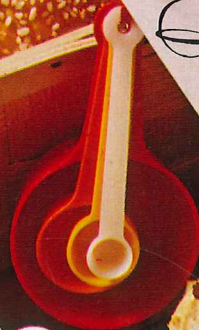
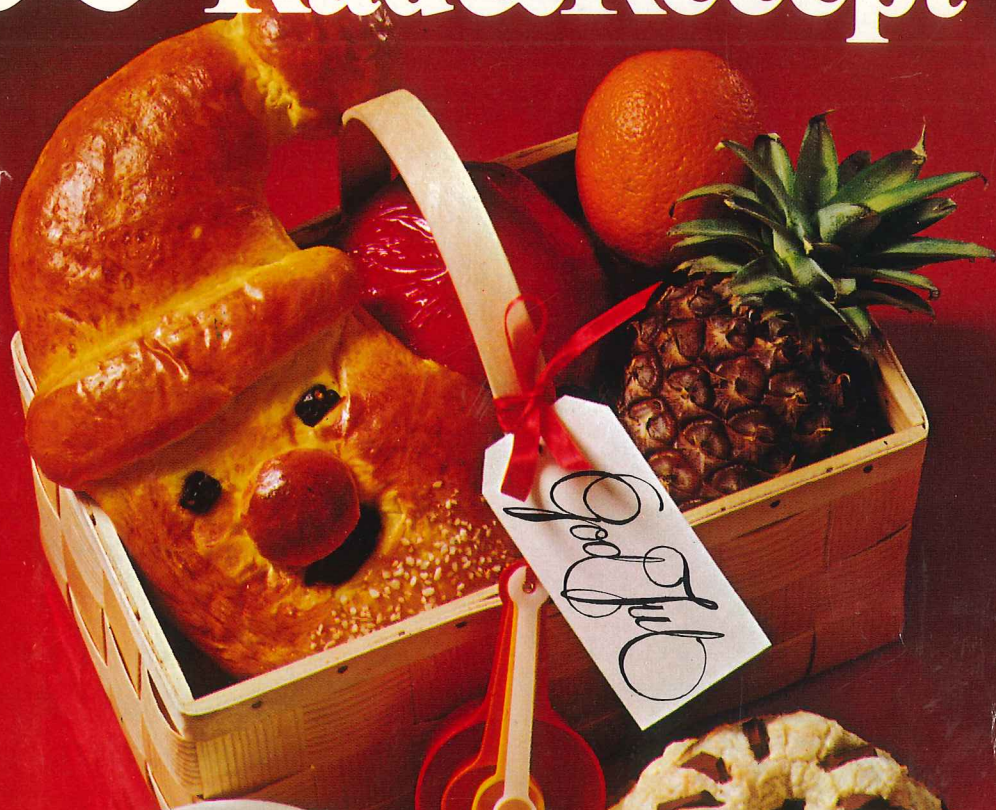


∞ Råd & Recept

December 1972



Maten har alltid spelat en viktig roll till jul. Man samlas kring den. Men allt det traditionella måste vi inte göra. Utan välja det vi gillar bäst och det vi tycker är skojigt att göra. Vartför inte ge bort något hemlagat eller bakat i en användbar korg. Det är roligt både att ge och få.

God jul



Magar och lättlagad med hälften kyckling och hälften lägg. Gör bra att frysa, tinar över natten i kylskåp.

1 färsk fläsklägg (framdel) ca 1 kg
 1 djupfrysst broiler (ca 1 kg)
 vatten, 2 tsk salt/l vatten
 1 gul lök, 1 lagerblad
 6 vitpepparkorn, 6 kryddpepparkorn
 2-3 kryddmätt timjan

Lägg fläskläggen i en rymlig gryta. Mät upp vatten så det täcker köttet, koka upp och skumma. Tillsätt salt, lök och kryddor. Koka 1 tim. Lägg då i den tinade broilern delad i två halvor. Koka ytterligare 30 min. Ta upp köttet och låt det svalna. Koka under tiden ihop det silade spadet så det blir ca 1 lit. Ta bort ben, sval och skinn. Skär köttet i bitar (blir ca 1 lit). Blanda det skurna köttet i spadet. Häll i formar och låt sylan stelna. (2 avlånga brödformar eller 4 st i den storlek bilden visar).

(se omslagsbilden)
 En enda säs med senap och dill till olika sorters sill. Håller sig i kylskåp hela helgen.

Till säsen: Blanda i en skål 1 dl senap, 2 msk socker, 2 msk vinäger. Rör i 1 dl olja i en fin stråle. Blanda sedan i 3/4 dl vatten eller gräddfil, 1 dl finhackad rödlök och rikligt med hackad dill (djupfrysst). Säsen kan dessutom smaksättas med 2 tsk curry. Varva säsen i burk eller skål med någon av

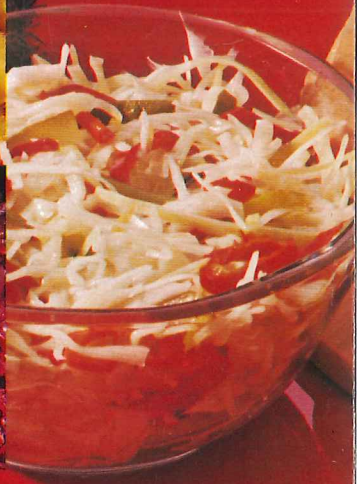
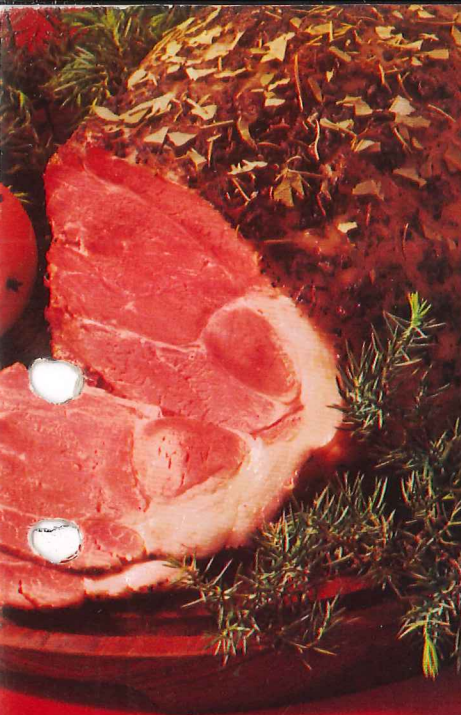
följande sorter; ansjovisfilet, böcklingfilet, majessill, urvatnade saltstillfilet i bitar, ärtiksbehandlad strömming. Säsen räcker till flera sorter eller till 6-8 sillfileter eller 1 kg strömming.

Ärtiksbehandlad strömming. Rensa, bena och skölj den färska strömmingen.

Dra skinnet av fileterna. Lägg dem i en lag av 5 dl vatten, 1 dl ärtiksprit, 1 msk salt i 4-6 tim. Låt strömmingen rinna av väl innan den varvas med säsen.

Ludvig

Ludvig



Kryddskinka

Bakad i folie, bekvämt sätt med gamla anor.

Vattenlägg först den rimmade skinkan ca 12 tim. Skär bort svålen. Lägg skinkan med den feta sidan upp på en stor bit aluminiumfolie. Gnid in den med stötta kryddor. *Till 4 kg skinka: 8 lagerblad, 2 tsk av vardera hela nejlikor, kryddpepparkorn, mejram, rosmarin eller basilika.*

Stick in en kötttermometer i skinkans tjockaste del. Svep om folien till ett paket. Lägg det i en långpanna och sätt in i 150–175° ugnsvärme. När termometern visar 77° är skinkan färdig. Beräkna 50–80 min/kg. Den längre tiden för hög skinka. Strö lite nystötta kryddor över den färdiga skinkan. (Kryddorna kan också skrapas av och skinkan griljas).

Brunkål

Vill skåningen ha till skinkan.

Vårt recept är förenklat, inte så kaloririkt. Kan med fördel frysas. Nedanstående mängd räcker till 8–10 portioner. Kålen krymper väsentligt. Det blir ungefär hälften kvar av den råa kålen. Sätt ugnen på 225°. Skär 2 1/2 kg vitkål i små bitar. Koka kålen i 1 1/2 l vatten och 2 tsk salt ca 10 min. Låt den rinna av. Smält 3 msk margarin i en långpanna och bred ut kålen. Häll över 1 l spad från tex skinka (eller annan buljong), 2 msk äkta soya och 4 msk sirap. Sätt in kålen i ugnen och bryn den ca 1 1/2 tim. Rör då och då.

Rödkål

Gillas i alla landsändar.

Gör gärna en större sats. Den håller sig hela helgen. Kan också frysas.

Till 4–5 portioner. Blanda i en stor gryta 1 kg strimlad rödkål, 1 skivad gul lök, 2 äpplen med skal i klyftor, 5 kryddnejlikor, 3 kryddpepparkorn, 1 1/2 tsk salt, 2 msk margarin. Fräs-koka alltsammans under lock på svag värme. Rör då och då. Smaksätt med 2 tsk socker, 1 1/2 msk vinäger och dessutom gärna vinbärssaft.



Kalkonen - från kyckling till nyget

Foliebakad med örter kryddor. Lätt att göra. En liten kalkon ca 2 1/2 kg räcker till minst 8 personer.

1 djupfrys kalkon 2 1/2-3 kg
 3 msk margarin, 2 tsk salt
 1/2 tsk svartpeppar, 1 tsk stött salvia
 1 tsk stött oregano, 1/2 citron
 Tina kalkonen. Smält margarinet och blanda med salt, kryddor och lite citronsaft. Gnid kalkonen invändigt med 1 tsk extra salt. Läggs citron-halvan inuti. Plaera kalkonen på en stor bit aluminiumfolie. Pensla den med kryddblandningen. Svep om folien, lägg paketet på långpanna och sätt in den i 200° ugnsvärme. Öppna och vik ner folien efter 2 tim. Pensla kalkonen med lite äkta soya och sätt in den i ugnen igen ca 20 min för att steka färdig och få färg. Prova vid lårleden, är köttsaften ofärgad är kalkonen färdig.

Sås: Red skyn som blir i folien, ca 6 dl, med 4 msk vetemjöl. Späd med 1 dl grädde och smaksätt med 1-1 1/2 tsk soya och lite peppar.
Till: På bilden serverar vi kalkonen med kokt ris som blandas med champinjoner och tomater. Koka gärna riset i spadet från svamp och tomater. Man kan naturligtvis också servera kalkonen med kokt potatis och någon grönsak tex brysselkål.
En stor broiler kan stekas på samma sätt som kalkonen. Minska något på proportionerna. Vik ner folien efter ca 50 min och stek ytterligare ca 15 min.

Nästa Råd & Recept utkommer den 15 januari

Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnäter.

PROVKÖKET



Rasallad

Har sin givna plats på julbordet. Gör en stor sats Förvara den i plastpåse i kylskåp. Gör sedan

olika sallader olika dagar.

Lägg fnstrimlad vitkål i hett vatten några min tills den mjuknar. Spola i kallt vatten, låt den rinna av väl. Lägg den i plastpåse. Gör en

dressing och blanda med kålen. Till 1 kg vitkål, saften av 1 stor citron, 1 dl olja, 1 dl vatten, 1/2

tsk salt. Salladen kan vid serveringen blandas med tex äppelrätningar + hackad ättiksgurka +

pepparrot, paprikasallad från burk, fnstrimlac

Långfil

En halländsk specialitet till skinkan. Lätt att göra med

djupfrost grönkål.

Till 4-5 portioner. Koka upp

4 dl skinkspad-buljong. Lägg i

och tina 2 pkt grönkål. Koka

utan lock tills spadet kokat in

ca 20 min. Bryn 2 msk margarin

i en stekpanna. Lägg i och bryn

kålen. Späd med 4 msk gräddde

och smaksätt med 2 kryddmått

vit- eller kryddpeppar, 2 krydd-

mätt socker och ev salt.



Jansfödd

Hållbart, saftigt och gott med sur-

deg. Lättare att baka än man tror.

Gör först en surdeg. Smula

sönder 50 g jäst i en degbunke.

Rör i 3 dl fnmmet vatten och 3 dl

rågsikt. Täck bunken med plast-

film och ställ den på varm plats i

köket ett dygn. Tillsätt då i

bunken 7 dl fnmmet vatten,

4 tsk salt, 2 msk smält margarin,

8 dl rågsikt och ca 12 dl vetemjöl.

Arbeta ihop till en deg och jäsa

den i bunken 30 min. Ta upp och

knåda den på bakbordet. Dela

och baka ut till 4 limpor som

skåras på några ställen. Eller

baka 2 stora grisar som på bilden.

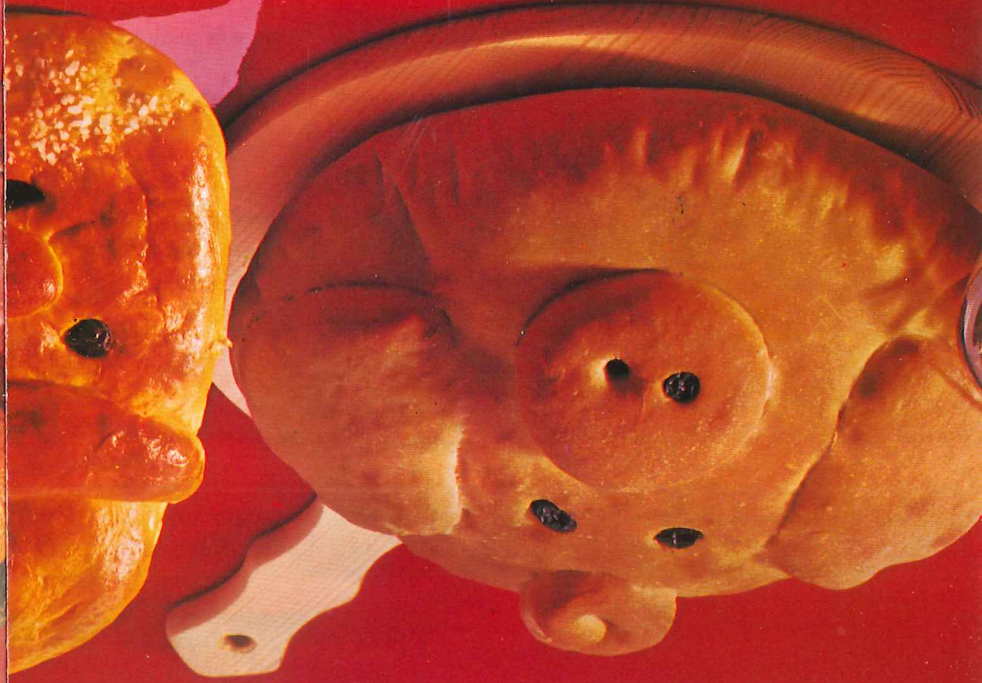
Ta först lite av degen och forma

öron, tyne och knorr. Gör två

runda kakor till grisar. Jäs bröden

på plåt ca 30 min. Grädda

i 200° ugnsvärme ca 30 min.





Saffransstomte

Med russinögon och pärlsockerskäg. Bakas av vetedeg tex vetebröds mix med saffran. Beräkna ett paket (1/2 g) saffran till ett paket mix.

Favoriter

Lättgjorda mandelkakor med blockchoklad. Ca 50 st. Sätt ugnen på 175°. Blanda 500 g rivnen mandelmassa med 100 g grovt hackad blockchoklad och 2 ägg. Klicka ut smeten på smord plåt. Placera ev en hel eller halv nötkärna på varje kaka. Grädda ca 15 min.

Kranskaka

Av 1 kg mandelmassa 7 stycken kransar, staplade på varann till en pyramid. En julklapp som håller sig god hela helgen. De stora kransarna kan serveras med frukt, tex päron och jordgubbar.

Riv mandelmassan och blanda med 5 äggvitor. Dela upp smeten, ta ca en fjärdedel till största kransen. Forma kransarna på väl smorda plåtar. Den största med innermättet 15 cm. Minska med 2 cm för varje. Garnera varannan med flagad mandel, varannan med bitar av blockchoklad som sticks ned i smeten. Grädda (gärna med underplåt) i 150° ugnsvärme ca 30 min.

Julgott

Nougat och mandelmassa finns i förpackningar om 1 kg. Pepparkakshus kan man göra av monteringsfärdiga delar.

Råd & Receipt 1972 - innehållsförteckning

Rå äggula som sås till "rökt" och spagheti	15	mars	nr. 30	Tillag- ningsstid ca min
Buljongkokt korv och potatis	10 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Fläskfilé på grönsaks- badd	10 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Fläskkottlet eller -filé badd	25 <td>aug</td> <td>25</td> <td>25</td>	aug	25	25
Fläskkött i gryta med svamp	20 <td>feb</td> <td>20</td> <td>20</td>	feb	20	20
Gryta eller soppa med isterband	10 <td>feb</td> <td>10</td> <td>10</td>	feb	10	10
Gryta med fläskkorv och rotfrukter	30 <td>sept</td> <td>30</td> <td>30</td>	sept	30	30
Gulasch med fläskköt och lök	30 <td>sept</td> <td>30</td> <td>30</td>	sept	30	30
Kryddskinka	30 <td>dec</td> <td>30</td> <td>30</td>	dec	30	30
Köttfärs i ugn	30 <td>april</td> <td>30</td> <td>30</td>	april	30	30
Lamm med tomat och purjo	25 <td>mars</td> <td>25</td> <td>25</td>	mars	25	25
Lamm i tomatsås	25 <td>nov</td> <td>25</td> <td>25</td>	nov	25	25
Leverbitf (leverfärs)	15 <td>jan</td> <td>15</td> <td>15</td>	jan	15	15
Leverbitf med äpple och pepparrot	15 <td>feb</td> <td>15</td> <td>15</td>	feb	15	15
Leverpanna med svamp och bacon	25 <td>maj</td> <td>25</td> <td>25</td>	maj	25	25
Leverpanna med tomat och lök	20 <td>okt</td> <td>20</td> <td>20</td>	okt	20	20
Lever med tomat i rstrand	25 <td>april</td> <td>25</td> <td>25</td>	april	25	25
Pytt i panna med korv	15 <td>juni-juli</td> <td>15</td> <td>15</td>	juni-juli	15	15
Syta av broiler och fläsklägg	20 <td>dec</td> <td>20</td> <td>20</td>	dec	20	20
Sås med köttfärs och tomater	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Sås med lök, skinka, svamp	15 <td>juni-juli</td> <td>15</td> <td>15</td>	juni-juli	15	15
Sås med lök, tomat, korv	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Tre rätter med kött- bullar	40 <td>okt</td> <td>40</td> <td>40</td>	okt	40	40
Mjolk, ost, ägg	30 <td>aug</td> <td>30</td> <td>30</td>	aug	30	30
Bondomelett	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Omlett med skinka eller tonfisk	25 <td>okt</td> <td>25</td> <td>25</td>	okt	25	25
Ostsås till makaroner	25 <td>nov</td> <td>25</td> <td>25</td>	nov	25	25
Sås med paprika och ost	15 <td>juni-juli</td> <td>15</td> <td>15</td>	juni-juli	15	15
Rå äggula som sås till "rökt" och spagheti	15 <td>mars</td> <td>15</td> <td>15</td>	mars	15	15
Äggestanning till rökt fisk, skinka, korv	10 <td>juni-juli</td> <td>10</td> <td>10</td>	juni-juli	10	10
Fisk och skaldjur	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Ansjovis med lök och ägg	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Fiskbullar med purjo	20 <td>jan</td> <td>20</td> <td>20</td>	jan	20	20
Fiskgrätäng med passoppa	30 <td>okt</td> <td>30</td> <td>30</td>	okt	30	30
Fisksufflé på risbadd	55 <td>nov</td> <td>55</td> <td>55</td>	nov	55	55
Foliekokt torsk	30 <td>april</td> <td>30</td> <td>30</td>	april	30	30
Gravad lax	30 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Gravax-sallad	30 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Gravax i ugn	30 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Gryta med torsk, tomat och makaroner	15 <td>feb</td> <td>15</td> <td>15</td>	feb	15	15
Inkokt makrill eller strömming	15 <td>aug</td> <td>15</td> <td>15</td>	aug	15	15
Kokt torsk	15 <td>maj</td> <td>15</td> <td>15</td>	maj	15	15
Kräftor	15 <td>aug</td> <td>15</td> <td>15</td>	aug	15	15
Lutfisk	30 <td>dec</td> <td>30</td> <td>30</td>	dec	30	30
Räkor och kyckling i ris	20 <td>aug</td> <td>20</td> <td>20</td>	aug	20	20
Strömming kokt i panna	20 <td>mars</td> <td>20</td> <td>20</td>	mars	20	20
Torskrom lagad ovanpå potatisen	25 <td>jan</td> <td>25</td> <td>25</td>	jan	25	25
Torskrom och musslor	30 <td>sept</td> <td>30</td> <td>30</td>	sept	30	30
Torskrom på salladsfat	30 <td>juni-juli</td> <td>30</td> <td>30</td>	juni-juli	30	30
Fågel	20 <td>dec</td> <td>20</td> <td>20</td>	dec	20	20
Foliestekt kalkon och kyckling	20 <td>nov</td> <td>20</td> <td>20</td>	nov	20	20
Kyckling stuvad med svamp och grönsaker	20 <td>nov</td> <td>20</td> <td>20</td>	nov	20	20
Grönsaker och rotfrukter	20 <td>nov</td> <td>20</td> <td>20</td>	nov	20	20
Ananassallad	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Blomkålssallad	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
Brunkål	20 <td>dec</td> <td>20</td> <td>20</td>	dec	20	20
Gurksallad	20 <td>juni-juli</td> <td>20</td> <td>20</td>	juni-juli	20	20
"Lada" med majs och paprika	40 <td>okt</td> <td>40</td> <td>40</td>	okt	40	40
Långkål	30 <td>aug</td> <td>30</td> <td>30</td>	aug	30	30
Paprikahalvor med bökling och svamp	25 <td>okt</td> <td>25</td> <td>25</td>	okt	25	25
Paprikahalvor med risotto	25 <td>okt</td> <td>25</td> <td>25</td>	okt	25	25
Potatisgrätäng	45 <td>nov</td> <td>45</td> <td>45</td>	nov	45	45
Rödskål	45 <td>dec</td> <td>45</td> <td>45</td>	dec	45	45

Sommarkålssallad	juni-juli	
Sufflé eller pudding med bönor och svamp	sept 30—45	
Vitkålssallad	jan	
Vitkålssallad	dec	
Ägg- och potatissallad	maj	
Brödgåsar		
Brödgåsar, 4 st	juni-juli	
Brödgås med köttfärs och ägg	jan	20
Brödgås till ägg	mars	
Varm brödgås med champinjonkräm och ost	juni-juli	
Varm brödgås med isterband	juni-juli	
Soppor, såser		
Champinjonsoppa	nov	
Gravlaxsås	juni-juli	
Kålsoppa med gräddfil	okt	20
Potatissoppa med spenat	nov	
Spenat- eller grönkålssoppa	april	
Sås till grillat	juni-juli	
Sås till makaronsallad	aug	
Sås till 4 sorters sill	dec	
Tomatbuljong med pocherat ägg	nov	
Efterrätter, drycker		
Ananasdessert	juni-juli	
Ananasdryck	juni-juli	
Ananastosca	nov	
Bärmjölk	juni-juli	
Frukt- och glassdessert	juni-juli	
Fruktsallad	april	
Fruktyoghurt	april	
Glassdryck	juni-juli	
Pannkaksfyllning	april	
Sprödstekt kavring med frukt och glass	nov	
Bröd, bakverk		
Favoriter, mandelkakor	dec	
Kranskaka av mandelmassa	dec	
Lantbröd	dec	
Matbröd	feb	
Pizza	aug	
På (sk)skoj, mandelkakor	mars	
Saffranstomte	dec	

Lutfisk

Julmat med tradition. Men också i takt med tiden, kalorislät och proteinrik. Beräkna 3—4 hg lutfisk per portion. Fisken blir fastare om den får ligga i vatten (utan förpackning) ett par tim eller mer före tillagningen. Djupfryst lutfisk kan tinas i vatten 4 tim till 1 dygn.

Koka i ugn. Lägg fisken på ugnssäkert fat med höga kanter, som man sen kan servera ur. Strö över salt (2 tsk/kg fisk). Täck fatet med folie. Koka i 225° ugnsvärme 40—55 min. Den längre tiden för tjockare fisk. Håll av spadet som bildats.

Koka i gryta. Lägg fisken i en gryta (utan vatten). Salta och koka under lock på svag värme 15—20 min. Ta upp fisken med en hälslev.

Servera lutfisken med kokt potatis, vit sås och ev ärter. Krydda vid bordet med nymald vit-, svart- eller kryddpeppar. Eller på skänkt vis med stött brun frösenap.

