

# Råd & Recept

Nr 7 1976



**JUL IGEN...**  
med den traditionella julmaten men temat kan varieras, se våra förslag. Lagom är alltid bäst, sprid julmaten över hela helgen.

**Handla konsumentägt!**

## KÖTTPASTEJ – PÅTE

2 gula lökar, 2 vitlöksklyftor

100 g margarin

1 kg fläskfärs, 2 msk vetemjöl

4 tsk salt, 1 tsk mald svartpeppar

1 tsk stött saltvita, 1 tsk mejn

1 dl buljong, ½ dl sherry eller konjak

4 ägg, ca 300 g djupfrysst kycklinglever

eller leverpastej (kokt)

Finhacka lök och vitlök. Smält marga-

rinet och låt löken bli mjuk i margarin.

Blanda färsen med alla ingredienser

också med löken och margarin.

Skär den något tinade kycklinglevern i

tärningar och stek dem hastigt eller skär

leverpastejen i tärningar. Blanda försk-

avlånga brödlormar.

**Som smak och garnering välj mellan**

*gröna eller svarta oliver eller röd pap-*

*rika i tärningar. Tryck ner oliverna i fär-*

*sen, ca 25 st till en form, eller paprika-*

*tärningar, en stor paprika räcker till båda*

*formarna. Grädda i 200° ugnsvärme i*

*nedre delen av ugnen 60–70 min. Ställ*

*formarna i en långpanna med varmt vat-*

*ten så det når upp till ¾-delar. Låt*

*pastejen kallna i formen innan den stäps*

*upp. Passar som liten rätt på vitt bröd, som*

*Cumberlandsas.*

## MANDELUSSOR

3 stora eller 24 små

Lägg 4 dl vetemjöl i en hög på bakbord.

Gör en fördjupning och lägg i 1 dl socker

och 2 dl (130 g) skallad, skalad och mald

*sötmandel* eller riv 250 g färdigköpt man-

*delmassa* på rivjärn direkt i mjölet.

Lägg också i 200 g margarin och 1 ägg.

Hacka först med en kniv, arbeta sen med

kallt minst 1 timme.

**Till stor mandelmussla:** Välj en pafform,

gårna veckad, eller stekpanna. Kavla ut

½ av degen och tryck ut den i formen.

**Till små musslor:** Rulla degen i längder,

delar i bitar, tryck ut i veckade formar.

Grädda i 175° ugnsvärme, stora musslor

ca 20 minuter, små 8–10 minuter.

Fyll stor mussla med t ex konserverad

frukt och skivor av färsk kiwi. Servera

med vispad grädd. Små musslor kan

fyllas med grädd, frukt eller sylt.







Bjud på revbensspjäll, sylta och korv var för sig t ex i mellandagarna men inte på samma gång som skinka.

**Glöm inte bort grönsakerna**

Vartför inte servera ett par olika sallader med t. ex. rödbetor och kål till skinkan. (Se recept på annan sida.) Den traditionella brunskålen och rödskålen kan lagas utan så mycket fett. Till brunskål kan kålen förvällas istället för att brynas och färgsättas med lite äkta soya. Rödskålen blir saftig med lite fett och mycket äpple. Den djupfryssta grönsålen och spenaten passar fint ihop med både skinka och korv.

**Frukt är ett gott slut på varje måltid**

Apelsin och grapefrukt kan skäras i klyf- för med skalet på och serveras som en "liten" avslutning på måltiden, lätt för barn att äta. Att sätta tänderna i ett syrligt äpple är ett bra mellanmål i jultid, också en mycket god ingrediens i julsalladen. Till osten passar påron, druvor eller Kirwifrukt också gurkan och paprika. Av konserverad frukt finns många sorter att välja på.

**Basmat varje dag**

Variera brödet mellan mjukt och hårt, vitt bröd och rågbröd. Baka t ex ett skållat bröd, se recept, det håller sig gott hela helgen. Snåla på det rena fettet till smörgåsar, vartför inte breda senap direkt på brödet till skinksmörgåsen. Gröt som kvällsmål med t ex en skinksmörgås är inte dumt. Men risgrönsgröten ovan på julbord och lutfisk blir lite för masstigt. Det tycker de flesta och därför har julgröten nästan blivit bortglömd.

Nästa Råd & Recept utkommer omkring den 31 januari  
 Ansvaret utgivare: Anna-Britt Agnäs, K.F.s Provkök.

Skriv: K.F.s Provkök, Fack 104 65 Stockholm 15  
 Ring: 08-743 1000



**LAGOM ÄR ALLTID BÄST**

Visst är det gott med julmat, men ingen har tredubbel kalori behov under julhelgen. När vi går till diggande julbord äter vi så. Blir vi sen stillasittande efter den myckna maten lever vi inte väl. Men det är inte fråga om att avstå från den traditionella julmaten, istället att fördela de olika sorterna över hela helgen och ta mindre portioner. En liten klick vispgräddt t ex räcker att förgylla efterrätten. Julkakorna är svårt att alldeles hoppa över men sju sorter behövs det inte vara och låt stora gottbord höra till det för långpromenader behöver också kroppen.

**Fördela julsovet över helgen**

En rejäl skinka tycker många är tryggt och bekämt och den håller sig hela helgen speciellt om den är senapsgrillerad och plockas fram ur kylskåpet strax innan den ska ätas. Näringsmassigt är det inget fel på skinka bara man inte äter för mycket åt gången. Är skinkan fet bör man skära bort en del. Låt skinkspadet kallna, skumma bort fettkakan. Förstärk doppets smak med buljongtärning och örtkryddor.



## SKALLAT JULBRÖD

— saftigt och hållbart.

**Första dagen:** Mät upp 1 liter grovt rågmjöl (grötmjöl) i en bunke. Lägg i 2 msk stötta kryddor t ex anis och fänkål, kummin, pomerans. Häll på 1 liter kokande vatten och arbeta ihop till en deg. Täck bunken med folie och låt den stå i rums-temperatur.

**Nästa dag:** Rör ut 50 g jäst i 2 dl ljumt vatten. Blanda det med den skällade degen, dessutom med 1½ msk salt, ½ dl sirap, 50 g smält margarin. Ta upp degen på bakbord och arbeta in 2 l lantvetemjöl. Degen ska vara fast. Spara lite av mjölet till utbakningen.

Jäs degen övertäckt ca 1 timme.

Knåda den en stund. Forma den sen till 3 limpor. Lägg dem på smord plåt. Jäs dem övertäckta ca 30 min. Grädda i 175° ugnsvärme i nedre delen av ugnen ca 1 timme. Pensla det nygräddade brödet med lite smält margarin och låt det kallna under bakduk.

## LINGONSORBET

För 5—6.

Blanda 2½ dl lingonsylt och 2½ dl vatten. Häll det i en låg skål eller form. Låt den stå i frysen eller kylskåpets köldfack tills massan är halvfrusen, ca 1 timme.

Vispa 3 äggvitor till hårt skum. Tillsätt 2—3 msk socker under kraftig vispning. Blanda sen försiktigt ner äggviteskummet i den halvfrusna massan.

Frys blandningen, det tar ca 2 timmar i frysen, 3—4 timmar i köldfack.

Rör i den några gånger under tiden.

Skeda upp sorbet i kalla glas och servera genast.

## BEKVÄMT ATT KÖPA FÄRDIGT.

**Winner** bruna bönor och rödkål till skinkan, skivade rödbetor och ättiksgurka, sill och anjovis till sallader på julbordet, där också köttbullarna hör hemma.

## RÖDBETSSALLAD MED VITKÅL OCH ÄPPLE

För 4—6.

Skär i små tärningar inlagda rödbetor, 3 dl, och 1 äpple. Finstrimla 3 dl vitkål. Blanda allt med 1 dl gräddfil smaksåft med ca 1 msk riven pepparrot.

## SILLSALLAD för 4—6:

Vattenlägg 1 stor salt sill (300 g) eller 2 filéer. Skär sillfiléerna i små tärningar, också inlagda rödbetor 4 dl, ättiksgurka ½ dl, 2 kokta potatisar, 2 äpplen.

Blanda med 2 msk finhackad gul lök och fukta med lite rödbetslag. Salladen kan strax före serveringen blandas med 1 dl vispad grädde eller gräddfil.

Garnera med persilja och ägg. Vill man förbereda eller laga större sats kan man skära allt i små tärningar. Förvara sen sillen för sig i burk, de andra ingredienserna tillsammans i burk i kylskåp.

”Montera” salladen strax före serveringen.

## MARINERAD ANSJOVIS PÅ SALLADSFAT

För 4.

Rensa och bena ca 12 ansjovisar, men låt skinnen vara kvar. Lägg ut dem med kött- sidan upp. Strö över lite finhackad lök och dill. Vik ihop ansjovisarna så huvud och stjärtsida möts.

Lägg dem i rader på ett fat.

Blanda en marinad av 2 msk vinäger, 1 tsk senap, 1 kryddmått peppar, 3 msk olja och ev 1 kryddmått vitlökspulver.

Häll den över ansjovisen och ställ fatet kallt ett par timmar.

Lägg sen i grupper runt om ansjovisen hackade inlagda rödbetor, ättiksgurka eller färsk gurka och grovhackat ägg. Salladsfatet kan serveras som ensamrätt med kokt eller bakad potatis.

## ANNORLUNDA BJUDRÄTT — SKINKFONDUE

Skär skinkan i ca 2 cm tjocka strimlor.

Blanda ca 1 tsk stötta örtekryddor t ex mejram, timjan, salvia och 1 söndersmulat lagerblad. Strö kryddblandningen över skinkstrimlorna och låt stå kallt ett par timmar. Koka upp ½ l vatten med 2 buljongtärningar och 1 msk sherry. Sätt grytan på värmeljus mitt på bordet. Låt var och en med hjälp av en gaffel koka skinkstrimlorna ca 2 min i buljongen eller koka dem och ta upp med hälslev.

”Doppa” också vita brödsvisor.

Servera skinka och bröd med en kall sås av gräddfil smaksatt med finhackad persilja och gul lök, ev också med lite vitlök.

# Ja begärarna: lutfisk, skinka och gröt.



## LUTSKINKAN

Ska skinkan kokas behöver den inte vattenlåggas. Ska den ugnsbakas bör den

vattenlåggas minst 12 timmar.

En kötttermometer visar precis när skinkan är färdig. Stick in den i tjockaste och

kötigtaste delen så spetsen kommer mitt i och röret blir helt dolt. När termometern visar 77° är skinkan färdig.

**Att ugnsbaka skinkan i aluminiumfolie**

är tryggt och bekvämt. Skär bort svålen, lägg skinkan med fetta

sidan upp på ett så stort stycke folie att det räcker att svepa in den ordentligt.

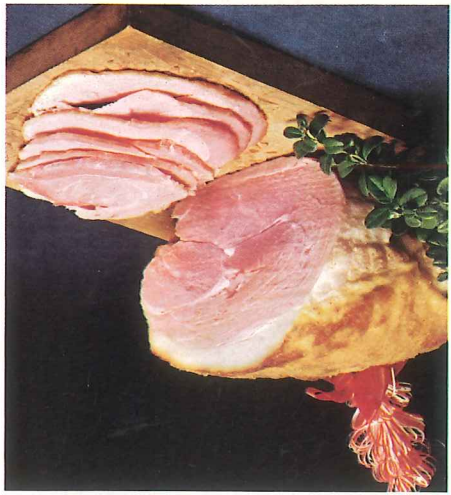
Onskas kryddsmak å la Cajsa Warg kan skinkan klappas in runt om med stötta

kryddor innan den sveps in i folie. Kryddor för ca 4 kg skinka:

8 lagerblad, 2 tsk av vardera hela nejlikor, kryddpepparkorn, mejram, rosmarin eller basilika.

Lägg skinkpakaket, med termometern in i mitten i ugnen i 175° ugnsvärme. Beräkna

omkring 4 timmar för ca 4 kg skinka.



## LUTFISKEN

Färdigt lutad lutfisk t ex i vacuumdragen

plastpåse är bekvämt och säkert. Fisken blir fastare om den får ligga i vatten ett

par timmar eller mer före kokningen. Djupfrys lutad lutfisk i tina i vatten 4 tim-

mar till 1 dygn. Beräkna 300–400 g per person.

**Koka lutfisk i ugn** till många. Lägg fisken på ugnssäkert fat med höga

kanter, som man sen kan servera ur. Strö över salt (1 msk/kg fisk).

Täck fatet med aluminiumfolie. Koka i 225° ugnsvärme 40–55 min. Den längre tiden för

tjockare fisk. Häll av spadet som bildats. Koka i gryta. Lägg fisken i en gryta (utan

vatten). Salta och koka under lock på svag värme 15–20 min. Ta upp fisken med en hälslev.

## GRÖTEN

Denna sats räcker till 6 portioner.

Mät upp 2½ dl rundkornigt ris och 5 dl vatten i en kastrull. Lägg i 1 tsk salt, ev

1 msk murgårn, en bit kanel och 1 msk socker.

Koka på svag värme under lock ca 10 min. Häll i 1 l mjölk och rör om.

Koka upp igen. Låt sen det hela svalna till gröt utan omrörning på mycket svag

värme under lock ca 40 min. Rör om i gröten. Är den för tunn, koka ett par

min, utan lock. **GIÖGGEN**

Räcker till 15–20 små koppar. Koka följande kryddor i 2½ dl vatten

under lock ca 30 min.:  
1 pomeransskal, 1 bit ingefära, 2 bitar  
hel kanel, 8 kryddnejlikor, 1 tsk kardemumma, 1 tsk  
Späd den silade kryddlagen med ca 1 l  
utspädd svart vinbärssaft eller 1 flaska  
rödvin eller hällten av varje.