

Några recept på sjukmat.

Utdrag ur »Sjukmat» av *Walin & Schager*.

Äkta karlsbadersoppa. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

15 gr. gryn, 1 msk.,
(sago, tapioka, ris, havre eller korn)
 $\frac{3}{4}$ dl. vatten ($1\frac{3}{4}$ dl. till de tre sist-
nämnda),
3 dl. buljong,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
($\frac{1}{2}$ dl. tunn grädde), 1 äggula.

Grynen sköljas, skällas, påsättas med kallt vatten, kokas mjuka och passeras. Därefter uppkokas puréen med buljongen. Grädden tillsättes och soppan avredes med en äggula, när den skall serveras. Kokt på havregryn eller korn-gryn är soppan bäst.

Jordärtskockspuré. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

$\frac{1}{4}$ lit. jordärtskockor, 150 gr.,
1 bit palsternacka, 10 gr.,
 $\frac{1}{4}$ lit. vatten,
5 gr. smör,
5 » vetemjöl, $\frac{1}{2}$ msk.,
 $\frac{1}{4}$ lit. buljong, $\frac{1}{3}$ tsk. salt,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ äggula, 1 msk. tunn grädde.

Jordärtskockorna och palsternackan skrapas, sköljas och kokas mjuka i vatten samt passeras. Smör och mjöl fräsas, puré och buljong påspådas; soppan får koka upp och kryddas samt avredes med äggula och grädde. Några små jordärtskockor kokas särskilt och serveras hela i soppan.

Brödsoppa med frukt. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

man använda 200 gr. skal och karnhus, väl sköljda.

Stuvad fisk. (1 p.)

125 gr. stekt eller kokt fisk
(omkr. 300 gr. rå, med ben),
5 gr. smör, 1 tsk. vetemjöl,
 $\frac{1}{4}$ dl. fiskspad, $\frac{1}{4}$ dl. mjölk,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ skorpa, 5 gr. smör.

Fisken befrias från skinn och ben och delas sönder i stora bitar. Man fräser smör och mjöl, späder med fiskspad och mjölk, kryddar såsen och låter den koka upp. Fisken ilägges och omröres varsamt. Stuvningen lägges i en

eldfast porslinsform, den finstötta skorpan strös över och smöret lägges i klickar ovanpå. Gräddas ljusbrun i ugnen. Rätten kan garneras med litet potatismos, som tryckes genom en sprits runt om fiskstuvningen innan formen insättes i ugnen.

Fiskbullar. (2 p.)

100 gr. kokt eller stekt fisk
(250 gr. rå, med ben),
20 gr. risgryn, $\frac{1}{4}$ dl.
2 dl. mjölk,
 $\frac{1}{2}$ ägg,
 $\frac{1}{4}$ tsk salt, 2 pepparkorn,
1 skorpa,
10 gr. smör.

Risgrynen sköljas, skällas och kokas mjuka i mjölken. Passeras genom hårsikt och blandas därpå med kokt hackad fisk, ägg och kryddor. Av massan formas små bullar, som tillplattas, vändas i rivebröd och stekas gulbruna i brynt smör.

Fiskfärs utan smör. (2 p.)

450 gr. kolja (200 gr. skrapat fiskkött),
25 gr. potatisflingor,
 $1\frac{1}{2}$ tsk. potatismjöl,
 $1\frac{1}{2}$ dl. tunn grädde,
1 ägg,
1 tsk. salt, 1 pepparkorn,
3 gr. smör } till formen.
1 tsk. mjöl }

Fisken rensas och sköljes väl, fläkes, ryggbenet bortskäres försiktigt och fiskhalvorna torkas. Köttet skrapas fint eller males tre gånger och stötes därpå fint i mortel. Grädden, potatisflingorna

Potatissufflé. (1 p.)

$\frac{3}{4}$ dl. kokt, riven potatis (45 gr. rå),
10 gr. smör,
1 ägg,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
 $1\frac{1}{2}$ msk. tunn grädde,
(1 msk. hackad persilja),
10 gr. smör,
2 gr. smör till formen.

Potatisen och det smälta smöret arbetas tillsammans tills blandningen blir pösigt, då den uppvispade äggulan småningom iröres. Därefter tillsättes saltet, grädden, litet i sänder, och sist den hårt slagna vitan. Massan fylls i smord form och gräddas i ordinär ugnsvärme omkr. 20 min. Serveras genast. Om man så vill kan man, innan sufflén fylls i formen, tillsätta litet stekt persilja.

Skrapbiff.

100 gr. benfritt oxkött av någon mör bit,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt.

Köttet torkas väl, skäres i skivor tvärs över muskeltrådarna och skrapas helt lätt på samma led med en kniv. Det skrapade köttet formas till två biffar, vilka beströs med salt och hastigt halstras i en het, väl urgniden stekpanna.

Biffarna kunna även invecklas i smörrat (5 gr.) papper och hastigt stekas som ovan. Serveras genast.

Wienerkotletter. (1 p.)

50 gr. benfritt kalvkött,
25 » kokt potatis,
 $\frac{1}{2}$ tsk. hackad persilja,
 $\frac{1}{8}$ » salt,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ ägg,
1 skorpa,

$\frac{1}{4}$ dl. mjölk, $\frac{1}{4}$ dl. buljong,
 $\frac{1}{4}$ tsk. potatismjöl (eller något annat stärkelsemjöl),
($\frac{1}{4}$ tsk. salt), 1 pepparkorn,
1 äggvita,
3 gr. smör till formen.

Den rensade fisken hackas fint. Alla ingredienserna utom äggvitan, kryddorna och smöret vispas tillsammans i en kastrull, blandningen får uppkoka under omröring och upphälles. Då smeten kallnat tillsätts kryddorna och den till hårt skum slagna vitan, allsammans hälls i en väl smord eldfast porslinsform och gräddas i ordinär ugnsvärme. Serveras genast.

1 äggula,
 $\frac{1}{2}$ msk. vetemjöl,
1 msk. mjölk, 1 tsk. köttextrakt,
1 äggvita,
10 gr. smör.

Hjärnan sköljes, får ligga i kallt vatten minst ett par timmar, påsättes med kokande salt vatten och får koka tills den känns mör. Därefter befrias den väl från alla hinnor och skäres i små tärningar, vilka blandas i en förut tillvispad smet av äggula, mjöl, mjölk och köttextrakt. Sist iröres varsamt den hårt vispade vitan. Av smeten stekes i brynt smör på en plättlagg fyra kotletter, vilka genast serveras. I stället för kalvhjärna kan man använda kalvbräss eller stekt kött.

Ur KB:s samlingar

Digitaliserad år 2021



National Library of Sweden



1919

Några recept på sjukmat.

Utdrag ur »Sjukmat» av *Walin & Schager*.

Äkta karlsbadersoppa. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

15 gr. gryn, 1 msk.,
(sago, tapioka, ris, havre eller korn)
 $\frac{3}{4}$ dl. vatten ($1\frac{3}{4}$ dl. till de tre sist-
nämnda),
3 dl. buljong,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
($\frac{1}{2}$ dl. tunn grädde), 1 äggula.

Grynen sköljas, skällas, påsättas med kallt vatten, kokas mjuka och passeras. Därefter uppkokas puréen med buljongen. Grädden tillsättes och soppan avredes med en äggula, när den skall serveras. Kokt på havregryn eller korn-gryn är soppan bäst.

Jordärtskockspuré. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

$\frac{1}{4}$ lit. jordärtskockor, 150 gr.,
1 bit palsternacka, 10 gr.,
 $\frac{1}{4}$ lit. vatten,
5 gr. smör,
5 » vetemjöl, $\frac{1}{2}$ msk.,
 $\frac{1}{4}$ lit. buljong, $\frac{1}{3}$ tsk. salt,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ äggula, 1 msk. tunn grädde.

Jordärtskockorna och palsternacken skrapas, sköljas och kokas mjuka i vatten samt passeras. Smör och mjöl fräsas, puré och buljong påspådas; soppan får koka upp och kryddas samt avredes med äggula och grädde. Några små jordärtskockor kokas särskilt och serveras hela i soppan.

Brödsoppa med frukt. (Omkr. $\frac{1}{3}$ lit.) (1 p.)

150 gr. färska äpplen, $\frac{1}{4}$ lit.,
eller 17 gr. tork. » $\frac{1}{2}$ dl.,
15 gr. gammalt bröd,
 $\frac{1}{2}$ lit. vatten,
1 å $1\frac{1}{2}$ msk. socker,
1 msk. syrlik saft.

Äpplena tvättas och torkas, skäras i bitar samt påsättas med brödet och det kalla vattnet. När massan är mjuk, passeras den och sockras. För att ge soppan bättre färg kan man tillsätta litet saft. I stället för hela äpplen kan man använda 200 gr. skal och kärnhus, väl sköljda.

Stuvad fisk. (1 p.)

125 gr. stekt eller kokt fisk
(omkr. 300 gr. rå, med ben),
5 gr. smör, 1 tsk. vetemjöl,
 $\frac{1}{4}$ dl. fiskspad, $\frac{1}{4}$ dl. mjölk,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ skorpa, 5 gr. smör.

Fisken befrias från skinn och ben och delas sönder i stora bitar. Man fräser smör och mjöl, späder med fiskspad och mjölk, kryddar såsen och låter den koka upp. Fisken ilägges och omröres varsamt. Stuvningen lägges i en

eldfast porslinsform, den finstötta skorpan strös över och smöret lägges i klickar ovanpå. Gräddas ljusbrun i ugnen. Rätten kan garneras med litet potatismos, som tryckes genom en sprits runt om fiskstuvningen innan formen insättes i ugnen.

Fiskbullar. (2 p.)

100 gr. kokt eller stekt fisk
(250 gr. rå, med ben),
20 gr. risgryn, $\frac{1}{4}$ dl.
2 dl. mjölk,
 $\frac{1}{2}$ ägg,
 $\frac{1}{4}$ tsk salt, 2 pepparkorn,
1 skorpa,
10 gr. smör.

Risgrynen sköljas, skällas och kokas mjuka i mjölken. Passeras genom hårsikt och blandas därpå med kokt hackad fisk, ägg och kryddor. Av massan formas små bullar, som tillplattas, vändas i rivebröd och stekas gulbruna i brynt smör.

Fiskfärs utan smör. (2 p.)

450 gr. kolja (200 gr. skrapat fiskkött),
25 gr. potatisflingor,
 $1\frac{1}{2}$ tsk. potatismjöl,
 $1\frac{1}{2}$ dl. tunn grädde,
1 ägg,
1 tsk. salt, 1 pepparkorn,
3 gr. smör } till formen.
1 tsk. mjöl }

Fisken rensas och sköljes väl, fläkes, ryggbenet bortskäres försiktigt och fiskhalvorna torkas. Köttet skrapas fint eller males tre gånger och stötes därpå fint i mortel. Grädden, potatisflingorna, potatismjölet, äggulan och kryddorna blandas väl och inarbetas i det stötta fiskköttet. Sist iröres den till skum slagna vitan. Färsen fylls därpå i smord och mjölad form, med lock, och kokas i vattenbad omkr. $\frac{1}{2}$ timme.

Fisksufflé. (1 p.)

40 gr. kokt eller stekt fisk,
1 äggula,
 $\frac{1}{4}$ dl. mjölk, $\frac{1}{4}$ dl. buljong,
 $\frac{1}{4}$ tsk. potatismjöl (eller något annat stärkelsemjöl),
($\frac{1}{4}$ tsk. salt), 1 pepparkorn,
1 äggvita,
3 gr. smör till formen.

Den rensade fisken hackas fint. Alla ingredienserna utom äggvitan, kryddorna och smöret vispas tillsammans i en kastrull, blandningen får uppkoka under omröring och upphålles. Då smeten kallnat tillsätts kryddorna och den till hårt skum slagna vitan, allsammans hälls i en väl smord eldfast porslinsform och gräddas i ordinär ugnsvärme. Serveras genast.

Potatissufflé. (1 p.)

$\frac{3}{4}$ dl. kokt, riven potatis (45 gr. rå),
10 gr. smör,
1 ägg,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
 $1\frac{1}{2}$ msk. tunn grädde,
(1 msk. hackad persilja),
10 gr. smör,
2 gr. smör till formen.

Potatisen och det smälta smöret arbetas tillsammans tills blandningen blir pösig, då den uppvispade äggulan småningom iröres. Därefter tillsättes saltet, grädden, litet i sänder, och sist den hårt slagna vitan. Massan fylls i smord form och gräddas i ordinär ugnsvärme omkr. 20 min. Serveras genast. Om man så vill kan man, innan sufflén fylls i formen, tillsätta litet stekt persilja.

Skrapbiff.

100 gr. benfritt oxkött av någon mör bit,
 $\frac{1}{4}$ tsk. salt.

Köttet torkas väl, skäres i skivor tvärs över muskeltrådarna och skrapas helt lätt på samma led med en kniv. Det skrapade köttet formas till två biffar, vilka beströs med salt och hastigt halstras i en het, väl urgniden stekpanna.

Biffarna kunna även invecklas i smörrat (5 gr.) papper och hastigt stekas som ovan. Serveras genast.

Wienerkottletter. (1 p.)

50 gr. benfritt kalvkött,
25 » kokt potatis,
 $\frac{1}{2}$ tsk. hackad persilja,
 $\frac{1}{8}$ » salt,
1 pepparkorn,
 $\frac{1}{2}$ ägg,
1 skorpa,
10 gr. smör.

Köttet males tre gånger, sista gången tillsammans med potatisen. Därefter tillsättes persiljan och kryddorna och färsen arbetas väl. Av densamma formas två kottletter, vilka doppas i ägg, vändas i rivebröd och stekas gulbruna i brynt smör.

Kottletter med kalvhjärna. (1 p.)

60 gr. kalvhjärna (48 gr. kokt),
1 äggula,
 $\frac{1}{2}$ msk. vetemjöl,
1 msk. mjölk, 1 tsk. köttextrakt,
1 äggvita,
10 gr. smör.

Hjärnan sköljes, får ligga i kallt vatten minst ett par timmar, påsättes med kokande salt vatten och får koka tills den känns mör. Därefter befrias den väl från alla hinnor och skäres i små tärningar, vilka blandas i en förut tillvispad smet av äggula, mjöl, mjölk och köttextrakt. Sist iröres varsamt den hårt vispade vitan. Av smeten stekes i brynt smör på en plättlagg fyra kottletter, vilka genast serveras. I stället för kalvhjärna kan man använda kalvbräss eller stekt kött.



Stekta jordärtskockor. (1 p.)

150 gr. jordärtskockor $\frac{1}{4}$ lit.,
1 dl. vatten, $\frac{1}{4}$ tsk. salt,
6 gr. smör,
6 » rivebröd, 2 tsk.,
1 » riven ost, $\frac{1}{2}$ tsk.

Jordärtskockorna skrapas, sköljas och påsättas med kokande salt vatten samt kokas mjuka. En låg form av eldfast porslin smörjes med litet av smöret, jordärtskockorna läggas däri, rivebrödet och osten strös över och sist pålägges resten av smöret i små klickar. Gräddas i tämligen varm ugn.

Kött- och potatispudding. (1 p.)

75 gr. kokt eller stekt kött,
5 gr. smör,
 $\frac{1}{2}$ tsk. vetemjöl,
 $\frac{1}{2}$ dl. buljong, $\frac{1}{8}$ tsk. salt,
4 medelstora kokta potatisar (160 gr. rå),
1 $\frac{1}{2}$ msk. mjölk, ($\frac{1}{2}$ ägg),
3 gr. smör,
 $\frac{1}{2}$ skorpa,
2 gr. smör till formen.

Potatisen rives eller krossas och röres med mjölken till fint mos, varefter ägget tillsättes. Köttet hackas. Man fräser smör och mjöl, späder med buljong, låter säsen koka upp, ilägger köttet och tillsätter salt, om så behöves. I stället för denna säs kan man med fördel använda $\frac{1}{2}$ dl. steksås, om överbliven sådan finnes. I en smord form nedlägges först stuvningen och ovanpå denna potatismoset. Litet smör lägges i klickar över moset och formen insättes i ugnen. När smöret smält strös den stötta skorpan över puddingen, som därpå gräddas färdig. Serveras med lingon eller rödbetor.

Äggstanning med buljong. (1 p.)

1 äggula,
 $\frac{1}{2}$ äggvita,
 $\frac{3}{4}$ dl. stark buljong, ($\frac{1}{4}$ tsk. salt),
2 gr. smör.

Ägg, buljong och salt vispas tillsammans och hålles i en smord kopp eller form, som betäckes med papper och nedsättes i en kastrull med kokande vatten. Vattnet bör nå till koppens halva höjd; kastrullen och koppen få ej skakas eller rubbas under kokningen. Ett lock pålägges och kokningen får sakta fortsätta 15 min., varefter äggstanningen slås upp. Serveras med fint skrapad rökt skinka omkring.

Gelé med rökt kött. (1 p.)

25 gr. svagt rökt kalvtunga eller hamburgerkött,
2 dl. buljong,
 $\frac{1}{2}$ tsk. köttextrakt,
1 tsk. citronsaff,
2 $\frac{1}{2}$ blad gelatin,
1 äggvita, } till klarningen.
1 msk. vatten }

Buljongen kokas upp med köttextraktet och citronsafften, gelatinet upplöses däri, den med en matsked vatten helt lätt uppslagna äggvitan tillsättes under stark vispning och när det åter kokar

upp upphålles alltsammans i en silduk att självrinna. En form urspolas med kallt vatten, litet av geléet hålles däri och får stelna. Köttet skäres i helt tunna skivor och dessa i fina tärningar, vilka nedläggas i formen varvats med resten av geléet. För varje gång nytt gelé ihålles låter man det stelna innan nästa lager kött nedlägges och förvarar sedan formen på kallt ställe tills geléet skall serveras.

Vingelé med ägg. (2 p.)

1 äggula,
1 $\frac{1}{4}$ dl. sherry och vatten (hälften av vardera),
55 gr. toppsocker,
 $\frac{2}{3}$ citron,
2 blad gelatin,
(karmin).

Äggula, vin, vatten, socker och det därpå avrivna citronskalet samt det avsköljda, i bitar klippta gelatinet vispas tillsammans i en kastrull på svag eld, tills socker och gelatin äro upplösta, varefter kastrullen flyttas på starkare eld och geléet får koka upp under jämn omrörning. Kastrullen avlyftes nu genast och omrörningen fortsättes en stund under det citronsafften tillsättes, varpå geléet upphålles i en med kallt vatten urspolad form, får stelna och slås upp. Man kan även fylla det i flera små formar och i så fall färga hälften av massan med litet karmin.

Bröduppuding. (1 p.)

1 stor rostad vetebrödsbrödsskiva, 30 gr.,
eller en lång skorpa,
1 dl. mjölk,
2 sötmandlar,
1 äggula,
1 tsk. socker,
1 $\frac{1}{2}$ msk. fruktmos,
1 äggvita,
3 gr. smör till formen.

Brödet lägges i en smord porslinsform. Mjölken uppkokas och hålles under vispning till den förut uppvispade äggulan, varefter de skällade, med sockret finstötta mandlarna iläggas och blandningen hålles över brödet. Formen får stå en timme över kokande vatten. Fruktmoset iläggas i ett jämt lager och därefter bredes den hårt slagna, med sockret blandade äggvitan. Puddingen gräddas i ugnen tills den får vacker färg. Serveras genast.

Arma riddare. (1 p.)

3 små rostade vetebrödsskivor, 35 gr.,
1 dl. mjölk,
7 gr. smör,
1 tsk. vetemjöl,
1 $\frac{3}{4}$ dl. mjölk,
 $\frac{1}{8}$ tsk. salt.

De nyrostade brödskvivorna läggas i kokhet mjölk för att svälla. Smör och mjöl fräsas, man späder med den varma mjölken (1 $\frac{3}{4}$ dl.), låter säsen koka upp och saltar den samt håller den över de på ett varmt fat upplagda brödskvivorna. Serveras genast.

Rismjölkräm. (1 p.)

20 gr. rismjöl, 2 msk.,
(eller arrowrot, majsena-, sago- eller tapiokamjöl),
 $\frac{1}{4}$ lit. mjölk,
1 äggula,
4 tsk. socker,
4 sötmandlar.

Mjölet blandas i en kastrull med 2 dl. av den kalla mjölken och blandningen röres över elden tills den kokar upp, då man tillsätter de skällade, med sockret finstötta mandlarna och äggulan, uppvispad med resten av mjölken. Krämen får under kraftig omrörning änyo koka upp, hålles därpå i en glasskål och får kallna. Serveras enbart eller med kokt frukt.

Hemgjorda makaroner. (2 p.)

1 ägg,
90 gr. vetemjöl,
1 lit. vatten,
1 $\frac{1}{2}$ tsk. salt,
10 gr. smör.

Av ägg och mjöl göres en deg, som arbetas väl och utkavlas mycket tunnt samt får torka i luften. Degen skäres därpå i smala strimlor, vilka läggas i kokande salt vatten och få koka 10 min. samt upphålles på en sil så att vattnet får avrinna. Därefter läggas de i smält smör i en kastrull och omskakas väl därmed.

Karlsbaderbröd. (280 gr.) (28 st.)

1 dl. tunn grädde,
1 ägg,
4 dl. vetemjöl,
10 gr. jäst,
15 » smör,
1 msk. socker.

Grädden värmes och blandas med det uppvispade ägget. Degen göres som vanligt och får jäsa upp, varefter sockret och det kalla smöret inarbetas och degen utbakas till fingertjocka, ungefär 15 cm. långa rullar, vilka läggas på smord plåt, få jäsa upp och gräddas torra i ej för varm ugn. Penslas före gräddningen med litet av ägget utvispat i vatten.

Grahamscakes. (270 gr.) (30 st.)

220 gr. grahamsmjöl,
25 » vetemjöl,
1 msk. socker, $\frac{1}{2}$ tsk. salt,
1 tsk. bikarbonat,
20 gr. smör,
4 msk. mjölk, 1 ägg.

Alla torra ingredienser blandas väl med smöret osmält, varefter ägg och mjölk, sammanvispade, hastigt irörs. Degen utkavlas tämligen tunnt, naggas och uttages med runt mått. Gräddas i tämligen varm ugn.