

Råd & Recept

RISGRYNSGRÖTEN den mjuka och innerliga

Mät upp $2\frac{1}{2}$ dl rundkorniga risgryn och 5 dl vatten i en kastrull. Lägg i $1\frac{1}{4}$ tsk salt, 1 msk margarin och ev också en bit kanel. Koka på svag värme under lock ca 10 min. Häll i 1 liter mjölk och rör om. Koka upp igen. Låt det hela svälla till gröt på mycket svag värme under lock 40 min utan omrörning. Smaksätt med 1 msk socker. Servera m. mjölk o. kanel. (6 port)



Handla konsumentägt!

Julmat med tradition

JULSKINKA

Den rimmade skinkan kan köpas styckad med ben eller benfri. Om skinkan är förpackad i nät ska den tillagas i nätet. På skinkförpackningarna finns anvisning om tillagning. Obs! Skinkor som ska ugnsbakas måste vattenlåggas minst 12 tim före.

Och bekvämt.

Gör ett kryss i svalen och stick in en kötttermometer så spetsen kommer i den tjockaste delen. Svep in skinkan i aluminiumfolie. Lägg paketet med svälsidan upp i långpanna. Sätt den i 150° ugnsvärme. När kötttermometern visar 77° är skinkan färdig.

Välj sedan grillering eller glassering.

Ta bort svalen. Grillera eller glassera skinkan i 200° ugnsvärme ca 15 min eller tills den fått fin färg.

Grillering Pensla skinkan med en blandning av 1 uppvispat ägg, ½ msk socker och 1 msk senap. Strö över 2 msk ströbröd.

Glassering (se bilden) Skär genom fetta i sneda rutor. Sätt hela kryddnejlikor i varje kryss och sätt fast lagerblad här och där. Strö ½ dl socker över skinkan. Sätt in den i ugnen. När sockret smält håll över 1 dl apelsinjuice. Os ett par gånger.

GLASMÄSTARSILL

Den traditionella julsilLEN som håller sig över hela helgen.

Ta ur 2 stora saltat sillar

Skinn och ryggen ska vara kvar.

Lägg sillen i rikligt med vatten 1 dygn.

Skär sillen i 2 cm tjocka bitar.

Skala och skär i rödlök, 1 bit morot i skivor och 1 bit pepparrot i tärningar.

Varva sillen med lök, morot, pepparrot, 4 lagerblad och krossad peppar: 15 vitpeppar- och 10 kryddpepparkorn.

Koka en lag av 1½ dl vatten, 5 msk ättiksprit och 5 msk socker. Håll den kall över sillen, låt stå minst 1 dygn.

LUTFISK

Lutfisk till jul är gammal svensk tradition. Lutfisk passas så bra som omväxling till den andra julmaten. Till jul finns det gott om fin vakuumförpackad lutfisk. Djupfrys lutfisk finns en stor del av året. På förpackningarna står anvisningar om tillagning.

Beräkna 300–400 g lutfisk per person.

Lutfisk till många är enklast att koka i ugn 40–55 min. 1 kg fisk eller mindre kokas lättast i gryta 20–25 min.

Servera lutfisk med potatis och vit sås, ev också ärtor. Krydda vid bordet med nymald svart-, vit- eller kryddpeppar.

Eller på skånskt sätt med stött brun frösenap.

SALLADER PÅ JULBORDET

Om man vill göra det bekvämt för sig kan man göra en stor sats av finstrimlad vitkål eller kokta grovt rivna rödbetor och blanda med en salladssås. Kan förvaras i kylskåp upp till en vecka. Räcker till många sallader hela helgen.

Till vitkålen. Finstrimla 1 kg kål (ca 3 l) med osthyvel eller vass kniv. Lägg kålen i stor plastpåse eller burk med lock. Häll en sats sås över och blanda väl. Tillslut och förvara i kylskåp.

Till rödbetorna. Borsta 1 kg färska rödbetor, akta skal och rotspets. Koka dem nätt och jämnt mjuka i vatten som står över, ca 40 min. Spola dem i kallt vatten och gnid av skal. Riv rödbetorna grovt (ca 1½ l). Lägg i plastpåse eller burk med lock. Häll en sats sås över och blanda väl. Tillslut och förvara i kylskåp.

Salladssås:

blanda ½ dl pressad citron (1 stor citron), 1½ tsk salt, 1 dl vatten, 1 dl olja.

Vitkål- och rödbets sallad kan sedan varieras på flera sätt. För 4.

Blanda 3 dl vitkålssallad och 3 dl rödbets-sallad med 1 dl gräddfil smaksatt med 1–1½ msk riven pepparrot.

Blanda 3 dl vitkålssallad, 3 dl rödbets-sallad och 1 syrligt äpple, skalat och skuret i tärningar. Blanda ev också med gräddfil som ovan.

Blanda 2 dl vitkålssallad, 2 dl rödbets-sallad, 1–2 tunt skivade bananer och några halverade druvor.

TANT HARRIETS PEPPARKAKOR

— som efterfrågas varje år.

Ca 250 st.

Rör 300 g rumsvarmt hushållsmargarin, 5 dl socker och 1 dl sirap smidigt.

Tillsätt 2 dl vatten, 1 msk ingefära, 2 msk kanel, 1 msk kryddnejlikor, 2 tsk finstött kardemumma och 1 msk bikarbonat.

Arbeta in 1½ liter (ca 900 g) vetemjöl. Arbeta ihop till en deg på bakbord. Låt den vila över en natt, insvept i folie.

Kavla ut tunt, ta ut kakor med mått.

Grädda i 225°C i mitten av ugnen ca 5 min. Låt kakorna kallna på plåten.

ÄGG- OCH ANSJOVISHACK

— gott på bröd, både kallt och varmt. För 4.

Skala och hacka 1 gul eller röd lök och 3–4 hårdkokta ägg. Hacka 10–12 ansjovisfiléer och dill (ca ½ dl).

Kallt: Blanda lök, ägg, ansjovis och dill med 1 msk gräddfil och gärna också 1 liten burk storkornig kaviar. Servera på knäckebröd eller grovt mjukt bröd.

Varmt: Smält 1 msk margarin i en stekpanna. Fräs först löken. Blanda i ansjovis, ägg och dill. Låt allt bli varmt. Servera på vitt bröd, gärna rostat.

ANSJOVISGOTT

— en lättlagad rätt i stekpanna.

För 4.

Skala och skär 4 gula lökar i tunna skivor.

Smält lite margarin i en stekpanna.

Lägg i lökskivorna, låt dem bli mjuka och få lite färg.

Lägg 10–15 ansjovisfiléer i rader ovanpå. Häll på 1 dl grädda.

Koka under lock på svag värme tills grädden smält ihop med det övriga.



Nästa Råd & Recept utkommer den 5 januari 1976.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s Provkök.

Skriv KF:s Provkök, Fack 10465 Stockholm 15
Ring: 08-743 10 00



Julmat på annat vis

ÖRTKRÄDDAD STEKT KALKON
Om man sveper in kalkonen i folie under första delen av stekningen får man ett satigt kött med god smak av örtkräddorna.

1 kalkon på 2½–3 kg räcker till 8 portioner.

Tina den djupfryssta kalkonen. Sätt ugnen på 200°C.

Smält 3 msk margarin och blanda med 2 tsk salt, ½ tsk malen svartpeppar, 1 tsk stött salvta, 1 tsk stött oregano och saften av ½ citron.

Gnid kalkonen invändigt med 1 tsk extra salt och lägg den urpressade citronhalvan inuti.

Lägg kalkonen med bröstet upp på en stor bit aluminiumfolie.

Pensla fågeln runt om med kryddblandning. Svep om folien, lägg paketet i en långpanna och sätt in i nedre delen av ugnen.

Öppna och vik ner folien efter 2 tim. Pensla då kalkonen med lite soya. Sätt in den i ugnen igen ca 20 min för att få färg. Prova vid lärtleden, är köttsaften ofärgad är fågeln färdig.

Sås för 8

Mät upp skyn från folien, späd ev med vatten så det blir ca 6 dl. Häll den i en kastrull. Red med 4 msk vetemjöl.

Koka upp och späd med 1–2 dl gräddde.

KLARGRAVAD SILL –

STRÖMNING

Lättlagad sillrätt för julbordet av färsk sill eller strömming.

Rensa, bena och skölj 1 kg småsill eller strömming. Dra av skinn. Varva filerna i en skål med rikligt med hackad dill.

Blanda en marinad av 2 dl vinäger, 4 msk socker, 2 tsk salt, 2 kryddmått vitpeppar och 4 msk olja.

Häll marinaden över filerna. Täck över och låt stå svalt minst 1 dygn.

SCHWEIZERTÄRTA

Sätt ugnen på 200°C.

Riv 300 g mandelmassa på rivjärn.

Blanda det rivna med 4 ägg, ett i taget. Blanda sedan i 1 dl vetemjöl, 1 tsk bakpulver, 1 kryddmått salt, saft och rivet skal av 1 citron.

Häll smeten i en väl smord rund form. Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min.

Bred smält blockchoklad (ca 75 g) över tårtan och garnera ev med rivet citronskal. Tårtan är bäst efter 2–3 dagar.



SALLADER PÅ JULBORDET

Om man vill göra det bekvämt för sig kan man göra en stor sats av finstrimlad vitkål eller kokta grovt rivna rödbetor och blanda med en salladssås. Kan förvaras i kylskåp upp till en vecka. Räcker till många sallader hela helgen.

Till vitkålen. Finstrimla 1 kg kål (ca 3 l) med osthyvel eller vass kniv. Lägg kålen i stor plastpåse eller burk med lock. Häll en sats sås över och blanda väl. Tillslut och förvara i kylskåp.

Till rödbetorna. Borsta 1 kg färska rödbetor, akta skal och rotspets. Koka dem nått och jämnt mjuka i vatten som står över, ca 40 min. Spola dem i kallt vatten och gnid av skalén. Riv rödbetorna grovt (ca 1½ l). Lägg i plastpåse eller burk med lock. Häll en sats sås över och blanda väl. Tillslut och förvara i kylskåp.

Salladssås:

blanda ½ dl pressad citron (1 stor citron), 1½ tsk salt, 1 dl vatten, 1 dl olja.

Vitkål- och rödbettsallad kan sedan varieras på flera sätt. För 4.

Blanda 3 dl vitkålssallad och 3 dl rödbets-sallad med 1 dl gräddfil smaksatt med 1–1½ msk riven pepparrot.

Blanda 3 dl vitkålssallad, 3 dl rödbets-sallad och 1 syltigt äpple, skalat och skuret i tärningar. Blanda ev också med gräddfil som ovan.

Blanda 2 dl vitkålssallad, 2 dl rödbets-sallad, 1–2 tunt skivade bananer och några halverade druvor.

TANT HARRIETS PEPPARKAKOR

— som efterfrågas varje år.

Ca 250 st.

Rör 300 g rumsvarmt hushållsmargarin, 5 dl socker och 1 dl sirap smidigt.

Tillsätt 2 dl vatten, 1 msk ingefära, 2 msk kanel, 1 msk kryddnejlikor, 2 tsk finstött kardemumma och 1 msk bikarbonat.

Arbeta in 1½ liter (ca 900 g) vetemjöl. Arbeta ihop till en deg på bakbord. Låt den vila över en natt, insvept i folie.

Kavla ut tunt, ta ut kakor med mått.

Grädda i 225°C i mitten av ugnen ca 5 min. Låt kakorna kallna på plåten.

ÄGG- OCH ANSJOVISHACK

— gott på bröd, både kallt och varmt. För 4.

Skala och hacka 1 gul eller röd lök och 3–4 hårdkokta ägg. Hacka 10–12 ansjovisfiléer och dill (ca ½ dl).

Kallt: Blanda lök, ägg, ansjovis och dill med 1 msk gräddfil och gärna också 1 liten burk storkornig kaviar. Servera på knäckebröd eller grovt mjukt bröd.

Varmt: Smält 1 msk margarin i en stekpanna. Fräs först löken. Blanda i ansjovis, ägg och dill. Låt allt bli varmt. Servera på vitt bröd, gärna rostat.

ANSJOVISGOTT

— en lättlagad rätt i stekpanna.

För 4.

Skala och skär 4 gula lökar i tunna skivor.

Smält lite margarin i en stekpanna.

Lägg i lökskivorna, låt dem bli mjuka och få lite färg.

Lägg 10–15 ansjovisfiléer i rader ovanpå. Häll på 1 dl grädda.

Koka under lock på svag värme tills grädden smält ihop med det övriga.



Nästa Råd & Recept utkommer den 5 januari 1976.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter, KF:s Provkök.

Skriv KF:s Provkök, Fack 104 65 Stockholm 15
Ring: 08-743 10 00



Julmat nästan färdigköpt

Mjlk pepparkaka med lingongrädde. Grädda en Bestemors Pepparkaka av Juvel kakmix. Använd gärna en rund monstrad kafform med hål i mitten. Då kan man garnera den färdiga upp-själpta kakan med lingonris i hålet. Servera med vispad gräddde smaksatt med lingon sylt.

Mellanmiddag — Grönkålssoppa och ostkaka. Laga grönkålssoppa av djupfrysst grönkål enligt anvisning på paketet. Smak-sätt gärna med klippt gräslök eller med vitlök. Lagg i och värm korv-skiwor i soppan.

Till efterrätt färdigköpt ostkaka med sylt eller djupfrysta bär.

Ansjovis och sill på julbordet. **Winner hel ansjovis** finns i burk om 450 g. En nyhet är ansjovis i glasburk om 800 g. Dessutom finns naturligtvis också **ansjovisfileer** i burk.

Till sillsalladen och glasmästarullen kan man välja mellan **Winner Salsill** styckpackad i vakuumpåse eller i 2 kg plåtburk. Det finns också **Inläggningssill** som är färdig att lägga in direkt. Vill man inte lägga in sill själv finns många varianter av sill i glas: **Cub-bens Smörgåsfiler**, **Inlagd sill**, **Lök-filé och Dillfilé**. Samtliga finns i två storlekar, 330 g och 820 g.

BARA ATT SÄTTA FRAM, VÄRMA ELLER GARNERA... Visst kan man köpa julmaten nästan färdig. Med lite extra smaksättning och garnering får man ett julbord efter egen smak.

Djupfrysta köttbullar: värms bäst i lite margarin i en stekpanna med lock. Ha inte för stark värme, då blir kött-bullarna lätt hårda.

Sylta: till rödbetsalladen på julbor-det. Eller till mellanlagsmat med kott potatis och inlagda rödbetor.

Julkorv: färdig att bara värma i silt skinn. Eller ta av skinnhet, skär korven i skivor och värm i "doppet" eller i soppa tex grönkål eller spenat.

Bröd och ost: ett "mäste" också på julbordet. Till jul finns speciellt många sorter att välja på.

Sallad av djupfrysta grönsaker passar bra till skinkan. För 4-6. **Öppna 2 pkt ärter, majs, paprika.** Lagg dem i durkslag och spola grönsakerna i kallt vatten så de tinar.

Blanda dem i en skål med 1/2 fin-strimlad purjo. **Häll över en salladssås av 1 msk vinäger, någon stött örtkryddad tex rosamarin, salvia eller dragon, 1/2 kryddmätt salt, 2 msk olja, 1 msk vatten.**



Julmat nästan färdigköpt

BARA ATT SÄTTA FRAM, VÄRMA ELLER GARNERA...

Visst kan man köpa julmaten nästan färdig. Med lite extra smaksättning och garnering får man ett julbord efter egen smak.

Djupfrysta köttbullar: värms bäst i lite margarin i en stekpanna med lock. Ha inte för stark värme, då blir köttbullarna lätt hårda.

Sylta: till rödbetsalladen på julbordet. Eller till mellandagsmat med kokt potatis och inlagda rödbetor.

Julkorv: färdig att bara värma i sitt skinn. Eller ta av skinnet, skär korven i skivor och värm i "doppet" eller i soppa tex grönkål eller spenat.

Bröd och ost: ett "måste" också på julbordet. Till jul finns speciellt många sorter att välja på.

Sallad av djupfrysta grönsaker passar bra till skinkan. För 4—6.

Öppna 2 pkt ärter, majs, paprika. Lägg dem i durkslag och spola grönsakerna i kallt vatten så de tinar.

Blanda dem i en skål med 1/2 finstrimlad purjo.

Häll över en salladssås av 1 msk vinäger, någon stött örtkrydda tex rosmarin, salvia eller dragon, 1 1/2 kryddmått salt, 2 msk olja, 1 msk vatten.

Mjuk pepparkaka med lingongrädda. Grädda en **Bestemors Pepparkaka av Juvel kakmix.** Använd gärna en rund mönstrad kakform med hål i mitten. Då kan man garnera den färdiga uppstälpta kakan med lingonris i hålet. Servera med vispad grädda smaksatt med lingonsylt.

Mellandagsmiddag — Grönkålssoppa och ostkaka.

Laga grönkålssoppa av djupfryst grönkål enligt anvisning på paketet. Smaksätt gärna med klippt gräslök eller med vitlök. Lägg i och värm korvskivor i soppan.

Till efterrätt färdigköpt ostkaka med sylt eller djupfrysta bär.

Ansjovis och sill på julbordet.

Winner hel ansjovis finns i burk om 450 g. En nyhet är ansjovis i glasburk om 800 g. Dessutom finns naturligtvis också **ansjovisfiléer** i burk.

Till sillsalladen och glasmästarsillen kan man välja mellan **Winner Saltsill** styckpackad i vakuumpåse eller i 2 kg plåtburk. Det finns också **Inläggningssill** som är färdig att lägga in direkt.

Vill man inte lägga in sill själv finns många varianter av sill i glas: **Gubbens Smörgåsfiléer, Inlagd sill, Lökfilé och Dillfilé.** Samtliga finns i två storlekar, 330 g och 820 g.



Av lutfisk, skinka och gröt som blivit över från julbordet.



LUTFISKSUFFLÉ För 4.

Sätt ugnen på 175°C.

Smält 2 msk margarin i en kastrull.

Rör i 3 msk vetemjöl och späd med 3 dl mjölk under omrörning.

Smaka av med 1 tsk salt och 1 kryddmått peppar.

Ta kastrullen från värmen och tillsätt 4 äggulor, en i taget.

Blanda sedan försiktigt ner 4–5 dl kokt lutfisk i bitar.

Vispa vitorna till hårt skum och vänd försiktigt ner det i den avsvalnade smeten.

Häll upp i smord ugnssäker ganska hög form.

Grädda i nedre delen av ugnen ca 50 min.

Servera med lite smält smör, kokt potatis, ev också grönsallad.

SKINKGRATÄNG För 4.

Sätt ugnen på 250°C.

Lägg 8–10 skivor julsinka på ett ugnssäkert fat.

Vispa 1 dl vispgrädde och blanda med 4 msk chilisås eller tomatketchup och 1 tsk vetemjöl.

Bred såsen över skinkskivorna.

Gratinera ca 10 min.

Servera med kokt potatis eller ris och någon grönsak, tex brysselkål.



RIS À LA MALTA MED MANDELMASSA

För 4.

Blanda kall risgrynsgröt (ca ½ sats, se omslaget) med 1–1½ dl vispad grädde och 50–100 g fint riven mandelmassa.

Har man ingen gröt, koka 1½ dl långkornigt ris i 3–4 dl vatten. Spola det sedan i kallt vatten och låt det rinna av väl. Blanda med den större mängden grädde och mandelmassa som ovan.

I stället för mandelmassa kan man smaksätta med 1 msk socker och 1–2 tsk vanillinsocker.

Servera med djupfrysta bär eller sylt.