

FÅRIKÅL av lam

Hva du trenger til 4 personer:

- Lammekjøtt, 1 kg eller litt
Tron's tips: det såkalte fårrikål-kjøttet har både mye bein og slintrer og fett, derfor kjøper jeg noen fine lårsiver (eller rent kjøtt) i stedet for bare det vanlige bog-kjøttet. Men bare rent kjøtt blir for magert til å gi særlig smak, så f.eks. 600 gram lårsiver (eller rent kjøtt) og 400 gram fårrikålkjøtt fra lam i stykker.
- 1 ½ kg. hodekål. Kjøp ca. 2 kg kål fordi du skjærer bort den grove midtstilken.
- ca. 2 ts. salt og ca. 2 ts. hel sort pepper
- ca. 3 dl. kokende vann
- en stor kjele med tilhørende lokk

Slik gjør du:

Fjern det ytterste på kålen hvis dette er stygt. Del kålhodet i fire og skjær vegg den grove midt-stilken. Den bruker du ikke. Del kålen i passe store biter (skjær den i båter). Kjøttet deles til passe store serveringsbiter.

Nå legges kjøtt og kål lagvis i kjelen. Legg de feteste kjøttbitene (og bein) nederst. Mellom hvert lag strøs salt og hel pepper. Det bør være kål øverst i kjelen.

Kok opp vannet i en kjele, og slå det kokende vannet over i kjelen med kål og kjøtt. La det koke opp og deretter bare trekke/koke forsiktig på svak varme til kjøttet er mørt. Husk tett lokk på kjelen. Kokes i ca. 1½ - 2 timer. NB! Ikke rør i kjelen mens det koker (blir bare rotete), du kan evt. riste litt på kjelen en gang i mellom så det ikke setter seg fast i bunnen.

Serveres rykende varm med kokte poteter til.

(Hvis det er for lite salt bør du salte på tallerken. Tar du mer salt i kjelen må du røre godt rundt, og da blir det fort grøt.)

Fårikålen kan varmes opp igjen, blir nesten bedre da.