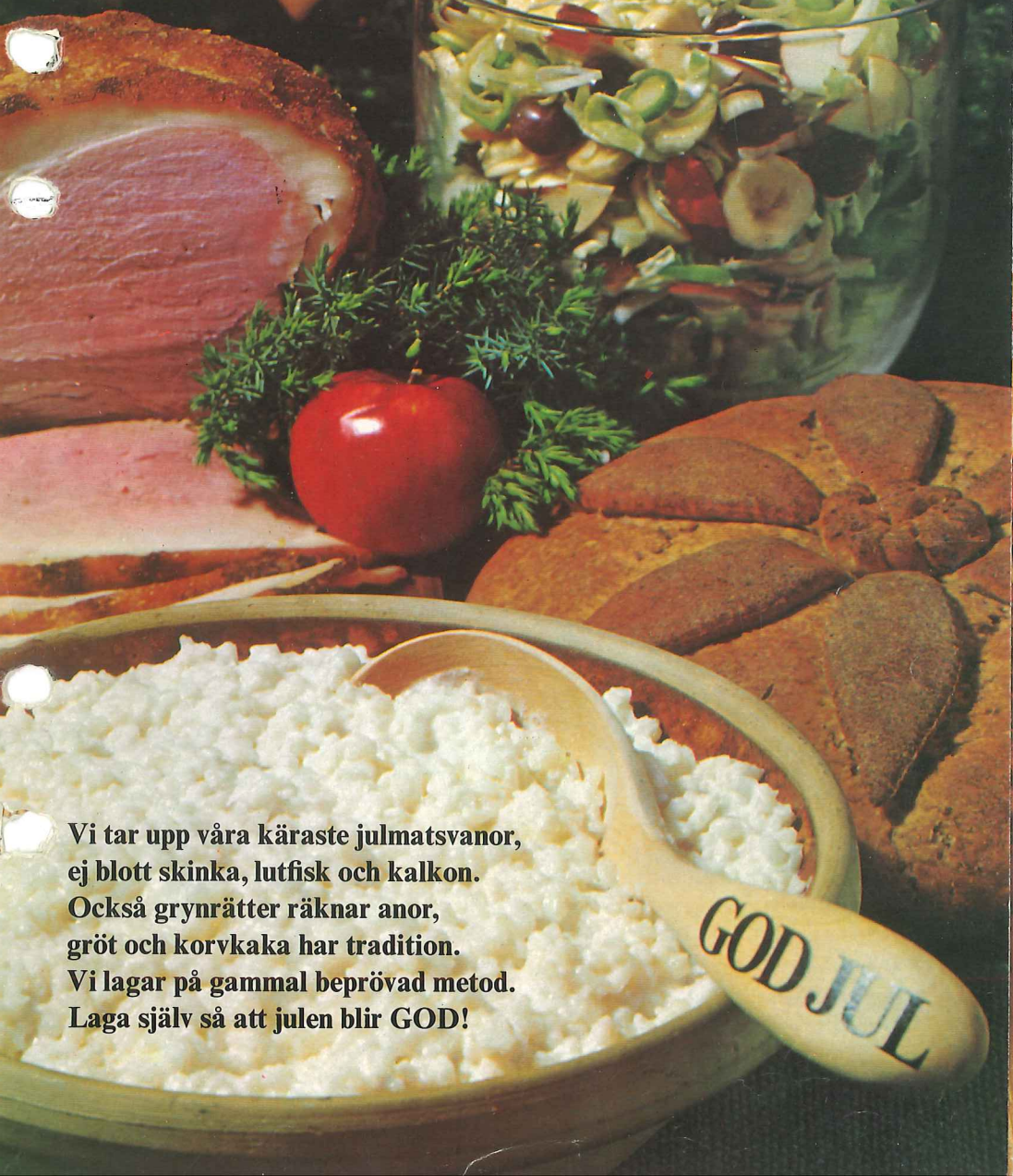
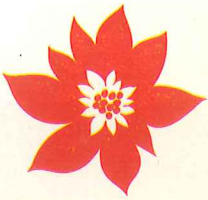


∞ Råd & Recept

Nr 11/1973



Vi tar upp våra käraste julmatsvanor,
ej blott skinka, lutfisk och kalkon.
Också grynrätter räknar anor,
gröt och korykaka har tradition.
Vi lagar på gammal beprövad metod.
Laga själv så att julen blir GOD!



Julgröt — gammal fn
tradition. Lättare att koka än många tror. Hälften av gröten kan bli en risgryns-smakätt med 2 msk socker. Servera med kanel och mjölk.

Koka upp 6 dl vatten, 2 tsk salt, 2 msk margarin och 1 — 2 bitar hel kanel. Lägg i 3 dl rundkornigt ris och koka på svag värme under lock ca 10 min. Späd med 1/2 liter mjölk. Låt gröten koka upp och sedan svälla på mycket svag värme under lock drygt 1/2 tim utan omrörning. Smakätt med 2 msk socker. Servera med kanel och mjölk.

Risgrynskaka med eller utan saffran.

För 4 — 6.
Ta hälften av en sats risgrynsgröt. Blanda i 3 uppvispade ägg, 1 dl gräddde, 1 dl russin, rivet skal av 1 citron och 1/2 — 1 dl hakad mandel.

Med saffran: Stöt 1/2 g saffran (1 pkt) och en sockerbit i en mortel och blanda med grädden.
Häll smeten i en väl smord ugnssäker form. Grädda i 200° ugnsvärme ca 30 min. Servera med saftis eller sylt.

Julbröd med julros — saftigt och

hällbart rågröd.
Smält 50 g margarin i en kastull. Häll i 1/2 liter fihmjölk. Låt det hela bli ljumt. Smula sönder 50 g jäst i en bunke. Häll på det ljuvma degspadet och lös upp jästen. Tillsett 1 msk salt, 1/2 dl strap, ev någon kryddad tex 1 msk malda pommaruskal och 1 msk stött jänkäl eller ans.

Blanda i 8 dl grovt rågmjöl och 5 dl rågsikt. Arbeta ihop till en deg. Låt den jäsna i bunken ca 30 min. Ta upp och knåda den på bakbord. Forma till en stor eller två mindre runda limpor. Med en degkläck kan brödet dekoreras som en julros. Jäs bröden på plåt ca 30 min. Grädda i 175° ugnsvärme. Det stora brödet ca 50 min, det mindre ca 30 min.

Julens räsallad — kallsallad med
frukt och syrlig sallsassäs, passas bra till skinka och annan julmat. För 6.
Blanda i en sallsadsskål 1 msk pressad citron, 2 msk vatten, rivet skal av 1/2

Solögon — variation på sallsad med
råa äggulor i stället för sallsassäs.
Lägg ut ringar av hakad ansjovis och lök, dessutom hakad ättiksurka och inlagda rödbetor (dubbelt av rödbetor mot övriga ingredienser). Lägg råa ägg-gulor i ringarna. Ansjovisen kan bytas ut mot matfässlil. Vid serveringen blandas haket med äggulorna.

Korvkaka — leverkaka — en gammaldags rätt, här lite moderniserad.
Kan göras i långpanna, skaras i bitar, frysas ner och sen stekas upp. För 8.
3 dl korngryn eller risgryn
vatten; till korngryn 7 dl,
till risgryn 5 dl
7 dl mjölk, 1 dl russin
5 hg lever, 2 gula lökar, 50 g margarin
2 ägg, 2 msk strap, 1 msk salt
1 tsk ingefära, 1 tsk svartpeppar,
2 tsk mefram

Koka korngrynen först i vatten 30 min, tillsätt mjölk och koka ytterligare 30 min. Koka risgrynen först i vatten 10 min, tillsätt mjölk och koka ytterligare 20 min. Blanda ner russinen i den varma gröten. Mal lever och lök eller riv löken om färdigmald lever kan köpas. Blanda ner lever, lök, smält margarin, de uppvispade äggen, strap och kryddor. Häll smeten i två smorda ugnssäkra fat med kant eller i en långpanna. Grädda i 200° ugnsvärme ca 45 min. Servera med lingon.

Julens fruktsallad — färglad sallad
med färsk och konserverad frukt. För 6.
Skala och skär 2 — 3 kiwifruktar och 2 bananer i skivor. Skär ananasringar i bitar. (1 burk ananas i egen juice). Lägg frukten i en skål tillsammans med 1 pkt gubbar. Droppa över lite pressad citron och blanda försiktigt.



3

1

7

4

2

5

6

Sylvesterfat

Med rest av kalkon och skinka eller kassler. Täck ett fat med strimlad isbergssallad. Lägg köttet i bitar på mitten. Sen något av tex paprikaringar, gurkskivor, tomatklyftor, råa champinjonskivor, strimlad blekselleri, vindruvor, valnötskärnor. Servera med en salladsås.

Blanda tre delar gräddfil med en del majonnäs, smaksätt med lite paprika, curry, vitlök.

Festlig nyårsdessert

För 6. Gör först en blandning av 1 dl hackade saltajordnöten, 2 msk socker, 2 tsk kanel och 1 tsk rivna muskornöt. Lägg påronhalvor (1 burk ca 800 g) på ett fat. Skeda upp 2 pkt vaniljglass runt om. Strökryddblandningen över.

Nästa Råd & Rezept utkommer den 28 januari
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Ågnsäter

Skriv: KE:s Provkök, Fack, 10465 Stockholm 15
Ring: 449060, rikssamtal 08/449560

PROVKÖKET



Gott
Nytt
År!

★ **Fruktkaka med mandelmassa** — hållbar kaka som skärs i tunna skivor blir näst intill konfekt.

Riv 5 hg mandelmassa på rivjärnets grövsta skiva. Rör samman det rivna med 5 ägg. Hacka och blanda följande frukt med 4 msk vetemjöl; 20 torkade aprikoser, 10 katrinplommon, syltade apfelsinskal (ca 1 dl) dessutom 2 dl korinter och rivet skal av 1 citron.

Rör ner den blandade frukten i mandelmassesmeten. Grädda i en smord avlång form (1½ l) i 175° ugnsvärme ca 1 timme.

★ **Pepparkakor med mandel** — skurna istället för kavlade. Möra och goda. ca 180 st.

Smält 250 g margarin. Rör ner 2 dl socker och 1 dl sirap och låt blandningen kallna. Tillsätt 2 msk kanel, 1 msk nejlikor, 1 msk ingefära, ½ msk bikarbonat och 1 hg hackad mandel. Blanda sen i 8 dl vetemjöl och arbeta ihop till en deg. Forma den till 2–3 rullar 4–5 cm tjocka. Svep in dem i plast eller folie. Låt dem ligga kallt till nästa dag. Skär rullarna i tunna skivor. Lägg dem på smord plåt och grädda i 225° ugnsvärme ca 5 min.

★ **Stekt kalkon i halvor. Lätt att steka, lätt att skära upp.**

En 2½–3 kg-kalkon räcker till minst 8.

Tina kalkonen. Klyv den längs ena sidan av ryggraden med en kraftig kniv. Fläk ut och skär i två halvor. Smält 4 msk margarin och blanda med 1½ msk salt, ½ tsk svartpeppar, 1 msk stött rosmarin och rivet skal av 1 citron.

Pensla på halvorna runt om. Lägg dem i en långpanna, först med insidorna upp. Stek i 175° ugnsvärme ca 45 min. Vänd och stek med skinnsidan upp 30–40 min. Pensla med skyn ett par gånger.

Till säs: späd i panna med vatten och lös upp allt som torkat fast. Red skyn, ca 6 dl, med 4 msk vetemjöl. Späd med 1 dl grädde och smaka av.



Julskinkan

● Baka skinkan i svag ugnsvärme, ca 150°. Det är lätt och bekvämt. Men först måste skinkan vattenläggas minst 12 tim.

● Att svepa den i al-folie är bäst, särskilt om ugnsvärmen är ojämn.

● Stick in en köttermometer så spetsen kommer i skinkans tjockaste del. Vid 77° är skinkan färdig.

För en medeltjock skinka tar bakningen ca 1 timme per kg.

Lägg skinkan med köttermometern instucken, med svålsidan upp, insvept i al-folie direkt i en långpanna.

● Att griljera skinkan gör den vacker och hållbar. Vik ner foliet, ta bort köttermometern. Håll av spadet, spara det till dopp. Ta bort svålen. Pensla över följande: 1 uppvispat ägg blandat med ½ msk socker och 1 msk senap. Strö över ströbröd. Hög temperaturen till 200°, griljera ca 15 min.

Lutfisken

● Att köpa färdiglutad förpackad fisk är enkelt och säkert. På förpackningen finns en hel del information. Beräkna 3–4 hg per portion. Vattenlägg gärna fisken ett par timmar.

● Att koka lutfisk i ugn är det bästa sättet när man ska koka till flera. Lägg fisken i ett djupt ugnssäkert fat. Strö över 1 msk salt/kg fisk. Täck fatet med al-folie. Koka i 225° ugnsvärme ca 45 min.

● Att koka i gryta är bekvämast för liten mängd. Lägg i fisken utan vatten, salta. Koka på svag värme under lock ca 20 min.

● Servera lutfisk med kokt potatis, vit säs och olika sorters peppar, eller på skänks vis med stött brun frösenap.



Råd & Receipt 1973, innehallsförteckning

nr.	Julens råsallad	11
9	Kälrot och isterband	10
7	Paprikahalvor med tonfskstuvning	9
4	Paprikasallad	9
2	Peperonata, grönsaksröra	9
6	Potatiskaka med ost	9
7	Rostade kastanjer	10
11	Sallad med färskost och kavlar	5
11	Sallad med skinka och grönsaker	5
3	Vita och bruna bönor, olika rätter	1
3	Varma brödgåsar, 4 sorter	2
3	Brödgåsar för barn	3
1	Soppor, saser	10
10	Buljong-Consomme	10
2	Gulaschsoppa	2
1	Kall lök- och potatissoppa	1
6	Lever i risksrans	6
7	Makaronersallad med korv	7
7	eller skinka	7
8	Nasi goreng	8
3	Nästans lapskojs med isterband	3
8	Orientalisk köttfärstät	8
9	Rimmad fläsklägg med grönsaker	9
4	Stroganoff på lamm	4
1	Fisk och skaldjur	1
1	Fiskbullar i tre olika saser	1
2	Fiskgratäng	2
3	Fisk kokt i räkåsås	3
4	Foliekokt forell eller lax	4
8	Kräfsströmming	8
7	Lentrimmad lax	7
11	Lutfisk	11
7	Lök- och kryddströmming	7
8	Marinerad böckling	8
5	Sallad med ris och räkor	5
5	Senapsmarinerad stekt strömming	5
11	Sologon	11
6	Stekt spätta med tomat och grönt	6
1	Torsk på vitkålsbädd	1
4	Fågeln	4
4	Citrusmarinerad foliekokt kyckling	4
7	Lättrimmad kokt kyckling	7
11	Stekt kalkon i halv	11
2	Stekt kyckling	2
9	Grönsaksstaf med skinkåsås	9
10	Grönt fräs till stekt spätta	10

