

Råd & Recept



När det är jul vill vi samlas och bjuda på något gott. Här har vi dukat upp stekt kalon med äpple och katrinplommon. Som efterrätt i portionsglaset Lingonris eller någon färsk frukt, tex ananas. Inuti bladet hittar du den traditionella julmaten, skinkan, lutfisken, sillen och flera varianter med risgrynsgröt.

Julsinka

Skinkan är betydelsefull hela helgen och det är viktigt att den blir lyckad. I år är skinkan lite mindre salt än den varit fört. De flesta charkfabriker har nämligen minskat på salthalten för att vi ska slippa vattentårarna. Men följ lagga den före ugnsbakningen. **alltid anvisningen på förpackningen.** Fins ingen sådan, fråga i din butik om skinkan är saltad på det nya sättet. Hemsaltad skinka måste vattläggas före ugnsbakningen, annars blir den för salt. Är skinkan bentrill ligger den i ett nät, det ska alltid vara kvar. **Spola skinkan ett par minuter under vattenkranen.** Ugnsbaka så här

- Lagg skinkan på ett stort stycke aluminiumfolie.
- Gör ett kryss i svalen. Stick in en kötttermometer så att hela termometerröret kommer in och spetsen mitt i skinkan.
- Svep om folien väl men så att termometerskalan blir synlig.
- Lagg skinkpaketet i en långpanna och sätt in det i 175° ugnsvärme.
- När termometern visar 75-77° är skinkan färdig och bör genast tas ut och folien vikas ner. Beräkna 70-90 min. per kg. (Spadet kan användas till dopp.)

Bönsoppa

Bjud på en bönsoppa i mellan dagarna med skinksmörags till

Koka 1 pk vita bönor (500 g), se anvisning på förpackningen. Det blir bönsoppa för 8 eller en soppa för 4 och en bönsallad som också är god till skinkan, se baksidan. För 4.

- 1/2 sats kokta vita bönor, 2 gula lökar,
- 2 vitlöksklyffor, 2 msk margarin
- 1 kryddmått chilipulver
- 1 grön paprika eller 4-5 bleksellerisfälikar
- 1/2 l bönsopad, 1/2 l vatten
- 1 burk tomat, 2 buljongtärningar
- 1/2 tsk socker, 1/2 tsk vinäger

Grillera så här

Vill du koka skinkan, se förpackningen. Några lagerblad.

- Ta först bort nät och sval.
- Pensla skinkan med en blandning av 1 ägg, 1/2 msk socker och 1 msk senap.
- Strö över lite ströbröd.
- Sätt in den i 200° ugnsvärme ca 15 min. Den grillfärdiga skinkan kan dekorerars med några lagerblad som hålls på plats med kryddnejlikor.

Önskas kryddsmaak kan stötta kryddor strös runtom skinkan innan den sveps in i folien, t ex ett par tsk vardera av kryddpepparkorn, nejlikor, mejram, rosmarin och några lagerblad.



GOD JUL



Håll upp bönorna i durkslag och spara spadet till soppan. Skala och hacka lök och vitlök. Fräs löken i margarin i en gryta tillsammans med chilipulver. Hacka paprika eller selleri och låt det fräsa med en stund. Tillsätt bönspad, vatten, tomat och buljongtärningar. Koka på svag värme ca 10 min. Lägg i bönorna och smaksätt med lite socker och vinäger. Låt soppan bli riktigt varm.

Skinksmörgås är också gott till andra soppor som Borsjtj-rödbetsoppa, Minestrone.

Lutfisk

Årets lutfisk är fin, det här varit bra torkväder både på norska kusten och västkusten. Den gulvita långan dominerar men den gråvita sejen finns också. Merparten av lutfisken till jul är vacuumförpackad i plastpåse. I kylskåp håller den sig ca 3 månader. Se datum på förpackningen. Hur lutfisken ska behandlas och kokas står också på förpackningen. Det är viktigt att den alltid får ligga i vatten ett par timmar före kokningen. Mer än 1 kg lutfisk kokas bäst på fat i ugn. 1 kg och mindre kokas fort och bra i gryta. Lutfisken är mager mat och behövs så väl för att balansera den andra julmaten.

Rissufflé

med lutfisk och skaldjurssås

För 4-5.

5 dl risgrönsgröt (3/4 dl risgryn)

ca 5 dl kokt lutfisk

eller kokt fisk t ex torsk (1 pkt djupfrost, 400 g)

3 msk margarin, 4 ägg

1 tsk salt, 1 kryddmått vitpeppar

Sätt ugnen på 175°.

Blanda risgrönsgröten med smält margarin, äggulor, salt och peppar. Dela fisken i småbitar och blanda försiktigt ner dem. Vispa vitorna till hårt skum och vänd ner det i smeten. Håll den i smord ugnssäker form eller djupt fat. Grädda i nedre delen av ugnen ca 45 min.

Gör en skaldjurssås under tiden.

Smält 1 msk margarin i en kastrull. Rör ner 2 msk vetemjöl. Tillsätt 4 dl kall vätska (spad, mjölk, grädde), allt på en gång. Rör tills såsen kokar upp. Koka den 4-5 min, rör då och då.

Lägg i rensade, ev delade räkor (ca 200 g räkor med skal, ca 75 g rensade) eller musslor (1 burk à 250 g). Koka inte såsen mera, då blir skaldjuren sega. Smaksätt med salt, lite peppar och mycket hackad dill.

under halvorna, 4-5 äpplen skurna i klyftor med skalet på, katrinplommon utan kärnor (1 påse à 225 g) och rivet skal av 1 citron. Stek ytterligare ca 45 min. Pensla med skyn nägra gånger under stekningen. Ta upp kalkonhalvorna och frukten.

Gör en sås

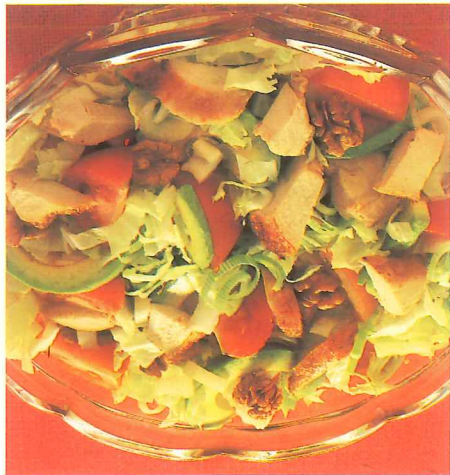
Späd i pannan med 4 dl varmt vatten och lös upp allt som torkat fast. Red skyn med 3 msk vetemjöl, späd med 1 dl gräddde och smaka av såsen.

Skär upp kalkonen, lossa köttet från skrov och skär det i skivor. Lägg upp det tillsammans med frukten. Servera med kokt potatis och sallad, 1 ex strimlad salladskal med purjo.

Kyckling i halv kan stekas på samma sätt. Lägg från början halvorna med skinnets upp och frukten under. Stek ca 50 min.

Nyarsallad

Skär kalkonkött i mindre bitar (rest från de stekta halvorna). Blanda köttet på fat eller i skål med strimlad salladskal, purjolök och blekselleri, skivor av avocado och klyftor av tomat. Strö över hackade nötter, gärra valnötter. Häll över en salladssås, se recepti bredvid.



Mättande, lite ovanlig med vita bönor.

purjolök, persilja. För 4.

1/2 spis kokta vita bönor (se Bönosoppa på insidan), 2 msk pressad citron, 1/2 tsk salt,

1 kryddmätt svartpeppar, 1 finstrimlad

purjolök, 1 dl finhackad persilja.

Blanda bönorna med övriga ingredienser. Låt salladen stå en stund före serveringen.

Spöd och syrlig med salladskal, rödlök,

äpple. För 4.

1/2 stånd salladskal, 1/2 finhackad rödlök, 1 rårivet äpple, hackad persilja.

Salladssås: 1 msk vindäger, 2 kryddmätt

salt, 1 kryddmätt svartpeppar, 2 msk olja,

1 msk vatten, 3 msk gräddfil.

Finstrimla salladskålen och blanda den med lök och äpple. Rör samman sallads-

såsen och häll den över.

Räkost med vitkål, morot, palsternacka.

För 4.

3 dl finstrimlad vitkål, 1 grov rivnen morot, 1/2 grov rivnen palsternacka, hackad per-

silja, salladssås. (se ovan). Blanda alla in-

gredienserna och häll salladssåsen över.

stekt i halv

En djupfrysst mindrekalkon väger mellan

2 1/2-3 1/2 kg och räcker till 8-10 personer.

Tina kalkonen. 1 kylskåp tar det ca 2 dygn,

i rumstemperatur ca 1 dygn.

Sätt ugnen på 175°.

Klyv kalkonen längs ena sidan av ryggra-

den med en kraftig kniv. Fläk ut och skär i

halvor.

Pensla halvorna runt om med 4 msk smält

margarin blandat med 1/2 msk salt och

1/2 tsk svartpeppar. Lägg halvorna i en

långpanna, först med insidorna upp. Stek

ca 45 min. Vänd halvorna. Lägg sen frukt



Handla konsumentägt – en fin idé!

Nasia Råd & Recept utkommer omkring 30 januari 1978.
Ansvärlig utgivare: Anna-Britt Agnåster, K.F.s provkök.
Skriv: K.F.s provkök, Fack, 10465 STOCKHOLM, Ring 08-743 1000.

Fyra goda julefterrätter

Risgrynspudding med saftsås. För 4.

5 dl risgrynsgröt
3 ägg
1 dl russin
1/2–1 dl hackad mandel
rivet skal av 1 citron
1 dl grädde
(1/2 g saffran, 1 pkt)
Sätt ugnen på 200°.

Vispa upp äggen. Blanda dem med gröten tillsammans med russin, mandel, citronskal och grädde. Om man vill ha saffransmak och -färg blanda först stött saffran med grädden. Häll smeten i en smord vid ugnssäker form. Grädda i mitten av ugnen ca 30 min. Servera med saftsås.

Gör saftsåsen så här.

Blanda i en kastrull röd saft + vatten, tillsammans 5 dl, och 1 msk potatismjöl. Koka upp under omrörning. Servera risgrynspuddingen ljum och saftsåsen avsvlnad. Skållad skivad eller flagad mandel i saftsåsen är gott och festligt.

Risgrynsgröt är lättare att koka än många tror, blir bäst på rundkornigt ris. På förpackningen finns bra anvisningar om proportioner och hur man kokar gröt. Koka gärna en stor sats. Gröten håller sig flera dar i kylskåp, kan sen värmas eller lagas till flera goda efterrätter. Receptens 5 dl risgrynsgröt motsvarar gröt för 2 personer, 3/4 dl risgryn.

För diabetiker kan gröten kokas på mer vatten än mjölk, se recept på förpackningen.

Lingonris

För 4.

5 dl risgrynsgröt
1 1/2 dl vispgrädde
1 1/2 dl lingonsylt

Blanda kall risgrynsgröt med vispad grädde. Varva i portionsglas eller skål risgrädden och lingonsylt.

Apelsinris

För 4.

5 dl risgrynsgröt
1 1/2 dl vispgrädde
5 msk koncentrerad djupfrys
apelsinjuice (ca 1/2 burk)
2–3 msk socker

Blanda kall risgrynsgröt med vispad grädde och apelsinjuice. Smaksätt med socker. Gör apelsinriset strax före serveringen, får det stå för länge kan det bli beskt.

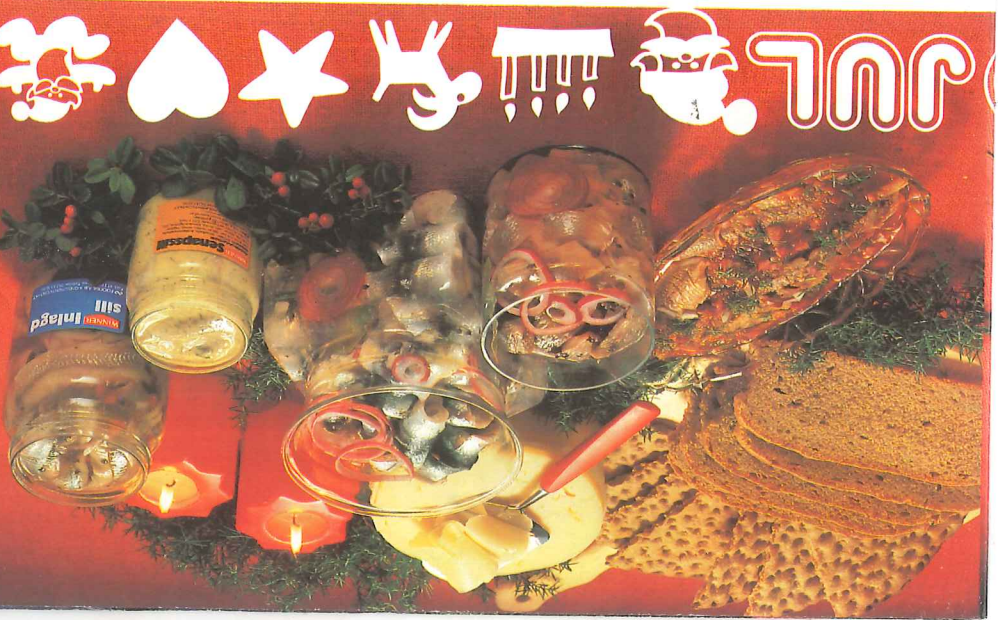
Mandelris

För 4.

5 dl risgrynsgröt
1 1/2 dl vispgrädde
1/2 dl hackad mandel + 1 msk
socker eller 1 dl riven mandelmassa
1–2 tsk vanillinsocker

Blanda kall risgrynsgröt, vispad grädde, hackad mandel eller mandelmassa och vanillinsocker. Servera med kall saftsås (se risgrynspudding).





Julsill på flera sätt

Välj 2 stora saltas sillar eller 1 kg färsk

Förbered så här.

Vattlägg den saltas sillen, hel sill i dygn, rensad, fladd och filerad ca 12 tim.

Skär de vattlagda sillfiléerna i bitar.

Rensa och bena strömmingen. Rulla den med skinn ut och lägg rullarna i en lag vid gryta. Häll på saltat vatten (1 msk salt till 1 dl vatten) så det står över rullarna. Koka upp och sjud strömmingen 5 min. Låt den kallna i spadet.

Häll sen bort spadet.

Lägg in sillen eller strömmingen så här. Koka upp en lag av 1/2 dl vatten, 5 msk ättiksprit och 5 msk socker. Låt lagen kallna. Skär 1 rödlök i skivor och krossa 10 kryddpepparkorn grovt.

Varva sillbitarna eller strömmingsrullarna med lök, peppar och några lagerblad. Häll den kalla ättikslagen över. Sill och strömming är färdiga efter 1 dygn. Häller sig många dar i kylskåp.

Winner sill på glasburk finns i många varianter om man inte vill lägga in sillen själva.

Sill, strömming eller böckling i tomatarinad

Förbered den saltas sillen eller strömmingen som i föregående recept. Filera böcklingen.

Tomatarinad:

2 msk vinäger, 3 msk olja, 1 msk vatten, 4 msk tomatketchup eller chilisås,

1 msk socker, 8 vit- eller svartpepparkorn (2-3 msk sherry).

Garnering:

3 msk hackad rödlök, 3 msk klippit dill. Blanda samman ingredienserna till marinaden. Lägg sillen i bitar, strömmingsrullarna eller böcklingfiléerna i en skål eller på djupt fat. Häll över tomatarinaden. Garnera med lök och dill.

Inläggningen är färdig efter 12 tim. Häller sig flera dar i kylskåp.

Den inlagda saltillen har alltid haft sin plats på jublandet. I år finns det stor norsk fersill, 3-4 st per kg, som kan köpas i lös vikt.

Men färsk strömming kan också läggas in på samma sätt om man först kokar den några minuter i saltat vatten. Den inlagda sillen eller strömmingen håller sig bra över hela helgen. Man kan därför gärna göra en större sats.