

Råd till husmödrar i kristid



*Dryga ut mjölransonen med
potatis och andra rotfrukter*



Potatisbröd.

5 l. potatis, 2 kg. rågmjöl, rågsikt eller grahamsmjöl, 1 msk. salt, 70 gr. jäst.

Beredning: Nykokt, het potatis mosas sönder. I det varma moset inarbetas det grova mjölet och degen får sedan kallna. Då tillsättes den utrörda jästen, och så mycket mjöl inknådas, att degen blir fast, varpå den sättes att jäsa upp. Degen slås sedan upp på bakbordet, omarbetas och formas till 7—8 bröd, vilka få jäsa upp (helst i brödsformar eller i en långpanna nästan intill varandra). — Gräddas i god ugnsvärme och penslas med hett vatten samt övertäckes genast med bakduken. — *Mjölets mängd beror mycket på potatisens beskaffenhet, om denna är lös eller fast.* — Tillsättes jästen medan degen är varm, blir brödet förr färdigt. Får degen däremot först bli kall kan den stå och jäsa över natten och får då en syrlig brytning i smaken.

Grahamsbröd med potatis (2 formbröd).

4 medelstora potatisar, 2 kkp. vatten, $\frac{1}{2}$ tsk. salt, 40 gr. jäst, 1 msk. socker, 4 kkp. grahamsmjöl, 4 kkp. vetemjöl.

Beredning: Potatisen kokas, skalas och mosas sönder. Potatisen bör vara varm, då den blandas i degen. Vättnet värmes och blandas med potatisen, saltet och den med sockret uppvärmda jästen. Grahamsmjölet och drygt hälften av vetemjölet tillsättes, varefter degen ställes att jäsa. När degen jäst upp, arbetas den på bakbordet med resten av vetemjölet, tills den blir blank och smidig. Degen som bör vara ganska fast, delas i 2 delar, som läggas i smorda brödformar att ånyo jäsa upp. Brödet gräddas i god ugnsvärme. Det bör få ligga minst en dag innan det användes, dels för att få större fasthet och dels därför att potatissmaken framträder mera i nygräddat bröd.

Vetebröd med potatis.

3—4 medelstora potatisar, 3 dl. mjölk, 50 gr. margarin eller annat fett, 40 gr. jäst, 1 kkp. socker, 1 tsk. salt, $\frac{1}{2}$ kg. vetemjöl (5 kardedummor).

Beredning: Potatisen kokas, skalas och mosas sönder. Mjölken värmes med fettet, jästen utörd med sockret tillsättes jämte kryddorna. — *Degar utdrysade med potatis få en fadd smak, om man glömmat saltet.* — Större delen av mjölet tillsättes och degen arbetas väl samt ställes att jäsa. Då den jäst upp till sin dubbla storlek, arbetas den om med återstoden av mjölet på bakbordet, och bakas ut till längder, kringlor eller bullar. Brödet får jäsa upp på plåtarna, *men bör ej jäsa lika mycket som vanligt vetebröd*, ty det blir lätt för mycket jäst och platt vid gräddningen. Det gräddas i god värme.

Grahamsplättar.

(För 4 pers.)

3 dl. grahamsmjöl, 1 dl. vetemjöl, $\frac{3}{4}$ l. mjölk, 1 ägg, salt socker.

Till stekning: $1\frac{1}{2}$ msk. margarin.

Beredning: Mjölsorterna blandas med litet salt och socker. Ägg och mjölk vispas samman och nedröres i mjölet litet i sänder, så att smeten ej blir klimpig. Den bör sedan stå en timme, så att mjölet får svälla.

Morotsplättar.

$\frac{3}{4}$ l. mjölk, $2\frac{1}{2}$ kkp. vetemjöl, salt, socker, $1\frac{1}{2}$ msk. margarin, 2—3 morötter (omkr. 250 gr.) $\frac{3}{4}$ tsk. bakpulver, 1 tsk. potatismjöl.

Beredning: Mjök och mjöl vispas samman. När smeten är blank och jämn, iblandas det smälta fettet, salt och socker. Den får sedan stå 1 tim., så att mjölet sväller. De råa morötterna ansas, rivs och blandas ner i smeten jämte bakpulvret, blandat med potatismjölet. Innan man börjar gräddningen vispas smeten kraftigt. Plättarana gräddas tunna. De serveras omedelbart efter gräddningen med lingonsylt.
