

Kokkonst 1917 - samling av trycksaker - 21

Vardagstryck



National Library
of Sweden

HOVING STEKA UTAN FETT!

Steka utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanliga fall litet svårt, men om man har en särskildt konstruerad panna går det mycket bra.

I den s. k. "grillpannan", som består af en panna af järnplåt i hvilken ett galler ligger, kan man steka allt slags kött, såsom biff och kotletter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttbiten i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen flitigt, dock ej med en gaffel, så att man sticker sönder köttet, ty då rinner saften ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och brunt är köttet synnerligen fint och välsmakande.

Fisk som stekes i denna panna kan med fördel doppas i matolja och rifvebröd innan den stekes.

Äfven potatis stekes däri och påminner om flottyrkokt sådan. Man skär då den råa potatisen i skifvor och lägger dessa på gallret att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Att rosta bröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt bra på grillpanna.

Här nedan lämnas några recept på olika maträtter stekta i grillpanna.

Stekta njurar.

Man aflägsnar det mesta fettet, skär njurar i två olika delar på längden, saltar och pepprar. Häller på litet smält smör om man så vill och steker dem färdiga.

Stekt höns eller kaninkött.

Kokt höns skäres i bitar och läggas 1 timme i en lag af ättika, lök, salt och peppar. Bitarna upptagas och torkas, hvarefter de doppas i en blandning mjölk och olja och sedan i rifvebröd eller mjöl. Äfven råa köttbitar af höns eller kanin kunna stekas på detta sätt.

Blodpudding m. äpplen.

Blodpuddingen skäres i skifvor o. doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många råa äppelskifvor som skifvor af blodpudding på gallret i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt äppelskifva på hvarje bit blodpudding.

Sill.

Färsk eller salt sill rensas och lägges på gallret och stekes.

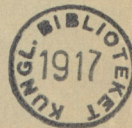
Stekt fisk.

Hvilket slags fisk som helst såsom sjötunga, hvitling, torsk, lax m. fl. rensas och skäres i filéter eller skifvor och doppas i olja eller först i olja och sedan i mjöl eller rifvebröd och stekas.

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet o. lägger en skifva ost på den rostade sidan och låter sedan brödet ligga tills det är färdigt äfven på den andra sidan, då osten smält litet. Man kan äfven använda rifven ost. Serveras till soppor.

Harriet Hoving.



Ensamförsäljare i Trelleborg:

JOHN RASMUSSEN.

Rikstelefon 77. Stjärnabonnement med Malmö Taxeområde.

STEKA UTAN FETT!

Stek utan fett, hur skall det kunna gå för sig? Ja, det är ju i vanliga fall inte svårt, men om man har en särskild konsument på sin hand, som det mycket ofta.

I den s. k. "gullpannan", som består af en pannan af järnplåt i hvil- kan ett galler ligger, kan man steka till steks kött, såsom höft och kö- letter, utan att använda något fett alls. Man lägger köttet i den förut väl upphettade pannan och vänder den under stekningen till- dock ej med ett gaffel, så att man steker sånder köttet, ty då min- skatten ut och köttet blir torrt. Då det är färdigstekt och blott är kö- tet synnerligen fukt och väsmakande.

Fisk som steks i denna pannan kan med fördel doppas i matolja och rivsbröd innan den steks.

Äfven potatis steks här och påminner om lottsköket sådant. Man skär då den i så potatisen i skivor och lägger dessa på galler att bli mjuka. Mot slutet af stekningen saltas potatisen.

Allt rostbröd och ostsmörgåsar o. d. går utmärkt på gullpannan. Här nedan följande några recept på olika maträtter stekta i gullpannan.

Stekta rövarar.

Man allsagnar det mesta köttet, fäskar njuren i två olika delar på länder, salter och peppar. Köttet på höft spjälk sedan om man så vill och stek dem iordiga.

Stekt höns eller kaniinkött.

Köttet steks i pannan och doppas i smör; en lag af smör, lok, salt och peppar. Blandas uppstekt och föras i värmes de doppas i en blandning mjölk och öl och sedan i rivsbröd eller mjöl. Äfven i en köttbit af höns eller kaniinkött stekas på detta sätt.

Blood pudding m. äpplen.

Bloodpuddingen stekes i skivor och doppas i mjöl blandadt med litet salt. Man lägger sedan lika många råa äppelskivor som skivor af blod- pudding på galler i pannan. När de äro stekta lägger man en stekt äppelskiva på hvarje bit bloodpudding.

Sill.

Färsk eller salt sill renas och lägges på galler och stekes.

Stekt fisk.

Fyllekt steks fisk som fisk såsom sjögräsk, lodding, fisk, lax m. m. renas och stekes i bitar eller skivor och doppas i öl eller fört i öl och sedan i mjöl eller rivsbröd och stekes.

Ostsmörgåsar.

Man rostar brödet på den ena sidan, vänder brödet och lägger en stekt ost på den rostade sidan och läter sedan brödet ligga till det är färdigt äfven på den andra sidan, då ostens smak litet. Man kan även använda rivnen ost. Serveras till soppor.

Herrn Helsing.



Ensamförsäljare i Trilleborg:

JOHN RASMUSSEN

Riksstaden W. Stjärnabonnemant med Malmå Persson