

## GÅSAFEST OCH LÖRDAGSGOTT

### STEKT GÅS ELLER ANKA

1 gås, 5-6 kg  
(räcker till 12-15 personer)  
1 anka, 1½-2½ kg  
(räcker till 5-8 personer)  
½ djupfryst anka, 800 g  
(räcker till 2-3 personer)  
citron  
salt, vitpeppar  
(5-7 äpplen)

TILL SERVERING:  
kokt eller brynt potatis  
brysselkål  
rödkål, broccoli  
kokta äppelhalvor  
katrinplommon  
mandarinklyftor (konserverade)

Gnid in den urtagna och sköljda fågeln både ut- och invändigt, först med citron, sedan med salt och vitpeppar. Djupfryst fågel bör vara tinad. Skär äpplena på skalen på i klyftor och fyll den hela fågeln. Sy ihop både vid hals och gump. Placera den hela fågeln med ryggen upp på ett stekgaller i en långpanna, den halva ankan med skinnsidan upp. Sätt in den i ganska svag ugnsvärme 175°. Stek gåsen 1 tim., den hela ankan ½ tim. med ryggvidan upp. Vänd sedan fågeln och fortsätt stekningen med bröstsidan upp. Den halva fågeln steks hela tiden med skinnsidan upp. Stektid för gås: 3-4 tim., för hel anka 1¼-2 tim., för halv anka ca 1 tim. Prova i låret med en sticka eller vrid på lårbenet för att se om fågeln är färdig. När det lätt kan vridas om och lossnar från leden är fågeln färdigstekta. Skumma bort fett från skyn, späd och red av till sås. Skär upp fågeln och servera med några av de föreslagna tillbehören.

### RENSKAV 3-4 PERSONER

1 pkt djupfryst renskav (300 g)  
2 msk margarin  
1 tsk salt  
vitpeppar  
1½ dl grädd

Bryn margarin i en het stekpanna. Lägg det frysta renskavet direkt ner i stekpannan. Stek det tills köttskivorna lossnat från varandra, det mesta av vätskan avgått och köttet fått vackert brun färg. Salta, peppra och tillsätt grädden. Servera med kokt potatis, ärter eller bönor och gärna brynta kantareller som middagsrätt eller på rostat bröd som kvällsgott.

### HERRINGOMELETT 4 PERSONER

4 ägg  
4 msk vatten  
½ tsk salt, vitpeppar  
2 msk margarin  
1 burk herring (270 g)  
klippt persilja

Vispa samman ägg, vatten, salt och vitpeppar. Fräs margarin i en omelett- eller stekpanna. Häll i äggblandningen, stick och rör lite i smeten med en gaffel så att den stelnar jämnt. Lägg på den rensade herringen när omeletten nätt och jämnt har stannat och strö över klippt persilja.

### KASTANJEFEST 4 PERSONER

½ kg kastanjer  
grovt salt (kan användas flera gånger)

OST- OCH FRUKTBRIKKA:  
Cheddar- eller Sveciaost  
Ädelost eller Crème Chateau  
Kavring, kex  
Vindruvor, päron

Torka av kastanjerna med hushållspapper. Skär ett kryss i varje kastanjs spetsiga ände. Lägg ett ganska tjockt lager grovt salt i en stekpanna eller på ett ugnsfast fat med kanter. Borra ner kastanjerna i saltet med kryssen uppåt. Rosta dem i varm ugn (225-250°) ca 20 minuter eller tills skalen lossnar lätt och kastanjeköttet är mjukt. Servera kastanjerna varma med smör och en ost- och fruktbricka.

RECEPT FRÅN



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 13 • 1964

## HUSMANGOTT





## LEVER- OCH GRÖNSAKSGRYTA 4 PERSONER

Skala, skiva och bryn löken i en stekpanna. Lägg över löken i en gryta. Skär levern i skivor eller mindre bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och vitpeppar. Bryn levern och lägg den sedan i grytan. Tillätt buljongen och låt det hela sakta koka under lock ca 10 min. Blanda till sist i grönsaksblandningen och låt alltsammans bli varmt.

1 burk grönsaksblandning (400 g)  
2 dl buljong (tärning)  
vitpeppar

3 lökar  
2 msk margarin  
4 hg nötlever  
2 msk vetemjöl  
1 tsk salt

2 msk margarin  
1 burk majsörn (ca 350 g)  
salt, vitpeppar  
4 frukostkorvar  
eller 4 hg falukorv

Skölj purjolöken väl och skär den i knappt 1 cm tjocka skivor. Fräs dem i margarin i en kastrull några minuter. Blanda i majsörn och låt alltsammans bli varmt. Smaka av med salt och vitpeppar. Skär korven i skivor, fräs hastigt i margarin och låt den bli varm. Med kokt potatis eller snabbpotatis till passar rätten som mid-dagsmat.

## KORV MED MAJS OCH PURJO 4 PERSONER

Vattenlägg sillen i rikligt med vatten, hel sill ca ett dygn, filead sill över natten. Tag upp den och låt den rinna av. Hacka rödlöken fint, lägg sammman sillfiléerna två och två med den finhackade rödlöken emellan. Vänd de dubbla filéerna i skorp mjöl, lägg dem på ett smort ugnsfast fat. Sätt in det i varm ugn (250°) ca 15 min. Häll därfter grädden över sillen och låt den stå 5 min. till i ugnen.

## LETTALLRIKASILL 4 PERSONER

3/4-1 kg hel salt sill  
eller 5-6 hg filéer  
2-3 rödlökar  
skorp mjöl

margarin  
1 1/2 dl grädde

## GRÖNSOPPA MED FISKSMAK 4 PERSONER

Skala, hacka och fräs löken i margarin i en gryta. Rör i 1 lök  
1 msk margarin  
2 msk vetemjöl  
3/4 l buljong (tärning)  
1 pkt djupfrys spenat (375 g)  
1 burk fiskbullen i buljong (380 g)  
1/2 dl grädde  
1 dl stark rivn ost  
salt, vitpeppar

## SVAMPGRATINERAD FISKFÄRS 3 PERSONER

1 pkt djupfryssta bönor (240 g)  
eller 1 burk bönor (ca 400 g)  
1 pkt djupfrys fiskfärs (300 g)  
1 burk svamp (200 g)  
1 msk margarin  
2 msk vetemjöl  
2 1/2 dl svampspad + grädde  
1/2 tsk salt, vitpeppar

Koka de djupfryssta bönorna enligt anvisningen på förpackningen och lägg dem eller de konserverade bönorna på ett smort ugnsfast fat. Skär fiskfärsen i fingertjocka skivor och placera dem ovanpå bönorna. Fräs svampen en god stund i margarin i en gryta. Strö över vetemjöl och spad med svampspad och grädde. Låt såsen koka några minuter och smaka av väl med salt och vitpeppar. Häll svampsåsen över fiskfärsen och gratinera i varm ugn (250°) ca 15 minuter. Servera kokt potatis till.

## HUSMANSGOTT

Husmansgott eller god husmanskost är kanske sådan mat man alldeles särskilt längtar efter den här månaden. Rätter som stekt salt sill med lök och potatis, fläsklägg med rotmos, krottkakor m m blir kanske väl så kaloririk mat eftersom de flesta idag har ett lättare arbete mot förr. Men vi kan ju äta mindre portioner. Husmansgott kan också vara sådan mat där man minskar på sovet och använder mera grönsaker, t ex sådana rätter som grytor och soppor. Glöm heller inte bort att grönsaker och frukt måste få komma med i varje måltid.

## KOTTGRYTA MED TOMAT 4 PERSONER

Skala och hacka löken. Skär köttet i mindre bitar och vänd dem i en blandning av vetemjöl och salt. Bryn köttet i margarin i en stekpanna och lägg över det i en gryta. Bryn därfter löken och blanda med köttet. Tillätt tomat-spade, lagerblad, krydd- och vitpepparkorn. Vispa ur stekpannan med buljong och häll skyn i grytan. Låt det hela koka ca 15 minuter. Lägg i tomaterna och låt dem bli varma. Servera grytan överströdd med klippt persilja till kokt ris, eller potatis.

## FLÄSKLÄGG MED SURKÅL 4 PERSONER

Är fläskläggen färsk tillsätt salt till kokvatnet. Lägg fläsk i en kastrull och häll på kallt vatten så det täcker. Låt det hela få ett uppkok och skumma väl. Tillätt kryddor och skalade lökar. Koka fläskläggen sakta under lock tills benet nätt och jämnt kan lossas från köttet. Koktid 1 1/2-2 timmar. Skär loss köttet från benen och skär det i skivor eller bitar. Spola av surkålen i vatten. Koka den sedan minst 1/2 timme i så mycket fläskbuljong att det täcker kålen. Tillätt ev litet kummin. Servera den till fläskläggen med senap.

1 kg rimmad eller färsk fläsklägg  
vatten  
(salt, 2 tsk per l vatten)  
8 kryddpepparkorn  
8 vitpepparkorn  
1 lagerblad  
1 tsk stött timjan  
2-3 gula lökar  
1 burk surkål (800 g)  
(kummin)

2 lökar  
1 paprika  
1 1/2 msk margarin  
4 tomater  
1 l buljong (tärning)  
1 lagerblad  
1 tsk stött timjan  
1-1 1/2 tsk salt  
vitpeppar  
1 pkt djupfrysst färsk (300 g)  
klippt persilja

## FISKSOPPA 4 PERSONER



FISKSOPPA 4 PERSONER