

SILLGRATIN PÅ TVÅ SÄTT 4 pers.

Det här behövs

2 salta islandssillar
eller 4 filéer
2—3 gula lökar
8 medelstora potatisar
3 msk margarin
2 msk skorpmjöl
(1 dl grädde)

Gör så här

Rensa, flå och filea sillen och lägg den i rikligt med vatten över en natt eller längre. Skär sillfiléerna i ca 1 cm stora bitar. Skär löken i skivor och fräs upp skivorna i litet margarin. Skala potatisen och skär den i tunna skivor. Gör sedan på något av följande sätt.

Lägg sill, potatis och lök i rader på ett smort eldfast fat. Strö litet skorpmjöl över hela ytan och lägg på några margarinklickar.

Eller varva sill, potatis och lök i en smord vid eldfast form. Strö litet skorpmjöl över ytan, lägg på några margarinklickar och håll grädden i formen. Grädda i båda fallen i medelvarm ugn 225° ca 45 min. Sillgratin kan också göras på kokt skivad potatis, den gräddas då i varm ugn 250° ca 15 min.

VINTERGRYTA 4 pers.

Det här behövs

3/4 kg fläskkorv
eller köttkorv
1/2 l vatten
3 morötter
2 purjolökar
8 potatisar
1 1/2 tsk salt
5 kryddpepparkorn
persilja

Gör så här

Koka upp vattnet i en rymlig gryta. Lägg i korven och låt den sjuda utan lock i 10—15 min. Skala under tiden lök, morötter och potatis och skär allt i stora klyftor. Tag upp korven och lägg ned rotsakerna i grytan och tillsätt salt och pepparkorn. Placera korven ovanpå rotsakerna och koka grytan sakta med lock på i 25—30 min. eller tills rotsakerna känns mjuka. Skär korven i bitar och strö rikligt med persilja över. Servera direkt ur grytan.

TVÅ MIDDAGAR MED OXBRINGA 4—5 pers.

Det här behövs

2 kg rimmad oxbringa
vatten
15 vitpepparkorn
2—3 gula lökar

Servera 1:a middagen

med brynta rötter och
kokt potatis

eller rot- eller potatismos

Gott att servera till:
senap och hackad persilja
blandad med grovt riven
pepparrot

Servera 2:a middagen

med potatismos och
stekt lök

eller stuvad potatis
med persilja
eller stuvad vitkål

Gör så här till första middagen

Är köttet hårt saltat måste det läggas i vatten t.ex. över en natt. Lägg köttet i en gryta, håll på kallt vatten så att det täcker köttet. Låt det få ett uppkok och skumma. Lägg sedan i vitpepparn och lökarna. Låt köttet sjuda under lock tills det nätt och jämnt lossnar från benen. Koktiden är beroende av köttets kvalitet, ungefärlig koktid är 3 timmar. Skär upp en del av bringan, låt den andra ligga kvar i spadet.

Gör så här till andra middagen

Tag upp den kalla bringan från spadet och skär den i skivor. Bryn skivorna vackert bruna i margarin i en stekpanna. Eller lägg skivorna på ett eldfast fat, bestryk dem med senap och strö lite riven ost över. Sätt in fatet i varm ugn 250° tills det hela fått en vacker färg ca 15 min.



KONSUMS RÅD OCH RECEPT

husmans kost



Spansk paella, italiensk pizza, amerikanska sallader och mexikansk biff. Kokböcker gammal hederlig svensk husmanskost.

Vi har här i landet en gammal fin mattradition med många gamla utmärkta landskapsträtter, byggda på sadana varor som man hade tillgång till i de olika landskapen. Numera finns praktiskt taget alla varor överallt och följden har blivit att många av dessa rätter blivit allt mer bortglömda. Har man inte tungt arbete tycker man den ofta lång tid att laga.

Men visst längtar man ibland efter gröna ärtor och spicken sill, bruna bönor med knaperstekt fläsk, riktiga kropskakor eller pitepalt om man är norrifran. Även om en del av de där rätterna tar sin tid att laga, så är det också roligt att ibland riktigt få koka och steka.

Här ger vi recept på några rätter som är goda exempel på gammal god svensk husmanskost.

KORVKAKA

4 pers.

1 1/2 dl risgrryn

2 1/2 dl vatten

eller

2 dl korngryn

1/2 l vatten

5 dl mjölk

3—4 hg nötlever

1 hg fett fläsk

eller

1 dl smält margarin

1 gul lök

1 dl russin

2 msk sirap

2 tsk salt

1/2 tsk ingefära

1/2 tsk vitpeppar

1 tsk mejan

APPELLIS

4 pers.

1 1/2 dl risgryn

1 msk margarin

3—4 syrliga äpplen

4 dl kokande vatten

3 msk socker

Gör så här

Skölj riset, fräs det sedan i en kastull i margarin, men låt det inte bli brunt. Skala äpplena, riv dem på råkostjärn och blanda dem med riset. Späd med äppelriset sakta under lock 20 min. Mera rårivet kokta riset. Servera äppelriset avvalnat med gräddmjölk till.

Gör så här

Koka de sköjda risgrynen först i vattnet 10 min, sätt sedan till mjölkken och koka ytterligare 15—20 min. Används korngryn koka dessa först i vattnet 1/2 tim, sedan med mjölkken ytterligare 1/2 tim. Mal levern tillsammans med löken och fläsket och blanda med ris- eller korngrynsgröten. Sätt till russin, sirap, salt och kryddor. Smaka av smeten och tillsätt mera kryddor om så önskas. Häll den i smord form och grädda korvkakan i medelvarm ugn 225° ca 40 min. Servera med lingonsylt.

PITEPALT 18—20 st

Det här behövs

1 l råvren potatis

2 tsk salt

6—7 dl kornmjöl

1 dl vetemjöl

Fyllning

2 hg rimmad fläsk

Kökning

vatten, salt

1 1/2 tsk per l

Gör så här

Arbeta samman den råvrena potatisen med salt, korn- och vetemjöl till en lös deg. Skär fläsket i små tärningar. Forma degen till bollar med händerna. Doppa händerna i vatten så går det lätt. Gör en fördjupning i varje boll och lägg där 1 msk råa fläsktärningar, vik över degen så att den täcker fläsktärningarna och platta till bollen. Lägg ned paltarna i riktligt med kokande saltat vatten och låt dem koka utan lock 1/2 tim. Servera dem rykandes varma med lite margarin eller smör och lingonsylt.

ÖLANDSKROPPKAKOR 12 st

Det här behövs

12 medelstora vinterpotatisar

5 medelstora kokta

kalla potatisar

2 dl vetemjöl

1 1/2 tsk salt

Fyllning

2 hg rimmad fläsk

20 kryddpepparkorn

Kökning

vatten, salt

1 1/2 tsk per l

SKÅNSK ÄGGAKAKA 4 pers.

Det här behövs

5 ägg

1 1/2 dl vetemjöl

5 dl mjölk

1/2 tsk salt

3—4 hg rimmad fläsk

i skivor

2 äpplen i ringar

Gör så här

Vispa först upp äggen med lite av mjölkken, sätt till mjöl, salt och sedan resten av mjölkken. Vispa så det blir en slät smet. Stek fläsket knaprigt och håll det varmt. Häll därefter äggsmeten i fläskfettet i stekpannan. Strick i smeten med en gaffel eller kniv tills den stannat helt och hållet. Värm ett lock och vänd kakan på detta. Låt den sedan glida ner i pannan igen och grädda den på andra sidan tills den får vacker färg. Stjälp upp den på ett varmt runt fat. Lägg stekta äppelringar i krans ovanpå kakan och servera det stekta fläsket till. Lingonsylt eller äppelmos är också gott till.

Överblivna kropskakor är goda att steka upp.