Svineknokefrikassé



Ingredienser

Kjøtt og kraft - forberedelse:
♥ 2 svineknoker (lettsaltet eller røkt, se tips)
♥ 2 liter vann

Svineknokefrikassé:
♥ 1,5 liter kjøttkraft (se tips)
♥ 1 løk
♥ 250 g gulrot (skrelt vekt)
♥ 300 g kålrot (skrelt vekt)
♥ 200 g sellerirot (skrelt vekt)
♥ 150 g persillerot (renset vekt)
♥ 350 g frosne erter
♥ 1 purre
♥ 1 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 5 dl kremfløte
♥ kvernet pepper

Servering:
♥ potetmos eller kokte poteter
♥ flatbrød og smør

Fremgangsmåte

Kjøtt og kraft - forberedelse:
Skyll av svineknokene og legg dem i en stor gryte (som rommer ca. 7 liter). Ha ca. 2

liter vann i gryten, slik at vannet dekker knokene.

Varm opp til kokepunktet. Skru deretter ned varmen og la knokene småkoke på middels varme i ca. 3 timer. Kjøttet skal bli skikkelig mørt, slik at det nærmeste detter av benet når du kommer borti med gaffelen.

Løft knokene ut av kjelen og over i en bolle. La kjøttet avkjøles før du renser det. Dekk til kjøttet slik at det ikke tørker mens du forbereder frikasséen.

Svineknokefrikassé:
Sil kraften fra gryten som svineknokene har kokt i. Vask gryten.

Finn frem grønnsakene. Kutt grønnsakene opp i biter og terninger.

Smelt en liten klatt smør i gryten og tilsett hvetemelet. Spe med kjøttkraft og vann, til sammen ca. 1,5 liter (se tips). Ha grønnsakene i gryten og la de småkoke til de er møre.

Tilsett kremfløten og kjøttet fra svineknokene, som er delt opp i mindre biter.

Smak til med kvernet pepper (ikke salt, for kraften fra svineknoken er salt nok fra før).

Serveres med hjemmelaget potetmos eller kokte poteter, flatbrød og smør. Dryss over litt frisk persille.

Tips

♥ Svineknoke er forholdsvis billig kjøtt og fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Fås både i lettsaltet og røkt variant. Jeg bruke lettsaltet svineknoke her.

♥ Jeg pleier å koke 2 svineknoker slik at det blir godt med kjøtt i frikasséen. Dette forutsetter selvfølgelig at du har en skikkelig stor gryte som du får plass til begge knokene oppi. Det er bare å lage en mindre porsjon med 1 svineknoke hvis du ønsker det.

♥ Det er nokså mye fett på en svineknoke som løser seg opp i kraften og som gir veldig god smak. Dersom du imidlertid ønsker mindre fett i frikasséen, kan du koke kjøttet dagen i forveien og ha kraften i en beholder i kjøleskapet over natten. Fettet vil da legge seg som et fast lag på toppen, som du kan fjerne, og så har du en kraft

med mye næring og lite fett som du kan bruke til frikasséen.

♥ Kraften fra svineknoken blir temmelig salt, så tilpass mengden kraft og vann slik at frikasséen ikke blir for salt for din smak. Jeg kokte 2 knoker i 2 liter vann og brukte hele kraften som ble igjen i gryten (ca. 1 liter), som jeg spedde ut med 5 dl vann og 5 dl kremfløte. Det ga likevel en såpass salt frikassé, synes jeg, at jeg droppet salt i potetmosen. Et tips er å holde litt igjen på kraften fra svineknokene og eventuelt spe på med mer kraft underveis.

♥ Rester kan oppbevares i kjøleskapet til dagen etter. Frikasséen vil da stivne av gelatinen i kraften, men blir flytende igjen ved oppvarming. Tilsett eventuelt litt ekstra vann og tilpass tykkelsen på frikasséen.

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

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