

Fårikål



Fårikål regnes av mange som Norges nasjonalrett og vi gir deg oppskriften på god, klassisk fårikål. Retten er enkel å lage, men kjøttet skal trekke i 2 timer. Men du kan også gjerne lage fårikål dagen i forveien. En deilig høstmiddag!

1

Tilbered fårikål

Start med å dele hodekålen i båter, og legg kjøtt og kål lagvis i en gryte. Beregn ca. 400 gram fårikål kjøtt av lam fra Gilde per person.

Pudre lett med litt mel mellom lagene og ha over salt og pepper.

Om du ønsker å avansere i smak kan du ha i delte persillerøtter og grovhakket hvitløksfedd.

2

Kok opp fårikål og la trekke

Hell på 4 dl vann i gryten. Kok så opp, og la fårikålen trekke på svak varme til kjøttet er mørt.

Trekke- / koketid på fårikål er rundt 2 timer.

3

Lag tilbehør

Et godt tilbehør til fårikål er urtesmør.

Lag urtesmør ved å røre sammen smør, grovhakket timian, sitronsaft, salt og pepper.

Nå gjenstår det bare å nyte en deilig høstmiddag. Vel bekomme, fra den norske bonden.

Ingredienser

Du trenger

Fårikålkjøtt	1,5 kg
Hodekål	1,5 kg
Hele pepperkorn	2 ts
Laurbærblad	3 stk
Mel	2 ss
Vann	4 dl
Salt	2 ts
Persillerot	2 stk
Hvitløksfedd	6 stk
Urtesmør	
Smør	4 ss
Timian	1 neve
Sitronsaft	0,5 stk
Salt & Pepper	
Rugbrød	

Allergener

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose