

# Matnyttigt



Från kostenheten.

## **Spagettisås från Orienten 10 portioner**

640 g	Nötfärs
2 k g	Krossade tomater
100 g	Hackad gul lök
1 st	pressad vitlök
½ tsk	malen koriander
1	knivsudd malen kardemumma
½ msk	malen ingefära
0,5 krm	Tabasco
½ dl	vetemjöl
½ msk	salt
½ tsk	malen svartpeppar
2 dl	crème fraiche

700 g spagetti

- Blanda nötfärs, krossade tomater och hackad lök i en gryta.
- Tillsätt vitlök och kryddorna.
- Låt koka på svag värme ca 30 minuter.
- Vispa samman vatten och mjöl och tillsätt redningen i såsen.
- Koka ytterligare ca 5 min.
- Smaka av med salt och vitpeppar.

## **Fisk under chilitäcke, 10 portioner.**

1 kg	fiskfilé
0,5 st	purjolök
2 tsk	citronpeppar
2 dl	matlagningsgrädde
1 dl	crème fraiche
0,5 dl	chilisås
	hackad dill

- Strimla purjolök och fräs den mjuk, lägg i smord ugnsfast form
- Lägg fiskfiléerna ovanpå, krydda med citronpeppar + ev lite salt.
- Blanda matlagningsgrädde + crème fraiche samt chilisås bred över fisken.
- Grädda i ugn 225 grader i 20-25 minuter (eller rätt temp på fisken)
  
- Strö över hackad dill och servera med kokt potatis eller pasta.

### **Fiskwok.** (asiatisk wok), 4 portioner.

600 g	sejfilé
1/2 dl	majsolja
100 g	spenat
150 g	broccoli
1 dl	böngroddar
1	röd lök
1	morot
2 msk	sweet chilisås
3 msk	sojasås
3 msk	fisksås
	lite sesamolja
100 g	rotselleri
1 knippe	koriander
	salt och peppar
1 pkt	äggnudlar

- Koka äggnudlarna.
- Skär fisken i tärningar på 2–3 cm och grönsakerna i bitar eller strimlor.
- Värm en bra olja, t.ex. majsolja i wokpannan. Stek fisktärningarna snabbt på hög värme.
- Strö över salt och peppar och ta upp dem ur pannan.
- Woka alla grönsakerna i 2–3 minuter.
- Tillsätt såsarna.
- Blanda med äggnudlarna och fisktärningarna och servera.

### **Fredagskyckling med pasta,** 10 portioner.

1 l	matlagningsgrädde
5 dl	mjök
10 ml	salt
75 g	fransk senap
3 ml	grovmalen svartpeppar
0,5 dl	kycklingfond, koncentrerad
400 g	lasagnette
800 g	salladskyckling
250 g	röd strimlad paprika
100 g	gratängost

Förvärm ugnen till 160°.

Blanda matlagningsgrädde, mjök, senap och kryddor.

Fördela lasagnetter, kyckling och paprika i ugnsfast form.

Slå över gräddblandningen, och strö på riven ost.

Grädda i 160° ca 1 timme

### **Fredagskyckling 10 port.**

600 g	Kycklingfilé/eller grytbitar på kyckling. tandori-krydda + olja
4 dl	Kycklingbuljong
2 dl	Kokosgrädde
2 dl	Matlagningsgrädde Salt & Peppar.

- 1 Lägg kycklingfiléerna i en marinad på olja + tandori-krydda.  
Låt stå minst 30 minuter.
- 2 Koka upp kycklingbuljong, grädde och kokosmjölk.
- 3 Red såsen (med lite maizenamjöl) och krydda.
- 4 Stek under tiden kycklingen i ugnen.
- 5 När den är klar tillsätts såsen.

### **Grönsakssoppa redd rotfrukter, 4 portioner**

1 l (5 hg)	blandade rotfrukter
1	purjolök
(2 dl	gröna ärtor)
1 msk	smör
½ l	vatten
1 tsk	salt
2	buljongtärning, grönsak
2,5 dl	matlagningsgrädde
2,5 dl	mjolk
1 msk	mjöl
	persilja

Ansa och skär grönsakerna i strimlor eller bitar. Fräs grönsakerna i fett i en gryta. Häll på vatten låt koka upp, lägg i buljongtärningarna. Småkoka tills grönsakerna är mjuka. Vispa ut mjöl i lite av mjölken. Tillsätt matlagningsgrädde o mjölk, koka upp håll i mjölblandningen under omrörning, (ha i de gröna ärtorna). Koka upp. Strö över hackad persilja o servera.

Tips, tillsätt ½ dl grädde och 1 äggula, blanda håll den i soppan under omrörning. Soppan får sedan inte koka.

Rotfrukter utgör en viktig del i svensk husmanskost, De är billiga och har högt vitamin – kostfiber- och mineralinnehåll.

### **Rostade rotfrukter, 4-6 portioner**

6 potatisar av fast sort  
1/4 kålrot  
1/4 rotselleri  
2 stora morötter  
4 små palsternackor  
1 gul lök  
5 msk vitlöksolja  
salt och peppar efter smak

Sätt på ugnen på 220 grader. Skala rotfrukterna. Dela allt i kuber på ca två cm. Blanda grönsakerna med oljan i en ugnsfast form.

Rosta i ca 30 minuter, provsmaka och rosta ev. längre.

### **Italiensk makaronirätt, 10 portioner**

1,5 l kokta makaroner (ekologiska)  
1 kg nötfärs (7 hg nötfärs + 3 hg rårivna morötter)  
2 st lök  
2 msk rapsolja  
1 st köttbuljong, tärning  
1 hg krossade tomater  
30 g tomatpuré  
30 g chilisås tomat  
salt  
Svart/vitpeppar  
Oregano

### **Béchamelsås**

1,5 liter mjölk  
1,5 dl vetemjöl  
salt  
Svart/vitpeppar  
100 g gratängost

Koka makaronerna. Bryn köttfärsen, rårivna morötter och löken i rapsolja, tillsätt köttbuljong, krossade tomater, tomatpuré, chilisås och kryddor.

Koka ihop köttfärssåsen.

Gör en béchamelsås.

Blanda makaroner och köttfärssås i blecken. Häll över béchamelsås.

Strö över gratängosten.

Gratinera i ugn 200 grader tills gratängen har fin färg.

### **Fyllda kycklinglårfiléer, 4 portioner**

500 g kycklinglårfiléer (8 st)  
8 bitar saltorkade tomater  
8 bitar fetaost  
3 msk italienska örtekryddor  
smör till stekning  
salt och peppar  
(8 skivor kallrökt/lufttorkad skinka)

Putsa och fläk ut kycklinglårfiléerna med insidan uppåt. Salta och peppra på båda sidor. Fördela en saltorkad tomatbit och en bit fetaost i varje filé och rulla ihop. (Vira en skinkskiva om varje kycklinglårfilé). Bryn filéerna runt om och lägg i en ugnssäker form. Strö över Italiensk örtekrydda. Sätt in formen i 225 °C i cirka 30 minuter.

### **Köttfärssås, 4 portioner.**

300 g köttfärs  
80 g hackad lök (ungefär 1 lök)  
Ca 3-4 dl kranvatten  
150 gr rårivna rotfrukter (t.ex. morötter, kålrot, palsternacka)  
1 burk krossade tomater  
1 msk tomatpuré  
4 dl chilisås  
1 tsk cayennepeppar  
1 tsk paprikapulver  
Rapsolja  
Salt  
Peppar

Fräs lök och köttfärs i lite rapsolja, ha i krossade tomater, chilisås, tomatpuré och kryddor, smaka av med salt och peppar efter eget tycke. Späd med vatten och ha i rotfrukterna, koka upp och låt sedan såsen sjuda under tiden pastan kokar.  
Beräkna 80 gr pasta per person.

### **Fiskgratäng med rotfruktstäcke**

4 port

400 g fiskfilé

200 g rotfruktsmix (morot, palsternacka, rotselleri.)

1 dl grädde

1 msk dill

1 msk persilja

2 msk ströbröd

1 msk färskpressad citron

salt, svart/vitpeppar.

Sätt ugnen på 175 grader. Tina fisken och låt den rinna av.

Mixa/alternativt finfördela rotfrukterna och blanda med grädde, örter och ströbröd till en halvslät "gröt".

Smaksätt med pressad citron, salt och peppar.

Bred rotfruktsblandningen över fisken och tillaga i ugn i ca 20 minuter.

### **Spagetti- och baconröra.**

Spagetti för 4 personer

/eller bandspagetti.

1 paket bacon (140g)

1 gul lök

#### **Sås:**

2 ½ dl mellangrädde

2 ägg

200 g riven ost

Salt

Svartpeppar

Koka spagetti för 4 personer.

Häll av vattnet och häll tillbaka spagettin i pannan.

Dela baconet i mindre bitar och finhacka löken.

Stek tillsammans i en stekpanna.

Blanda ihop såsen, häll sås och bacon/lök över spagettin i pannan, rör om och låt allt bli varmt.

Servera

### **Potatis-, purjo- och linssoppa**

4 port	
200 g	strimlad purjolök
1 msk	rapsolja
3 st	tärnad potatis
1,2 l	kranvatten
2 st	grönsaksbuljong/pulver
1 dl	torkade röda linser
	Salt och peppar

Salt svart och vitpeppar

Fräs purjon i oljan tillsätt potatis och buljong och koka tills potatisen känns mjuk.

Tillsätt de röda linserna och koka ytterligare 10 minuter. Obs! De förlorar sin färg vid kokningen och blir gula.

Vispa så att soppan blir simmig.

Smaka av med salt och peppar.

### **Kalles mumsiga låda, 10 port**

500 g	Kalles Kaviar
6 dl	matlagningsgrädde
2 kg	potatis, strimlad
2 st	gul lök, hackad
1 st	purjolök, strimlad
200 g	gratängost

- Varva potatis och lök i smord form.
- Vispa ihop kaviar och grädde och slå blandningen över potatisen.
- Krydda med salt och peppar.
- Lägg ost på ost.
- Grädda i ugn 180 grader i ca 45 minuter.
- Servera sallad och ett gott knäckebröd med ost.

Smaklig måltid!

## **Baguetter**

0,5 pkt	jäst
4dl	fingervarmt vatten
1 msk	olivolja
1 msk	honung
1 tsk	salt
11-12 dl	vetemjöl

## **Tillagning**

1. Lös upp jästen i vattnet. Tillsätt olivoljan, saltet och honungen. Rör om.
2. Blanda i 11 dl av mjölet. Arbeta ihop till en ganska lös deg. Låt jäsa i 1 timme.
3. Tippa ut degen på mjölat bakbord, platta till (knåda inte) och strö över vetemjöl. Skär till baguetter. Vrid dem till spiraler och lägg på en plåt.
4. Sätt in dem i ugnen och håll ut ½ dl vatten i botten av ugnen.
5. Grädda i 250 grader i cirka 12 minuter.
6. Låt svalna på galler utan bakduk. (För att bevara den knapriga brödskorpan)

## **Maggans matbröd.**

5 dl havregryn blötläggs i 5 dl vatten över natten

Nästa dag tillsätt:

50 g	jäst
5 dl	vatten +37°C
1 dl	socker
1 tsk	tsk salt
3/4	dl vetekli
2 dl	dl grahamsmjöl vetemjöl

Rör ut jästen i ljummet vatten (ej över 37 gr), blanda i övriga ingredienser.

Vetemjöl blandas i till rätt konsistens och används även till utbakning.

Låt jäsa 30 minuter.

Baka ut till matkakor eller typ frallor. Jäs ytterligare 30 minuter.

Grädda i ugn 225 grader i cirka 10-15 minuter. (Kärntemperatur +97°C)



### **Falukorvsgratäng, 10 portioner.**

1 kg	skivad falukorv
300 g	rotgrönsaker
3 msk	söt senap
100 g	ostcreme
2 dl	crème fraiche

Lägg ut skivad falukorv i en eldfast form. Fördela rotfrukterna över korven. Blanda ostcreme, senap och crème fraiche och fördela över rotfrukterna.

180 grader 20 – 25 minuter.

Servera med kokt potatis eller potatismos.

### **Pizzatorsk 10 port.**

1 kg	torsk eller sej (djupfryst)
0,5 tsk	salt
1 krm	vitpeppar
2 dl	fiskbuljong/fiskspad
0,5 dl	tomatpuré
2 dl	crème fraiche
1 msk	potatismjöl
1 msk	oregano
100 gr	riven ost
salt och peppar	

Lägg fisken i en ugnsfast form, krydda med salt o peppar.

Tillaga i ugn till innertemperaturen är +50°C

Låt stå 5 minuter innan fiskspadet hålls av.

Koka upp fiskspad och buljong tillsammans med tomatpuré.

Rör ner crème fraiche, potatismjöl och oregano, hetta upp.

Smaka av med salt och peppar.

Slå såsen över fisken strö över ost. Gratinera.

Servera med ris eller potatis.

---

### **Kyckling Stroganoff**, 4 portioner

400 g	kycklingfilé
1 liten	purjolök
1 msk	olja/smör
½ tsk	salt
1 krm	svartpeppar
2 ½ dl	mellangrädde
2 msk	tomatpuré
½ msk	kycklingfond

Skär kyckling och purjolök i bitar eller grova strimlor. Stek det i smör i en panna. Salta och peppra. Tillsätt grädde, tomatpuré och fond. Rör om och låt koka på svag värme 2-3 min. Servera med ris eller pasta.

---

### **Annorlunda pastasås**, 4 portioner

6–8	morötter
4–6	färska lökar
150 g	sockerärter
200 g	rökt fläsk
300 g	pasta, t ex tagliatelle
4 d	lätt crème fraiche parmesan & vitlök riven ost

Ansa och dela grönsakerna. Tärna fläsket och knaperstek det i het stekpanna. Låt rinna av på hushållspapper. Koka pastan och lägg ner grönsakerna mot slutet av kottiden. Håll av vattnet och vänd ner fläsktärningarna. Värm crème fraiche och servera till pastan. Strö över riven ost.

### **Biff Stroganoff**, 4 portioner

500 g	oxfilé eller ryggbiff
1	gul lök
150 g	färska champinjoner
1/2 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
2 dl	grädde
2 1/2 msk	tomatpuré

Skär köttet i strimlor. Skala och finhacka löken. Skiva svampen. Bryn köttet i smör i en stekpanna eller stekgryta. Krydda med salt och peppar. Tillsätt lök och svamp. Låt fräsa ytterligare 4-5 min. Rör i grädde och tomatpuré. Låt såsen koka 1-2 min. Servera med saltgurka, gräddfil och potatis.

### **Currydoftandekorv, 4 portioner**

400 g	falukorv
1	purjolök
1 burk	majskorn ca 340 g
1 burk	krossade tomater ca 400 g
1 dl	köttbuljong
1 dl	matlagningsgrädde
1 tsk	salt
1 krm	svartpeppar
2-3 tsk	curry
1 dl	riven ost

Sätt ugnen på 225 °C.

Skiva korven, strimla purjolöken och låt majsen rinna av. Lägg grönsakerna i en ugnssäker form.

Häll över tomatkross buljong och grädde. Krydda med salt, svartpeppar och curry. Rör om.

Lägg på korvskivorna och strö över osten.

Tillaga i mitten av ugnen i ca 20 minuter

### **Kinesisk korv, 10 barnportioner**

600 g	falukorv
2 msk	kinesisk soja
½ msk	ingefära
1 st	purjolök
2 små	röd paprika
1½ msk	smör
2½ dl	köttbuljong
2 msk	tomatpuré
2 tsk	potatismjöl

Skär korven i tunns strimlor.

Blanda en marinad av kinesisk soja och ingefära. Lägg i korven och rör om.

Strimla purjolöken och paprikorna.

Fräs korven i pannan med marinaden.

Fräs grönsakerna snabbt.

Blanda köttbuljong, tomatpuré och potatismjöl.

Häll allt i en gryta och koka upp.

Smaka av och servera med ris.

## **Sprödbakad torsk, 4 portioner**

4 torskfiléer (125 gram per filé)  
2 vårlökar  
1 vitlöksklyfta  
2½ dl ströbröd  
1 dl hackad persilja  
2 tsk olivolja  
1 tsk svartpeppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en eldfast form med olivolja. Skölj vårlökarna och skär dem i bitar. Skala vitlöksklyftan. Blanda ströbröd, persilja, pressad vitlök, vårlök, olja och peppar i en mix eller matberedare tills blandningen har en väl blandad grov konsistens. Lägg fiskfiléerna i den smorda formen. Bred ströblandningen i ett jämt lager ovanpå fisken. Stek tills fisken är färdig och fått fin färg, ca 15 minuter

## **Pastapytt, 4 portioner**

### **Ingredienser**

- 280 g pasta t ex fjärilar
- 500 g köttfärs (går även bra med kyckling, korvslantar, strimlat kött)
- 1 msk olja
- 1 tsk salt
- 1 krm chilipeppar
- 1 tsk spiskummin
- 1 förp djupfrost grönsaksblandning t ex ärter, majs och paprika (à 600 g)  
Dressing/sås
- 2 dl matlagningsyoghurt
- 3 1/2 msk mango chutney
- 2 1/2 krm salt

### **Gör så här**

1. Koka pastan i rikligt med lättsaltat vatten enligt förpackningens anvisning.
2. Fräs köttfärsen i olja. Krydda med salt, chilipeppar och gärna spiskummin. Bland ner grönsaksblandningen i färsen och låt fräsa med några min. Låt pastan rinna av och vänd ner den i färsen.  
Smaksätt matlagningsyoghurten med mango chutney och salt.

## **Skink- och potatisfrestelse, 4 portioner**

4 port

10 kokta potatisar  
ca 400 gr rökt skinka  
1 purjolök  
2-3 dl kaffebrädd  
1 msk kalvfond  
2 msk ströbröd  
2 dl riven ost

Skiva den kokta potatisen. Strimla skinkan. Snitta och skiva purjolöken.  
Lägg hälften av potatisen i en smord ugnsfast form.  
Lägg på skinkan och purjolöken och täck med resten av potatisen.  
Blanda 2 dl brädd med fonden och håll över.  
Blanda ströbröd och ost och strö blandningen jämt över formen.  
Grädda i 225 graders ugnsvärme 20-30 minuter.  
Späd med den sista deciliter brädd efter 20 minuter om det ser torrt ut.

## **Fransk örtfisk, 4 portioner**

4 portioner fryst fiskfilé  
½ tsk salt  
2 dl crème fraiche, franska örter  
1½ dl fiskbuljong  
Färsk timjan

### **Gör så här:**

Krydda fisken med salt. Låt crème fraiche och buljong koka upp i en vid kastrull.  
Lägg ner den frysta fisken och koka på svag värme under lock ca 15 min tills fisken är klar.  
Strö över timjan vid servering.

Servera med kokt potatis, kokta grönsaker och bröd.

### **Näringsvärden**

Per portion inklusive tillbehör.

Energi 380 kcal  
Protein 35 gram  
Kolhydrater 41 gram  
Fett 8 gram

### **Viltgryta på kyckling, 4 port**

4 kycklingfiléer, (eller "grytbitar" av kyckling)  
1/2 dl koncentrerad vinbärssaft  
1 dl vatten  
2 dl crème fraiche  
1 hönsbuljongstärning  
5 krossade enbär  
1 tsk timjan  
1 msk kinesisk soja  
ev. färsk timjan och röda bär

#### **Gör så här**

Stek kycklingfiléerna i smör i en stekpanna ca 10 minuter på varje sida. Blanda saft, vatten, crème fraiche, buljongtärning, enbär, timjan och soja i en traktör panna. Lägg i kycklingen och låt puttra under lock ca 10 min.

### **Afrikansk kyckling, 4 portioner**

4 kycklingfiléer  
4 dl kokosmjölk  
2 - 3 paprikor i olika färger  
½ - 1 tsk sambal oelek  
1 purjolök  
1 msk smör  
1 tsk salt  
1 hönsbuljongtärning  
1 msk vetemjöl  
2 dl matlagningsyoghurt

Skär kycklingen i tunna strimlor.

Strimla paprikorna och purjolöken. Stek kycklingen i en gryta.

Rör ner paprikan, sambal oelek och purjolöken och låt det fräsa i några minuter.

Salta.

Tillsätt buljongtärning och håll kokosmjölken över.

Låt såsen koka upp.

Rör ut mjölet i yoghurten och rör ner i såsen.

Låt såsen koka i 5 min.

Servera med ris eller pasta.

**Recept från skolan under 40-talet.** Här hittar du recept på bräckt korv, oxlever, sillpudding, köttfärs och mycket mer. Här finns också matregler, t ex när så låter sig göras, bör potatis kokas med skal. Skala icke sådan potatis, som t ex skall användas i rätter, onödigt långt i förväg – helst ej föregående dag. Viktiga ämnen lakas ut i vattnet. Om rotsaker nödvändigtvis måste rensas föregående dag, så skär dem icke i bitar, förr än samma dag de skola användas.

Recept och portioner  
(beräknade för 10 personer)

### **Grahamsgröt med mjölk och lingonsylt eller äppelmos**

Grahamsmjöl 300 gr, vatten 2,5 l, salt

Till serverig: Mjöl 3 l, Bärmos 300 gr.

Vatten kokas, mjölet vispas i, och gröten får koka 10-15 min. Den smaksättes med salt och serveras med mjölk och bärmos.

### **Fläsk och löksås med potatis (10 pers)**

Rimsaltat fläsk, 500 gr. lök, mjöl 75-90 gr, mjölk 1L, salt, socker, potatis 3 L.

Fläsket brynes i små bitar och mjölet och den hackade löken röres ned. Mjölken tillsättes litet i sänder och såsen kokas i 5-10 min. den smaksättes och serveras med potatis.

### **Kokt fisk med potatis och sås ( 10 pers)**

Fisk 1,5 kg, vatten, salt, potatis 3 L. Fiskspad 1 L, mjöl 100 gr. Persilja (om möjligt) 25 gr, kryddor.

Den rensade fisken sättes i varmt vatten (saltat) och får sakta koka mjuk. Obs. Tag ej för mycket vatten till spadet, fisken förlorar då i näringsvärde. Ur näringspunkt är strömming den bästa fisken. Torsk är också bra. Om ingen av dessa fisksorter kan skaffas, får salt sill användas och denna bör så stekas i filéer (utan ben).

### **Bräckt korv med stuvning av vitkål och potatis (10 pers)**

Vitkål 2 kg. Potatis 2 kg. Vatten, salt, smör 50 gr. Mjöl 1 L. Korv 1 kg.

Kålen och potatisen skurna i bitar, lägges i ringa mängd kokande saltat vatten. Färsk kål behöver endast koka 10 min. Gammal kål upp till en halvtimme. När kålen är genomkokt, men ej lös eller mosig, hålles en redning av mjöl och mjölk över den, resten av mjölken tillsättes, kålen omröres och får koka. Smaksättes med salt och litet socker. Sist röres smöret i, korven stekes i skivor.

### **Grönsoppa på köttspad och mjölk ( 10 pers).**

Köttspad 2,5 L. Morötter 600 gr. Purjolök 200 gr. Potatis 400 gr. Smör 50 gr. Mjöl 50 gr.

Ägg 3 st 165 gr. Mjöl 1,5 L. Kryddor, Persilja (om möjligt) 25 gr.

Grönsakerna kokas mjuka i bitar i enkel buljong (kokt på köttben). Mjölet blandas med hälften av mjölken, redningen nedröres i soppan, som får koka 5-10 min. Resten av mjölken vispas med äggen, dessa jämte smöret tillsättes. Soppan avsmakas med kryddor och persilja. Den får icke koka sedan äggen blivit tillsatta.

### **Köttfärs eller köttbullar med stuvade makaroner** (10 pers).

Köttfärs 1 kg. Salt. Peppar. Mjök 0,7 L. Stötta skorpor 50 gr. Lök. Smör. Makaroner 800 gr – 1 kg. Vatten. Salt. Mjök 1 L. Mjöl 70 gr. Smör 50 gr. Socker.

Makaronerna sättes på i kokande saltat vatten och får koka mjuka. De silas upp och får rinna av. En del av mjölken kokas upp, reds av med vetemjölredningen och får koka 5-10 min. Makaronerna och resten av mjölken tillsättes, rätten får kokas upp och avsmakas.

### **Sillpudding** ( 10 pres).

Potatis 4 L. Vatten. Salt. Lök 60 gr. Sill 600 gr. Mjök 1,2 L. Ägg 3 st 165 gr. Mjöl 60 gr. Kryddor. Persilja ( om möjligt) 25 gr.

Kokt kall potatis i skivor lägges varvvis med små bitar av vattenlagd sill och hackad lök i en smord form. En äggstanning av mjök, mjöl och uppvispade ägg hälls över och puddingen gräddas till stanningen stelnat. Hackad persilja strös över. Puddingen kan gräddas i ugnen eller i vattenbad ovanpå spisen. Om utrymmet på spisarna och i ugnarna ej är tillräckligt, kan potatisen kokas särskilt och en puddingen gräddas av sill, lök och äggstanning.

### **Köttsoffa med klimp** ( 10 pers).

Kött ( märgpipa rev eller hals) 1,5 kg. Vatten 4 L. Morötter 600 gr. Purjolök 200 gr. Salt. Peppar. Persilja ( om möjligt) 25 gr. Klomp: Mjök 1 L. Mjöl 180 gr. Smör 30 gr. Socker 20-30 gr. Ägg 1 st. Salt 5 gr.

Kött påsättes i saltat vatten, kokas mjukt och tages upp. Rotsakerna skurna i bitar, kokas omkring 30 min. i köttspad. Hackad persilja tillsättes, och soffas avsmakas. Klomp: Mjölken får kokas upp och vetemjölredningen tillsätts. Klompen får koka 4-10 min. Smör, salt, socker och uppvispat ägg blandas i klompen och får kallna.

### **Pepparrotskött med sås, potatis och råsaltad av vitkål och lingonsylt** ( 10 pres).

Kött från köttsoffan 1,5 kg. Potatis 3 L. Sås: Mjök 1 L. Mjöl 80 gr. Riven pepparrot 50-75 gr. Salt. Socker.

Vitkålssallad: Vitkål 0,6 kg. lingonsylt 100 gr. Det kokta köttet värmes i spad, skäres i bitar och serveras med mjölksås, som smaksatt med riven pepparrot. Vitkålen skärens i strimlor och blandas med lingonsylten.

### **Fläskpannkaka med morotsstrimlor och lingonsylt.** ( 10 pers).

Ägg 4 st 220 gr. Mjök 2 L. Mjöl 400 gr. Salt fläsk 200 gr. Lingon 300 gr. Morötter 800 gr. Äggen vispas med litet av mjölken, varpå mjölet ivispas. Resten av mjölken tillsättes. Fläsket brynes i små tärningar och smeten hälls över. Pannkakan gräddas i varm ugn. Den serveras med lingonsylt och morotsstrimlor.

### **Levergryta med rotsaker** ( 10 pers).

Oxlever 500 gr. Morötter 800 gr. Kålrötter 800 gr. Potatis 2,5 kg. Smör eller flottyr 60 gr. Mjöl 80 gr. Vatten 0,5 L. Mjök 1 L. Salt. Peppar. Persilja ( om möjligt) 25 gr.

Levern vattenlägges ett par timmar och skäres i tärningar, som brynes och kryddas. Rötterna ansas, skäres i bitar och blandas med levern. Potatisen kokas helst i särskild gryta med skalen på. Mjölet strös över stuvningen, vattnet och mjölken påspädes, varefter stuvningen skata får koka tills rotsakerna är mjuka. Persiljan strös över.

### **Kålsoppa med potatis, rotsaker och fläsk** ( 10 pers).

Fläskkött 300 gr. Vitkål 1,5 kg. Potatis 2 kg. Morötter 1 kg. Hela pepparkorn 15 st. Salt. Vatten 1,5 L. Persilja ( om möjligt) 25 gr.

Fläsket skuret i tärningar påsättes i större delen av vattnet och kokas i 10-15 min. Grönsaker och rotsaker, som är ansade och skurna i bitar ilägges och soppan får koka tills allt är genomkokt men ej mosigt, varefter soppan spädes med resten av vattnet. Soppan överströs med hackad persilja.

### **Kålrotsstuvning med fläsktärningar** ( 10 pers).

Kålrötter 1,2 kg. Potatis 2 kg. Fläskkött (färskt i tärningar) 500 gr. Vatten Salt. Peppar. Fläsktärningarna påsättes i saltat vatten och får koka ungefär 20 min. Rotsakerna ansas och skäres i stora bitar, som får koka med fläsket tills de äro mjuka men ej mosiga. Rätten kryddas.

### **Blodpudding med lingonsylt** ( 10 pers).

Blod 1,5 L. Mjolk 1,5 L. Stötta skorpor 0,6 L. Vetemjöl eller kornmjöl 0,3 L. Grahamsmjöl eller grovt rågmjöl 0,5 L. Lök (hackad) 30 gr. Sirup 3 dl. Salt ½ msk. Vitpeppar ½ tsk. Ingefära 1 -1½ dl. Nejlikor ½ tsk. Smör eller flottyr 50 gr. Lingonsylt 300 gr. Alla ingredienser blandas samman. Smeten hälls i smord form, som bindes över med papper. Puddingen gräddas i vattenbad eller ovanpå spisen 1 ½ tim.

### **Grönsoppa på mjölk** ( 10 pers).

Morötter 600 gr. Purjolök 200 gr. Potatis 400 gr. Vatten 1 L. Smör 50 gr. Ägg 3 st 165 gr. Mjolk 3 L. Kryddor. Persilja ( om möjligt) 25 gr. Rotsakerna kokas mjuka i bitar i saltat vatten. En del av mjölken kokas upp, redningen tillsättes och soppan kokas 5-10 min. Rotsakerna, spadet och resten av mjölken ( blandat med de uppvispade äggen) tillsättes och soppan värmes, men får ej koka. Den smaksättes med kryddor och hackad persilja.

### **Köttgryta med rotsaker** ( 10 pers).

Magert fläskkött (lätt saltat) 500 gr. Potatis 2 kg. Morötter 1 kg. Vitkål 800 gr. Kryddor. Persilja (om möjligt) 25 gr. Köttet kokas mjukt och tages upp. Rotsakerna skurna i bitar kokas mjuka i spadet(omkring 30 min). fläskköttet skäres i skivor eller små bitar och serveras till eller i rätten. Hackad persilja strös över.

### **Några matlagningsregler.**

När så låter sig göras, bör potatis kokas med skal. Skala icke sådan potatis, som t ex skall användas i rätter, onödigt långt i förväg – helst ej föregående dag. Viktiga ämnen lakas ut i vattnet. Om rotsaker nödvändigtvis måste rensas föregående dag, så skär dem icke i bitar, förr än samma dag de skola användas.

Låt aldrig rotsaker eller grönsaker skurna i bitar ligga i vatten före kokning. Rensa bär och frukt så sent som möjligt för tillagningen eller före kokningen.

Kom ihåg, att så kallad råkost (råsallader) förlorar i värde, om den länge får stå tillredd.

Lägg alltid grönsakerna, rotsaker, bär och frukt som skola kokas, i kokande vatten. Gör på samma sätt med färsk potatis (till och med november-december), som skall kokas i vatten.

Ångkokning är i många fall att föredraga. Lägg äldre potatis i kallt vatten, som får koka upp. Beräkna lagom koktid.

Onödigt lång koktid minskar värdet hos potatis, grönsaker, rotsaker, bär, frukt och mjölk.

Häll ej bort kokvattnet. Spara det och använd det i såser, stuvningar och soppor.

Gör i regel enkel avredning (det med vätska utrörda mjölet hälls ned i den kokande vätskan). Matfettet räcker icke annars. Koka rikligt med sås. Sås drygar ut t ex köttmängden. Barn tycka om sås.

Laga maten med omsorg. Anpassa kryddningen efter elevernas ålder och smak. Alla dagar serveras 3 dl oskummad mjölk. 15 gr smör. Hårt spisbröd. 15 gr matfett beräknas räcka till 3 smörgåsar. Till ytterligare smörgåsar kan messmör, mjukost, potatismos med kaviar eller klippt persilja användas. Rå morot, kålrot eller vitkål bör serveras tre gånger i veckan.