

NORGE

NORSK FISKSOPPA 4 PERSONER

$\frac{3}{4}$ l vatten, 2 tsk salt
vit- och kryddpepparkorn
1 lagerblad
 $\frac{1}{2}$ tsk timjan
2 morötter
1 purjolök
1 pkt djupfr. ärter (125 g)
1 pkt djupfr. torsk (450 g)
 $1\frac{1}{2}$ msk margarin
2 msk vetemjöl
1 dl mjölk
 $\frac{1}{2}$ dl grädde, 1 äggula
Tillagningstid ca 25 min.

Koka upp vatten, salt och kryddor. Skala och skär morötterna i slantar. Skölj och strimla purjolöken. Lägg i grönsakerna och låt koka i 10—15 minuter. Skär det djupfrysta fiskblocket i 2 cm stora kuber. Tillsätt fisken och ärtarna. Sjud under lock 2—3 minuter. Smält i en kastrull margarin och rör ner mjölet. Späd med fisk- och grönsaksspad och låt redningen koka några minuter. Blanda samman mjölk, grädde och äggula och rör ner detta. Tillsätt fisk och grönsaker och varm soppan, men låt den inte koka.

TORSK PÅ NORSKT VIS 4 PERSONER

$\frac{3}{4}$ kg färsk styckad torsk
 $1\frac{1}{2}$ l vatten
 $\frac{3}{4}$ dl salt
citron
persilja
smör
riven pepparrot

Tillagningstid 10 min.

Skär torsken i fingertjocka skivor, skölj dem hastigt. Koka upp vattnet i en rymlig gryta och sätt till saltet. Lägg i fiskskivorna (vattnet skall koka ordentligt) och koka dem 3—4 minuter. Tag upp fisken med hålslev och lägg dem på serveringsfat. Garnera med citron och persilja. Servera fisken omedelbart med smält smör, riven pepparrot och kokt potatis.

SVERIGE

INKOKT STRÖMMING 4 PERSONER

1 kg strömming
eller 2 pkt djupfr. strömming à 300 g
2 msk finklippt dill,
färsk eller djupfr.

LAG:

4 dl vatten
4 msk ättiksprit
2 msk socker
2 tsk salt
5 vit- och 5 kryddpepparkorn
1 lagerblad
ett par dillkvistar

Tillagningstid 35 min.

Koka upp vatten, ättika och kryddor och låt lagen koka ett par minuter. Rensa, bena och skölj den färskaste strömmingen eller tina den djupfrysta. Strö klippt dill på strömmingens köttssida. Rulla ihop fisken och lägg rullarna tätt i en kastrull. Slå den heta lagen över, lägg på lock och koka strömmingen sakta 8—10 minuter. Låt den kallna i spadet, lägg upp den på fat, håll över litet spad och garnera med ett par dillkvistar.

Inkokt strömming är en god smörgåsbordsrätt, men den passar också som huvudrätt med kokt potatis och skarp-sås eller gräddfil, smaksatt med dill.

PYTT I PANNA 4 PERSONER

10—12 medelstora potatisar
2 msk margarin
2—3 gula lökar
4—5 dl tärningar av kokt
eller stekt kött och ev. rökt skinka
1 tsk salt, vitpeppar

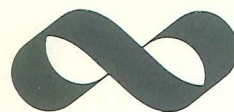
Tillagningstid ca 30 min.

Skala och skär potatisen i små tärningar. Stek dem i margarin i en stekpanna. Tillsätt den finhackade löken och kötttärningarna när potatisen är halv mjuk. Lite rökt skinka i tärningar ger en extra god smak åt pytten. Låt det hela steka ihop och smaksätt med salt och vitpeppar.

”Vardagspytten” serveras med stekta ägg och inlagda rödbetor.

”Festpytten” serveras med råa äggulor, som placeras i halva äggskal på pyttfatet.

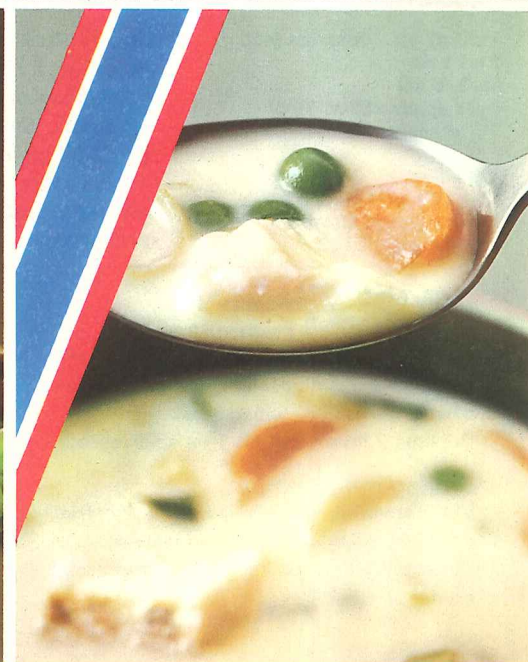
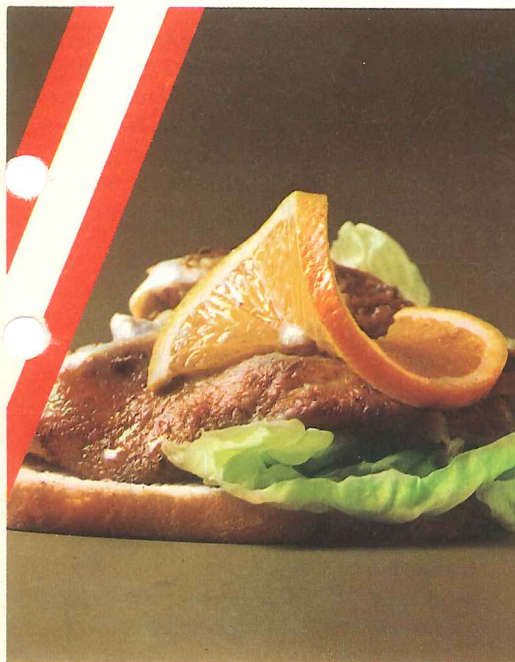
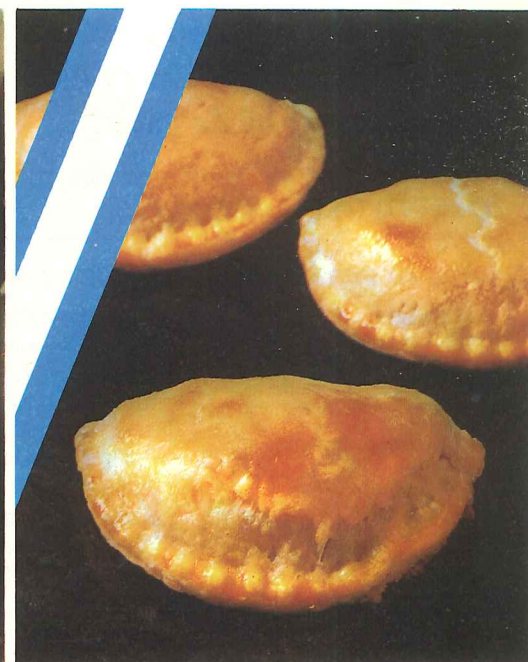
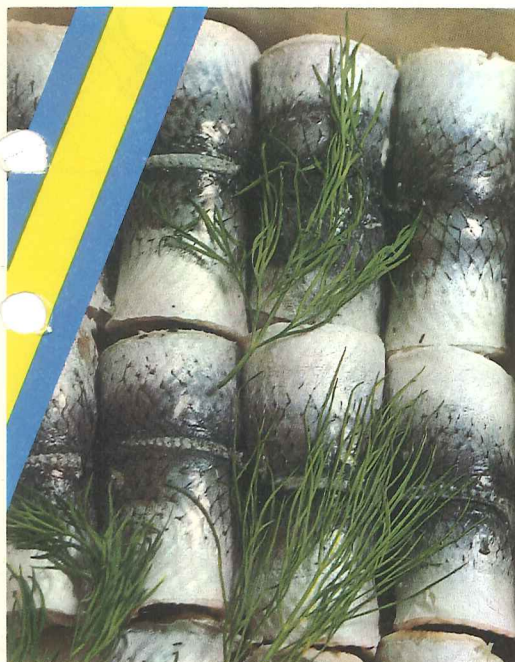
Goda tillbehör till pytt i panna är också salt- eller ättiksgurka, chilisås, ketchup, H.P.-sås.



KONSUMS
RÅD & RECEPT

Gott i Norden

3
1967



Dottar det godare ur grannens gryta?

Kanske ibland. Våra nordiska grannländer har faktiskt en hel del spännande mat.

Här några typiska "nationalrätter" som

är tämligen lättlagade och inte kräver

någon extravagans ifråga om ingredienser.

Bjud nordiskt nästa gång!

DANMARK

MØRBRAD MED CHAMPINJONER 4 PERSONER

4 hg fläskfilé
2 msk margarin
1 1/2 tsk salt, vitpeppar
1—2 hg färska champinjoner
eller 1 burk champinjoner
i vatten (ca 200 g)
1—2 tsk paprikapulver
1 dl vatten
1 dl vispgrädd
persilja

Tillagningstid ca 30 min.

Skär fläskfilén på snedden i 2 cm tjocka skivor. Bryn hälften av margarin i en stekpanna. Stek skivorna 3—4 minuter på varje sida. Krydda med salt och vitpeppar. Tag upp köttet. Skölj och skiva den färska svampen eller håll av spadet på den konserverade. Fräs svampen några minuter i resten av margarin. Strö över paprikapulver. Tillsätt vatten och grädd. Lägg tillbaka fläskskivorna. Koka på svag värme under lock ca 5 minuter. Servera gärna direkt ur pannan. Klipp rikligt med persilja över. Servera med kokt eller rästekt potatis eller kokt ris och en grönsallad.

DANSK FISKGATÄNG 4 PERSONER

1 pkt djupfr. rödspätta (450 g)
1 tsk salt
hackad dill
1 pkt djupfr. räkor (75 g)
1 1/2 dl majonnäs
2 ägg
2 dl mjölk
1 tsk salt, vitpeppar
1 msk pressad citron
Tillagningstid ca 20 min.

Tina rödspättan och lägg ut filéerna på ett smort ugnssäkert fat. Strö över salt och hackad dill. Förde la de djupfrysta räkor na över fisken. Blanda samman majonnäs, ägg och mjölk. Smaksätt med salt, vitpeppar och pressad citron. Bred majonnäsblandningen över fisk och räkor. Grädda i stark ugnsvärme (250°) ca 15 minuter. Servera med potatismos och en grönsallad. Potatismoset kan ev. spritsas runt fisken och gratineras.

SMØRREBRØD

- Roastbøf med Remoulade
Rågröd + rostbiff i tunna skivor + remouladsås i salladsblad + hyvlad pepparrot, gurkskiva, tomatklyfta.
Beräkna 2 hg rostbiff till 3—4 smørrebrød.
- Kylling med Kompot
Vitt formröd + salladsblad + benträstekta kycklingbitar + apelsinskivor.
Beräkna 1/2 stekt kyckling till 3—4 smørrebrød.

- Danablue med Æggeblomme
Kavring + ädelost + krans av rådisor + rå äggula i mitten.
Beräkna 1 1/2 hg ädelost till 3—4 smørrebrød.
- Et Stjernesud
Långfranska + stekt, kall rödspättfilé + marinerade champinjoner + musslor + citronskiva.
Beräkna 3—4 rödspättfiléer och 1 hg champinjoner till 3—4 smørrebrød.

FINLAND

RODBETSSOPPA 4 PERSONER

1/2 kg färska rödbetor
2 gula lökar
1 morot
1 klyfta vitkål (ca 2 hg)
2 hg rimmad fläsk
1 buljong (tärning)
1 lagerblad
1 msk vinäger
hackad persilja
Tillagningstid ca 1 tim.

Rensa och skala grönsakerna. Skär allt utom en av rödbetorna i fina strimlor. Strimla också fläsket. Fräs först fläsket, sedan det övriga i en gryta. Häll därefter på buljongen. Smaksätt med salt, vitpeppar, lagerblad. Låt det hela koka upp och sedan sjuda under lock i ca 30 minuter. Rätiv den sista rödbetean direkt ner i soppan, när ca 5 minuter återstår av koktiden. Detta gör att soppan blir vackert mörkröd i färgen. Smaksätt med vinäger. Servera soppan överströdd med hackad persilja och med kall gräddfil i en separat skål, så att var och en kan ta för sig och lägga i sin tallrik.

SMA PROGER 16 STYCKEN

Pitoger är fyllida bakverk, som ursprungligen kommer från Östeuropa. De bör ätas nygräddade och varma t.ex. till buljong, soppa, te eller öl.

PIROGEC:

7 dl vetemjöl
1/2 tsk salt
300 g margarin
1 ägg
1/2 tsk ättikessprit
1 dl vatten

Blanda mjöl och salt i en skål. Finfördela fett i mjölet med fingertopparna. Blanda ägg, vatten och ättikessprit och tillsätt det. Arbeta raskt ihop degen. Låt den vila på kall plats, minst en timme, gärna över en natt, före utbakingen. Innan degen bakas ut till pitoger skall den kavlas och vikas för att bli bladig. Kavla ut den till en avlång, fyrkantig kaka och vik den först i tre delar på ena hållet och sedan utan att kavla emellan i tre delar på andra hållet. Baka sedan ut degen till pitoger.

RIS- OCH ÄGGFYLLNING:

1 dl ris
vatten
salt
2 msk margarin
2 hårdkokta ägg

KOTTFYLLNING:

2 hg köttfärs
1 gul lök
2 msk margarin
1 tsk salt
vitpeppar
(1 hårdkokt ägg)

Tillagningstid ca 55 min.

Till ris- och äggfylning: Koka riset. Tillsätt margarin. Låt riset svalna och blanda i hårdkokt hackat ägg. Smaksätt ev. med salt.

Till köttfylning: Skala och hacka löken. Fräs löken i fet- tet i en stekpanna, lägg också i köttfärsen och låt den bruna under omrörning. Lägg lock på pannan och efterstek utan spädning ca 10 min. Krydda med salt och peppar och blanda ev. i ett hårdkokt hackat ägg.

Tryck ihop kanterna med en gaffel. Man kan också baka dem i en stekpanna. Förde la fyllningen på fyrkantiga pitogerna. Vik degen över fyllningen till trekantiga pitogerna. Tryck ihop kanterna med en gaffel. Tag ut rundlar (ca 10 cm i diam.) eller ovaler. Lägg en kläck fyllning på ena halvan av de runda eller ovala kakorna. Vik degen över fyllningen. Tryck ihop kanterna med en gaffel.

Pensla pitogerna med uppvispat ägg. Grädda i medelstark ugnsvärme (225°) ca 15 minuter.