

Kokkonst 1929-1930 - samling av trycksaker - 9

Vardagstryck



National Library
of Sweden

17

OLIKA SÄTT
ATT ANVÄNDA

KANINKÖTT



Bollnäs 1030
Bröderna Carlsons Tryckeri A.-B.
(294)



Kaninköttets näringsvärde.

Officiell analys av näringsvärdet hos olika slag av kött.

	o/o vatten	o/o äggvita	o/o fett
Kaninkött	66,85	21,47	9,76
Ord. oxkött	72,52	20,59	5,53
Magert kalvkött	78,84	19,86	0,82
Halvfett fårkött	75,99	17,11	5,77
Magert fläsk	72,57	20,25	6,81
Hönskött	77,00	23,00	% fasta beståndsdelar.

Sök förmå Edra vänner och behanta att *äta kaninkött*, det är **näringsrikt, billigt och gott.**

Kaninköttet har den fördelen framför köttet från större djur, att det är betydligt lättsmältare och därför hälsosammare. I näringsvärde står det ej efter andra köttsorter.

Före användningen bör kaninköttet alltid minst 1 timma läggas i ättikvatten (1 del ättika, 3 delar vatten), undantagandes när det skall tillagas som vilt, då det, liksom haren, lägges i mjölk i omkring 12 timmar. Köttet blir alltid mera saftigt och mörkt efter att hava legat i mjölk.

Av kaninköttet kan tillagas en mångfald rätter, varav en del medtagits här. I regel är det i varje recept angivet den behandling köttet bör undergå före beredningen.

1. Klar kaninsoppa.

Sedan kaninen blivit flädd lägges den en timma i ättikvatten (1 del ättika, 2 delar vatten), varefter den sköljes väl i flera kalla och varma vatten. Den skäres i fyra eller fem delar och sättes över elden i kallt, något saltat vatten. Efter att skummet är avtaget lägges en god soppkvast av t. ex. purjo eller persilja; selleri, jordärtskockor och morötter iläggas. När kaninköttet och morötterna äro möra upptages de, varefter soppan silas och ätes som annan klar soppa, dels med bullar, dels med grönsaker.

2. Kaninsoppa.

Fyra å fem kaniner, allt efter hushållets storlek, kokas med samma kryddor och rötter som användas till lamm-soppa. Man kan härtill använda ris eller makaroner.

Köttet serveras efter soppan med passande sås, eller ock skäres det i stycken, doppas i ägg och bröd, brynes i smör och ätes med sallad eller andra grönsaker.

3. Brun kaninsoppa.

Även till denna skäres kaninen i stycken, men brynes väl i smör tillsammans med morötter och lök. Vatten påhålles, när det är väl brynt, och får det hela stå och koka tills det är mörkt. Köttet tages så upp och soppan silas samt avredes med smör och mjöl, eller jämnas med sago-mjöl. Till sist tillsättes litet peppar och en god matsked madeira. Serveras med sparrisknopp eller makaroner, frikadeller och ägg.

4. Kokt kanin med ris.

Härtill användes en kanin, som ej är under 6 mån. Kroppen lägges i vatten (med två matskedar ättika

samt en stor matsked salt) och får ligga där omkring två timmar. Därefter avtorkas den väl, skäres i passande stycken, lägges i vatten och kokas tills den blir mör. Under kokningen skummas den.

Såsen avredes med en äggula, två matskedar mjöl samt smaksättes med ättika.

Serveras med kokt ris och potatis. Riset kokas i spadet.

5. A-la-daube på kanin.

Härtill användes en kanin i 5—7 månaders ålder.

Kaninkroppen lägges i vatten (med två matskedar salt uti) och får ligga där omkring två timmar, varefter den avtorkas väl.

Påsättes i kallt vatten och får koka tills den bliver mör, omkring 1 1/2 timme. Den upptages och skäres i lagom stora stycken. Läggas i en form. Sedan upplöses 6—8 gelantinblad i spadet samt två matskedar ättika, som sedan öses över köttet. Det hela sättes sedan att stelna.

6. Kanin, stekt som hare.

Kaninen flås som vanligt och lägges i mjölk över natten. Hinnorna avtagas och ryggen knäcks lätt. Därefter späckas den väl med långa, tunna strimlor av färskt fläsk, översköljes med kokande vatten för att saften skall bliva kvar i köttet. Brynes väl, spädes med söt mjölk och stekes sakta tills den blir mör. Till såsen tillsättes litet grädde och vinbärsgele. Serveras med brynt potatis.

7. Kanin, stekt som vilt.

Kaninen, som förut legat en timma i ättiklösning, lägges i kärnmjolk under 12 timmar, sköljes väl i kallt och varmt vatten, hinnorna avtagas och bogarna avskäras

liksom hos haren. Späckas med färskt, gott fläsk, över-slås med kokande vatten. Torkas därefter väl, lägges i stekpannan och brynes över lagom eld. Först när den blivit brun börjar man «drypa över» steken en blandning av smält smör, mjöl, salt och soja. Såsen silas ifrån, en kopp grädde och en tesked fruktgele tillsättes.

Serveras med stekt potatis och gelé.

8. Kanin, stekt som gås.

Sedan skinnet är avtaget lägges kaninen i mjölk över natten, varefter hinnorna borttagas och ryggen knäcks. Den avtorkas noggrant, fylles med sviskon och äpplen samt en liten bit fläsk. Sedan den är väl brynt, tillsättes litet vatten, varefter den får stå och steka vid sakta eld tills den blir mör. Den överöses hela tiden med såsen. En kvarts timma innan den är färdig, lägges litet äpplen och sviskon i grytan och stekas med, vilket ger såsen en utmärkt god smak. Jämnas som vanligt.

Serveras med rödkål och kokt potatis.

9. Kanin, stekt som kyckling.

Härtill användes mindre kaniner på 1 á 2 kg. (ungar, 2 á 3 månader gamla). Kaninerna flås och sköljas som vanligt, varefter ryggen knäcks invändigt på flera ställen för att giva djuret en vackrare form, när man böjer det samman. Likaledes avhugges den yttersta leden på fram- och bakbenen. Därefter fyller man kaninerna med persilja och litet kallt smör, syr dem samman, formar dem som kycklingar och ombinder med garn, så att de ej under stekningen skola förlora sin form. De brynas på bägge sidor och stekas i tre kvart eller en timmas tid, beroende på djurens storlek. Såsen avredes med litet

vetemjöl och några matskedar grädde. Kaninerna garneras med salladsblad och tomatkvistar.

10. Kanin i skarp sås.

Litet smör brynes; här i iröres en matsked vetemjöl och litet finskuren lök, spådes med vatten tills det blir en lagom tjock sås. Här i lägges den ituskurna kaninen jämte litet salt och kokas mör. Litet rödvin tillsättes efter behag, ävenså några skivor gurka eller syltlök.

11. Kaninfrikassé.

Kaninen skäres i passande stycken och sättes över elden i kokande vatten tillsammans med vanliga sopprötter. Sedan köttet är kokt, upptages det, fina morötter och gröna ärter kokas i soppan, varefter köttet åter ilägges, ävensom litet hackad persilja. Till sist tillsätts 3 vispade äggulor. Köttet serveras med morötter och gröna ärter.

12. Inbakt kanin.

Unga kaniner stekas i smör, ej för möra, tagas upp och få kallna, skäras i lika stora stycken och läggas ett par timmar i citronsaft, salt och grov vitpeppar. Man tillagar nu en deg av 4 matskedar vetemjöl, 4 matskedar öl eller dricka, 2 matskedar matolja, 2 till skum slagna äggvitor och litet salt; i denna deg doppas köttet och kokas ljusbrunt i god flottyr.

13. Kanin-ragout.

Man skär kaninen i passande stycken, slår kokande vatten därpå, sköljer den därefter i kallt vatten, torkar av den väl och låter den under några minuter stå och ånga i en kastrull med 1 hektogram smält smör, en bunt persilja och litet lök. Här efter hälls en vit sås över, beredd

av $\frac{1}{4}$ kg. smält smör, vari är rört 8 matskedar vetemjöl, spådes med buljong eller vatten. Köttet kokas i denna sås tills det är mörkt och skummas väl. Därefter upptages köttet och såsen får koka litet längre, varefter den silas. Till sist tillsättes saften av en citron, 4 äggulor samt litet kokta champignoner. Kaninen lägges upp på fat och såsen hälls över. Serveras med rostat bröd.

14. Stekt kanin.

Kaninen späckas väl. I en stor flat panna brynes smör och i detta lägges nu kaninen tillsammans med några skivor lök och morötter samt ett par skivor fläsk. Täcket över med lock och stekes vid jämn, ej för stark eld. Ganska ofta hälls kokande vatten över, och till sist rikligt med grädde. Steken öses flitigt. När kaninen är stekt, tages den upp. Såsen silas och serveras till steken tillsammans med sallad, gelée och gurkor.

15. Fylld kanin.

I smör brynes lever, hjärta och njurar jämte lök; hackas därefter samman med litet fläsk och persilja, blandas med litet vetebröd, en slagen äggula, peppar och salt efter smak. Härmed fylls kaninen, sedan den genomgått förut nämnda sköljningar, sammansys, ombindes med fläskskivor och stekes i smör, varunder den spådes med sur grädde. Serveras med grönkål och brynt potatis.

16. Kaninpastej.

Köttet av en stor, fet kanin skiljes från benen. Fileten och levern lägges avsides, det övriga hackas väl. Tre franska bröd blötas, utpressas därefter, 2 små lökar rivs fint. Sedan tages litet salt, stött timjan, peppar, två ägg,

litet muscot samt litet smör. Alltsammans blandas jämte det hackade köttet till en deg. Levern och fileten skäras i små stycken, saltas och späckas. Därpå lägger man tunna skivor av späck i en form och ett 3 cm. högt lager av fersen, ovanpå detta ett lager av levern och fileten, så färsen o. s. v., till dess formen är fylld till tre fjärdedelar; alltsammans betäcks med tunna späckskivor och bakas i ugn en timmas tid.

17. Saltat och rökt kaninkött.

Sedan kaninen blivit rensad, huvud och bakben från-skurna, ingnides den omsorgsfullt med en hand full grovt salt, en tesked saltpeter och stötta enbär. Köttet lägges sedan i en balja och vändes dagligen i fem dagars tid, så att den bildade saltlaken genomtränger hela köttet. Rökes sedan 6—8 dagar vid svag, kall rök. Köttet, tillrett så-lunda, är lika gott som gåsbröst.

Det är ett ganska stort antal rätter, som kan tillagas av den lilla kaninens kött, men det skulle nog ej stanna vid detta antal, om varje husmoder rätt lärde sig att vär-dera detsamma.

När man säger, att kaninköttet kan användas alldeles som kalv-, lamm- eller hönskött, då är egentligen allt sagt, och varje skicklig och omtänksam husmoder förstår nog sedan att på bästa sätt tillaga detsamma.
