

# Hjort.

**Et lite hefte om Siljanhjort, hjortekjøtt og mat.  
9.utg. nov 2014**

Mange av oppskriftene kommer fra dere som kjøper kjøtt, gi oss beskjed om dine spesialiteter, og de blir med i neste utgave. Følg også med på [www.siljanhjort.no](http://www.siljanhjort.no) der vil alltid siste versjon av heftet være tilgjengelig.



# Siljanhjort as



Hjortene hos Siljanhjort har levd hele sitt liv i et miljø som er helt likt det som finnes ute i skogene våre. Beiter er en blanding av skog, utmark og frodige grasbeiter. Våre hjorter har aldri tørstet eller manglet mat. Bekken som renner gjennom hegnet gir alltid vann, og størrelsen på hegnet gir optimale betingelser for dyra våre.

Gammel granskog og annen skogsmark, gir skjul til dyra i kalveperioden, og kalvingen foregår uten innblanding fra oss mennesker. Samvær med dyra våre foregår alltid på dyras premisser.

Logoen til Siljanhjort avspeiler filosofien til firmaet; alt er tuftet på tilhørighet til naturen. Vi ser Siljans "nasjonal fjell" Ramsås som speiler seg i det klare vannet. Hjortegeviret som er omkranset av frodige grønne vekster avspeiler hvordan hjortene lever på farmen og legger grunnlaget for kvalitetsproduktene

© Anild Reidarsen



Hjortekjøttet fra Siljanhjort er modnet i ca 40 døgngader (antall døgn x antall grader, 4 grader i 10 døgn, eksempelvis), kjøttet er ferdig mønet, merket, nedfrost og klart til bruk.

Opptining bør foregå i kjøleskap/kjølerom.

Hjortekjøtt er magert, kaloriinnhold er gjennomsnittlig 130 Kcal., proteiner 21g, mindre enn 5 g fett og ingen karbohydrater, det inneholder omega-3, og har en mild og god smak. Det lave fettinnholdet gjør at hjortekjøtt ikke harskner og er derfor svært lagringsdyktig. I den grad hjorten lagrer fett, skjer dette hovedsakelig utenfor muskulaturen. Dette fett er "tørt" og har egne bruksområder. Hjortekjøtt er en utmerket B-vitaminkilde (både riboflavin og B-12) og er også rikt på mineralene jern og sink. Hjortekjøtt inneholder få allergener, og inngår derfor som proteinkilde i diettprogram for folk og kjæledyr som er allergiske eller intolerante mot andre typer kjøtt. Gravide anbefales å steke alle typer rødt kjøtt godt før det nytes!

Hjortekjøttet er særdels mørt og trenger ingen marinering for videre møring. Kjøttet har en så fin og vår smak at noen mener det er synd å tilføre for mange "fremmede" smaker, og som et utgangspunkt anbefaler vi derfor kun salt- og pepper. Det understreker best hjortekjøttets naturlige egenart. Men her er mulighetene mange, og personelig stil, humør og anledning kan gi mange spennende varianter. Hjortekjøtt er magert. Blir kjøttet for mye stekt, blir det mindre saftig. Unntak er skank.

## Hva nå?

Dere sitter nå med omtrent 25 kg hjortekjøtt i ei kasse. Alle delene er merket, og enten klare for nedfrysning eller allerede nedfrost. I dette heftet vil vi forklar enærmere hva slags stykker dere har fått, og hva de helst kan brukes til. Kronhjorten har en slaktevekt på mellom 45 og 60 kg, og det er gjerne et halvt dyr i ei kasse.

Dåhjort har slaktevekt på mellom 20 og 30 kg og det er gjerne et helt dyr pr kasse. Er det dåhjortkalv dere er fått, er slaktevekten 9-15 kg.

Vi garanterer at kjøttet er av førsteklasses kvalitet.



# Standardoppdeling av hjort og dåhjort.

Det er mange ulike stykker i ei hjortekasse, og i det følgende kommer en oppstilling av de ulike stykkene og deres bruksområder. Har du kjøpt en halv eller en hel hjort fra oss, vil den være ferdig pakket og merket i nettopp disse stykkene.

- Den flotteste delen er **indrefilet**, mør og saftig og vi liker den best helstekt (ovnsbakt), men ikke for mye!! Her er det kun snakk om minutter.
- **Ytrefilet**, finner vi langs ryggraden, og i den fremste delen av ryggen finner vi **entrecoté**. Helstekt eller biffer for disse stykkene også.
- I låret finner vi følgende stykker; **Mørbrad**, **flatbiff**, samt surrede **lårsteker**
- Av bogen lager vi **surret bogstek**, og **grytekjøtt**. Bogkjøttet er tildels meget mørt og velsmakende. NB Bogstek består av flere muskler og er en "hverdagsstek" og ikke festmatt som lårstekene.
- Nakken er noe **grytekjøtt** og **suppekjøtt**, men det meste går til **kvernet kjøtt**
- Sidene og "svangen" går til **kvernet kjøtt** som standardleveranse.
- Øvre del av leggen er **skank** (hjortelagg) masse smak og for kjennere.
- Bein er kuttet og pakket i passende porsjoner med **kraftbein** og bør brukes til å lage kraft/fond. En så god råvare som hjortekjøtt fortjener en skikkelig kraft, laget fra bunnen av!!

Dette er standard oppdeling, men vi parterer selvfølgelig etter den enkeltes ønsker.

- Kjøtt til rullade.
- Sider til pinnekjøtt, grillribbe, fylt hjortekrone (anbefales),
- Hjortesadel
- "Koteletter"
- Helstekt hjortelår (mat til mange!!)
- Smalahove av hjort,
- Stykker til røyking/speking



Videre så kan om ønskelig **hjerter**, **lunge** og **lever** leveres med. For spesielt interesserte kan vi også levere alt som skal til for å lage ekte **Haggis** av hjorten. Haggis av hjort har vært på bordet til Siljanhjort flere ganger, og bare for å ha sagt det; et slikt måltid glømmer man ikke med det første!

Noen av dere har dåhjort i esken, voksen då (1,5 år) er til vanlig pakket som følger:

- **Kraftbein.**
- **Suppekjøtt med bein**, dette er i hovedsak nakke. Kan også brukes til gryte.
- **Kvernet kjøtt,**
- **Oppdelte sider med bein**, ulike bruksområder, (kokekjøtt, "kjøtt i kål")
- **Bogstek**, som oftest utbeinet og surret, (på mindre dyr er denne med bein)
- **Surret lårstek.**
- **Skank** masse smak og for kjennere.
- **Flatbiff.**
- **Mørbradstek**, på mindre dyr og kalv er denne en del av lårsteken
- **Indrefilet.**
- **Ytrefilet**, bakre del av ryggen
- **Hel sadel**, fremre del av ryggen, denne kan beines ut til **ytrefilet/entrecot** eller deles til **T-ben stek**



Dåkalven kan være delt som følger:

- **Surret lårstek.**
- **Hel sadel.**
- **Bogstek.**
- **Karbonade.**
- **Kraftbein.**
- **Suppe-kjøtt med bein.**

Antall middagsporsjoner.: Med utgangspunkt i ei pakke på 25 kg vil et anslag over antall porsjoner være som følger:

Kvernet kjøtt	ca 5 kg	25 p	Ytrefilet	ca 2 kg	8p	Indrefilet	ca 0,5kg	2p	Entrecot	ca 1 kg	4p
Mørbrad	ca 0,7kg	4 p	Flatbiff	ca 1,5 kg	10p	Surrede steker	ca 5 kg	24p	Kraftbein	ca 5 kg	
Suppekjøtt	ca 2 kg	6 p	Grytekjøtt	ca 2 kg	10p	Skank	ca 2 kg	4 p			
<b>TOT</b>	<b>27 kg som gir 90-100 middagsporsjoner</b>										



## Hjorteburger 8 porsjoner

1 kg malt hjortekjøtt  
1,5 ts salt  
1/2 ts pepper  
1 ts viltkrydder  
1/2 dl farris  
smør til steking

Bland malt hjortekjøtt, salt, pepper og viltkrydder. Spe med Farris. Lag store burgere som stekes med middels varm stekepanne.  
Server i burgerbrød, ev med ananas/bacon/osteskive (Hawai/ Bacon/ Cheese burger)





## Hjortefilet på grillen

800 gr ytrefilet  
10 skiver parmaskinke, tynne.  
Ett glass soltørkede tomater.  
Basilikum (helst fersk).  
Pepper  
Tilbehør:  
Potetstappe, kokt på pimpernell/mandel poteter , havsalt, meierismør og masse fløte.  
Grønsaksymfoni, stekt på grillen:  
Gulrøtter i staver, brokkoli, litt hodekål, litt løkringer, smør og salt.

1. Lag en seng av parmaskinke. Hakk soltørkede tomater i biter og fordel på skinkesengen. Legg på fersk/tørket basilikum. Ytrefileten (diameter 5-7 cm, (tykke fileter splittes i to)) legges på sengen og legg på nykværnet pepper. Skinke/tometer/basilikum pakkes rundt fileten og surres med bommulstråd.
2. Grønnsakene pakkes i folie og stekes/kokes på grillen sammen med kjøttet.
3. Potetstappe kokes på ovn/eller sidebrenner på grillen.
4. Surret filet rundstekes på sterk varme og flyttes over til et mindre varmt sted på grillen for langtidsstekning, (20 min). Den ferdige fileten skal være svakt rosa i kjernen.
5. Grønnsakene som ligger i porsjonspakker stekes/kokes i 15 min.
6. Ytrefileten skjæres i 2 cm tykke skiver og serveres med tilbehøret.
7. En litt fyldig rødvin passer godt til, skinken setter mye smak til fileten.
8. Vi har også med hell lagt til et grillspyd, med restene av fileten, paprika, hjortepølser og eplebiter.

## Framgangsmåte



## *Svensk gryte med hals og sider. Kutthuggsgryta*

1 hals eller side av hjort  
lite smör att bryna i  
1 gul lök  
1 – 1 ½ flaska lättöl  
1 medelstor purjolök  
1 medelstor morot  
½ dl ketchup  
1 – 2 msk Santa Maria Allkrydda  
ev. lite vitlökpulver

Hjorthalsen skivas i ca 2 cm tjocka skivor och side-benen sågas i ca 5 cm långa bitar som får sitta ihop, vikes dubbla i plastpåse vid infrysning och delas först vid tillagning. Detta ger mindre luft i påsen och tar inte så mycket plats i frysen. 1 hals eller side av hjort, dela siden innan du bryner den. Bryn köttet med benen i en het panna i lite smör, och lyft sedan över i gjutjärns gryta. Vispa ur den heta pannan med lite vatten eller öl och håll det över köttet. Dela en skalad, gul lök på mitten och lägg i grytan. Håll en flaska lättöl i grytan. Låt puttra i drygt 2 timmar eller tills köttet lossnar från benen.

Peta sedan bort köttet från benen, dela de största köttbitarna. Skiva en purjolök i ca ½ cm tjocka bitar och strö över liksom en tärnad morot. Håll på ca ½ dl ketchup, späd med mer öl om vätskan har kokat bort. Krydda med 1 – 2 msk Sankta Marias Allkrydda och lite vitlökpulver efter smak. Sätt på locket och puttra minst ½ timma till eller tills köttet är mörkt och senorna inte känns.

Servera med skalpotatis, svart vinbärgelé, färska grönsaker som t ex. riven morot, tomat, purjo, rödlök och sallad.

Smaklig måltid önskar Arvid Johansson



Retten er testet i Siljan, meget god!



# Hjorteskank

## Hjorteskank 1

Nok til 4

4 skanker fra forbein, om lag 400 gram hver

2 ts salt

2 ss fennikelfrø

2 ss korianderfrø

1 ss oregano

1 ss chiliflak

6 fedd hvitløk

Olje

2 løk

2- 3 dl rødvin

2 gulrøtter, hakka

1 boks tomater

Forvarm stekeovnen til 200 grader.

La skankene ligge ute litt før du begynner med tilberedningen. Ha salt, fennikelfrø, koriander, oregano, chili og to fedd hvitløk i en morter eller en blender og knus til du har en grov masse.

Gni kjøttet inn med krydderblandingen.

Varm olje i en stor, ildfast gryte). Brun skankene i 7- 10 minutter, én eller to av gangen. Hakk løk og resten av hvitløken.

Stek i gryta til gyllen. Ha i rødvin, rør godt og skrap opp de brunede kjøtt- og grønnsakrestene. Ha i gulrot og tomater. Sett ned skankene i gryta.

Sett gryta i ovnen. Skru ned temperaturen til 120 grader, og la bake i 4-5 timer, gjerne mer. Sjekk om væsken er passe tykflytende. Er den veldig tynn, bak litt uten lokk. Blir retten ferdig før du skal spise, skru ned tempen til 70 grader. Da kan den stå i timevis uten at det skjer noe. Skanken bør "falle fra hverandre" ved servering

*Skank forvarmet ved 60 grader i 5 timer, klar for mer stekning, ved 150 grader*



*Siljan-varianten, servert med dampet hvitlaks pinat og kokte poteter.*

På bakgrunn av at vi skjærer hjorteskank, legger vi inn litt ekstra om denne delen av slaktet.

Hjorteskank 2.

Hjorteskanken er den hardtarbeidende muskelen nederst på leggen - noe av det seigste man kan finne. Denne seigheten skyldes i stor grad tilstedeværelsen av store mengder bindevev. (Kollagen er det vitenskapelige navnet, av det greske ordet for lim). Prøv å spise en råskank, og du vil ende opp med å tygge på deg neandertalske kjevemusklere. Stek skankene slik du ville stekt en biff eller et annet stykke kjøtt, og oppgaven blir om mulig enda vanskeligere.

Men her er nøkkelen: Når skanken blir utsatt for tilstrekkelig mye varme, smelter kollagenet. Det blir til gelatin, faktisk (gelatinen i barnegelé og vingummi er framstilt av kjøtt- og beinrester som er rensset for kjøttsmak, gammeldags skolelim var laget av det samme).

Man må nesten vite dette for å frigjøre seg fra frykten for at kjøttet skal ende opp tørt og umulig. Selv om det er kokt i timevis, føles det nemlig mørt og deilig. Hvis man hadde gjort det samme med en indrefilet, ville resultatet vært tørt og hardt - nesten like uspiselig som den rå skanken.

Hemmeligheten bak en god skank er ingen hemmelighet: Ble den ikke mør nok på to timer, forsøk tre. Eller fire. Den amerikanske kokken Thomas Keller (som er en mester på sous vide-teknikker og har skrevet flere bøker om dette, og om idealtemperaturer) steker kjøttet i ovnen i seks til åtte timer ved 125 grader, og hevder at det i grunnen funker like godt som eller bedre enn laboratorieaktig sous vide (der han vakuumerer kjøttet og legger det i varmebad som holder 82,2 grader i 12 timer).

Før kjøttet stekes i ovnen, brunes det i panna. Dette er smart, for denne bruningen setter i gang Maillard-reaksjonen og en rekke andre bruningsreaksjoner som gir den store, fyldige kjøttsmaken som man ikke får når kjøttet utelukkende er kokt.

## Hjorteskank med gremolata. 3

Dette er klassisk langsom skank, med litt andre smaker enn i oppskrift 1, men teknikken er i all hovedsak den samme.

Gremolata er den deilige, friske blandingen av persille, hvitløk, sitron og brødsmuler. Den er også god til kylling og til fisk.

Nok til 4

1,2 til 1,6 kilo skank

1 løk, hakket

1/2 sellerirot, hakket

2 gulrøtter, hakket

2 laurbærblad

En liten kvast timian, gjerne sitrontimian

2- 4 dl hvitvin

1 dl brødsmuler

1 dl finhakked bladpersille

2 fedd hvitløk, finhakked

1/2 dl god olivenolje

2 ts finrevet sitronskall

Sitronsaft

Forvarm ovnen til 200 grader.

Gni skanken med litt salt og brun den i en stor gryte. Løft ut, ha i grønnsakene og brun dem. Legg tilbake skanken, ha i laurbær og timian. Hell over vin. Sett på lokket, sett gryta i ovnen. Skru ned varmen og la bake i fem timers tid, gjerne så mye som over natta. Hvis du vil ha en mindre fuktig rett, ta av lokket mot slutten. (I så fall, snu skanken et par ganger, så den ikke blir tørr.)

Like før servering, lag gremolata: Bland smuler, persille, hvitløk, olje og sitronskall. (Sitronskallet bør bare være det ytre, gule området, ikke det hvite under.) Smak til med sitronsaft.

## Flere skanker: nr 1; Marits skank nr 2; Mortens “hverdagsskank”

### Mortens skank

2 skanker ca 400-500 gr  
grovt havsalt  
Pepper  
1 vårløk  
1 løk  
1 hvitløk uten fedd  
litt sellerirot i terninger  
3 gulrøtter i terninger  
smør  
olje  
ev vann/mild kraft/

Det er utallige muligheter, denne blei også god, og den er enkel å lage.

500 gr skank pr person, da har alle rikelig.

Skanken(e) brunes og pepres.

Legges over i en gryte (her leirgryte) sammen med rikelig med stekekraft, olje, grønnsaker og litt ekstra med godt smør. Væskenivået bør nesten dekke skankene. Strø over med grovt havsalt, (ikke for mye)

Settes i stekovn på 145 grader.

Stekes i 7 timer (!)

Serveres sammen med kokte poteter og grønnsaker.

Stekekraften og tilhørende grønnsaker kan fungerer helt utmerket som saus.

Dette er en «hverdagsvariant» som kan utvikles masse, f.eks med ulikt tilbehør og en litt mer «jålete» saus.

### Marits skank

Har nå prøvd hjorteskank på litt ulike måter. Jeg mener at “gammelmetoden” er best for kjøttet.

Krydrer med salt, pepper og salvie.

Bruner, har det i den franske kjelen med gulrot, selleri, sjalottløk og fersk hvitløk og vann.

Koker opp og lar det trekke i 9 - 10 timer. Da er kjøttet helt fantastisk.

Så - med rødbetstuing (med epler og sjalottløk) og ovnsstekte Amandinepoteter, persille- og gulrot.

Serverer også da de kjempegode grønnsakene i kjøttkjelen. Ingen behov for saus når det er stuing og saftige grønnsaker som øses opp fra kjelen.

Enkelt - mye av dette gjør seg nesten sjøl, ikke så værst magert og veldig godt.





## Flere skanker: Skank bakt med vin og aromater.

Skanken/leggen fra hjort

1 fl rødvin

1 løk

1 gulrot

1/4 selleri

10 hvitløksfedd

2 ss grovknust hvit pepper

1 ss grovknust einerbær

2 ss sukker

4 radicchio rosso

4 sjalottløk

2 ss Sherryeddik

2 ss sukker

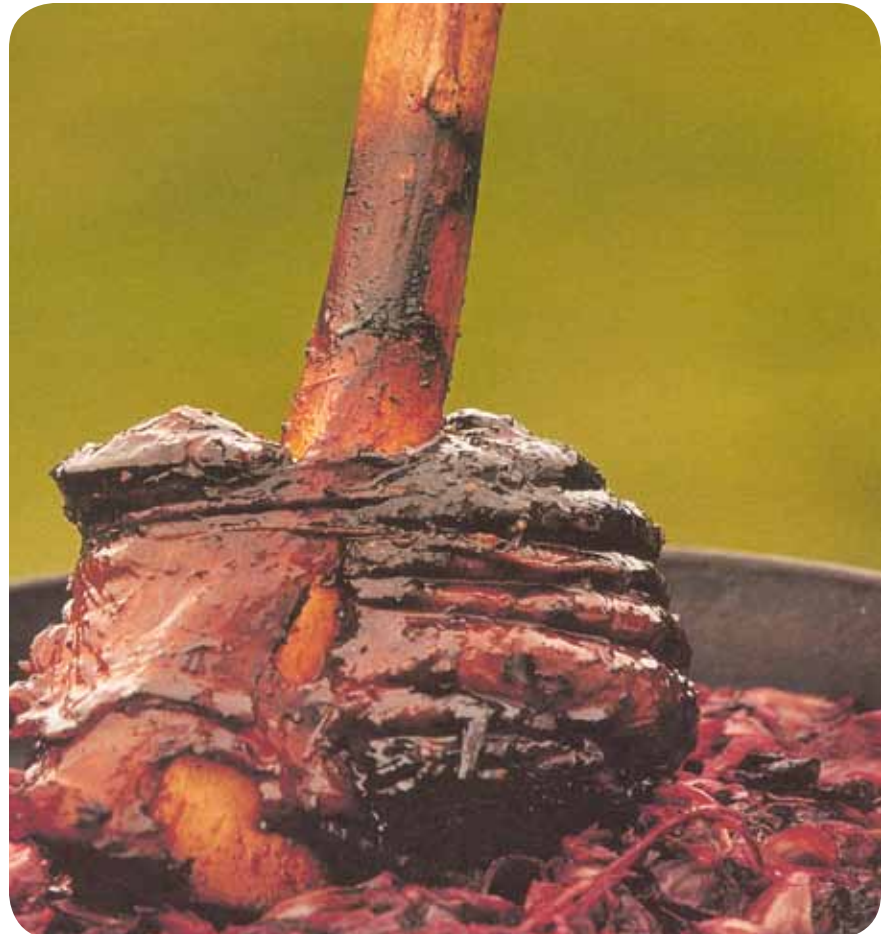
200 g syrlige bær, (rips, bringebær e.l)

olje og smør til steking

Trim hjortelleggen og bind den opp, krydre med pepper og einerbær. Stek i gryte i olje og smør, la den bli jevnt brun på alle sider. Tilsett grønnsakene og hvitløken og stek lett i flere minutter. Tilsett rødvinen og eventuelt vann slik at væsken dekker. Dekk med lokk og stek oven på 150 grader i 3-4 timer til kjøttet er mørt. Still kjøttet varmt innpakket i folie. Kok ned kraften og sil deretter denne mens du presser grønnsakene gjennom silen for å oppnå en "mustig" saus, du lett kan jevne med en melkule. Lag lys karamell med sukkeret i gryta. Tilsett sausen og kok ytterligere inn. Legg kjøttet tilbake og øs over med saus; gjenta flere ganger for å oppnå et glasert ytre. Skjær kjøttet i tynne skiver inn mot beinet mens du holder i skaftet. Server med potetpuré og bittersøt rødsalat.

Bittersøt rødsalat;

Rens og kutt opp salaten i grove strimler. Fres den røde salaten i olje og smør i en kasserolle. Tilsett sjalottløk i skiver, bærene og sukkeret. La det koke på sterk varme slik at væsken fordamper. Tilsett sherryeddik og kok videre et par minutter under omrøring. Salaten skal ha et glasert utseende når den er ferdigkokt. Salt og pepper helt til slutt.



# Bouef Bourguignonne

(Grete Gjelten)

600 – 800 g beinfritt kjøtt  
1 – 1 1/2 ss smør  
1 1/2 – 2 ss hvetemel  
1 ts salt  
1 krm hvit pepper  
1 ts timian  
1 laurbærblad  
1 – 2 fedd hvitløk, knust  
1 ss tomatpuré  
2 dl rødvin  
3 dl buljong  
1 ss soyasaus  
8 – 10 stjerneløk (sjalottløk)  
200 g frisk sjampinjong  
100 g bacon  
1 – 2 ss smør  
1 – 2 ss hakket persille

Renskjær kjøttet og del det i terninger.

Brun smør lett i en stekepanne. Brun kjøttet i porsjoner. Bruk ikke for sterk varme. Legg kjøttet over i en gryte når det er godt brunet. Tørk ut av stekepannen og brun en ny omgang med kjøtt til alt kjøttet har fått fin farge,

Dryss mel over kjøttet. Bland godt. Ha i salt, krydder og tomatpuré. Rør i vin og buljong. Kok opp og ha i soyasaus. La gryta småkoke under lokk på svak varme i ca 1 time eller til kjøttet begynner å bli mørt. (Kan være kortere tid, hjorten er mørt)

Rens løken. Rens sjampinjongene. Skjær bacon i små strimler. Fres løk, sjampinjong og bacon hver for seg i litt smør i en stekepanne til de får fin farge.

Legg løken, sjampinjongen og baconet i kjøttgryten og la det koke med de siste 15 – 20 minuttene.

Dryss hakket persille over før servering. Server med kokte poteter eller ris. Salat passer også godt til.

Den samme type vin som brukes i retten, serveres til middagen. Jeg anbefaler en Crozes Hermitage!





# Entrecote på enkelt vis.

Med gode råvarer kan det lages velsmakende mid-dager både enkelt og raskt. Entrecote kan helstekes i stekepanne. Entrecoten brunes, og legges deretter til trekking i kraft. Nb ikke glem steketermometer. Etter at ønsket kjernetemperatur er oppnådd (her var det 66 grader) pakkes kjøttet i folie og hviler i 10 minutter. Kraften/sky jevnes med litt maisena til saus. Potetstappe og kokte grønnsaker, og vi har et festmåltid.

Entrecote til 4 personer.

1 kg entrecote

salt og pepper

oregano

timian

meierismør til steking

Tilbehør:

- potetstappe av mandelpoteter, (godt med smør og fløte)

- broccoli (ikke for mye kokt)

- gulrøtter

Saus jevnet stekesky/kraft



# Hjortekarbonader

Her viser vi 3 ulike oppskrifter på karbonader. De to første oppskriftene kommer fra matkjennere som har kjøpt hjortekjøtt hos Siljanhjort i mange år, den siste fra den yngre garde, nemlig Carl Magnus.

## Grete Gjeltens hjortekarbonader:

900 gr kvernet hjortekjøtt-  
1 strøken ss viltkrydder  
1,5 ts salt  
1 ts pepper  
1 ss hvetemel  
Ett egg  
4 dl matfløte  
2 løk  
1 l kjøttbuljong

Bland sammen kvernet kjøtt, krydder, hvetemel, egg og matfløte. La røren svulle i omtrent 1 time. Stekes 4 minutter på hver side i rikelig med meierismør i stekepanne. Flyttes deretter over i en langpanne hvor karbonadene kokes videre i stekeovnen i 1 liter buljong. De to brunede løkene (skiver) stekes/kokes sammen med karbonadene i omtrent 30 minutter ved 170 grader.

## Ingrid Gustavsens hjortekarbonader:

900 gr kvernet hjortekjøtt  
1,5 ts salt  
1 ts pepper  
½ dl knust kavring  
2 dl rømme  
1 ss potetmel  
Ett egg

Alle ingredienser blandes og "røren" bør svulle omtrent 1 time. Karbonadene stekes i meierismør til de er gjennomstekte.

## Carl Magnus sine hjortekarbonader

1 kg kvernet hjortekjøtt  
2 små løk,  
2-3 hvitløksbåter,  
fersk hakket basillikum,  
2 ss grov sennep,  
100 gram knust salt kjeks,  
3-4 ss olivenolje,  
3 egg,  
salt og pepper.





# Hjortestek

Det er mange måter å tilberede hjortestek på, her viser vi 2 varianter.

## Klassisk hjortestek

- 1,5 kg benfri, surret hjortestek
- 2 ts salt
- 1 ts pepper
- 2 ts hakket timian
- smør til brunning
- 1 stk løk
- 1 stk gulrot
- 1 stk tykk skive sellerirot
- 1 ts einebær
- sju fra steken
- 5 dl kraft eller vann
- 1 ss rips- eller portvinsgelé
- salt
- pepper
- 1 ss maisenna
- 1 dl seterrømme

## Fremgangsmåte

I ovn ved 200° i ca. 30 minutter.

Gni kjøttet inn med salt, pepper og timian og brun det i smør. Legg det på rist over langpannen. Hell litt vann i langpannen og legg i grovdelte grønnsaker.

Stek kjøttet til kjernetemperatur 58° (Da er kjøttet rosa, 65°, da nærmer det seg gjennomstekt) Ta det ut og la det hvile. Sil sjuen fra langpannen og tilsett kraft eller vann. Kok opp, smak til med gelé, salt og pepper og jevn sausen med maisenna. La den koke i et par minutter. Rør eventuelt inn seterrømme (kan sløyfes) før servering.

Skjær kjøttet i skiver og server det med sausen, poteter og grønnsaker, samt rørte tyttebær.

## Tomatbraisert hjortestek

800 g hjortestek

1 ss margarin eller smør

1 ts salt

2 krm rosmarin

2 krm basilikum pepper fra kvern

1 boks knuste tomater, 400 g

1 dl crème fraîche

1-2 ss maisennajevning

Rens og bind steken om nødvendig. Brun den i matfett i en gryte. Bland krydderne og strø over steken. Hell tomatene i gryten.

La steken surre under lokk på svak varme på plate, eller i ovn ved 175 C på nederste rille i ca 1 1/2 time. Kjøttetemperaturen skal være 72 C.

Ta opp steken og pakk den inn i folie. Rør inn crème fraîche i tomatljuen og jevn eventuelt med maisenna.

Skjær steken i tynne skiver og server med pasta, saus og en salat.



## Haggis av hjort

500 gr hjortehjerte  
500 gr hjortelever  
225 gr hjortefett(talg)  
225 gr havremel  
3 løk, finhakket  
1 barneskje salt  
1 barneskje svart pepper  
450 gr talglokk (egen oppskrift)  
Talg lokk:  
350 gr hvetemel  
150 gr revet hjortefett (ev annet fett)  
30 gr smør  
2 dl vann  
Elt smør og revet fett inn i melet, tilsett vann til det hele blir en myk masse.  
Kjevle ut til et lokk, omtrent 1 cm tykk.

Kok hjerte og lever i en halv time. Når det er avkjølt, hakk til fin konsistens (eventuelt kverne). Bland inn hjortefett og havremel(ristet i stekovn i 5 minutter). Rør inn finhakket løk, salt og pepper. Fyll alt i en ildfast form, dekk det hele med talglokk, og la det steke i vannbad i 4 timer. Serveres varm med rotmos/stekte neper og eventuelt kokte poteter. Passende drikke er selvfølgelig Skotsk Whisky, dykk gjerne litt over haggisen på tallerken også





## Bringebær- og hjortegevir-gele.

500 gram spon fra hjortegevir.  
3 kg kraftbein med brusk  
3 dl hvitvin  
500 gr bringebær  
2 eggehviter  
sitron juice  
sukker  
kanel

Legg spon og kraftbein i en kjele, dekk med vann og la det koke i 5 timer. Rør forsiktig, avkjøl og fjern alt fett. Tilsett vin og la det hele koke til det er redusert til 6 dl gelemasse. Varm opp bringebær og sil ut bringebærsaft. Bland saften forsiktig med gelemassen. Klarne dette ved hjelp av eggehviter og smak til med sukker, sitronjuice og kanel. Hell over i porsjongsglass og la det stivne. Send invitasjon til venner og kjente, dette blir et måltid som aldri blir glemmt!!



## Hjortehjerte i form.

1 hjortehjerte  
løk  
gulrøtter  
kålrot  
potetskiver  
revet ost  
salt og pepper

### Dressing:

1 del balsamicoeddik  
3 deler olivenolje  
1 del sennep  
salt og sukker etter smak

Vask hjertet fritt for blod og skjær vekk det hvite fett.  
Skjær hjertet i terninger og brun på middels varme i smør.  
Ha i hakket løk, gulrot og kålrot i terninger evt stangselleri.  
La det brunes litt og hell på en dl. kraft.  
La det småkoke til kraften er kokt inn og grønnsakene er møre.  
Hvis grønnsakene ikke er møre så hell på litt vann og la det fortsette å koke litt til.  
Sleng i en skvett cognac eller rødvin og la det koke inn igjen.  
Fyll en ildfast form med hjerte og grønnsakblandingen. Dekk med poteter i skiver, et par klatter med smør på toppen og eventuelt litt revet ost.  
Salt, pepper og andre krydder etter smak.  
Inn i ovn på 180 C. La det stå i ca 20 min. til potetene er møre.  
Kjenn etter med en kniv.  
Varier gjerne grønnsakene. Erter, sopp eller annet som finnes i kjøleskapet. Dette er en typisk rett for bruk av rester.  
Varier gjerne med potetmos i stedet for potetskiver.  
Lag en grønn salat med en god balsamicodressing og legg på tallerkenen som underlag for hjortehjerteformen.





## Indrefilet hjort med bakte epler og cidersaus

Indrefilet, (ca 150 gr per person)  
2 røde epler  
2 ss honning  
4 ss Calvados  
2 ss eplecidereddik  
1 ss smør

Selleripurré  
500 g knollselleri i små terninger  
100 g smør  
6 dl vann  
salt

Del eplene i to og fjern kjernen. Bak eplene sammen med honning og Calvados i en kasserolle i ovnen på 170 grader. Eplene skal bli helt møre. Ta eplene ut av kasserollen og hold dem varme. Kok opp sjuen med eplecidereddik. La sjuen koke inn til ca 2/3 mengde. Sil og visp smøret inn i sjuen, juster med salt, søtt og syrlig

Fres selleriterningene i 50 g smør uten at de får farge. Tilsett vann la det koke til det meste av væsken har fordampet og sellerien har blitt helt mør. Kjør sellerien til purré i en blender. Visp inn resten av smøret og smak pureen til med salt.

Stek hjortefiletene i stekepanne, Krydre dem med salt, pepper, einerbær og timian



## Hjortestek og hjerte med gratinert sopp

1 kilo hjortestek, rundbiff, mørbrad eller bogstek  
1 hjortehjerte  
6-8 hvitløksfedd, uskrelt  
1 stor løk i terninger  
1 stor gulrot i terninger  
1/4 liten selleri i terninger  
1 ss grovknust hvit pepper  
1 dl gin  
2 dl Noilly Prat  
2 dl portvin  
500 g sjampinjong  
2,5 dl kremfløte  
1 ss frisk estragon  
1 ss sitrontimian  
1.2 ss sitronsaft  
salt  
smør og olje til stekinga

Gni kjøttet (stek og hjerte) inn med salt og pepper og stek det på god varme i gryte med hvitløksfedd. Stek under lokk i ovn til rosa stekt med grønnsakene i terninger, ca 30 minutter. Pakk inn kjøttet og la det hvile. Kok ut gryta med gin, Noilly Prat og portvin og litt vann. Kok og reduser, kjør kraften med stravmikser til en mustig saus. Sil og hold varm. Kutt sjampinjong i skiver og kok dem med kremfløte, sitrontimian, estragon, smak til med salt, pepper og sitronsaft. Reduser lett slik at kremen tykner og binder sjampinjongskivene. Avkjøl dette og fordel soppen på tallerkener i taksteinmønster. Still disse i ovn på svak varme. Del kjøttet i tykke stekeskiver og anrett på soppen. Legg noen skiver med hjertekjøtt og avslutt med saus og litt kvernet hvit pepper



## Saltbakt hjorteflatbiff med syrlig saus

600 g flatbiff  
5 fedd hvitløk  
10 einerbær  
3 stilker frisk rosmarin  
1 kg grovt salt

Syrlig saus  
1 gulrot  
2 løk  
1 purre  
100 g stilkcelleri  
olje til steking  
1 dl hvitvinseddik  
1 ss tomatpurre  
4 fedd hvitløk  
10 hvite pepperkorn  
10 einerbær  
5 dl viltkraft/fond  
salt, pepper  
mel til jevning

Legg kjøtte i ei gryte som akkurat rommer den. Grovknus hvitløk og einerbærog dryss det over kjøttet. Legg på rosmarin. Dekk kjøttet med saltet  
Stek kjøttet i 35 - 40 minutter (175 grader) til kjernetemperaturen er 60 grader.  
Ta ut kjøttet og la det hvile i 15 minutter før det skjæres i skiver. Server det med smørdampede grønnsaker, for eksempel gulrøtter, persillerøtter, purre og selleri, samt syrlig saus.

Syrlig saus:

Findel grønnsakene og fres dem i olje. Hell på eddiken og la det koke til væsken er nesten kokt inn. Rør inn tomatpureen og tilsett finhakket hvitløk sammen med krydder. Hell på kraften og la det koke inn til ca 3 dl.

Sil sausen, smak den til og jevn den eventuelt med litt maizena. Rør eventuelt inn litt sukkerkulør for friskere farge

Denne måten å tilberede kjøtt på er enkel, samtidig som det gir et saftig kjøtt med en fin saltsmak. Noen finner kanskje kjøttet for salt, det kan da serveres kaldt med eggerøre, fløtegratinerte poteter eller pepperrotkrem. Saltsmaken blir da betydelig dempet.

Server gjerne en myk vellagret Rioja, eller er Sør Afrikansk Merlot





## Gravet hjortefilet

1 kg indrefilet (ev ytrefilet/mørbrad/flatbiff)  
100 gr salt  
200 gr sukker  
1 ts malt pepper  
1 ts karve (kan sløyfes)  
2 ss akevitt /konjakk/gin

Bland salt sukker og krydder og gni det inn i fileten  
Strø litt av blandingen i bunnen av en form, på et fat  
eller i en plastpose.

Legg i filetene, dyng med brennevinet.  
strø resten av krydderblanding over. La filetene stå  
kaldt i 2 døgn. De bør snus et par ganger. Dette er en-  
klere hvis filetene ligger i plastpose.  
Når kjøttet er ferdig skjæres det i meget tynne sliver og  
serveres med f eks tyttebærrømme

Mindre kjøttstykker trenger mindre tid til graving



## Hjortekoteletter med steinsopp

ca 800 g trimmet kotelettkam av ung-hjort  
1 ts salt  
1 krm pepper  
olje til steking  
600 g steinsopp  
1 liten løk  
100 g smør  
salt, pepper

Gni kjøttet inn med salt og pepper og brun det i olje. Etterstek kammen ved 175 grader til kjernetemperatur på 64 grader

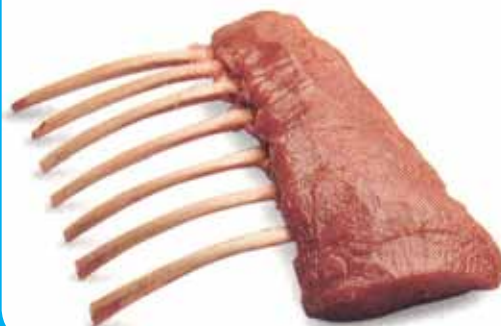
Ta kammen ut og pakk inn i folie, la den hvile i 10 minutter.

Rens og skjær sopp i skiver, finhakk løk. Stek sopp og løk hver for seg og bland den sammen med salt og pepper.

Skjær kotelettkammen i koteletter mellom beina, og anrett disse på en seng av sopp. Det passer å servere pasta til, dryss gjerne parmesan.

For å gi soppen mer smak kan man røre inn hakket persille og revet sveiserost.

Denne retten fortjener en fin vin fra Bordeaux



## Hjorterygg med kantareller og vårløk

1 kg trimmet hjorterygg  
300 g sopp/kantareller  
12 vårløk  
salt, pepper, nellik  
2 små sjalottløk  
1 fed hvitløk  
Gressløk  
olivenolje  
sherryeddik  
balsamico  
1 dl soppsaus

Gni kjøtte inn med salt, pepper og nellik. Stek rykken i panne med smør og olje til den er gylden brun. Stek i ovn 2x4 minutter ved 225 grader og la den hvile noen minutter etter steking. (Intervallsteking) Kok ut panna med vann og sil av stekesjyen.

Stek kantareller i olje og smør, avslutt med finhakkert sjalottløk og hvitløk.

Snitt vårløken og kok den med smør og vann til den er mør. (3-4 minutter) Bland med kantarellene og dryss over gressløk.

Bland sammen olivenolje, sherryeddik, balsamico og soppsaus i en liten kasserolle.

Smak til med salt og pepper. Tilsett stekesjyen. Anrett på varme tallerkener med sopp og vårløk, skiver av hjorterygg og øs over den varme sausen.





## Krydderstekt hjortefilet med glassert rødløk, persillerot og Aronia

600 g hjortefilet  
1 ts knust kanel  
1 ts knust anis  
1 ts knuste korianderfrø  
2 ss solsikke frø  
2 ss Rørossmør  
Salt og kvernet sort pepper

2 rødløk  
2 dl rødvin  
2 ss sukker  
0,5 dl rødvinseddik  
Saft av 1 appelsin  
Skall av ¼ appelsin  
200 g persillerot  
Vann  
20 g Rørossmør

4 dl viltkraft  
4 dl Aronia saft  
10 g Rørossmør  
Salt

Hjortefileten brunes i olje og smør. Tilsett krydder og hell dette over kjøttet. Krydre med salt og pepper. Stekes i ovn ved 170 grader ca 12 minutter, kjernetemperatur 55 grader. Tas ut og hvile i 5 minutter

Rødløken kuttes i tynne båter. Ha alt i en kjele og kok under lokk de første 5 minuttene. Ta av lokket og kok inn til saftig myk konsistens. Smak til med salt og eventuelt litt mer sukker eller eddik.

Skrell persillerøttene og del de i grove biter. Kokes under lokk i vann til de er møre.

Sil av vannet og kjø i en blender med smør til glatt konsistens. Smak til med salt. Kok kraft og saft inn hver for seg til halv mengde. Bland de sammen og kok i 3 minutter. Rør inn smør og smak inn med salt og pepper

Høres godt ut ikke sant??



# Kokegrop

1 surret hjortestek (1-2 kg)  
grønsaker  
poteter  
salt og pepper



Våre forfedre, altså våre riktig gamle forfedre, hadde ikke tilgang til gass, elektrisitet eller anen form for oppvarming (mikrobølger etc.) Det var ild og kun ild som var varmekilden. Kjøtt kunne selvfølgelig ”grilles” eller stekes på spidd over en åpen flamme, men etter hvert kom teknikken med kokegrop til anvendelse. Vi har prøvd dette, under en tilstelning hvor vi samlet bygdas beste menn og kvinner for å teste ut nettopp kokegrop, i tillegg til å løse diverse verdensproblemer selvfølgelig, noe som er forholdsvis enkelt på tilstelninger som dette, særlig etter hvert som kvelden skrider fram.

Først må kokegropa lages, et hull på omtrent 50-70 cm graves ut i bakken. Hullet fylles med et lag kulesteiner og deretter fylles opp med grillkull. Kullet tennes opp og i vår kokegrop brant dette i 1,5 time. Vi la et ”lokk” opp grillkullet slik at all varmen gikk inn i steinene og i bakken rundt. Restene av kullet rakes deretter bort og gropa er klar.

En surret bogstek på et par kilo er ideell til kokegrop steking. Steika krydres med salt og pepper og pensles raust med olivenolje. Denne pakkes så inn i tredobbelt lag med aluminiumsfolie, (egentlig var det bjørkenever) sammen med en skikkelig klatt med meierismør. Vi bruker hjelpemidler og plasserer et steketermometer (med kabel) midt i steika. Den legges ned i kokegropa og dekkes med steiner som har ligget på sidene. Deretter fylles på med jord/sand og ventetiden kan kortes ned med løsning av verdensproblemer. Etter 1 time 20 minutter var ”vår” stek kommet opp i en kjernetemperatur på 58 grader. Steika graves fram og kan hvile i 15 minutter.

Tilbehør kan være kokegropkokte poteter, potetene pakkes enkeltvis i folie og legges i gropa sammen med kjøttet, gjerne sammen med løkringer. Videre laget vi en grønnsaksymfoni, gulrot, kålrabi, sellerirot og litt purre, som også var pakket i passende porsjoner sammen med godt smør og salt i aluminiumsfolie nede i kokegropa.

Noen liker også å ha en saus tilgjengelig og denne kan ikke lages i kokegrop. Alt pakkes ut og serveres rykende varmt, vær ekstra nøye med forsiktig utpakking, sand og jord skal ikke være en del av måltidet.

Vi foretrekker rødvin til måltidet, men individuelle tilpasninger er selvfølgelig mulig.

# Oppskrifter fra Rondetunet

## **RYGG/SADEL helstekt**

Skjær ryggen på hver side av ryggbeinet og ta vekk strengen. Gni krydderblandingen godt inn i kjøttet, langs midtbeinet, ha på klatter med meierismør, bruk gjerne ostehøvel. eventuelt salt når kjøttet er ferdig stekt.

Intervallstekes:

200 gr. 10min.

160 gr 20 min. ut av ovnen , hvil 20 min.

160 gr 20 min. utav ovnen, hvil 20 min.

200 gr 10 min. kjøttet må hvile 10 min før servering

Steketiden kan variere i forhold til størrelsen på stykket, men prinsippet er like lang hvile som stek, da får man en fin jevn rosa farge og kjøttet blir veldig saftig. Bruk smøret i panna til saus eller sjy.

## **MIN AFRIKANSKE KRYDDERBLANDING:**

Kumin, allehånde enebær, kanel, hel pepper knuses i morter sammen med demerarasukker ( brunt sukker ).

Kummin kan være litt dominerende, enebær bare 3 - 4 stk.

Når sadelen er ferdigstekt, fileteres den ut fra beinet, skjæres i skiver, og skivene legges tilbake "på plass" Fatet pyntes med passende garnityr, soppstuing, rosenkål(mandelglaserte) broccoli, eller andre grønnsaker etter personlig smak. Kakte mandelpoteter, rognebærgele, etc.

Bruk av andre stykker:

## **BOG:**

Kan stekes hel i ca 40 minutter, eller beines ut og skjæres til grytekjøtt. Da kan en lage **HJORTEGULASH:**

Like deler kjøtt, løk og poteter

Mye malt paprika

Litt Chilli

Hvitløkfedd

1 ts finhakket karve

1 glass hvitvin

Brun kjøtt og løk sammen med krydder. Ha over i en gryte, dryss på litt mel, løft forsiktig rundt, ha i poteter og vann/buljong så det står passelig over. La gryten småkoke til poteter er litt mer enn møre. Ha i hvitvinen og la suppen småkoke noen minutter. Kjøttet blir veldig saftig.

## **NAKKE.**

Legg nakken i vann noen timer, gjerne kvelden i forveien.

Kjøttet settes over i kaldt vann sammen med laubærblad, hel pepper, suppekvast, 2 halve løk som er svidd av i panna. Kjøttet skal opp til kokepunktet og trekke til det er så mørt at det kan skjæres fra beina (ca 3 timer).

## **FERSK KJØTT OG SUPPE; MED SUR OG SØT SAUS**

Grønnsaker til suppa er gulrot, selleri, persillerot og purre. Bruk litt buljong i suppa.

Saus:

Del 1 løk i tynne skiver, surres i smør, dryss på litt mel, spe med suppebuljong. Smak til med 1 ss eddik-1 ss sukker.

## **LEVER.**

Lever fra små dyr kan bare skjæres opp i skiver og stekes forsiktig. Ikke for lenge eller for sterk varme. Da blir det hardt. Ha over i en kjele, dryss på litt mel, løft forsiktig, slå på like deler vann\_fløte. Smak til med salt og pepper, ett oppkok: Ferdig! Server tradisjonelt med kokte mandelpoteter, broccoli og nyrørte tyttebær eller rognebærgele.

Lever er også god rosastekt, hel i ovnen. Pepper og god rosmarinkvast.



# Løiten hjorteoppdrett

lørdag 1 oktober, etter en lang dag på Bondens marked i Hamar, viste husfaren , Jan Steinar Marken, seg fra sin kreative side og la følgende ut på Facebook:

Jøss, en kveld heme bare med unga.. Må jo bare vise mine kreative sider så vi får noe mat i oss etter en hektisk dag på Bondens marked Hamar..

600 g ytrefilet av hjort

Meierismør

salt, grovmalt pepper (gnir filet`n inn med pepper og salt og steikes i meierismør)

...

Kremet viltsaus:

2 ss finhakket sjalottløk

1 ss smør

1 ss honning (Marry Bzz Bondens marked Hamar)

4 ss Tyttebær purè (Søndre Bjerkerud Bondens marked Oslo)

2 dl innkokt viltkraft (fra Løiten Hjorteoppdrett)

Litt kantareller

Litt fløte

2-3 dl rømme (må ikke kokes/skinner seg fort)

Kraften fra stekinga av filet`n

Smakes til med pepper.

Eple- og rødløk kompott:

1 rødløk

1-2 faste litt syrlige epler (fra gammelt epletre i hagen)

1 ss smør

1 ss honning

salt, pepper

timian

Stekete Amadinepoteter med saltflak og Brokkoli

Desert: Solbæris fra Bakken Øvre, med en "Six Grapes"

Reserve Port fra Grahams for far i huset.. :D

Noen bedre i kveld? :D



# Natachas hjortemiddag.

Natacha Ross har kjøpt hjort i flere år, her er en av hennes oppskrifter;  
Anbefales!!

Natascha's Hjortemiddag med kirsebærsaus.

500 g renskåret hjortefilet  
1 ss viltkrydder (like deler; salt, pepper, knust  
enebær, pulverisert timian)  
olje/smør til steking

saus:

200 kirsebær (friske eller frosne)  
2 dl viltkraft  
3 dl rødvin  
100 g usaltet smør  
sitronsaft  
1 ss sukker  
salt

Krydre kjøttet og stek det i en panne med smør eller olje  
i ca 3 min. på hver side.

Hell fett av pannen, men ikke vask den (hold kjøttet  
varmt, ikke skjær det opp, før sausen er ferdig).

Hell 3 dl rødvin i pannen og la dette koke sammen med  
halvparten av kirsebærene, til det bare er 1,5 dl igjen  
(1,5 dl minus kirsebær:-).

Tilsett viltkraften og kok alt sammen til det totalt er ca 2  
dl væske igjen.

Sil sausen og pisk inn smør. Smak til med litt sukker,  
salt og sitronsaft.

Varm opp resten av kirsebærene. Del opp kjøttet i pas-  
sende skiver, anrett med saus og kirsebær.  
Drys litt ekstra maldon salt over kjøttet før servering.

Serveres med hjemmelaget potetstappe. (Kok poteter  
med sellerirot og persillerot for ekstra god smak)

Lykke til.

Vi testa middagen hos Siljanhjort, og denne sausen  
har vi ikke noe vanskelig for å anbefale.

Denne gangen brukte vi kokte poteter, rosenkål og  
gulrøtter



# Anne`s måltid.

Anne kjøpte ytrefilet av kronhjort, og her er tilbakemeldingen fra det måltidet

Hei Morten!

Nå har jeg endelig brukt kjøttet ja, jeg måtte jo lage en anledning vet du - til så fin mat :-)

Det ble nøye forberedt og planlagt og ble heldigvis en suksess...

Jeg tok det opp av fryseren på en onsdag og tinte i kjøleskap til torsdag kveld. Da la jeg det i en stekepose (to faktisk, dobbelt lag for å være sikker på at det ikke ble lekkasje), helte på et par dl rødvin, et par dl olivenolje og masse timian. Tok det ut av kjøleskapet igjen på lørdag formiddag og langstekte på ca 70 grader. Satte i steketermometer og tok det ut når det nådde 65. I ettertid ser jeg jo at jeg burde ha gitt meg på ca 62 men det var fremdeles litt rosa og alt i orden.

Kjøttet var utrolig flott, supermørt og smakte fantastisk!

Det var mye skryt rundt bordet (bilder er lagt ut på fb selvfølgelig :))

Som tilbehør valgte vi fløtegratinerte poteter, kokte grønnsaker (rosenkål, blomkål, gulrøtter), sellerirotpuré, rørte tyttebær og selvfølgelig saus laget på krafta fra stekeposen.

Noen flasker Gran Coronas Reserva og så var middagen en suksess..!!





# Saus.

For noen er dette med saus laget fra bunnen av, litt ukjent og skremmende. Det er enklere enn en skulle tru, her er et par eksempler.

## **Brun saus,** til karbonader og kjøttkaker.

1 dl hvetemel  
5 ss smør  
5 dl vann  
salt og pepper

Start med å brune mel i tørr panne. Når melet har fått jevn brun farge, tilsett smør. Dette blir jevning som spes med vann, til passe konsistens. Salt og pepper etter smak.  
En enkel og god saus.

## **Rødvinsaus.**

4 dl rødvin  
2 dl viltfond/buljong  
1 løk  
Ett fedd hvitløk  
litt jalapeno  
1 ss balsamico-eddik  
5 ss smør  
2 ts maizena  
matfløte  
salt og pepper

Hakk opp løk, hvitløk og jalapeno. Dette kokes i rødvin, viltfond og eddik. Kokes inn til litt over halvparten. Sausen siles og jevnes med maizena. smøret piskes inn og det tilsettes litt matfløte. smak til med litt salt og pepper.  
En veldig god saus som passer godt til helstekte fileter og biff.

### Kraft av hjortebein.

Når du har en så god råvare som hjortekjøtt, fortjener de rettene som skal ha saus eller kraft som tilbehør, å få skikkelig hjemmelaget kraft eller som mange sier, fond. Dette gjelder selvfølgelig også supper.

Regler for å få god kraft:

1. brun beina i stekovn
2. ha beina i kaldt vann
3. bruk rikelig med grønnsaker
4. ikke fosskoking, men forsiktig trekking.

Oppskrift.

4 kg bein

1/2 - 1 kg kjøttavskjær (hvis tilgjengelig)

2 løk

4 gulrøtter

1 purre

1 sellerirot

1 ss hel svart pepper

5-8 laurbærblader

litt salt

kaldt vann

De oppdelte beina fordeles på stekeplater i forvarmet stekeovn, 200 grader. Beina brunes i ca 20 minutter.

Beina løftes deretter over i en romslig kjele, fyll på med vann, til godt over beina (10 cm). Det hele kokes opp og det hele skummes godt. Deretter settes kjelen tilbake på plata og grønnsakene som er vasket og kuttet i passende terninger/stykker. tilsettes . Det hele bør trekke i 5 timer. Krafta siles og er klar til bruk. Skal ikke krafta brukes med en gang, men kanskje fryses, kan den ferdig silte krafta kokes videre (reduseres) til volumet er ca en tredjepart. Denne har mye kraftigere smak og tar mindre plass i fryseren!!

Lykke til med videre matlaging.

## Stamfaren til hjorter fra Siljanhjort i 2014

