

Kokbok för Fattiga Studenter

Innehålls- förteckning

Spenatsoppa

Spenatsoppa är en mycket god, nyttig och billig soppa som går lätt att göra.

Ingredienser:

5 dl vatten

200 g fryst

hackad spenat

1 msk vetemjöl

1 klick smör

1 buljongtärning

salt

peppar

(vitlökspulver)

koka upp 4,5 dl vatten med buljongtärningen.

tillsätt spenaten, och koka upp igen.

låt koka tills all spenaten är tinad. blanda mjölet med 1/2 dl vatten, häll blandningn i soppan under omrörning.

låtkoka ca 5 minuter.

tillsätt smöret och kryda effter behag.

Kan serveras med ägg halvor, koktpotatus eller köttbullar.

Lök och Potatis soppa

Lök och potatis soppa är en mycket god och billit soppa som man kan göra mycket

Ingredienser:

4 medelstora
potatisar

1 buljorng
tärning

1 lök (eller effter
egen smak)

0.75 l vatten

(1 purjulök)

Kokaupp vatttet med
bunjongtärningen.

Skiva potatisen i tunna skivor.

Hacka upp löken.

Häll i potatisen och löken i vattnet
och låt koka i ca 15 miuter.

Mosa eller mika soppan tills den
blir jämn

Krydda effeter eget huvud.

(Skiva purjulöken i tunna ringar
och strö över soppan)

Serveras med bröd eller rostat
bröd.

Kallops

Kalleps är en svensk klassiker, som går ner hos de flästa, gammal som ung.

Ingredienser:

1 msk vetemjöl

400 g högre
eller fransyska

2 mellan stora
morötter

1 lagerbärs blad

4
kryddpepparkorn

4 vitpepparkorn
flytande
oxbuljong

Tag köttet och skär upp i 3 cm stora bitar.

Bryn köttet i en gryta.

Häll på vatten tills det täcker köttet.

Ha i pepparkornen och lagerbärsbladet.

Låt koka i 20 minuter.

Skiva ner morötterna i grytan och fortsätt kokningen i 30 min till.

Plocka upp pepparkornen och lagerbärsbladet om du kan och vill.

Blanda vetemjålet i 2 dl vatten till en homogen blandning.

Håll i blandningen lite i taget till en lagen tjock sås.

Serveras med kokt popatis.

Lättlagad köttgryta

en stark köttgryta som är god till vardags och fest. kommer bli en favorit bland recepten.

Ingredienser:

500 g benfri
högre, bog eller
grytbitar
4-5 gullökar
1 burk/kartong
konserverade
hela tomater
1 tsk paprika
pulver
1 tsk salt
1 krm
svartpeppar
1 tsk timjan
1-2
vitlöksskyftor
1 msk
tomatpuré

Skala och kacka lökarna.

Häll av spadet från tomaterna i en skål.

Koka upp löken och tomaterna i en gryta utan lock.

Tillsätt saltet, pepparen, paprikapulvret, pressad vitlök och tomat puren.

Skär köttet i ca 3x3x3 cm stora bitar och lägg i grytan med tomat röran.

Låt sjuda i ca 1 timme och under tiden med tomatspadet.

Smaka av, och krydda tills du tycker att det smakar väl.

Serveras med potatis ris och/eller sallad.

Falafel

Ett bra alternativ till köttbullar för vegetarianer.

Ingredienser:

3 dl kokta

kikärter

0,5 dl persilja,
hackad

1 msk mjöl

1 st

vitlösklyftor

0,75 tsk salt

0,75 tsk

spiskummin

0,5 tsk

koriander

0,5 krm

cayennepeppar

olivolja

Mixa kikärterna och blanda ner resten av ingredienserna och mixa lite till. Forma till små bollar och stek i olivoljan tills de fått fin färg.

Köttbullar

En svensk klassiker som alltid går ner och kan användas till mycke.

Ingredienser:

4 hg köttfärs

1 lök

1 vitlöksklyfta

2 rågade msk:ar
skorpmjöl

1 ägg

salt, peppar och
lite cayenne-
peppar

Ha skorpmjölet i en bunke och tillsätt 1 dl vatten och låt svälla i några minuter.

hacka löken fint undertiden skorpmjölet sväller.

Lägg i ägget i bunken och rör om, tillsätt köttfärssen och krydorna och rör om tills smeten blir homogen.

Rulla köttbullarna eller gör panbiffar.

Stek på lite över mellan värme i smör, margarin eller olja.

Man kan se att de är färdiga genom att de är mörkbruna och att de inte trycks ihop när man trycker på dem.

Potatisgratäng

En svensk klassiker som alltid går ner och kan användas till mycke.

Ingredienser:

1 kg (ca 12 st
medelstora)
potatis
2 st gula lökar
2-5 dl mjölk
3 dl vispgrädde
2-3 tsk salt
2 krm malen
svartpeppar
eller
vitpeppar
ev. 2 krm
vitlökspulver
eller 2 st
pressade
vitlöksklyftor
3-4 dl (ca 100 g)

Skala potatis och skär i skivor ca 0,5-0,75 cm tjocka. Skiva upp löken och hacka i små bitar. Häll vispgrädde och den mindre mängden av mjölken, salt, peppar och ev. vitlök i en stor kastrull. Lägg i potatis och lök. Tryck ner potatisen så den hamnar under ytan. Häll ev. på mera mjölk. Låt koka upp, sänk plattan och koka på svag värme ca 3-5 minuter. Späd med mera mjölk beroende på mängden och tjockleken på vätskan och efter tycke och smak. Hur mycket mjölk man behöver späda med beror på hur vattnig den potatissort man använder är. När potatisen kokar upp avger olika sorters potatis olika mängd

vatten. Efter 3-5 min ska potatisen fortfarande vara hård, men "böjbar", märker du att den blir mjuk tidigare så sluta koka då.

(Anledningen till att man kokar detta är att potatisgratängen går fortare att göra och att kryddorna fördelar sig bättre och potatisen och löken blir mjuka.)

Häll allt i en ugnform. Strö över riven ost.

Ställ in i mitten av ugnen i 225°C i 20 minuter tills potatisgratängen fått fin färg.

Pastasallad

Pastasallad är lätt att laga och kan varieras i oändligheten.

Ingredienser:

Dressing

0.5 msk vinäger

0.75 msk vatten

0.75 msk olja

1 tsk italiensk
salladskrydda

0.25 dl fint
skuren eller
mixad persilja,
basilika eller
annat
kryddgrönt

salt

peppar

Pasta sallad är inte en maträtt i sig utan en benämning på en grupp maträtter. Det som är viktigt när man lagar pastasallad är dressingen och att den innehåller någon form av pasta, tex. penne, makaroner eller spaghetti.

Här är ett exempel på en dressing som man kan använda till pasta sallad.

Det är bara att blanda ihop ingredienserna och hälla på salladen.

Pastasallad II

Pastasallad är lätt att laga och kan varieras i oändligheten.

Ingredienser:

2 dl (kokt kall)
pasta, t ex
penne

0.5 st purjolök

1 dl kokta röda
bönor

0.5 st röd
paprika

0.5 st grön
paprika

ca 100 g färsk
spenat eller
sallat

Här är ett recept på hur man lagar en variant på sallad, se dressingen på sidan innan.

Blanda ihop ingredienserna och häll över dressingen och blanda väl så att alla delar av salladen av salladen är täckt av dressingen.

Kyckling wok

En snabb wok som alltid blir god.

Ingredienser:

250 g bandpasta
eller
fullkornsmakaroner

200 - 250 g
kyckling kött

250 g
wokgrönsaker

1 påse woksås

koka pastan enligt anvisningarna på paketet och låt rinna av.

Hetta upp lite olja i en wok- eller stekpanna.

Stek kycklingen tills den börjar få färg.

Häll i grönsakerna och stek på högsta värme en stund, rör om hela tiden.

Tillsätt pastan och woksåsen.

Salta efter smak och garnera gärna med lite färska örter.

Officers pannkakor

Pankakor som serverades i militären förr till officerare och generaler.

Ingredienser:

3 ägg

1/2 tsk salt

vetemjöl

Mjölk och/eller
vatten

Vispa ägget, salt och 1/2 dl vätska.

Ha i så mycket vetemjöl att det inte går att röra i mer.

Häll i vätskan tills smeten blir lagom tjock.

Ett tips att se om smeten är tillräckligt tunn och inte för tunn är att hälla smeten med en slev tillbaka i bunken, och då skall det låta "DURRRR" eller "PLURRRR".

Stek i smör eller olja.

Hartvigssons matbröd

En klassiker i det Hartvigssonska hushållet.

Ingredienser:

0.7 l fingervarmt vatten

1 msk mörksirap

1 msk salt

0.25 dl raps olja

1 paket jäst

2.5 dl havregryn

2.5 dl rågmjöl

2.5 dl vetekli

1 l vetemjöl
(eller mer)

I hushållsassistent:

Häll upp vattnet i degskålen.

Smula ner jästen. Ha sedan i den mörka sirapen, saltet och oljan.

Blanda havregrynet, rågmjölet, vetekliet, och 2.5 dl vetemjöl och tillsätt till blandningen.

Sätt igång hushållsassistenten och kör en stund.

Medans maskinen kör ha i vetemjöl undan för undan medan tills degen inte

Längre klibbar, blanda i 8-12 minuter.

Sätt degen på gäsning i 25 minuter under duk.

Blanda om degen igen i ett par minuter.

sätt ugnen på 200 grader Celsius.

Lossa degen från degskålen och knåda ut degen i 3 lika stora limpor.

Lägg limporna på bakplåt för att

jäsa i ca 20 min under duk.
Picka limporna innan de går in i
ugnen, låt grädda i 30 min.

Bröden är färdiga när man
knackar på undersidan av limpas
så låter det ihåligt.

Brödbullar av samma deg:

Kavla ut degen i ett 2-3 cm tjockt
lager.

Använd sedan ett glas eller en skål
för att ta ut runda kakor av degen.

Låt jäsa 10-15 min under duk.

Låt grädda i 225 grader Celsius i
10-12 min i ugnens nedre hava.

Stekt ägg smörgås (Falsk Göte- borgare)

En Intressant smörgås som passar som frukost när du skall jobba långa dagar eller som lunch.

Ingredienser:

2 skivor
formbröd.

1ägg

1-3 tunna skivor
falukorv alt. 4-5
skivor bacon

boston gurka

Stek ägget och falukorv skivorna.

Lägg åt sidan.

Lägg brödsnivorna i stekpannan
tills det blivit varmt.

Lägg en brödsniva på en talrik,
lägg på falukorven, lägg på en klick
bostongurka, lägg på ägget och
avsluta med den andra brödsnivon.

Pannkakor

en annan variant på pankakor.

Ingredienser:

2.5 dl vetemjöl

1/2 tsk salt

6 dl mjölk

3 ägg

3 msk smör.

Blanda saltet och mjölet i en bunke.

Vispa i hälften av mjölken och vispa tills smeten är slät.

Vispa i resten av mjölken och låt gärna svälla i en halvtimme.

Smält hälften av smöret i en stekpannan och vispa ned det i smeten.

Använd resten av smöret för att steka tunna pannkakor.

Lasagne

Lasagne går alltid ner hos de flästa.

Ingredienser:

9 st lasagneplattor

KÖTTFÄRSSÅS:

1-2 st gula lökar

1 msk smör eller olja att steka i

400-500 g nötfärs

400 g krossade tomater

2 msk tomatpuré

1 st köttbuljongtärning
eller 1 st
grönsaksbuljongtärning

1 tsk basilika

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

ev. chili explosion eller 1
tsk chilipeppar

OSTSÅS:

4 msk vetemjöl

7 dl mjölk

ca 2 dl (ca 70 g) riven ost

ca 0,5-1 tsk salt

OVANPÅ:

ca 1 dl (ca 30 g) riven ost

Ta fram en form som någorlunda passar lasagneplattorna, så att de går att lägga ut och täcker ytan ganska bra. Formen på bilden är 20x30 cm men något mindre ca 20x25 cm tror jag skulle passa helt perfekt.

1. Köttfärssåsen: Skala och hacka löken. Hetta upp en stekpanna med smör eller olja. Fräs lök och köttfärs.

2. Tillsätt tomater, tomatpuré, basilika och buljongtärning. Om du vill ha lite chilismak på din lasagne så rekommenderas några varv på kryddkvarnen chili explosion eller chilipulver.

3. Låt puttra, gärna under lock på svag värme ca 20 minuter. Gör gärna ostsåsen under tiden. Smaka av med salt och peppar.

4. Mät upp mjölet i en kastrull som det inte

bränner fast i så lätt och tillsätt en mindre del av mjölken ca 1.25 dl kan vara lagom att börja med till 4 msk mjöl.

5. Vispa till det blir en degig smet och späd ev. med lite mera mjölk tills du fått en smidig smet utan mjölkklumpar.

6. Vispa ner resten av mjölken och låt koka upp under omrörning.

7. Sänk värmen när det kokat upp och låt småkoka ca 3 minuter.

8. Tillsätt salt. Rör om och smaka.

9. Tillsätt den rivna osten.

10. Rör tills osten smält. Tänk på att inte låta såsen koka med osten i, då kan såsen bli grynig.

När köttfärssåsen och ostsåsen är klar ta fram en ugnsfast form som har ett sådant mått så att lasagneplattorna passar. OBS! Läs på förpackning hur länge lasagneplattorna ska tillagas. Om det är mer än 20 minuter bör du förkoka dem innan du använder dem i lasagnen, alternativt ha lasagnen längre tid i ugnen än angiven tid nedan annars kommer det bli en hård lasagne.

11. Häll hälften av ostsåsen på botten av formen.

12. Lägg på 3 av plattorna.

13. Bred ut hälften av köttfärssåsen.

14. Lägg på tre plattor.

15. Bred ut resten av köttfärssåsen.

16. Lägg på de sista tre plattorna.

17. Häll på resten av ostsåsen

18. Strö över riven ost.

Gratinera mitt i ugnen i 225 grader i ca 15-20 minuter eller så lång tid som krävs för att lasagneplattorna ska bli mjuka (läs på förpackningen). Du kan behöva lägga på ugnsfolie för att den inte ska bli bränd ovanpå om du har den inne längre än 20 minuter.

Källor

De recept som Gustav lade til var recept som har används och förbättrats över tid inom familjen Hartvigsson.

De recept som Sofia ville skulle vara med har hon tagit från internet:

Ungsgratinerad grönsaker

<http://www.coop.se/Recept--mat/Recept/o/olivoljemarinerade-groensaker/>

Falafel

http://www.tasteline.com/Recept/Falafel_med_tsatsiki_och_tomatsalsa

Hembakat pitabröd

<http://www.tasteline.com/Recept/Pitabrod>

Potatisgratäng

<http://www.recepten.se/recept/potatisgrataeng.html>

Köttbullar

<http://www.recepten.se/recept/koettbullar.html>

Lasagne

<http://www.recepten.se/recept/lasagne.html>

Pastasallad

<http://www.recept.nu/1.299491/2009/07/10/pastasallad>

Pannkakor:

<http://www.pannkakor.se/pannkaksrecept>