Betasuppe med svineknoke og byggryn



Ingredienser

♥ 2 dl hele byggryn
♥ 4 dl vann
♥ 1 svineknoke (lettsaltet eller røkt, se tips)
♥ 2 liter vann
♥ 250 g gulrøtter (renset og i terninger)
♥ 250 g kålrot (renset og i terninger)
♥ 200 g sellerirot (renset og i terninger)
♥ 200 g persillerot (renset og i terninger)
♥ 1 purreløk
♥ 300 g grov pølse (se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ flatbrød og smør

Fremgangsmåte

Bløtlegg byggryn:
Start dagen i forveien med å legge byggryn i bløt (dobbel mengde vann som gryn). Dekk til og sett i kjøleskapet til dagen etter.

Kok svineknoke:
Jeg koker også svineknoken dagen i forveien.

Skyll svineknoken i kaldt vann og ha den i en gryte. Fyll opp kjelen med kaldt vann så vannet dekker knoken (ca. 2 liter). Kok opp og la småkoke under lokk i 2–3 timer. Kjøttet skal koke til det blir veldig mørt.

Ta kjelen av platen og løft knoken ut av kraften. Rens ut kjøttet av knoken og del kjøttet i mindre biter. Ha kjøttbitene i en skål og dekk med folie slik at kjøttet ikke blir tørt. Oppbevar i kjøleskapet til dagen etter.

Sil kraften som knoken har kokt i og ha i en beholder som også settes i kjøleskapet til dagen etter.

Betasuppe:
Ta byggryn, kjøttet og kraften ut av kjøleskapet.

Du vil se at byggrynene har svellet opp. Hell av overflødig vann.

Kraften vil ha blitt som stiv gelé. På toppen av kraften vil det ha samlet seg en kant med fett. Dersom du ønsker, kan du skrape bort dette fettet.

Ha kraften i en stor gryte. Varm opp på middels varme slik at den smelter og blir helt flytende igjen.

Kutt opp grønnsakene. Ha grønnsakene og byggryn i gryten. La dette småkoke i ca. 15 minutter.

Skjær kjøttet i mindre biter. Kutt også opp kjøttpølsen i mindre biter. Ha dette i gryten og la suppen småkoke i ca. 15 minutter til.

Juster tykkelsen på suppen ved å tilsette mer vann underveis i kokingen.

Smak til med kvernet salt og pepper helt til slutt.

Server suppen varm. Flatbrød og smør er tradisjonelt tilbehør.

Tips

♥ Som jeg har beskrevet, synes jeg det er veldig greit å bløtlegg byggryn og koke svineknoken dag 1. Da går det raskt å koke suppen ferdig på dag 2.

♥ Husk at byggryn sveller opp etter hvert som de blir liggende i suppen, så selv om det kan se ut som lite byggryn i starten, blir de mer fremtredende etter hvert.

♥ Lettsaltet svineknoke er forholdsvis billig kjøtt og fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Bruk gjerne røkt svineknoke hvis du liker det. Jeg pleier å bruke lettsaltet svineknoke i suppen.

♥ 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 suppen, kan du koke kjøttet dagen i forveien og ha kraften i en beholder i kjøleskapet over natten, slik jeg har beskrevet i oppskriften. 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 suppen. Liker du fettperler i suppen, er det selvsagt bare å beholde fettet.

♥ Kraften vil bli geléaktig når den er kald, som bare er et godt tegn på at den inneholder masse sunn, styrkende gelatin. □□ Kraften blir flytende igjen ved oppvarming, og eventuelt kan du spe den ut med litt ekstra vann. Jeg fikk ca. 1,8 liter kraft, som jeg spedde ut med vann underveis i kokingen.

♥ Poenget med en Betasuppe er at du kan bruke det du måtte ha for hånden av kjøtt- og grønnsaksrester. Kjøtt fra svineknoke kan suppleres med vossakorv eller annen grov pølse. Jeg brukte et par av denne pølsen som er veldig god!

♥ Du kan også lage Betasuppe med kun pølser og droppe svineknoke. I så fall bruker du ferdigkjøpt kjøttkraft eller kjøttbuljong til suppen.

♥ Du kan tilsette andre grønnsaker du liker. Du kan også bruke potetbiter. Husk imidlertid at poteter vil koke i stykker dersom de koker for lenge, så da må du følge med på koketiden, ellers vil Betasuppen din bli til en **Lys lapskaus** i stedet. □□

♥ Suppe som du får til overs er fin å fryse, så har du næringsrik middag klar til travle dager.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/betasuppe-med-svineknoke-og-byggryn