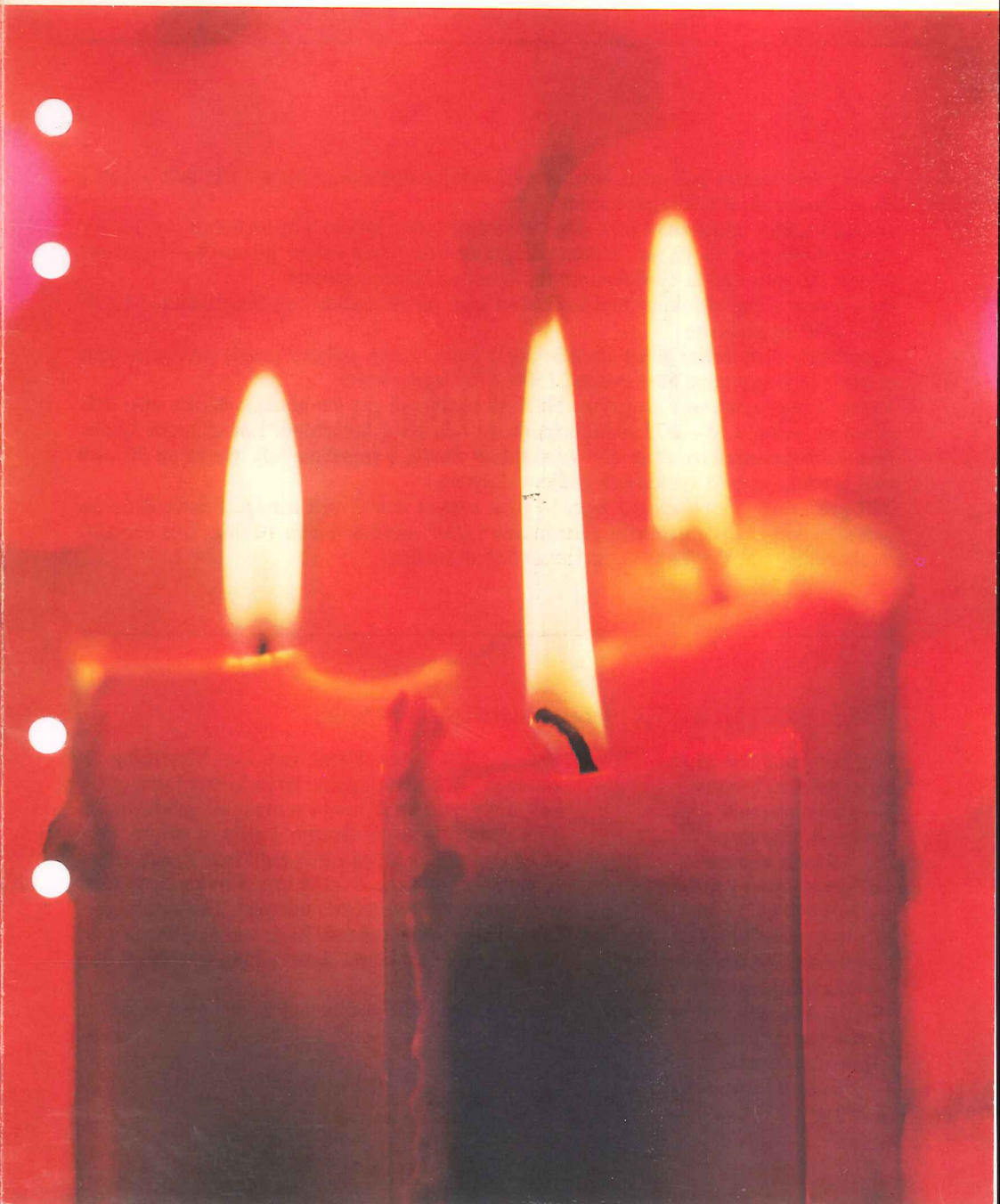


Julhög till var och en på julaftonsmorgonen kan bestå av rågkaka, ostskiva, vetekrans, saffranskuse, pepparkaka, äpple.



**Pepparkakor som placeringskort.**  
Gör en tjock kristyr. Häll upp och förvara den i plastpåse. Gör ett litet hål i ett hörn och garnera vid behov.



**Samlas kring ett bord och ha det trivsamt tillsammans. Njuta av den julmat som uppskattas mest, eller bjuda på något annorlunda. Våra förslag går lätt och fort att laga även till många.**

## Julskinka

Finns både benfri och med ben. Benfri skinka förpackas först i nät och sedan i plast. Denna skinka tillagas i nätet.

Julskinka kan ugnsbakas med eller utan folie eller kokas. Om skinkan bakas bör den vattenläggas ca 12 tim. Vilket tillagningssätt Ni än väljer, gör ett kryss genom svålen, där skinkan är tjockast och tryck ner en köttermometer.

**Ugnsbaka:** Lagg skinkan med svålsidan upp på ett galler i en långpanna. Sätt in den i 125° ugnsvärme.

**Ugnsbaka med folie:** Svej in skinkan i folie. Lagg paketet med svålsidan upp direkt i en långpanna. Sätt in den i 150—175° ugnsvärme.

**Koka:** Lagg skinkan i en gryta. Häll på vatten så att det täcker. Koka upp och skumma. Lagg i 15—20 kryddpepparkorn och 1—2 lagerblad. Låt skinkan sjuda. När köttermometern visar 77° är skinkan färdig i samtliga fall. Beräkna 50—80 min per kg. Ta bort svålen och griljera skinkan.

**Till griljering:** 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 vacker färg. Låt skinkan svalna innan den skärs upp.

## Tornegryta 4—5 portioner, tillagningstid ca 1¼ tim

1 kg kött med ben av ren, älg el nöt t ex högrev  
3—4 msk vetemjöl  
2 tsk salt, vitpeppar  
1½—2 msk margarin  
4 dl svampspad + buljong  
1—2 morötter  
1 knippa persilja  
1 lagerblad, ½ tsk sellerisalt  
7—8 kryddpepparkorn  
10—12 finstötta torkade enbär (1 msk tomatpuré)  
(worcestershiresås)  
1—2 burkar kantareller (å 200 g)

Skär köttet i bitar. Vänd dem i en blandning av vetemjöl, salt och peppar. Bryn köttet i margarin i en stekgryta. Späd med svampspad och buljong. Tillsätt morötterna skurna i skivor, några persiljekvistar, kryddorna och enbären. Koka under lock på svag värme 1—1½ tim. Smaka ev av med tomatpuré och worcestershiresås. Tag upp lagerblad och persiljekvistar. Bryn kantarellerna i en stekpanna och blanda dem sedan i grytan. Klipp persilja över.

Servera med kokt potatis och bönor eller ärter.

## Lutfisk

Kan köpas cry-o-vac-förpackad eller djupfryst. Den djupfrysta måste tina före tillagningen, vilket i rumstemperatur tar ca 1 dygn. Låt alltid lutfisk ligga i vatten ett par timmar eller längre före tillagningen.

Beräkna 3—5 hg lutfisk per portion och 2 tsk salt/kg fisk.

**Koka i ugn:** Sätt ugnen på 200—225°. Lagg fisken på ett ugnssäkert fat med höga kanter. Strö över salt. Täck fatet med folie. Koka i ugn 30—45 min, beroende på fiskens tjocklek. Häll av vattnet som bildats på fatet.

**Koka i gryta:** Lagg fisken skuren i stora bitar i en gryta. Salta och koka under lock på svag värme 15—20 min. Tag upp fisken med en hålslev.

**Sås:** (4 port) Smält 1½—2 msk margarin i en kastrull. Strö över 2½—3 msk vetemjöl och tillsätt 5 dl kall mjölk. Rör i såsen. Låt den koka några min. Salta.

**Skånsk senapssås:** Krossa 1 msk svart frösenap med 1 msk vatten i en mortel. Blanda i såsen.

Servera lutfisken med kokt potatis, såsen och ev ärter. Krydda vid bordet med vit-, svart- eller kryddpeppar.

### Om Ni får lutfisk över

Varva rensad kokt lutfisk, kokta kalla potatisar skurna i ganska tjocka skivor och kall sås på ett smort ugnssäkert fat. Översta lagret bör vara sås. Mal över lite krydd- eller svartpeppar. Täck fatet med folie och värm i 200° ugnsvärme ca 20 min.

**Lutfisksufflé:** (4 port) Smält 1½—2 msk margarin i en kastrull. Rör i 3 msk vetemjöl och späd med 3 dl mjölk under omrörning. Smaka av med salt och peppar. Lyft kastrullen från värmen och rör i 4 äggulor, en i sänder. Vispa äggvitorna till hårt skum. Blanda i smeten de vispade vitorna och 4—5 dl kokt lutfisk i bitar. Häll upp i smord ugnssäker ganska hög form. Grädda i 175° ugnsvärme ca 45 min. Servera med lite smält smör, ev en grönsallad och kokt potatis.

## Jambalaya 6—8 portioner, tillagningstid ca 35 min

1—2 gula lökar  
1 vitlöksklyfta  
3 dl långkornigt ris  
2 msk margarin  
6—7 dl tomatpad + buljong  
salt, svartpeppar  
1 burk tomat (800 g)  
1 paprika  
2—3 hg kokt skinka el kasseler  
3—4 hg räkor  
1 dl hackad persilja  
1 tsk stött basilika, salvia el rosmarin

Skala och hacka löken och vitlöksklyftan. Fräs lök och ris i margarin i en gryta, tills det fått lite färg. Tillsätt tomatpad, buljong, lite salt och peppar. Vätskemängd och koktid, se risförpackningen. Skär tomaterna i mindre bitar. Kärna ur och strimla paprika. Låt tomat och paprika koka med riset de sista 5 min. Skär skinka eller kasseler i bitar eller strimlor. Rensa räkorna. Blanda kött och räkor i det kokta riset. Strö över persilja och örtkrydda. Servera med vitt bröd.

## Julkorv stekt med äpple och tomat

4 portioner, tillagningstid ca 55 min

ca  $\frac{3}{4}$  kg julkorv  
el 5–6 hg kokt fläskkorv  
2–3 msk senap  
2 äpplen  
1 burk tomater (400 g)  
1 kryddmått kryddpeppar  
 $\frac{1}{2}$  tsk stött mejram el oregano

Sätt ugnen på 225°. Lägg julkorven i vatten och sjud den 10–15 min. Tag upp den. Drag skinnet av julkorven eller den kokta fläskkorven. Lägg korven på ett smort ugnssäkert fat. Bred över senapen. Skär skalade eller oskalade äpplen i tunna klyftor och lägg runt korven. Håll av spadet från tomaterna och fördela dem ovanpå äpplena. Håll på lite av tomatspadet. Strö peppar och örtekrydda över alltsammans. Stek i ugn ca 30 min. Servera med ugnbakad potatis eller potatismos med hackad persilja.

## Mellandagssoppa 8–10 portioner, tillagningstid ca 50 min

1 vitkålshuvud (ca 1 kg)  
4 gula lökar (ca 3 hg)  
1 $\frac{1}{2}$  msk margarin  
2 l buljong (skink- el köttspad  
el tärning)  
(salt), peppar  
4 hg rökt korv  
el 2 pkt djupfr stekfärdiga köttbullar (å 300 g)  
2 msk äkta soya

Finstrimla vitkålen. Skala och skär lök i tunna skivor. Fräs kål och lök i margarin i en gryta. Späd med buljongen. Krydda med ev salt och peppar. Koka under lock på svag värme ca 10 min. Skär korven i tärningar eller strimlor. Blanda i soppan och koka ytterligare ca 5 min. Om köttbullar används, läggs de otinade i soppan och får koka med ca 10 min. Smaka av med soya.

Servera med ost- och kumminbröd. Bred mjukost eller keso på skivor av grovt bröd. Strö över stött kummin och klippt persilja eller kryddkrasse.

## Ärtig sallad 8 portioner, tillagningstid ca 25 min

2 purjolökar  
2 pkt djupfr grönsaksblanding (å 225 g)  
6 tomater  
persilja  
Sås  
2 msk vinäger  
5 msk olja  
 $\frac{1}{2}$  tsk salt, vitpeppar  
1 kryddmått vitlökspulver  
(1 tsk stött oregano)

Skölj och strimla purjolökarna. Lägg dem tillsammans med de djupfrysta grönsakerna i kokande lättsaltat vatten. Låt koka några min. Slå av spadet och låt dem kallna. Skär tomaterna i klyftor eller skivor. Lägg alla grönsaker i en skål. Blanda ingredienserna till såsen och håll den över. Låt salladen stå kallt, helst några timmar. Klipp över persilja vid serveringen.

## Mörkakor med rågsikt ca 75 st

2 $\frac{1}{2}$  dl vetemjöl  
2 $\frac{1}{2}$  dl rågsikt  
200 g margarin  
1 dl socker

Lägg mjölet i en hög på bakbordet, gör en fördjupning och lägg i fett och socker. Arbeta ihop allt till en deg. Forma degen till en 5 cm tjock rulle. Lägg den kallt att hårdna. Skär sedan tunna skivor med en vass kniv. Nagga kakorna på plåten. Grädda i 175–200° ugnsvärme 4–5 min, tills kakorna är ljusgula.

## Pepparnötter ca 250 st

100 g margarin  
1 dl socker  
2 dl sirap  
1 ägg  
1 msk nejlikor  
1 msk kardemumma  
1 msk bikarbonat  
9 dl vetemjöl

Rör margarin och socker poröst. Blanda i sirap, ägg och kryddor. Blanda samman mjöl och bikarbonat och rör ner detta i smeten. Arbeta ihop allt till en smidig deg. Låt den vila några timmar. Rulla ut degen till längder och skär dem i små bitar, som rullas till små kulor, av en hasselnöts storlek. Grädda i 150° ugnsvärme ca 10 min. Pepparnötterna ska vara ljusa och torra rakt igenom.

## Marys fruktkaka ca 30 skivor

200 g margarin  
2 dl socker  
4 ägg  
5 dl frukt t ex korinter, russin,  
fikon, katrinplommon  
4 dl vetemjöl  
 $\frac{1}{2}$ –1 dl hackad mandel  
1 $\frac{1}{2}$  tsk ingefära  
rivet skal av 1 citron  
 $\frac{1}{2}$  tsk bakpulver  
 $\frac{1}{2}$  dl grädde el konjak

Sätt ugnen på 150–175°. Rör margarin och socker poröst. Tillsätt äggen ett i sänder under omrörning. Välj 1–2 sorters frukt. Finstrimla fikonen och katrinplommonen. Blanda frukten med lite av mjölet. Rör ner frukt, mandel, ingefära, citronskal samt mjöl blandat med bakpulver i smeten. Tillsätt grädden eller konjaken. Håll upp i väl smord och bröad form, ca 2 l eller i 2 mindre formar. Grädda i ugn ca 1 tim. Låt kakan ligga några dagar inslagen i t ex folie innan den skärs upp. Fruktkakan kan med fördel också frysas in.

Nästa nummer av Råd & Recept, nr 1 1971, "Bra mat till bra pris", utkommer den 4 januari. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

Här är några idéer och tips till Er, som vill ge bort ätbara, hemlagade klappar. En vacker skål el burk kan man ge bort samtidigt.



**Pepparnötter** (se recept).

**Senap** — blanda 3 dl senapspulver med 3 msk vetemjöl. Häll på 3 dl kokande buljong. Låt stå ca ½ tim. Rör då och då. Tillsätt 3 msk vinäger och 1 dl socker. Låt senapen mogna minst 1 vecka.

**Fruksallad** kan blandas av färsk och konserverad frukt. Smaksätt burklagen med citron el likör. Läg i frukten t ex ananas + vindruvor + äpple + banan.

Mandariner + banan + päron.

**Fruktkaka** (se recept) gräddas, ges bort i engångsform.

**Konfektrulle** — forma mandelmassa till en 2—3 cm tjock längd. Skära och fyll med nötter el fruktbitar. Forma till längden. Bred över smält blockchoklad. Garnera med nötter.

Slå in i plastfilm.

