Fårikål



Ingredienser

♥ 1,5 kg fårikålkjøtt (av lam, se tips)
♥ 1,5 kg hodekål
♥ 2 ss hele pepperkorn
♥ 1 ss flaksalt
♥ 2 ss hvetemel
♥ 3 dl vann

Servering:
♥ kokte poteter
♥ persille

Fremgangsmåte

Finn frem ingrediensene og en stor kjele som rommer 10 liter.

Skjær kålen i store, tykke skiver.

Start med å legge et lag med kjøttstykker nederst i kjelen. Velg ut de kjøttstykkene med størst fettside og legg disse kjøttstykkene i bunnen av kjelen med fettsiden vendende nedover.

Ha over 1 spiseskje hele pepperkorn og et dryss flaksalt. Dryss også over en skje hvetemel. Legg noen tykke skiver kål over kjøttet.

Dekk med et nytt lag kjøtt. Nytt lag med pepperkorn og flaksalt. Nytt lag med hvetemel. Legg et nytt lag med kål på toppen, og til slutt noen pepperkorn og et dryss flaksalt.

Hell i 3 dl vann, sett lokket på kjelen og varm opp til kokepunktet. Slå så ned varmen på platen og la gryten småputre i 2 - 3 timer. Pass på at varmen på platen ikke er for høy. Kjøttet skal trekke til det er helt mørt, uten å bli tørt (jeg pleier å beregne 2,5 timer).

Server fårikålen rykende varm med kokte poteter og et persilledryss.

Tips

♥ Fårikålkjøtt er lammekjøtt med litt ekstra ben og fett som gir god smak. Bruk fårikålkjøtt av god kvalitet. Du kan eventuelt supplere med et par skiver lammebog for å være sikker på at det blir nok kjøtt i gryten, men det er absolutt ikke nødvendig.

♥ Det er to kålhoder på bildet, men 1,5 kg hodekål tilsvarer som regel i underkant av 1 kålhode. Skjær kålen i store biter slik at kålen ikke blir grøtete i løpet av den lange koketiden.

♥ Denne porsjonen fyller opp en 10-liters kjele til randen. Etter hvert som gryten koker, vil kålen klappe sammen i volum slik at det blir litt bedre plass i gryten.

♥ Jeg synes at hele pepperkorn er noe av sjarmen med fårikål. Dersom du vil ha peppersmaken, men ikke liker at pepperkornene er synlige ved serveringen, kan du legge pepperkornene i en liten krydderbeholder (kjøpes i kjøkkenutstyrsbutikker) i stedet for å legge dem løse i kjelen.

♥ Hvetemel mellom lagene bidrar til å tykne kjøttkraften slik at den blir som en saus ved serveringen. Du kan sløyfe hvetemelet, men kraften vil da bli tynnere i konsistensen.

♥ Ikke fyll på med mer vann enn det som er angitt i oppskriften. Kålen vil avgi væske i løpet av kokingen og sørge for at det blir nok saus i gryten. Siden du legger kjøttstykker med fettsiden vendende ned i bunnen av kjelen, vil heller ikke kjøttet svi seg i bunnen av kjelen, forutsatt at du passer på at varmen på platen ikke blir for høy.

♥ Det er viktig at fårikålen småkoker lenge nok, slik at kjøttet blir skikkelig mørt. Husk også på at varmen ikke skal være for høy, ellers vil kjøttet miste noe av saftigheten og bli tørt. Bruk heller lavere varme og lengre tid helt til kjøttet er så mørt at det løsner veldig lett fra benet.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/farikal