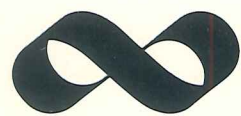


*Jula med omtanke också om kassan. Den godaste  
julmaten behöver inte bli dyr. Det får Ni tips om här.  
I Råd & Recept som skrivits med omtanke om Er.*



**Råd & Recept 1969 nr 14**

**Jula med omtanke**





## Jula med omtanke

Vi föreslår en omtankens jul, där vi samlas kring ett bord utan överlagga och servera, när man är många.

Vi avstår från. Vi ger recept på det, som hör julen till. Men också på traditioner — varken skinkan, lutfisken eller doppet i grytan behöver vi avstå från. Vi ger recept på det, som hör julen till. Men också på sallader och annat, som lättar upp julmaten. För den som vill pröva något nytt, har vi komponerat en lättlagad Allgryta, som passar bra att laga och servera, när man är många.

## Allgryta

15 portioner, tillagningstid ca 1½ tim.

Skala och hacka löken. Skala potatisen och skär i skivor. Ta en stor gryta (ca 6 l), lägg i hälften av 15—20 potatisar (1½—2 kg)

5 msk margarin (ca 75 g)  
2 msk paprikapulver  
4 tsk salt, 1 tsk peppar

Blanda i potatisen, salt, peppar, tomater med späd och buljongtärningarna. Koka under lock på svag värme ca 30 min. Bryn under tiden köttfärsen i två omgångar, i margarin i en stekpanna. Rör under bryningen så att den smulas sönder.

Lägg färsen i grytan. Koka ytterligare ca 10 min. Smaka av med stött mejräm eller oregano.

Grytan kan även smaksättas med pressad vitlök eller vitlökspulver.

Avsluta med Färsk frukt

Äta till Vitt bröd

Ger ca 290 kalorier per portion

2 buljongtärningar  
1 kg köttfärs (grovmalen)  
2 tsk mejräm eller oregano

2 burkar tomater (å 800 g)  
4 tsk salt, 1 tsk peppar

2 msk paprikapulver  
5 msk margarin (ca 75 g)  
15—20 potatisar (1½—2 kg)

## Lutfisk

Beräkna

3—5 hg lutfisk per person

2 tsk salt/kg lutfisk

Ger 65—110 kalorier per port.

Äta till

Kokt potatis (3 st), vit sås

(1 dl), nymald svart- eller

kryddpeppar

Ger ca 210 kalorier per portion

eller skånsk senapsås.

Ärter

Sätt ugnen på 200—225°. Lägg fisken på ett ugnssäkert fat med höga kanter. Lutfisk i aluminiumform kan kokas i formen. Strö över salt. Täck fatet med folie eller aluminiumformen med locket. Koka lutfisken i ugnen 30—45 min (beroende på tjocklek). Häll av vattnet som bildas och servera direkt från fatet.

mar eller längre före tillagningen.

den bättre om den får ligga i vatten ett par timtar ca 1 dygn. Vilken lutfisk man än väljer blir tid tina före tillagningen, vilket i rumstemperatur fryst i aluminiumform. Djupfrost lutfisk bör all-  
Lutfisk kan köpas cryo-vaçförpackad eller djup-

## Julskinka

Finns både bentri och med ben. Bentri skinka förpackas först i nät och sedan i plast. Denna skinka tillagas i nät och blir mycket lätt att skära upp. Julskinkan kan ugnsbakas med eller utan folie eller kokas. Om skinkan ska bakas bör den vattenläggas minst 12 timmar.

Vilket tillagningssätt Ni än väljer, gör ett kryss genom svålen, där skinkan är fjockast och tryck ner en kötttermometer.

Ugnsbakning: Lägg skinkan med svålsidan upp på ett galler i en långpanna. Sätt in den i 125° ugnsvärme.

Ugnsbakning med folie: Svep in skinkan i folie, lägg paketet med svålsidan upp direkt i en långpanna. Sätt in den i 150—175° ugnsvärme.

Kokning: Lägg skinkan i en gryta, håll på vatten så att den blir täckt, koka upp, skumma. Lägg i kryddpepparkorn och något lagerblad. Låt skinkan sjuda.

När kötttermometern visar 77° är skinkan färdig i samtliga fall. Beräkna 50—80 min per kg. Ta bort svålen och grilljera skinkan.

Till grilljering: Vispa ihop 1 ägg, ½ msk socker och 1 msk senap. Pensla skinkan och strö över 2 msk ströbröd. Sätt in den i 200° ugnsvärme ca 10 min tills den fått en jämn ljusbrun färg.

## Vitkålssallad till skinka och korv

4 portioner, tillagningstid ca 10 min.

4 dl strimlad vitkål (2 hg)

½ burk krossad ananas

1 hg gurka

satten av 1 citron

Ger ca 65 kalorier per portion

## Rödkaålssallad till skinka

4 portioner, tillagningstid ca 10 min.

5 dl strimlad rödkål (2½ hg)

1 burk grapefruktklyffor

(454 g)

eller 2 färska grapefrukter

½ grön paprika

Sås

1 msk vinäger, 1 tsk salt

3 msk grapefrukt-lag-saft

Ger ca 50 kalorier per portion

Strimla kålen mycket fint. Strimla paprikorna. Varva kål och paprika med konserverade grapefruktklyffor (el färska himnträ klyffor) i en skål. Blanda ingredienserna till såsen och håll över salladen. Servera den kall.



## Annandagsstek 4—6 portioner, tillagningstid 1½—3 tim.

ca 1 kg nötkött (fransyska, entrecôte el innanlår) eller 1 kg renstek  
1½ tsk salt  
1 kryddmått vitpeppar

Sås  
2 msk vetemjöl  
3 dl sky, 1 dl grädde (vinbärgselé, mesost)

Ger ca 450 kalorier per portion

Äta till  
Bönor, tomater, kokt el ugnsbakad potatis

Avsluta med  
Djupfrysta jordgubbar el hallon

Lägg steken med den feta sidan upp på ett stekgaller i en långpanna. (Är köttet fryst, sätt in det otinat i 160° ugnsvärme. Efter ca 1 tim är köttet tinat). Krydda den tinade el färska steken med salt och peppar. Stick in en köttermometer så att spetsen kommer mitt i den tjockaste och köttigaste delen. (Rensteken kan ev täckas med tunna späckskivor). Fortsätt att steka den upptinade steken i 160°. Stek den färska i 175° ugnsvärme. När termometern visar 77° är steken färdig. Ungefärlig stektid 1½—2 tim. Späd i pannan med varmt vatten, lös upp allt som torkat fast.

Till såsen. Rör ut mjölet i lite kallt vatten, red av skyn och späd med grädden. Koka ca 5 min. Smaka av såsen. Till renstek med vinbärgselé och riven mesost.

## Kalkon i gelé 7—10 portioner, tillagningstid 1—3½ tim.

1 djupfrost kalkon (2½—3 kg) eller 1 kalkonrulle (900 g)

Gelé  
1 msk gelatinpulver  
5 dl köttbuljong (tärning) vindruvor eller oliver

Ger ca 400 kalorier per portion

Äta till  
Kokt el råstekt potatis, Sellerisallad

Avsluta med  
Mandelmusslor fyllda med gräddklick och sylt

Tina kalkonen och stek den i ugn (160—175°) enl. anvisningen på förpackningen. Låt den kallna. Skär sedan loss köttet från benen i så stora stycken som möjligt. Skär köttet i skivor. Lägg det uppskurna kalkonköttet på ett fat.

Eller skär kalkonrullen i skivor och lägg på ett fat. Lös upp gelatinpulvret i lite kokande buljong. Tillsätt resten av buljongen och låt geléet svalna och bli tjockflytande. Ös gelé skedvis över köttet ett par gånger, låt stelna mellan varven. Håll resterande gelé på fatet. Ställ fatet kallt. Garnera med druvor eller oliver.

## Sellerisallad till kalkon 4 portioner, tillagningstid ca 20 min.

2 dl rårivet rotselleri (ca 1 hg) eller 2 stjälkar blekselleri  
2 äpplen  
1 dl valnötsskärnor isbergssallad  
1 hg vindruvor  
Sås 2 dl gräddfil  
1 tsk senap, 2 tsk citronsaft

Ger ca 260 kalorier per portion

Blanda ingredienserna till såsen. Riv rotselleri på rivjärn, eller skär blekselleri i tunna skivor. Skala ev äpplena och skär dem i tärningar. Blanda selleri och äpple omedelbart i såsen, så att de inte mörknar. Hacka nötterna grovt, spar några till garnering. Blanda dem i salladen och lägg upp den i en skål eller på ett fat med strimlad isbergssallad runt om. Garnera med nötter och vindruvor.

## Julagott 6—8 portioner, tillagningstid ca 15 min.

100 g blockchoklad  
3 msk starkt kaffe (bryggt el kokt)  
1 äggula  
2 dl vispgrädda  
1 dl russin el fikon (hackade)  
3 msk hackade syltade apelsinskal  
½ dl hackad mandel el nötter

Ger ca 260 kalorier per portion

Sätt en skål över en kastrull med kokande vatten. Bryt sönder blockchokladen i skålen och låt den smälta. Rör ner kaffet och sedan äggulan. Rör kraftigt och låt smeten svalna. Vispa grädden och blanda i den. Rör ner russin, apelsinskal och mandel. Håll upp massan i portionsglas eller en stor skål och låt den stelna i kylskåp.

## Läckerbitar 48 bitar, tillagningstid ca 25 min.

100 g margarin  
3 ägg, 2½ dl socker  
2½ dl vetemjöl  
75 g grovhackad blockchoklad  
200 g mandelmassa

Ger ca 80 kalorier per bit

Sätt ugnen på 200°. Smält fett. Vispa ägg och socker poröst. Blanda mjöl och blockchoklad, rör ner i smeten. Tillsätt det avsvalnade margarin. Håll smeten i en smord och bröad liten långpanna (25×35). Grädda kakan ca 7 min. Ta ut den och riv hastigt mandelmassan grovt över. Grädda ytterligare ca 7 min. Låt kakan svalna och skär den i bitar. 5-7 (tot.tid 20 min)

## Julbockar

Julbockarna på broschyrens framsida finns att köpa färdiga. Förpackningen innehåller 4 bockar och en bottenplatta. Bockarna monteras runt plattan och garneras med kristyr, se förpackningen. Julbockarna är trevliga att använda som skål till nötter, russin, konfekt eller frukt. Eller som borddekoration med lingonris och ljus. Även monteringsfärdigt pepparkakshus finns att köpa.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Rätt mat för liten kassa" och utkommer den 5 januari 1970. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET





*Jula med omtanke. Omtanke om ögats glädje.  
Julbordet i bild visar hur omsorg vid dukningen  
kan skapa fest och julstämning av enkla ting.*

*Jula med mätta. Med god balans i julens  
rätter — sallader och andra lättare tillbehör  
till skinkan och annan traditionell julmat ...*