

Mer kött på benen

2009



LÄNSSTYRELSEN
I SKÅNE LÄN



Innehåll

<i>Boeuf bourguignon; Burgundisk köttgryta</i>	3
<i>Brässerad oxkind, grundrecept</i>	4
<i>Ungersk gulasch</i>	5
<i>Grytstek, grundrecept</i>	6
<i>Klassisk oxsvanssoppa</i>	7
<i>Osso buco</i>	8
<i>Wallenbergare</i>	9
<i>Kokt nötrulle med svartvinbärssås och rotsaker</i>	10
<i>Chili con carne med helt kött</i>	11
<i>Salta biten med brynta rötter</i>	12
<i>Grillad förkokt oxbringa</i>	13
Glacé	13
<i>Kalvfond</i>	14

Recepten är sammanställda av Martin Lindgren och Elisabeth Lindgren

Utbildningen är delfinansierad av EU-medel via Landsbygdsavdelningen på Länstyrelsen i Skåne

Boeuf bourguignon; Burgundisk köttgryta

6 portioner

1 kg	nötkött, t ex högrev
150 g	mager rök sidfläsk
2 msk	flytande matfett
0,5 tsk	salt
2 krm	svartpeppar
1 tsk	timjan
2 st	vitlösklyftor
ca 3 dl	rödvin (ex. bourguignon)
2 st	morötter
15 st	små lökar
150 g	färska champinjoner
2 msk	vetemjöl
2 st	lagerblad

- Skär köttet i tärningar 4 x 4 cm.
- Ta bort svålen på fläsket och skär det i strimlor.
- Bryn köttet i omgångar och till sist fläsket.
- Lägg över efter hand i en gryta. Smaksätt med salt, timjan och peppar.
- Pressa i vitlösklyftorna.
- Tillsätt vinet och låt grytan koka sakta cirka 1h.
- Skala och skär morötterna i slantar.
- Förväll lökarna och skala dem. Bryn dem försiktigt i en stekpanna.
- Lägg morötter och lök i grytan. Koka grytan ytterligare cirka 15 minuter eller tills köttet känns mört.
- Rör ut vetemjålet i lite vatten och red av grytan.
- Ansa och bryn champinjoner och lägg dem i grytan. Koka en kort stund.

Serveras med exempelvis kokt potatis.

Brässerad oxkind, grundrecept

4 personer

2 st	oxkinder á 400 g
	smör att bryna i
1 st	morot
100 g	rotselleri,
1 st	gul lök,
2 st	vitlösklyftor
1 st	flaska fylligt rödvin (vatten)
10 st	vitpepparkorn
2 st	lagerblad

Sås:

2 msk	smör
3 msk	vetemjöl
	buljongen från koket
2 msk	koncentrerad kalvfond
	smaka av med salt och nymalen peppar

- Bryn oxkinder och grönsaker och lägg över i en kastrull.
- Slå på rödvinet och eventuellt vatten så att det täcker, och koka upp. Skumma.
- Lägg i pepparkorn och lagerblad. Lägg på lock och sjud 4-6 timmar tills köttet är mört.
- Låt svalna i buljongen.
- Sila av buljongen.

Sås:

- Smält smöret och rör ner mjölet.
- Slå i buljongen, lite i taget under omrörning.
- Förstärk med koncentrerad fond och krydda med salt och peppar.

Slå såsen över köttet före servering.

Ungersk gulasch

4 portioner

500 g	nötbog, tärnad 4 x 4 cm
2 st	gula lökar, hackade
2 msk	flytande matfett
1 msk	paprikapulver, gärna rökt
1 tsk	salt
1 tsk	brödkummin, stött
2 krm	chilipeppar
2 msk	tomatpuré
3 st	morötter, slantade
3 st	röda paprikor, tärnade 2x2 cm
1 st	Zest från citron (det gula på citronen)

300 g brytböner

- Fräs lök i matfett i en gryta och strö över paprikapulver.
- Tillsätt kryddor, tomatpuré och vatten så det täcker.
- Koka upp och tillsätt köttet lite i taget. Sjud under lock i 40 min.
- Tillsätt morötter och fortsätt sjuda ca 1 tim tills köttet är mört
- Tillsätt paprikan och citronzest, låt allt bli varmt.

Servera med kokt potatis, crème fraiche och böner.

Osso buco

4 port

2 kg	kalvlägg med ben, skivad
2 st	morötter, fint tärnade
150 g	rotselleri, fint tärnad
1 st	gul lök, finhackad
½ dl	persiljestjälkar, finhackade
	olivolja till stekning
1 dl	vetemjöl
	salt och malen svartpeppar
500 g	krossade tomater
3 dl	torrt vitt vin
3 dl	kalvbuljong



Gremolata:

	rivet skal av 1 citron
1 st	knippa persilja, ej stjälkarna
2 st	vitlösklyftor, finhackade

- Snitta ytterkanterna på köttskivorna på 3-4 ställen runt om för att skivorna inte ska skåla sig vid stekning.
- Blanda vetemjöl, peppar och salt på en tallrik.
- Vänd köttskivorna i blandningen och bryn dem i en het stekpanna med olja ca 1/2 min på båda sidor.
- Hetta upp olja i en stor gryta och fräs morot, selleri och lök ca 2 minuter.
- Lägg de brynta köttskivorna i grytan med grönsaker och tillsätt tomater, vin, och buljong.
- Koka upp och låt koka under lock ca 1 1/2 timme.

Gremolata:

- Blanda samman citronskal, vitlök och persilja.

Strö gremolata över före servering och bjud saffransrisotto till.

Till servering:

saffransrisotto

Grytstek, grundrecept

6 personer

1,2 kg	högrev eller bog
	salt, nymald vitpeppar
2 msk	smör
4 st	morötter, skalade
8 st	steklökar, skalade
1 st	lagerblad
4-5 st	ansjovisfiléer
2-3 msk	ansjovisspad



Sås:

2 msk	smör
2 msk	vetemjöl
7 dl	buljong, från koket
1 tsk	kinesisk soja
	salt och nymald vitpeppar

- Krydda köttet med salt och peppar.
- Bryn i smör i i en stekgryta.
- Lägg morötter och lök runt om.
- Häll på buljong, lägg i lagerblad och koka upp.
- Sänk värmen, lägg på lock och sjud på låg värme i cirka 2 timmar. Köttet ska bli riktigt mjukt.

Ta upp köttet, skiva upp före servering.

Sås:

- Sila buljongen.
- Smält smöret, rör ner mjölet och spä med buljongen.
- Koka upp och låt sjuda i 3-5 minuter.
- Krydda med soja, salt och peppar.

Till servering:

rårörda lingon eller gelé
pressgurka
kokt potatis

Klassisk oxsvanssoppa

6 personer

1,5kg	oxsvans, huggen i bitar
	rapsolja att steka i
1 st	morot, i bitar
1 st	mindre bit rotselleri, tärnad
1 st	purjolök, i bitar
2,5 l	vatten
2 msk	tomatpuré
3 dl	rött vin
10 st	svartpepparkorn
1 tsk	torkad timjan
2 st	lagerblad
1 tsk	salt
2 st	morötter, tärnade
5 st	schalottenlökar, finhackade
2 st	stjälkar blekselleri, hackade
1 tsk	kinesisk soja
	salt och malen vitpeppar
2 msk	finhackad persilja

- Värm olja i en gryta och bryn oxsvansbitarna. Ta upp och lägg åt sidan.
- Fräs morot, selleri och purjo.
- Lägg tillbaka oxsvansbitarna i grytan och slå på vattnet. Låt koka upp och skumma väl.
- Tillsätt tomatpuré, vin, pepparkorn, timjan, lagerblad och salt.
- Sänk värmen och sjud under lock på svag värme i 4 timmar eller tills köttet är riktigt mjukt och genomkokt.
- Ta upp oxsvansbitarna och låt dem svalna något.
- Plocka bort köttet från benen. Håll köttet varmt inslaget i aluminiumfolie.
- Sila buljongen.
- Koka upp buljongen med tärnade grönsaker och sjud tills grönsakerna är mjuka.
- Lägg tillbaka köttet i soppan. Krydda med soja, salt och peppar (om det behövs, smaka av noga), strö över persilja före servering.

Wallenbergare

5 portioner

500 g	Kalvfärs, finmald två gånger
500 g	Grädde
4 st	Äggulor
1 tsk	Salt
	Vitpeppar, nymald
	Ströbröd



- Mixa kalvfärs, ägg, peppar och salt i en "food processor" i en minut, det är av stor vikt att alla ingredienser är kalla.
- Tillsätt grädden stegvis under mixning.
- Fyll upp smeten i spritspåsar, spritsa 150 gram stora biffar. Paneras i ströbröd
- Steks på mellanvärme i matolja och smör
- Steks färdig i konvektionsugn på 140° c tills en innertemperatur på 70° c

Servera tillsammans med rårörda lingon, gröna ärtor och potatispuré.



Kokt nötrulle med svartvinbärssås och rotsaker

8 portioner

1,2 kg	nötrulle
1 st	flaska mörkt öl el. porter
1,5dl	konc. svartvinbärssaft
1 dl	soja
2 msk	köttfond
1 st	gul lök, hackad
2 tsk	färsk timjan
10 st	enbär, krossade
10 st	svartpepparkorn
600 g	morötter, i bitar
300 g	palsternackor, i bitar
1 st	purjolök, skivad
1/2 dl	rapsolja
	salt och svartpeppar
6 dl	kokspad
4 msk	vetemjöl

- Koka upp öl, saft, soja, fond, lök och kryddor.
- Lägg ner köttet, det skall ligga trångt. Se till att vätskan täcker. Tillsätt ev vatten. Sjud under lock ca 1 tim.
- Vänd köttet, sätt i digitaltermometer och sjud till innertemperatur 80°. Låt kallna i lagen.
- Sätt ugnen på 200°.
- Lägg rotsakerna i långpanna. Ringla över olja och rosta ca 20 min.
- Vänd någon gång under tiden. Salta och peppra.
- Sila kokspadet och mät av ca 6 dl. Koka upp och red med mjöl. Koka 3 min.

Serveras t.ex. med pressad potatis

Chili con carne med helt kött

8 personer

1 kg	högrek, bog eller bringa, benfri
1 liter	köttbuljong
2 st	gula lökar, finhackade
4 st	vitlösklyftor, hackade
400 g	krossade tomater
1 st	röd chili, finhackad
1 st	grön chili, finhackad
2 msk	chilipulver
1 msk	paprikapulver
½ dl	chilisås
2 tsk	malen spiskummin
2 dl	torkade bönor, blötlagda
	salt och nymald svartpeppar

- Lägg köttet i en gryta och fyll på med buljongen.
- Lägg i lök och vitlök. Koka upp och skumma. Tillsätt tomater, chili, chilipulver, paprikapulver, chilisås, spiskummin och oregano.
- Lägg i bönorna. Koka upp och sänk sedan värmen.
- Låt sjuda ca 1 ½ timme eller tills köttet är mört.
- Ta upp köttet och dela det i strimlor. Lägg tillbaka det i grytan.
- Krydda med salt och peppar.
- Ge grytan ett uppkok före servering och servera med majstortillas.

Till servering:
majstortillas

Salta biten med brynta rötter

4 portioner

1 kg rimmad nötrulle eller rimmad oxbringa

6-8 vitpepparkorn

800 g potatis

3 morötter i 2 cm stora kuber

2 kålrabbi i 2 cm stora kuber

Smör till pannan

Salt och nymald vitpeppar

En nypa florsocker

Till servering

Färskriven pepparrot

- Lägg köttet i en rymlig gryta och slå rikligt med vatten. Koka upp och ta av grytan efter en minut.
- Spola hastigt av köttet och skölj grytan. Lägg tillbaka köttet och slå på nytt vatten.
- Låt koka upp och lägg i vitpeppar. Sjud ca 2 timmar.
- Smaka av om buljongen behöver ytterligare sätta, salta biten får inte smaka mesigt.
- Låt köttet svalna i buljongen om Du kokar det i förväg.
- Koka potatisen i buljongen från köttgrytan. Tillsätt efter ett tag rotfrukterna och koka dem mjuka.
- Häll av buljongen. Låt rotfrukterna ånga av och bryn dem sedan i smör i en stekpanna tills de fått lite färg. Salta och peppra. Strö över florsocker så de blir en aning karamelliserade.
- Värm köttet i buljongen. Skiva köttet.
- Lägg upp det färdiga köttet på ett varmt uppläggningsfat, lägg rotfrukter och potatis runt om och strö pepparrot över köttet.

Grillad förkokt oxbringa

4 personer

800 g urbenad oxbringa
1 liter köttbuljong
salt och nymald vitpeppar

- Koka bringan i buljongen. Den ska kokas mjuk, antingen tills köttet nätt och jämt håller ihop eller till innertemperatur 90°. Det tar ca 1 timme.
- Kyl gärna under press över natten.
- Skiva oxbringan i centimetertjocka skivor. Grilla över grå glödbädd eller i grillpanna. Grilla hastigt cirka 1 minut på varje sida och krydda före servering.

Glace

2 dl chilisås
2 msk socker
1 dl äppelmos
2 tsk liquide smoke
2 msk dijonsenap
2 st vitlösklyftor, hackade

Koka upp allt, låt svalna

Kalvfond

10 kg	sågade kalvben
4 st	morötter
8 st	lökar
2 st	rotselleri
2 st	vitlök
4 dl	tomatpuré
4 msk	vitpeppar
4 msk	timjan
10 st	lagerblad

- Sätt ugnen på 225 grader.
- Lägg upp kalvbenen på en långpanna och sätt in dem när ugnen blivit varm.
- Skala och skölj alla grönsaker, skär dem i grova i bitar.
- Rör om bland benen och håll över grönsakerna. Fortsätt att röra om tills benen är rostade.
- Häll över tomatpurén och rosta några minuter till.
- Häll alltsammans i en stor gryta och täck med vatten.
- Koka upp och skumma av skyn. Häll sedan ner kryddorna och koka/sjud på låg temperatur i 5-6 timmar.
- Sila av benen och grönsakerna och koka ner skyn tills den blir kraftig i smaken.