat mjuka, borthålles vattnet, som tillvaratas och användes i såser eller soppor. Grynen kokas till en fast gröt. De söndermosade rötterna och potatisen blandas däri jämte ägget. Smeten avsmakas med kryddorna, gräddas i form i varm ugn omkr. 45 min. Serveras med lingon.

Kålrotsplättar. (6 pers.)

1/4 kg. kålrötter (eller morötter),
1/4 kg. vetemjöl,
1/2 l. mjölk, 1 tsk. salt,
10 gr. jäst, 1/2 msk. flottyr eller smör.

(1/2 msk. smör) 3 msk. mjöl,
3 dl. fiskspad,
1 dl. gräddmjölk, salt, 1/2 tsk. socker,
1 lagerbärsblad (dill och litet muskot).

Beredning: Kålrotsstrimlorna få koka mjuka i lätt saltat vatten, tillsatt med ett lagerbärsblad och salt. Fisken rensas och sköljes samt påsättes med salt och litet vatten att koka färdig. Upptages och befrias medan den ännu är varm från skinn och ben i så rediga stycken som möjligt. En stuvning göres av mjöl, fiskspad och mjölk, och de varma kålrotsstrimlorna läggs. Stuvningen smaksättes med socker (muskot) och finklippt dill samt salt, om så skulle behövas. Fiskköttet lägges, det

massan avsmakas med salt. Sist nedskäras de till hårt skum slagna äggvitorna. Hålles i smord form och gräddas i ugn omkr. 45 min.

Potatistårta. (4 pers.)

1/2 kg. kokt, pressad potatis,
3 ägg,
1/2 kkp. socker.

Beredning: Potatis, ägg och socker röras kraftigt 1/2 timme, varefter smeten hålles i smord och brödbeströdd form (bäst i järnpanna) och gräddas i tämligen varm ugn, antingen i två bottnar

FÖRENINGEN FÖR RATIONELL HUSHÅLLNING.

NÅGRA RECEPT PÅ DYRTIDSRÄTTER.

Löksoppa. (4 pers.)

1 1/2 l. potatisspad,
2-3 lökar,
salt,
peppar,
1 äggula,
1 msk. grädde.

Beredning: Lökarna förvällas (förvällningsvattnet borthålles) och kokas sedan mjuka i potatisspadet. Man passerar då soppan, låter den få ett uppkok och kryddar den. Avredes i sopp-skålen med äggula och grädde.

Köttfärs med morötter i form. (4 pers.)

4 hg. köttfärs,
2 hg. kokt potatis, kålrötter eller morötter,
1 tsk. potatismjöl,
mjölk eller buljong,
1 finhackad lök,
fett,
salt, peppar,
3 hg. morötter,
vatten, salt.

Beredning: Den kokta potatisen eller någon av rotfruktsorterna, likaledes kokt, söndermosas och blandas med köttfärsen. Löken brynes i fett och tillsättes färsen jämte potatismjöl, kryddor och så mycket mjölk eller buljong att man får en lagom lös färs, vilken arbetas väl. 3 hg. morötter ränsas, skäras i strimlor och kokas i litet saltat vatten. En form smörjes och klädes med största delen av färsen. De kokta morötterna läggas i formen och resten av färsen bredes som ett lock däröver. Formen kokas i vattenbad på spisen eller i ugnen ungefär 3/4 timma. Uppstjälpes och serveras.

Kålrotspudding. (4 pers.)

3/4 l. i tärningar skurna kålrötter,
1/4 l. potatis, vatten, salt,
1 dl. ångprep. havregryn,
3 dl. vatten eller mjölk,
1 ägg, salt, peppar.

Beredning: De i tärningar skurna rötterna påsätts tillsammans med potatisen i saltat vatten. När de kokat mjuka, borthålles vattnet, som tillvaratages och användes i såser eller soppor. Grynen kokas till en fast gröt. De söndermosade rötterna och potatisen blandas däri jämte ägget. Smeten avsmakas med kryddorna, gräddas i form i varm ugn omkr. 45 min. Serveras med lingon.

Kålrotsplättar. (6 pers.)

1/4 kg. kålrötter (eller morötter),
1/4 kg. vetemjöl,
1/2 l. mjölk, 1 tsk. salt,
10 gr. jäst, 1/2 msk. flottyr eller smör.

Rötterna skalas, sköljas, kokas och males. Av mjöl, mjölk och jäst vispas en jämn smet, som får jäsa över varmt vatten ungefär 1/2 timma, varefter det avsvalnade rotmoset tillsättes. Gräddas som plättar eller ugnspannkaka.

Stuvade rödbetor med lök. (4 pers.)

1 l. kokta rödbetor,
1 1/2 msk. vetemjöl,
4-5 dl. rödbetsspad,
1 stor lök, salt, socker, citronsaft (citronsyra).

Beredning: Av vetemjöl och spad göres en stuvningssås, vari den hackade löken får koka en liten stund. Stuvningen kryddas med salt, socker och citron. Sist iläggas de kokta i skivor skurna rödbetorna och det hela får ett nytt uppkok.

Fiskrullader med gul sås. (6 pers.)

1 1/2 kg. småkolja eller vitling,
3 msk. mjöl, salt, 1/2 tsk. socker,
1 msk. finhackad kapris, pickels eller ättiksgurka,
1 äggula.

Beredning: Fisken rensas, sköljes samt avtorkas. Huvudet avskäres, fenorna bortklippas och fisken fläkes. Huvudet, de nätt utskurna ryggbenen etc. påsättes jämte salt och rikligt med vatten samt utkokas väl. Fiskhalvorna rullas, läggas i en kastrull, litet fiskbuljong påhålles och fisken får sakta koka färdig eller omkr. 10 min. Upplägges på fat och hålles varm. I spadet vispas mjölet, uttrört i helt litet kallt fiskspad och får koka 5 min., kaprisen eller dyl. ilägges, och såsen avredes med den vispade äggulan och slås över fisken, som garneras med persilja. En del av såsen kan serveras i sässkål.

Kolja, stuvad med kålrötter. (4 pers.)

1 1/4 kg. kolja,
1 l. kålrotsstrimlor (1x3 cm.),
(1/2 msk. smör) 3 msk. mjöl,
3 dl. fiskspad,
1 dl. gräddmjölk, salt, 1/2 tsk. socker,
1 lagerbärsblad (dill och litet muskot).

Beredning: Kålrotsstrimlorna få koka mjuka i lätt saltat vatten, tillsatt med ett lagerbärsblad och salt. Fisken rensas och sköljes samt påsättes med salt och litet vatten att koka färdig. Upptages och befrias medan den ännu är varm från skinn och ben i så rediga stycken som möjligt. En stuvning göres av mjöl, fiskspad och mjölk, och de varma kålrotsstrimlorna iläggas. Stuvningen smaksättes med socker (muskot) och finklippt dill samt salt, om så skulle behövas. Fiskköttet ilägges, det

hela omröres varsamt samt får ett uppkok. Serveras upplagt på varmt fat och garneras med kålrötter och persilja.

Fisksoppa. (6 pers.)

1 1/2 l. fiskbuljong (ungefär) kokt av ben, huvud samt av 1-2 vitlingar,
2 morötter,
1 hg. spenat,
2 holländska lökar, persilja,
3 msk. mjöl,
(1 msk. smör),
peppar, salt,
1 äggula.

Beredning: Fiskbuljongen avredes med mjölet uttrört i litet vatten eller kall buljong. De finskurna morötterna, den förvällda skurna spenaten samt de ringskurna särskilt kokta lökarna iläggas. Soppan avsmakas med kryddorna, avredas med äggulan och serveras mycket varm.

Morotspastejer. (6 pers.)

3 dl. förvällda, rivna morötter,
2 ägg, 3-4 tsk. mjöl,
2 dl. grädde,
2 rivna bittermandlar, salt.

Beredning: Alla ingredienserna blandas. Små pastejformar smörjas. Häruti slås av smeten, men blott så att formarna bli halvfyllda, ty massan höjer sig mycket. Gräddas i ugn omkr. 30 min. Då pastejerna svalnat något, lossas de ur formarna och serveras till såväl grönrätter som soppor (buljong, nässel-soppa, fisksoppa m. fl.).

Sufflé av vita morötter. (4 pers.)

1/2 l. kokta passerade morötter,
1-2 ägg,
1-1 1/2 dl. tunn grädde,
5 gr. fett (till formen),
1 msk. hackad persilja, salt,

(10 gr. fett till bryning av persiljan).
Beredning: Morotsmoset, grädden och den brynta persiljan blandas, de söndervispade äggulorna nedröras och massan avsmakas med salt. Sist nedskäras de till hårt skum slagna äggvitorna. Hålles i smord form och gräddas i ugn omkr. 45 min.

Potatistårta. (4 pers.)

1/2 kg. kokt, pressad potatis,
3 ägg,
1/2 kkp. socker.

Beredning: Potatis, ägg och socker röras kraftigt 1/2 timme, varefter smeten hålles i smord och brödbeströdd form (bäst i järnpanna) och gräddas i tämligen varm ugn, antingen i två bottnar

varemellan bredes fruktmos eller i en kaka, vilken sedan klyves. Garneras lämpligast med frukt. Serveras utan säs eller grädde.

Lökpudding. (4 pers.)
(Imiterad köttpudding.)

$\frac{1}{4}$ kg. portugisisk lök, fett,
2 msk. rivebröd, salt,
1 l. väl kokt korngrynsgröt,
($1\frac{1}{2}$ dl. korngryn och 7 dl. vatten),
grädde eller mjölk,
2 ägg, 1 tsk. socker,
2—3 finstötta nejlikor,
2—3 » pepparkorn,
1 tsk. buljongextrakt.

Beredning: Löken hackas fint och brynes i fett. Då löken är nära färdig tillsättes i stekpannan rivebrödet och saltet och alltsammans får brynas. Hopröres sedan med gröten, grädden eller mjölken, äggulorna, sockret, de övriga kryddorna samt buljongextraktet eller ett par matskedar stark växtbuljong eller japansk soja. Arbetas samman till en smidig färs. Sist nedröras de till skum slagna vitorna. Gräddas i puddingform i ugn. Serveras med potatis, säs och sallater.

Denna färs kan även användas till fyllning i kälhuvud, dolmar, rovor, kålrötter, selleri m. m., ävensom till veg. köttbullar och kotletter.

Lördagsstuvning. (4 pers.)

1 hg. fläsk, 1 lök,
1 medelstor kålrot,
 $2\frac{1}{2}$ dl. kålrotspad och mjölk,
 $2\frac{1}{2}$ msk. mjöl, peppar, (salt).

Beredning: Fläsket skuret i fina tärningar brynes tillsammans med den finhackade löken, mjölet strös över och spadet och mjölken påspädes, tills stuvningen blir lagom tjock. Kryddas. Kålrötterna skäras i tärningar, brynas något och kokas färdiga i kort spad. Läggas upp på fat och stuvningen slås över. (Bryningen av kålrötterna kan uteslutas.)

Falsk brylépudding. (4 pers.)

1 ägg,
70 gr. bröd eller 60 gr. skorpor,
 $\frac{1}{2}$ l. mjölk, socker,
vanilj eller citron,
brynt socker till formen.

Beredning: Det fint rivna brödet lägges att svälla i mjölken. Det uppvispade ägget tillsättes jämte socker och vanilj eller citron. Smeten hålles sedan i den med brynt socker glaserade och kallnade formen i ugn eller i en gryta med lock på spisen i ungefär $\frac{1}{2}$ timma. Formen bindes över med limmat papper.

Marmelad.

1 kg. morötter,
1 kg. äpplen,
2 hg. socker.

Beredning: Äpplen och morötter kokas var för sig annars blir marmeladen besk och äppelsmaken gör sig ej så gällande. Blandas sedan morötterna passerats. Om man skalar äpplena och tar bort kärnhusen (té) behöver man ej passera dem. Bra att dryga ut genom att använda 5 gr. agar-agar, som får koka 15—20 min. innan den sättes till den passerade massan.

I stället för äpplen kan man även taga rabarber, men då något mera socker.

Vaniljsäs.

2 dl. grädde,
3 dl. vatten,
1 msk. socker,
1 ägg, $1\frac{1}{2}$ msk. potatismjöl,
vaniljessens.

Beredning: Allt sammans blandas i en kastrull och får sjuda under vispning.

