



Husmanskost

Lönkan, 16.1 2013

Innehållsförteckning

Potatismos	3
Köttbullar.....	4
Stekt strömming.....	5
Janzons frestelse	6
Pyttipanna	7
Syskonkorvsoppa.....	8

Potatismos

½ timme, ca 10 personer

Ingredienser

3 kg Potatis
250 gr Smör
 Salt och vitpeppar

Koka potatisen tills den är mjuk helt igenom. Häll ut kokvattnet men spara en del av det. Låt potatisen ånga en stund. Blanda i smöret och mosa med en mosare. Späd med vatten om det behövs.

Tips!

Om du vill ha en riktigt mjuk mos så passera den genom en fin sil innan du serverar den.

Använd inte elvisp, moset blir då lätt klisteraktigt.

Moset kan tillredas på förhand och hållas varmt i ugn.

Köttbullar

45 min, ca 10 personer

Ingredienser

1 kg	Malet kött
1 dl	Skorpmjöl
2 dl	Vätska
2 st	Lökar
2 st	Äggulor
2 tsk	Salt
2 tsk	Kryddpeppar
3 msk	Ketchup
	Smör

Blanda vätska skorpmjöl och ketchup, låt stå och svälla 5-10 minuter.

Skär löken i små bitar och fräs i smör utan att löken får färg, kyl.

Blanda köttet med de övriga ingredienserna.

Gör små kött-”bollar”.

Köttbullarna kan stekas, kokas eller ugnsbakas

Tips!

Håll ingredienserna möjligast kalla hela tiden och minimera den mekaniska bearbetningen. På det sättet undviker man att fett skär sig och köttbullarna blir sega.

Vät händerna då du rullar köttbullarna så fastnar de inte i händerna.

Använd en sked för att portionera köttmängden per ”bulle” så får du dem lika stora.

Stekt strömming

30 minuter, ca 10 personer

Ingredienser:

1 kg	Strömmingsfiléer
200 gr	Rågmjöl
1 msk	Salt
200 gr	Vetemjöl
2 tsk	Vitpeppar
2 st	Ägg
	Smör
	Dill

Blanda rågmjölet med salt och peppar i en rymlig skål. Lägga strömmingsfiléerna med skinnsidan nedåt. Krydda med salt och vitpeppar, strö finhackad dill över.

Vispa äggen i en skål och lägg vetemjöl och rågmjöl på varsin rymlig tallrik. Tillsätt en aning salt och vitpeppar i rågmjölet.

Lägg strömmingsfiléerna med köttsidan mot varandra. Vänd i vetemjölet, sedan i ägget och sist i rågmjölet.

Smält smör i en rymlig traktör eller stekpanna. Stek fisken på medelhög värme tills den fått en gyllenbrun färg på alla sidor.

För att fisken skall bli riktigt knaprig så kräver den en relativt lång stektid. Det kräver att stekpannan inte är för het för då bränns fisken.

Servera med potatismos.

Janzons frestelse

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser

1,2 kg	Potatis
0,3 kg	Lök
50 gr	Smör
6 dl	Grädde
200 gr	Ansjovisfiléer
1 dl	Ansjovisvätska

Skär potatisen i fina strimlor. Finfördela löken. Blanda lök och potatis i en form.

Blanda resten av ingredienserna i en kastrull och värm upp.

Blanda vätskan med potatis/lökblandningen, rör om och grädda i 200 °C i ca 30, täck formen med folie.

Ta av foliet från formen och höj temperaturen till 225, grädda i ytterligare 10 min.

Pyttipanna

0,5 timme, ca 10 personer

Ingredienser

1 kg	Potatis
0,5 kg	Lök
0,5 kg	Morötter
300 gr	Bratwurst
300 gr	Skinka
150	Bacon
	Kryddgurka
1 st	Ägg per person
	Dill

Skala och skär potatisen i små kuber, skala och skiva moroten, skala och skär löken i små strimlor. Stek alla ingredienser skilt för sig tills de får litet färg och är mjuka. Fräs skinka och bratwurst så de får färg. Stek äggen så att gulan är mjuk i mitten. Skär kryddgurkan i strimlor. Läg upp pyttipannan på en talrik så att ingredienserna blandas och servera med stekt ägg på ytan. Strö eventuellt finhackad dill över.

Tips!

Potatisen kan antingen stekas rå eller stekas av förkokt potatis. Om potatisen är rå så stek på lägre temperatur så potatisen inte brinner då den behöver längre tid för att bli färdig. Rå potatis blir bättre om den sköljs i kallt vatten efter att den skurits så att man sköljer bort stärkelsen. Se dock till att du torkar den innan du steker den, annars får den inte

färg. Om du använder kokt potatis så skall den vara kall då den steks.

Ingredienserna kan hållas varma i ugn medan rätten tillreds, blanda dock inte ihop den för tidigt för då blir potatisen mjuk.

Om man värmer upp pyttipannan och häller lite grädde över så kallas den för Bellmans panna.

Syskonkorvsoppa

0,5 timme, ca 10 personer

Ingredienser

- 1 kg Rotsaker (morot, kålrot, sellerirot, purjo, lök, potatis, palsternacka, mm)
- 1 l Hönsbuljong
- 600 gr Syskonkorv
- Pepparkorn (krydd- och svartpeppar)
- Salt
- Timjan

Koka rotsakerna i buljongen tills de är nästan färdiga. Krydda och tillsätt korven skuren i små bitar. Låt sjuda tills korven flyter upp på ytan.

Tips!

Krydda med olika kryddor och örter för att få varierande smak. Prova eventuellt med lite sötma och syrlighet.