Bidos (Samisk reinsdyrsgryte)



Ingredienser

♥ 1 kg reinsdyrkjøtt (se tips)
♥ 3 ss smør
♥ 10 dl kjøttkraft (helst viltkraft, se tips)
♥ 4 ss hvetemel
♥ 3 dl vann
♥ 5 poteter
♥ 3 gulrøtter
♥ 1 løk
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ tyttebærsyltetøy
♥ flatbrød eller Gáhkku (Samiske småbrød)

Fremgangsmåte

Skjær opp kjøttet i terninger (ca. 3 x 3 cm). Smelt smør i en stekepanne. Brun kjøttbitene i stekepannen slik at de får god stekeskorpe (stek i flere omganger så det ikke blir for fullt i stekepannen). Ha de stekte kjøttbitene i en gryte (husk også å koke ut pannen med litt vann og få med alt fettet og sjyen i pannen). Tilsett kjøttkraft.

Visp melet sammen med vann (pass på at alle melklumper fjernes). Ha jevningen i gryten. Sett lokk på gryten og gi den et oppkok. Slå ned varmen på ovnen og la kjøttet småputre under lokk i ca. 40 minutter.

Skrell poteter, gulrøtter og løk. Skjær i tykke skiver. Ha dette i gryten. Gi det hele et nytt oppkok og la småkoke under lokk i ca. 15 minutter til, så gulrot-, potet og løkbitene blir møre.

Smak til godt med kvernet salt og pepper.

Server Bidos i store suppeskåler. Tradisjonelt tilbehør er tyttebærsyltetøy og flatbrød eller nybakte, samiske brød (se oppskrift på **Gáhkku**) med smør på.

Tips

♥ Bruk helst rent reinsdyrkjøtt. Jeg brukte reinsdyrstek som jeg skjærte i terninger. Dersom du ikke får tak i slike kjøttstykker av reinsdyr, går det også an å bruke reinsdyrskav, som fås kjøpt i de fleste norske matbutikkene.

♥ Ideelt skal man bruke reinsdyrkraft som er kokt på kjøtt og bein av reinsdyr. Jeg brukte viltkraft, som fås kjøpt i enkelte matbutikker. Får du ikke tak i noen av delen, går det greit å bruke annen kjøttkraft, eller bruk kjøttfond eller 3 - 4 terninger kjøttbuljong rørt ut i 1 liter varmt vann.

♥ Jeg bruker her litt fersk timian til pynt. Alternativt kan du bruke litt fint hakket gressløk eller vårløk.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bidos-samisk-reinsdyrsgryte