

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 högrev
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)
riven ost

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.)