

Sjömansbiff

För 4 Tillagningstid ca 1 tim 30 min

4—5 hg nötkött i skivor av innanlår,
ytterlår, högrev
8—10 råskalade potatisar
3—4 gula lökar i skivor, margarin
2 tsk salt, grovstött vitpeppar
1 stött lagerblad, 1 tsk timjan
3 dl buljong eller pilsner

Bryn först köttet. Ta upp det. Bryn sedan löken. Varva i en gryta tjocka potatisskivor, lök och kött. Salta och krydda mellan varven. Potatis underst och överst. Späd i stekpannan med buljong eller pilsner eller en blandning av båda. Häll skyn i grytan. Koka under lock på svag värme (eller i ugn 225°) ca 45 min. Till: Grönsallad med tomat.

På annat sätt: Byt ut köttet mot falukorv i skivor. Koktid 15—20 min. Ca 4:85 kr/portion (hela måltiden)



er mars 1971.)



Pytt i panna

Pytt i panna är en uppskattad rätt både som lunch, supé och vickning. Potatis, kött och lök är de självklara ingredienserna. Allt ska skäras i ganska små och jämna tärningar.

Köttet kan vara rester av stek, det kan också vara köttfärs, gärna grovmalen. Dessutom något med rökt smak tex skinka, kasseler eller korv.

Beräkna ca 2 potatisar per portion, 1 dl kötttärningar och ½ hackad gul lök. Börja med att steka potatisen, som kan vara kokt även om råstekt är godare. Tillsätt löken och sist köttet. Salta och peppra. Till stora satser steks varje ingrediens för sig. Servera pytt med stekta ägg eller råa äggulor. Andra tillbehör är inlagda rödbetor och gurka, chilisås, ketchup, HP-sås. Eller servera "Pytt Bellman", med råa äggulor, finhackade rödbetor och kapris.



Råd & Recept 1971 nr 6

Från norr till söder



I norr äter man
Klämma och Stut.
Vad äter man söderut?
Se insidorna.

Sverige är ett avlängt land med matradditioner som växlar en hel del. Det är alltid roligt när man reser att uppleva det genuina intet minst när det gäller bröd.

Numera kan man uppleva detta utan att resa, då både landskapsbröd och pålägg skickas vida omkring. Nog är det roligt att man lite varstans kan köpa bröd som bygger på gamla beprövade recept typiska för de landskap där de bakas. — Prova våra landskapsmörögäsar.

Några av de rätter vi kallar svensk

husmanskost har utländska anor. Våra källdolmar är en variant av turkiska vindolmar som Karl den tolfte

mannar tog hem. Plattar med sylt har troligen

ryskt ursprung och sjömansbiten är från bör-

jan fransk. Men med ären har de blivit

typiskt svenska.

Våra recept här är moderna i så mottot

att vi gjort dem mindre kaloriska och för-

enklat tillagningen. Smaksättningen och

sättet att servera rätterna är traditio-

nella.



Stut

är norrländsk. Man brer smör på mjukt tunnbröd, gärna ock-så lite rivna pepparrot. Lägger på skivat röktenkött. Hamburger-kött går också bra. I stället för kött kan det vara kryddost, mesost eller getost. Rullar ihop och äter.



Klämma

äter man i hela Norland. Det ska förstås vara tunnbröd bakat på korn och helst det mjuka tunnbrödet. Man

brer smör på brödet och täcker med nykört skivad potatis. Lägger på ren-sad sill av något slag, ansjovis, sur-strömming, saltströmming. Stör över hackad lök, som kan vara blandad med lite dill. Rullar ihop och äter.



Sundsvalls — gäs

smörgas av Sankt Olovs Bulle, som är ett mjukt rågbröd, kryddat med koriander. Koriander är en krydda som bl a ingår i

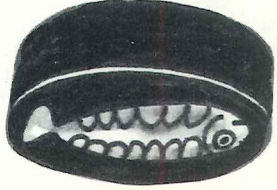
vippa.

Pålägget en skiva färskrökt eller lätrimmad lax med en dill-



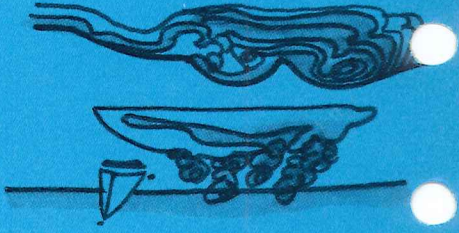
Dala — gäs

smörgas på knäckebröd t ex Dala-knäcke, Siljansbröd, Leksandsbröd eller Falu rutbröd. Pålägget blir Gustafskorv, en typisk dalskorv gjord på enbart häskött. Den säljs i bit.



Gavle — gäs

knäckebrödssmörgas med böckling. Under böcklingfiléerna kan man breda ett tunt lager kaviar eller mel-lan filéerna. Jägga hackat hårdkokt ägg eller rödbeta.

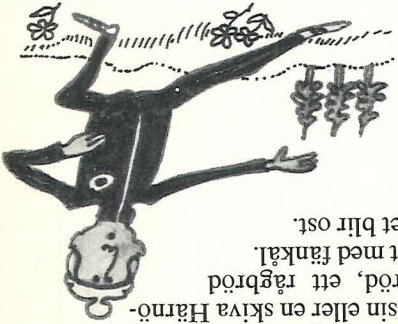


Tjust — gäs

mjuk rågbrödssmörgas på Ankar-stock — Grov Delikatess, som bakas i Västervik. Ett par ansjovisfiléer mosas först på smörgäsen. Sedan läggs nystekt varm strömming ovanpå.

Fryken — gäs

smörgas av Hurtbulle — ett portionsbröd av graham med morötter och russin eller en skiva Härmö-klackbröd, ett rågbröd kryddat med fänkål. Pålägget blir ost.



Ähus — gäs

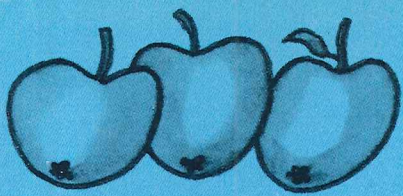
mjuk rågbrödssmörgas på t ex Ähus Grova eller Göinge Grova som bakas i Kristianstad. Båda sorterna är mycket hållbara. Pålägget är förstås rök-t äggstämning eller äggröra och lite finklippt gräslök.



Söderslätt — gäs

smörgas på kavring, Skåne Grova eller Lundalimpa. Den senare är en rågsiktstlimpa bakad med surdeg. Pålägget blir skånsk leverkorv med inlagd gurka eller rödbeta som gar-ning.





Den traditionella efterrätten som både var en smaksensation och en fröjd för ögat har liksom våra andra matvanor mer och mer förenklats. Numera avslutar vi ofta måltiden med en bit ost eller frukt eller kanske bara med en kopp kaffe. Men visst är det festligt att nån gång bjuda efterrätt som förr.

Hjortrongrädde

servera mylta eller djupfrysta hjortron med vispad grädde eller iskall gräddfil. Hjortronen kan också blandas i vispad grädde och frysas till hjortronparfait.

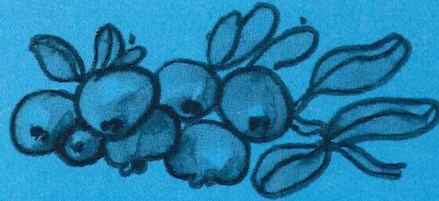
Bryta

hårt tunnbröd bryts i bitar i fil eller långfil. Pepparkakor är gott att bryta i gräddfil eller yoghurt.



Hjärtansfröjd

är en småländsk äppelkaka. Skär 4 skivor vitt bröd (det ursprungliga receptet säger att hälften ska vara surlimpa) och 3 syrliga äpplen i 1/2 cm-stora tärningar. Stek bröd- och äppeltärningarna. Vispa samman en äggstanning av 3 ägg, 1 msk socker, 1/2 tsk salt, 2 tsk kanel och 4 dl mjölk. Blanda i bröd och äpple. Häll allt i smord form och grädda i 200° ca 30 min. Strö över en aning socker strax innan kakan är färdig. Räcker till 4. Servera med grädde.



Lingongrädde

blanda vispad grädde och lingonsylt. Ungefär 3 msk lingon till 1 dl grädde. Servera lingongrädde i strutar eller till plättar, pannkaka. Till **Änglamat**: Bryt sönder några skorpor. Varva skorpsmulor och lingongrädde i skål eller portionsglas.

Ädelpäron

dela päron i halvor, ta ur kärnhusen och ställ dem med snittytan upp. Fyll hålen med ädelost. Lägg på ett par valnötskärnor eller vindruvor.



Ostkaka

den traditionella från Småland och Östergötland köper man färdig, finns i både frys- och kyl-disken. Man äter den helst ljummen. Serverar någon sylt till, t ex jordgubbar, hallon, drottning-sylt, klarbärssylt/kompott. Färska eller djupfrysta bär, t ex hallon eller hjortron är också gott. Ostkaka från Hälsingland är gjord med saffran. Till den serveras saftsås med strimlad mandel.



Bjud hem utländska gäster eller nysvenskar på traditionell svensk mat. Vi lovar att det kommer att uppskattas. Glöm alla ambitioner, det behövs inga tillkrånglade rätter eller speciella arrangemang. Låt gästerna få uppleva ett svenskt hem och sådan svensk mat som vi själva gillar. Också utlandssvenskar som kommer hem längtar efter den svenska maten. Här följer några förslag:

Litet smörgåsbord —

för utlandsgästen som kanske under ett kort Sverigebesök kan få smaka på litet av varje. Matjessill, kokt potatis, gräslök, gräddfil. Svensk kaviar med hackad rödlök. Små köttbullar, sparris- eller kantarell-omelett. Mjukt och hårt bröd. Svensk ost, Svecia, Herrgård, Prästost, Västerbotten.

Kallt strömmingsbord —

t ex ättikströmming, kraftströmming, marinerad böckling, kokt potatis. Bröd, ost. Kaffe med solskenskaka.

Strömmingsmiddag —

exotiskt för utlänningar. Stekta strömmingsflundror, potatismos med persilja. Nyponsoppa med flagad mandel, gräddklick.

Vardagsmiddag —

Köttbullar i sås, kokt potatis, lingon. Äppelkaka med vaniljglass — vaniljsås. Eller Biff à la Lindström med kokt potatis och grönsallad. Strutar med lingongrädde. Eller lingon, blåbär och mjölk.

På kvällskvisten —

Janssons frestelse eller Solöga eller gravad lax med spenat eller räkor. Smör, bröd och ost. Färska bär med glass.

Supé med rökt fisk eller kött —

böckling, sik, makrill, ål eller rökt renkött. Äggröra med kryddgrönt, spenat. Bröd, ost, gurka, rädisor. Kaffe med bärtårta.

Soppmiddag —

Ängamat — redd grönsakssoppa eller grönkålssoppa på hösten-vintern. Ostkaka eller våfflor eller plättar med sylt eller mosade färska bär.

Nästa nummer av Råd & Recept heter "Sommar" och utkommer den 28 juni. Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

 PROVKÖKET

Skånsk äggkakaka

För 4—5 Tillagningstid ca 30 minuter

1½ dl vetemjöl, ½—1 tsk salt

5 dl mjölk, 5 ägg, 3 äpplen

3—4 hg rimmad fläsk i skivor

Vispa samman mjöl, salt och lite

av mjölken till en slät smet. Vispa

i resten av mjölken och äggen. Ta

ur äpplena med en äppelpipa och

skär dem i ringar. Stek flasket knap-

rigt i en stekpanna. Ta upp det. Min-

ska värmen och stek äppelringarna.

Ta upp dem. Häll all smet i pannan.

Stick med gaffel eller kniv tills smeten

stannar. Lägg lock/stor tallrik på pannan

och vänd kakan. Låt den glida ner i pan-

nan igen och grädda andra sidan. Stjälp

upp den på fat. Servera med fläsk och äppel-

ringar.

På annat sätt: Strimla och stek bacon i pannan

och häll på smeten. Gör som ovan. Servera med

lingonsylt. Ca 2:35 kr/portion (hela måltiden)



Bohusmakrill

För 4 Tillagningstid ca 30 min

4 små makrillar

eller 2 stora (drygt 1 kg)

4 msk Idalmjöl, 2 tsk salt

margarin

2 dl gräddfil

1 knippa dill, 1 tsk citronpeppar

Rensa och skölj fisken. Små makrillar

kan stekas hela och skäras i ryggen.

Stora steks i filer. Vänd fisken i mjöl

blandat med salt. Stek den i sparsamt

med margarin på ganska svag värme

ca 5 min på var sida. Lägg upp fisken

på fat. Häll gräddfilen i pannan. Tillsätt

dill och citronpeppar. Värm säsen utan

att koka. Häll den runt fisken.

Till: Citronkylfior, kokt potatis.

Ca 3:55 kr/portion (hela måltiden)



Fisk i paket

Beräkna för 4—5: 1—1½ kg hel fisk.

Rensa och skölj fisken. Låt ryggbenet

sita kvar. Smörj ett så stort folieark att

det kan svepas om fisken. Salta fisken.

2 tsk, in- och utvändigt. Välj fyllning

och smaksättning efter fisksort.

Uddevallmakrill Hacka 1 gul lök, 1

knippa dill, 2 tomater. Fuka hakket

med 1 msk gräddde och fyll makrillen.

Godandslax Krydda med stött vitpep-

par, koriander, muskotblomma, ½ tsk

av varje. Lök och persilja i buken.

Norrlandsöring-röding-sik-forell

Godast med bara salt som krydda och en

knippa dill eller persilja i buken.

Gör ett tätt paket av fisken. Sätt in i

200° ugnsvärme. Eller placera paketet

på grill över glöd. Vänd då paketet ett

par gånger. Beräkna koktid efter fiskens

par gånger. ca 4 cm—ca 30 min, ca 6 cm—

ca 40 min. Servera direkt ur paketet.

Gott med isterband

För 4 Tillagningstid ca 10 minuter

3—4 isterband (ca 4½ hg)

2 gula hackade lökar

1 burk tomater (400 g)

eller 4—5 flädda tomater

½ tsk mefram, timjan eller körvel

1 knippa persilja

Ta av skinnnet på isterbanden och lägg

dem i en varm stekpanna. Stek dem

utan fett tillsammans med löken. Häll

av spadet från burktomaterna. Blanda

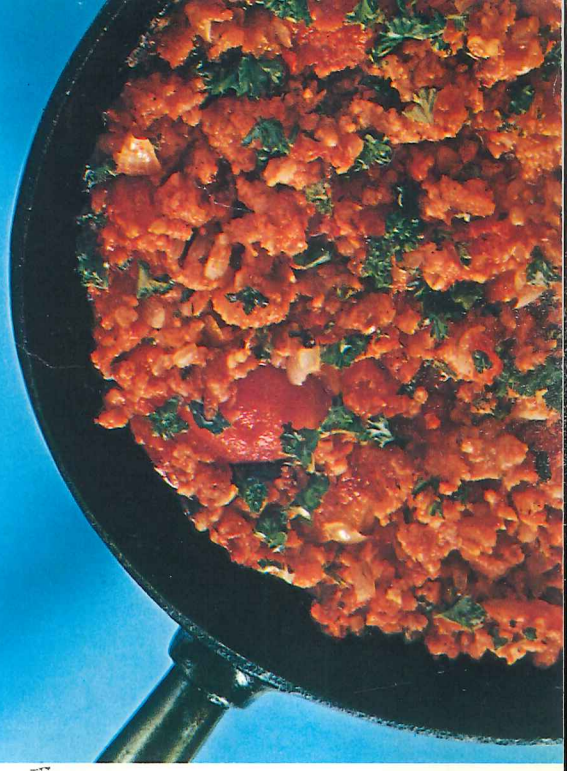
Smaksätt med någon av kryddorna.

Klipp persilja över.

Till: Lättkokt vitkål-sommarkål eller

kokt potatis.

Ca 2:50 kr/portion (hela måltiden)



Priserna innefattar hela måltider med lättmjölk och bröd och gäller normalportioner för vuxna. (Stockholmspriser)