

NILSJOHAN TRYCKKOKAREN LISA



TRYCKKOKAREN

LISA

Bruksanvisning
Tabeller för kottider
Recept

NILSJOHANS PROVKÖK

Med TRYCKKOKAREN LISA kan man fort och lätt tillaga god husmanskost.
Koktiden förkortas till minst hälften av normal koktid.

Man slipper "långkok" och spar bränsle.

Kött som tryckkokas blir snabbt mörjt.

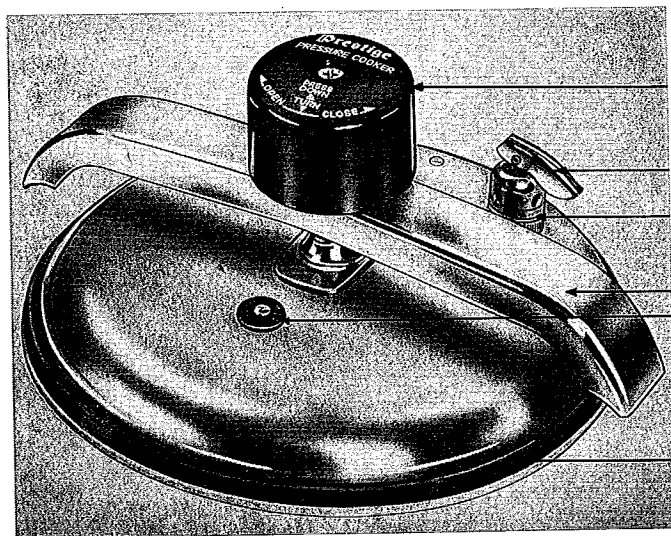
Prisbilliga styckningsdelar kan med fördel användas.

Maträtterna blir mustiga och välsmakande.

DET ÄR VIKTIGT ATT BRUKSANVISNINGEN STUDERAS NOGA.

Tryckkokarens konstruktion

Tryckkokaren är konstruerad så att ett övertryck bildas i den och koktemperaturen höjs till ca 120°C.



LOCK

Lockknopp

Lyftarm

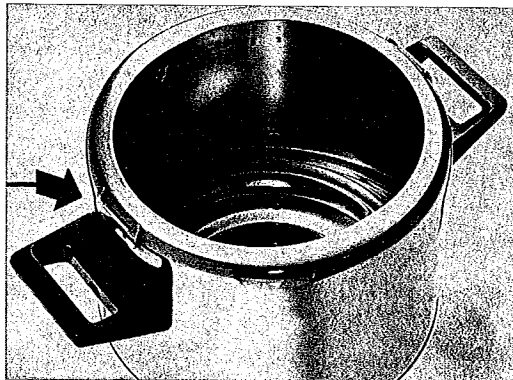
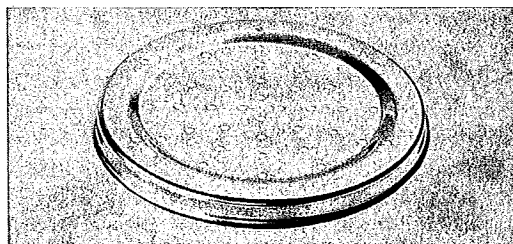
Kokkontroll

**Bygel
Dubbel
säkerhetsventil**

Packning

GRYTA

Stöd för bygel

**GALLER****Fakta om varan**

- Gryta av högglanspolerat rostfritt stål 18/8
- Elektrolytiskt fällt tjockt bottenlager av ren koppar – passar elplatta och gaslåga
- Lock av aluminium
- Lockknopp och handtag av bakelit
- Packning och säkerhetsventil av naturgummi
- Bottendiameter 15,5 cm – största diameter 19,5 cm
- Grytans höjd utan lock 15,5 cm
- Rymd 4 liter
- Galler av rostfritt stål

Tryckkokaren är godkänd av Kungl. Arbetarskyddsstyrelsen efter provning av Statens Provningsanstalt.

Tryckkokaren kan kompletteras med LOCK av rostfritt stål (18/8) med bakelitknopp och ånghål. Med detta lock blir tryckkokaren LISA en utmärkt 4-liters gryta för vanlig kokning.

Hur tryckkokaren öppnas

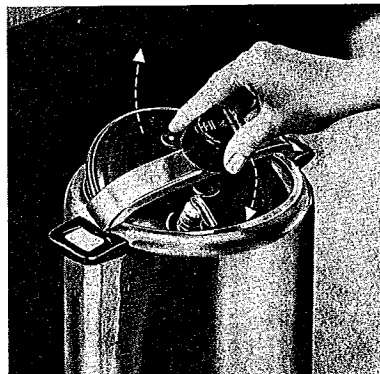
Tryck ner lockknoppen och vrid samtidigt så långt det går. Luta främre kanten av locket nedåt och lyft ur det — se bild.

OBS! Då locket är avtaget ska det alltid vara i "öppet läge" — d.v.s. ha ett avstånd mellan bygeln och locket.



Hur tryckkokaren stängs

Luta locket snett nedåt i grytan och passa in bygeln i de rostfria stöden på grytan. Tryck ner lockknoppen och vrid samtidigt så långt det går. Släpp därefter lockknoppen — tryckkokaren är stängd.

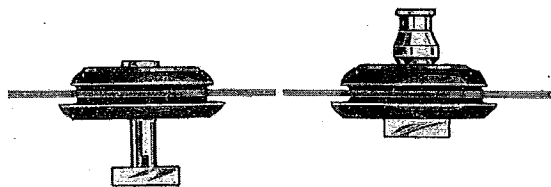


Tryckkokarens säkerhetsanordning

Tryckkokaren är försedd med dubbel säkerhetsanordning. Säkerhetsventilen på locket består nämligen av en gummiplatta med en liten metallkil nedtryckt i plattan. Om trycket skulle bli för högt åker först metallkilen upp en bit och ångan kan sippra ut. Om trycket blir mycket kraftigt åker gummiplattan ur locket. Genom att säkerhets-

ventilen är placerad under bygeln kan man ej få ånga på sig. Tryckkokningen kan inte fortsätta förrän metallkilen och gummiplattan placerats i sitt ursprungliga läge:

1. Tag av locket och tryck ur gummiplattan från ovansidan.
2. Stöd metallkilen mot något hårt underlag och tryck in den i gummiplattan.
3. Fäst säkerhetsventilen från insidan av locket.



Bruksanvisning

1. Lägg eventuellt i gallret.
2. Lägg i det som ska tryckkokas och tillsätt $1\frac{1}{2}$ dl vatten — om ej annat anges i receptet.
3. Fyll ej grytan mer än till $\frac{3}{4}$ — ca 5 cm från ovankanten — vilket är särskilt viktigt vid kokning av gryn, torkade örter och annat som sväller.
4. Sätt fast locket.
5. Se till att lyftarmen på kokkontrollen står rakt upp.
6. Placera tryckkokaren på spisen med hög värmeförsel tills ånga börjar komma i en jämn ström från kokkontrollen.
7. Fäll ner lyftarmen. Efter någon minut strömmar ångan åter ut från kokkontrollen med ett väsende ljud vilket betyder att trycket är uppnått.
8. Sänk värmen — exempelvis till 2:an av 6 lägen eller till sparlåga på gasspis — så att endast ett svagt väsende ljud och lite ånga kommer från kokkontrollen.
9. **OBS! Beräkna tiden från detta ögonblick — se tidsangivelser i recept eller tabell (= koktid under tryck).**
10. När tryckkokningen är klar låter man trycket gå ner genom att antingen
 - a) ta tryckkokaren från värmen och spola sidorna på tryckkokaren med kallt vatten — undvik att spola på locket
 - b) eller ta tryckkokaren från värmen och låta tryckkokaren stå i kallt vatten en stund
 - c) eller ta tryckkokaren från värmen och låta trycket gå ner av sig självt.
11. Fäll upp lyftarmen på kokkontrollen — om mycket ånga strömmar ut måste tryckkokaren kylas en stund till. Försök aldrig öppna tryckkokaren förrän trycket gått ner helt.
12. Tag av locket. Känn efter om rätten är färdig. Fortsätt annars tryckkokningen en stund till enligt punkt 4—12.

OBS! Lämna aldrig tryckkokaren utan tillsyn!

Skötsel

Diska tryckkokaren på vanligt sätt — ej i diskmaskin. Den rostfria grytan med kopparbotten hålls lätt ren med HOLLYWOOD GLANSPUTS. Rengör emellanåt kokkontrollen genom att skruva av övre delen och skölja den. Se till att inga matrester fastnat i den. Skruva därefter fast den ordentligt.

Tag ibland bort gummipackningen på locket och rengör den. Tryck sedan tillbaka den i skåran på lockkanten så att den tätar. Ny säkerhetsventil och gummipackning kan köpas som reservdelar.

Förvara tryckkokaren luftigt med locket löst på grytan.

Praktiska råd kring tryckkokning

Läs först igenom hela receptet ordentligt.

Kontrollera tiden noggrant eftersom koktiderna inte bör överskridas — ett signalur är nödvändigt att ha till hjälp.

Det är bättre att avbryta tryckkokningen ett par minuter före angiven tid än ett par minuter efter.

Vid tryckkokning i minst 20 minuter kan man stänga av värmen helt på elspisen när ca 5 minuter av koktiden återstår.

Mjölkmat är helt olämpligt att tryckkoka.

Kalops och andra liknande rätter bör redas med vetemjöl efter tryckkokningen.

Vid tryckkokning av torkade livsmedel — gula ärter, bruna bönor, gryn, torkad frukt — får tryckkokaren inte fyllas mer än till 3/4.

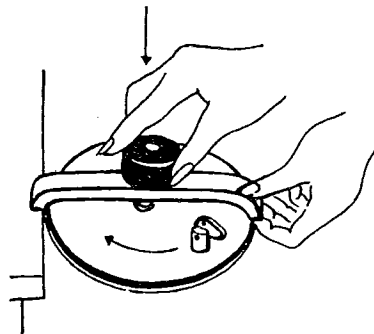
Vid tryckkokning av stora köttstycken och kokhöns får vätskan inte nå högre än till 3/4 — köttstycket eller fågeln får dock nå högre.

GALLRET är lämpligt att använda vid kokning och bräsering av helt kött och fågel.

Vid tryckkokning av rätter efter egna recept minskas vätskemängd och tid enligt de i tabellerna angivna.

Gör så här om locket skulle låsa sig så att bygeln ligger ner mot locket: Stöd ena änden av bygeln mot en bordskant, håll i den andra, pressa ner lockknoppen och vrid runt.

Se vidstående illustration.



Kött

Mindre mörkt kött är lämpligt att tryckkoka till mycket god husmanskost. Koktiden varierar något beroende på köttets kvalitet och på hur stora köttbitarna är.

Gallret är lämpligt att använda vid tillagning av helt kött och fågel.

KOKTA KÖTTRÄTTER

Till kokta kötträtter bör i allmänhet så mycket vatten användas att det nått och jämt täcker köttet.

KOKT KÖTT (Koktid under tryck för ca 1 kg kött)	Helt	I mindre bitar eller skivor
Nötkött		
Ytterlår, rimmat till saltrulle	30–35 min.	–
Märgpipa	35–40 min.	20–25 min.
Högre	35–40 min.	20–25 min.
Bringa, färsk eller rimmad	35–45 min.	20–25 min.
Tunga		
Stick med en gaffel i tungan före		
kokningen	45–60 min.	–
Kalvkött		
Bringa eller bog	20–25 min.	15–20 min.
Griskött		
Skinka, rimmad	25–30 min.	–
Lägg, färsk eller rimmad	30–35 min.	–
Grisfötter	45–60 min.	–
Lammkött		
Bringa eller bog	20–25 min.	15–20 min.
Fågel		
Höns, färskt eller tinat djupfryst	30–40 min.	20–30 min.
Höns, djupfryst ej tinat	40–50 min.	–
Gödkyckling, färsk eller tinad		
djupfryst	15–20 min.	10–15 min.
Gödkyckling, djupfryst ej tinad	20–30 min.	–

STEKTA KÖTTRÄTTER

Bryn köttet väl innan det läggs ner i tryckkokaren. Vispa ur stekpannan med vatten till sky — i regel tillsätts 1½ dl vätska om ej annat anges.

STEKT KÖTT (Koktider under tryck för ca 1 kg kött).	Helt	I mindre bitar eller skivor
Nöt- och älgkött		
Innanlår eller fransyska	25–30 min.	10–15 min.
Ytterlår	30–40 min.	20–25 min.
Märgpipa eller högrev	—	15–20 min.
Oxsvans	—	35–40 min.
Kalvkött		
Innanlår, ytterlår eller fransyska	20–25 min.	—
Bringa, rullad	25–30 min.	—
Lägg	25–30 min.	—
Griskött		
Kotlettrad	30–35 min.	—
Skinka, färsk	30–35 min.	—
Lamm- och renkött		
Stek	25–35 min.	—
Fågel		
Gödkyckling, färsk eller tinad djupfryst	15–20 min.	10–15 min.

Grönsaker

Koka upp vätskan i tryckkokaren — i regel 1½ dl. Lägg i grönsakerna och salta.

Späda grönsaker bör som regel inte tryckkokas.

Använd gärna gallret vid kokning av grönsaker — dock ej till stuvning och soppa där redningen görs direkt i tryckkokaren eller till torkade grönsaker.

GRÖNSAKER Koktid under tryck	Hela grönsaker	Grönsaker i bitar
Jordärtskockor	6– 8 min.	—
Kronärtskockor	10–15 min.	—
Kålrötter	—	7–10 min.
Majskolvar	6–10 min.	—
Morötter, vinter	10–12 min.	5– 8 min.
Palsternackor	—	4– 6 min.
Potatis, vinter	10–12 min.	—
Rödbetor, vinter vattenmängden bör ökas till 4 dl	25–35 min.	—
Rödkål	—	10–12 min.
Selleri	—	6– 8 min.
Vitkål, vinter	10–15 min. i klyft.	6– 8 min.

TORKADE GRÖNSAKER Koktid under tryck	Blötlagda	Ej blötlagda
Bruna bönor	25–30 min.	60–90 min.
Vita bönor	25–30 min.	60–90 min.
Gula ärter	30–35 min.	60–90 min.

Recept

KALVFRIKASSÉ 4 port. Koktid under tryck **15–20 minuter**

800 g kalvkött (bringa eller bog)
 $\frac{3}{4}$ l vatten
 1 gul lök
 1 morot
 2 tsk salt
 6 vitpepparkorn
 1 lagerblad

Redning: 2 msk mjöl
 1 dl mjölk eller grädde

Dela köttet i portionsbitar och lägg dem i tryckkokaren. Häll på vattnet

och låt köttet koka upp. Dela lök och morot i mindre bitar och tillsätt dem tillsammans med kryddorna. Tryckkoka angiven tid. Red av frikassén med mjölet väl utvört i mjölken eller grädden, smaksätt mer om det behövs.

FÅR I KÅL 4 port. Koktid under tryck **15–20 minuter**

600–800 g hals, bog eller bringa av lamm
 1 litet vitkålshuvud ($\frac{3}{4}$ –1 kg)
 2 tsk salt
 10 vitpepparkorn

2 lagerblad

3 dl vatten

Servering: persilja

Skär köttet och kålen i bitar och varva det i tryckkokaren tillsammans med kryddorna. Tillsätt vattnet och tryckkoka. Smaka av väl och strö rikligt med finhackad persilja över rätten.

SJÖMANSBIFF 4 port.**Koktid under tryck 15—20 minuter**

400—600 g benfritt nötkött

(innanlår eller ytterlår)

3 medelstora gula lökar (ca 150 g)

2 msk smör eller margarin

8—10 medelstora potatisar ($\frac{3}{4}$ kg)

2 dl sky

1½ tsk salt

vitpeppar

Skala potatis och lök. Skär köttet och potatisen i 1 cm tjocka skivor och löken i tunnare skivor. Bryn köttet och löken. Vispa ur stekpannan med hett vatten till sky. Varva kött, lök och potatis i tryckkokaren — krydda på varje lager med salt och nymald peppar. Häll på skyn och tryckkoka rätten.

SLOTSSTEK 6 port.**Koktid under tryck 25—30 minuter**

1 kg innanlår av nöt, älg eller ren

2 msk smör eller margarin

2—3 tsk salt

8 kryddpepparkorn

8 vitpepparkorn

1 msk sirap

1 msk matättika

4 ansjovisfiléer

1 gul lök

2 lagerblad

1½ dl vatten

Sås: sky

2 msk vetemjöl

1 dl grädd

Bryn steken väl i en stekpanna och lägg den på gallret i tryckkokaren. Vispa ur

stekpannan med vattnet och häll skyn i tryckkokaren. Tillsätt kryddorna och tryckkoka steken.

Sås: Sila skyn och red av den med mjölet utört i grädden. Smaksätt såsen.

KALOPS 4 port.**Koktid under tryck 20—25 minuter**

800 g nötkött med ben (högre, märgpipa eller dyl.)

2 gula lökar

2 msk smör eller margarin

1½ tsk salt

10 vitpepparkorn

10 kryddpepparkorn

2 lagerblad

2—3 dl sky

Redning: $\frac{1}{2}$ —1 msk vetemjöl $\frac{1}{2}$ dl vatten

Skär köttet i stora tärningar. Skala löken och skär den i klyftor. Bryn köttet väl tillsammans med löken. Lägg över det brynta i tryckkokaren. Vispa ur stekpannan och späd med vatten till sky som hålls i tryckkokaren. Krydda och tryckkoka kalopsen. Blanda redningen och rör ner den i den heta kalopsen. Låt sjuda ett par minuter. Smaka av. Servera kokt potatis och rödbetor till.

KOKT HÖNS m. currysås 4-5 port.**Koktid under tryck 30—40 minuter****för färskt eller tinat djupfryst höns.****Koktid under tryck 40—50 minuter för otinat höns.**

1 höns (ca 1½ kg) färskt eller djupfryst

1 morot

 $\frac{1}{2}$ purjolök $\frac{1}{2}$ palsternacka

1 bit selleri

1½ l vatten

2—3 tsk salt

10 vitpepparkorn

10 kryddpepparkorn

Färskt höns svedes, urtages och sköljes väl. Djupfryst höns kan kokas tinat eller otinat.

Ansa och skär grönsakerna i bitar. Lägg dem tillsammans med hönset och kryddorna i tryckkokaren. Häll på vattnet och tryckkoka angiven tid.

Sås: 1½ msk smör eller margarin
1 tsk curry
3 msk vetemjöl
4 dl hönsbuljong

Fräs curryn i smöret. Dofta över mjölet och späd med buljongen. Låt såsen koka några minuter. — Buljongen som blir kvar är utmärkt till grönsakssoppa, se recept sid. 13.

PÖLSA 6 port.

Koktid under tryck 35—40 minuter

300 g märgpipa
300 g benfri rimmad skinka eller bogfläsk
1 gul lök
2 msk smör eller margarin
2 dl korngryn
salt, vitpeppar
krydpeppar
mejram
8 dl vatten

Skär köttet i bitar och hacka löken med lökhackaren KID. Smält smöret i tryckkokaren och fräs löken lätt. Tillsätt vatten, korngryn och kött. Krydda. Tryckkoka angiven tid. Hacka köttet fint med KID och rör ner det i korngrynen till jämn konsistens. Servera med rödbetor och kokt potatis.

GULASCH-SOPPA 4 port.

Koktid under tryck 10 minuter

200 g benfritt nöt- eller kalvkött
200 g bogfläsk
2 msk smör eller margarin
2 gula lökar
½ vitkålshuvud (ca 500 g)
3 dl vatten
1½ tsk salt
2 kryddmått paprika
1 msk tomatpuré
Servering: 1 dl gräddfil

Skär köttet i mindre bitar. Dela löken i klyftor och bryn köttet och löken i en stekpanna. Varva köttet, löken och kålen, skuren i bitar, i tryckkokaren. Vispa ur stekpannan med vattnet och tillsätt skyn. Krydda och tryckkoka gulasch-soppa. Tillsätt 1 dl gräddfil strax före serveringen och servera soppan med något gott "lantbröd".

GRÖNSAKSSOPPA 4 port.

Koktid under tryck 4—5 minuter

2—3 morötter (150 g)
1 purjolök (ca 100 g)
1 palsternacka (ca 100 g)
1 bit rotselleri (ca 50 g)
1 msk smör eller margarin
1 l buljong (vatten + buljongtärning eller hönsbuljong — se recept på kokt höns)
vitpeppar
(salt)

Redning: 2 msk mjöl
1 msk smör el. marg.

Servering: persilja

Ansa och skär rotsakerna i strimlor eller tärningar. Smält smöret i tryckkokaren och fräs rotsakerna några minuter. Tillsätt buljong och peppar. Tryckkoka angiven tid. Smaka av och krydda mer om så behövs. Blanda mjöl och smör till en pasta och rör ner den i soppan. Låt soppan sjuda ett par minuter. Strö på hackad persilja och servera soppan rykande het.

MUSTIG GRYTA 4 port.

Koktid under tryck 8—10 minuter

1 bit kålrot (ca 200 g)
4—5 morötter (ca 250 g)
2—3 palsternackor (ca 200 g)
1 bit vitkål (ca 200 g)
3 gula lökar (ca 150 g)
2 msk smör eller margarin
½ dl buljong
(salt), vitpeppar
Servering: persilja

Ansa och skölj rotsakerna. Dela dem i ungefär lika stora bitar — dela löken i halvor. Fräs rotsakerna i det brynta smöret i tryckkokaren, krydda och håll på vätskan. Koka under tryck angiven tid. Smaka av, krydda ev. mer och strö över hackad persilja. Servera rört smör och grovt bröd till grytan.

RÖDKÅL 4 port.

Koktid under tryck 10—12 minuter

- 1 rödkålshuvud ($\frac{3}{4}$ —1 kg)
- 3 msk smör eller margarin
- 1 liten gul lök
- 2 äpplen
- $\frac{3}{4}$ dl vinbärssaft el. 1 msk vinäger
- $\frac{1}{2}$ dl vatten
- $\frac{1}{2}$ tsk salt

Dela kålhuvudet och skär bort kålstocken. Skär rödkålen i fina bitar. Smält smöret i tryckkokaren och fräs kålen lätt. Finhacka lök och äpplen och tillsätt det till kålen. Krydda med salt och saft eller vinäger. Tryckkoka angiven tid. Smaka av. Servera rödkålen till bräckt korv, kokt fläskkorv eller till skinka.

FLÄSKLÄGG m. ROTMOS 4 port.

Koktid under tryck 30 minuter

- ca 1 kg rimmad, knäckt fläsklägg
- 1 dl vatten
- 1 kålrot (ca $\frac{3}{4}$ kg)
- 6 potatisar
- 2 morötter
- vitpeppar (salt)
- Servering: persilja

Skala rotsakerna och skär dem i bitar. Läg dem i tryckkokaren, tillsätt vattnet och krydda. Skölj fläsklägggen och placera den på rotsakerna i tryckkokaren. Tryckkoka 30 minuter. Kyl därefter av tryckkokaren och tag av locket. Lyft ur fläsklägggen. Mosa rotsakerna direkt i tryckkokaren med visparna till elektrisk visp eller pressa dem. Smaka av och krydda eventuellt. Strö rikligt med persilja över moset och servera det till fläsklägggen.

ÄRTER MED FLÄSK 4 port.

Koktid under tryck 30—35 minuter

- 4 dl gula ärter
- $1\frac{1}{2}$ l vatten
- 1 gul lök
- 1—2 tsk timjan eller mejram
- 300 g rimmat fläsk (bog eller knäckt lägg) (salt)

Låt ärterna ligga i blöt över natten i hela vattenmängden — gärna direkt i tryckkokaren. Tillsätt fläsket och löken i klyftor. Krydda. Tryckkoka angiven tid. Smaka av och krydda med salt om så behövs. Tag upp fläsket. Skär det i mindre bitar och servera det till soppan.

BRUNA BÖNOR 4 port.

Koktid under tryck 25—30 minuter

- $\frac{1}{2}$ l bruna bönor
- $1\frac{1}{4}$ l vatten
- 3—4 msk sirap
- 3—5 msk matättika salt, (vitpeppar)

Låt bönorna ligga i blöt över natten i hela vattenmängden. Tryckkoka dem i blötlägningsvattnet. Kyl av tryckkokaren, tag av locket och låt bönorna sjuda en stund under omrörning så att de blir simmiga. Krydda och smaka av. Servera bruna bönorna till stekt rimmat sidfläsk.

KÄLPUDDING 4 port.

Koktid under tryck 10 minuter

- 3 hg köttfärs
- $\frac{1}{2}$ dl ströbröd
- 2 dl vatten eller grädde
- 1 ägg
- salt, peppar
- 1 msk sirap
- 5 hg vitkål
- 1 dl vatten 1 msk soya

Blanda köttfärsen till jämn och ganska lös konsistens. Dela kålhuvudet, tag bort stocken och skär det i mindre bitar. Läg hälften av kålen i tryckkokaren LISA, fördela köttfärsen ovanpå och lägg sedan på resten av kålen. Håll över vattnet blandat med soya. Tryckkoka angiven tid. Servera kokt potatis och lingönsylt till.

För ytterligare upplysningar vänd Er till:

NILSJOHANS PROVKÖK

Krukmakargatan 19, Stockholm, tel. 08/44 98 40

Postadress: Box 4095, 102 61 Stockholm 4

NILSJOHAN-INFORMATION

Stockholm, Sveavägen 48, 08/20 00 83

Göteborg, Järntorget 1, 031/17 32 40

Malmö, Baltzarsgatan 37, 040/94 51 10