

# UGENS SPISEEDDEL

For borgerlige Hjem paa Land og i By.

Portionerne er beregnet til 4-5 Personer.

**Søndag:** Forloren Hare m. Rødkaal. — Sagobudding m. Saftsauce.

Forloren Hare m. Rødkaal: 375 g Oksehjerter, 375 g Flæskkød, 45 g Hvødemel, 45 g Kartoffelmel, Salt, Peber, ca. 1 1/2 dl Mælk. — Spæk, 25 g Fedtstof, kogt. Vand. — Sauce: 1/2 l Mælk, 50 g Mel, 1 Skf. Fedtstof, Salt, Gelé, Kulør.

Oksehjertet udvandes og renses godt. Begge Slags Kød hakkes tre Gange gennem Maskinen og mites med Mel, Krydderier og lidt Mælk. Farsen maa endelig ikke blive for lind, da den saa ikke kan formes rigtigt. Den formes som en Hareryg paa et melet Brædt. Den spækkes, helst med roget Spæk, og brunes i Ovnen eller paa Panden. Ganske lidt kogt. Vand skænkes ved, og naar Skyen er kogt løs, hældes en brun Mælkesauce over, og Haren steges færdig heri. Den steges ca. 1/2 Time. Sausen smages til med Gelé, og — hvis der er Rand til det — lidt Fløde. Haren skæres ud, men lægges paa Fadet, som den var hel. Lidt Sauce hældes over. Egentlig hører det sig til med brunede Kartofler, men de fordrer en hel Del Smør og Sukker, saa derfor giver vi kun hvide Kartofler til. Det kan ogsaa udmærket forvares, saa meget mere, som vi giver Rødkaal til. Inden De snitter Rødkaalet, tager De saa stort et Stykke fra, at der kan blive til Rødkaalssalten i Morgen.

**Sagobudding:** 1 1/2 l Mælk, 125 g Sagogryn, ganske lidt Salt, 2-3 Æg, 2 Skf. Sukker, revet Citronskal eller Citrondraaber. — Saftsauce: 2 dl Saft, 2 dl Vand, 1 stryg. Spæk. Kartoffelmel, 2-3 Skf. Syltetøj (helst Kirsebær).

Sagobrynnen koges klare i Mælken. Æggebloomerne røres hvide med Sukkeret og røres i Grøden, naar denne tages af Ilden, og tilsat til sættes de piskede Hvider. Har De en ekstra Æggehvide, gør den god Virkning her. Buddingen smages til med revet Citronskal ell. Citrondraaber. Saftsaucen gives til.

**Mandag:** Kartoffelsuppe. — Oksehjerteraagout.

Kartoffelsuppe: 2 l Vand, 2 kg Kartofler, 1 Suppeviak, 3-4 Gulerødder, 1 Selleri, 1 Persillerod, 50 g Mel, 40 g Fedtstof, 1-2 Æggebl. Gulerødder, Selleri og Persillerod sættes over Ilden først, og naar de er halvme, kommer Resten af Vandet og de ituskaarne Kartofler samt Suppeviaken ved, og det hele koges mørt. Suppen sies. Knap Halvdelen af Kartoffelne smages gennem en Sigte ned i Suppen, der jævnes eller bages op. Her er et Sted, hvor der er Grund til at bage op, da Suppen i sig selv er meget mager; men selvfølgelig kan Fedtstoffet udelades, og Suppen jævnes. De ituskaarne Rødder serveres paa Suppen. Resten af Kartoffelne bruges til Kartoffelfmos til Ragout'en, det gør ikke noget hertil, at de smager lidt af Urter.

Oksehjerteraagout m. Rødkaalssalt: 1/2-1 kg Oksehjerter, Fedtstof, Vand, Salt, Peber, 40 g Mel, Kulør. — 3 dl revet Rødkaal, 3 dl revet Æble, Ribsaft, Sukker.

Det meste af Fedtet fjernes fra Hjertet og smeltes selvfølgelig af. Noget af det bruges til at brune Hjertet i, og Resten gemmes til at brune andre Ting i. Hjertet renses, skæres i ganske tynde Skiver og brunes. Salt og Peber drysses paa, kogt. Vand skænkes ved, og Ragout'en smaa-ste-ges ca. 4 Timer (i Høkkase). Skyen jævnes, smages til og tilsættes Kulør. Kartoffelmos gives til. Til Salaten blandes lige Dele revet Rødkaal og

Denne Uges Middage er lagt an paa Mennesker, som ikke har noget i Saltkarret, og som derfor skal købe alt Kød, der bruges i Husholdningen. De fleste Mennesker, der har det saadan, er nødt til at spare paa Kød, og det er da ogsaa gjort i denne Uge. Reelt Kød gives overhovedet ikke, kun Fars, sammenbiksede Retter og Indmad. Lørdag køber vi et Oksehjerter. Noget af dette bruges til Forloren Hare Søndag. Denne Opskrift paa Forloren Hare er særlig billig, men alligevel god. Resten af Hjertet bruges Mandag til Oksehjerteraagout.

— Som Dessert Søndag faar vi Sagobudding m. Saftsaucen. Sagogrynnen er jo heldigvis ikke rationerede, og der kan derfor være Grund til at bruge dem i noget større Udstrækning, end man plejer, og de finder bl. a. god Anvendelse til en saadan Budding. Som De ser, anvender vi Sagogryn en Gang til i denne Uge, det vilde man antagelig heller ikke gøre under normale Forhold, men for dem, der har svært ved at faa Grynrationerne til at slaa til, gælder

det om at hitte paa Udveje. Fisk faar vi to Gange i denne Uge, Fisk er billigere end Kød, og tillige er det sundt, saa derfor er der Grund til at anvende Fisk i langt større Udstrækning, end vi almindeligvis gør. Navnlige Sild er meget at anbefale paa Grund af sit store Indhold af A- og D-Vitaminer og Fedt, hvorfor man bør spise Sild i een eller anden Form mindst een Gang om Ugen.

Torsdagsretten: Flæsk m. Løg og Gulerødder, maa De prøve. Flæsk er dyrt, men det er kedeligt helt at undvære det, og tillavet paa denne Maade kan man nøjes med lidt Flæsk ud faar alligevel en god Ret ud af det.



Æble og smages til med Ribsaft og Sukker.

**Tirsdag:** Mannagrynsvælling. — Fiskefrikadeller m. Kartoffelsalat.

Mannagrynsvælling: 2 l Mælk, 125 g Mannagryn, Salt. — Kanelsukker? Fiskefrikadeller m. Kartoffelsalat: 1 1/2 kg Torsk ell. Kuller (ca. 400 g skrabet Fisk), 40 g Kartoffelmel, 25 g Hvødemel, 1 Æg ell. 2 Æggehvider, Salt, hv. Peber, ca. 6 dl Mælk. — Fedtstof til Stegning. — 1 kg Kartofler, 25 g Fedtstof, 1-2 Løg, 2 1/2 dl Vand, 3 Spsk. Eddike, 1 1/2 Spsk. Sukker, 3/4 Tak. Peber, 1/2 Tak. Salt. Fiskeknærene, Filetterne skæres fra Benet og lægges med Skindside nedad, hvorefter Fiskeknærene fra Benet. Det gnides ud paa Spækkebrættet, saa eventuelle Sener kan

fjernes. Hakkes 3 Gange gennem Maskinen sammen med Mel og Salt. Farsen røres derefter med Æggehvide og Mælk. Mælken, der helst skal være sød Mælk, tilsættes lidt efter lidt, og Farsen røres kraftigt, saa den bliver let og fin. Formes og steges som Frikadeller.

**Onsdag:** Sagosedsuppe. — Amagerbudding.

Sagosedsuppe: 2 l Saft og Vand, 1/2 kg Æbler, 10-12 Svødder ell. Syltetøj, 90 g Sagogryn, Sukker.

Amagerbudding: 400 g Kød, 40 g Hvødemel, 40 g Kartoffelmel, ca. 4 dl Mælk, 1 stor Tak. Salt, 1 Knvsp. Peber. — Ca. 1/2 kg Grøntsager, f. Eks. Gulerødder, Porrer og Hvidkaal. — Sauce: 1/2 l Urtesuppe, 35 g Mel, 1 Skf. Fedtstof, Salt, Sukker, 1 Æggebloomte?

En Blanding af Kalve- og Flæskkød er bedst hertil, men isvrigt kan man anvende hvilken Slags Kød, det skal være. Af Grøntager er her anvendt nogle, man i Øjeblikket har i friak Tilstand; men har man henkogt Ærter eller Bønner, finder de selvfølgelig udmærket Anvendelse her. Farsen laves som sædvanlig, blandes med de kogte, ituskaarne Grøntsager, hældes i en smurt Form og koges i Vandbad ca. 1/2 Time. En lys Sauce laves af Urtevand og legeres eventuelt med 1 Æggebloomte. Resten af Urtevand gemmes til Julienneuppen i Overmorgen.

**Torsdag:** Kærnemælksuppe. — Flæsk m. Løg og Gulerødder.

Kærnemælksuppe: 2 l Kærnemælk, 100 g Hvødemel (ell. 60 g Kartoffelmel), ca. 125 g Løg, 60 g Rosiner ell. Syltetøj.

Flæsk m. Løg og Gulerødder: 2-300 g letsaltet Flæsk, 200 g Løg, 1/2-3/4 kg Gulerødder. — Kartoffelfmos.

Flæsket skæres i Terninger og brunes, hvorefter Løgene kommer i og brunes, Gulerødderne koges med Skrællen paa for at bevare Smags- og Næringsstoffer. De pilles, skæres i Stykker og brases sammen med Fedt og Løg paa Panden. En god Kartoffelfmos, lægges i en Rand paa Støgefadet, og inden i hældes Flæsk, Løg og Gulerødder.

**Fredag:** Julienneuppe. — Sild stegt som Bøf.

Julienneuppe: 1 Selleri, 2 Porrer, 2-3 Gulerødder, 1 Persillerod, 2-4 Kartofler, 25 g Fedtstof, 2 l Urtesuppe og Vand, Salt, Sukker.

Rødderne rengøres, skæres i fine Strimler og svitnes i Fedtstoffet. Kogende Urtesuppe og Vand hældes ved, og det hele koges mørt og smages til. Sild stegt som Bøf: 10-12 Sild, Mel, Salt, Peber, 200 g Løg, Fedtstof. — Sauce: 1/2 l Fiskeuppe, 35 g Mel, Salt, Peber, Kulør.

Silden befries for Ben, vendes i Mel tilsat Salt og Peber og steges, Løgene brunes, og Sildene serveres overhældt med en brun Løgsauce, der laves af Sky (Afkog fra Panden) og Fiskeuppe kogt paa Sildebene. Eventuelt tilsættes lidt Kødetrakt.

**Lørdag:** Bygvandgrød m. Æbler. — Kartoffelgratin m. Tomatsauce.

Bygvandgrød m. Æbler: 2 l Vand, 250 g Byggryn, Salt, 1/2 dl Mælk, ca. 175 g Sukker. — Strårusukker, Mælk?

Æblerne kan serveres som Kompot til Grøden, men kan ogsaa komme i Grøden, og saa gives der Mælk til.

Kartoffelgratin m. Tomatsauce: 1/2 kg Kartofler, 3 Æg, 2 dl Mælk, Salt, Peber. — Tomatsauce: 1/2 l Suppe ell. Kartoffelvand, 40 g Mel, 1 Skf. Fedtstof, Salt, Peber, Tomatpuré.

Kogte Kartofler skæres i Skiver, lægges i et smurt Gratinfad og overhældes med sammenpiskede Æg og Mælk. Bages ca. 3 Kvarter. Tomatsauce gives til.

Haraldsberg Husholdningsskole pr. Roskilde.