grillribbe
kleftiko
tagine
curry
pulled goat
lachmacun
fenalår
Kje på menyen
lårsteik
pinnekjøtt
koteletter

Innhold

	Side
Innledning	4
Nordisk inspirasjon	
Grillet kjeribbe	9
Thales tips for kjelår	11
Urtefylt kjelår	11
Ovnsbakt kjesadel	14
Kje i langpanne	15
Kje i dillsaus	16
Lettrøkt kjelår	18
Ditt eget pinnekjøtt	19
Kjeskank braisert i øl	21
Langstekt kjebog	23
Raspeball og salta geit	25
Fra Middelhavet	
Kje Kleftiko	5
Lachmacun	6
Marrokansk tagine med kje	7
Chanfana a moda da Coimbra	17
Kjenakke med pasta	20

Side

Fra Kontinentet

Kje konfit 10

Pulled kje 10

Ytrefilet av geit med fruktsalsa 24

Kjekoteletter med pannestekt sopp og rotstappe 26

Fra Østen

Kje på indisk 8

Kjekarri i leirgryte 22

Fra Mellom-Amerika

Calabazitas med kje 12

Jamaicansk currygryte med kje 13

Har du favorittoppskrifter som andre burde prøve?

Send oss dine favoritter på

post@norboer.no

Innledning

Geitekjøtt er kjøttet fra den tamme geita (Capra aegagrus hircus). I de delene av verden hvor man snakker engelsk- og latinskbaserte språk kalles det ofte "chevon" når det dreier seg om kjøtt fra voksne dyr, og "cabrito" når det dreier seg om kjøtt fra kje. Kje- og geitekjøtt er de mest brukte kjøttslagene totalt sett på verdensbasis, men i Norge har det vært forbundet med fattigdom og elendighet å måtte spise geit. Den tid er over!!!

Her hjemme har det fram til for ca 20 år siden nesten vært umulig å få kjøpt kjekjøtt. Noen geitemelkprodusenter har foret fram endel av bukkekjeene, og for slakt fra disse brukes det ord som kid og fjellsprett. Kid er helt unge dyr som hovedsakelig kun har diet moren, opp til 3,5 kilo slaktevekt, mens fjellsprett er litt større kje, opp til 7 kilo slaktevekt.

Spesialisert kjøttgeitproduksjon er relativt nytt som næring i Norge, og vi i NorBoer produserer ikke kid eller fjellsprett. De fleste kjeslakt du kan få kjøpt av Boergeit vil være fra 6-10 måneder gamle dyr, noen ganger opp til 18 måneders alder. Da vil slaktet ha en vekt på mellom 12 og 30 kilo.

Boergeit er avlet for å gi utmerket kjøttkvalitet, og smakskarakteren vil være avhengig av hva dyra har spist. Har dyra hatt beite med mye lyng og kratt vil dette sette smak på en annen måte enn hos dyr som har gått hovedsakelig på eng.

Kjekjøtt fra unge dyr (8 -10 mnd) er faktisk mer magert enn kylling og svært kolesterolfattig. Det er derfor viktig å behandle kjøttet deretter, med relativt lang steiketid på lav temperatur. Geita lagrer fettet rundt innvollene, ikke under huden. Kjøtt fra eldre dyr kan likevel ha noe mer fett også i kjøttet, men også mer karakter og spennende smak.

Oppskriftene i heftet har vi hentet fra egne erfaringer på kjøkkenet og fra tips og vink vi har fått med oss gjennom de årene vi har holdt på med Boergeiter. Vi håper dette faller i smak, og send gjerne nye oppskriftsforslag til oss.

Kje Kleftiko

Historien sier at retten kleftiko oppsto under grekernes frigjørings-kamp fra det ottomanske riket.

Greske frigjørings-kjempere gjemte seg for tyrkiske soldater i fjellene, og stjal kjøtt for å ha noe å spise. For å ikke bli avslørt av røyk eller den liflige duften av stekt kjøtt, la de kjøttet i leirkar som ble gravd ned i groper sammen med glødende kull eller stein og dekket med jord.

Kleftiko betyr rett og slett stjålet kjøtt, avledet av kleftis, som betyr tyv. Vi kjenner det igjen i ordet kleptoman.

Ingredienser
4 porsjoner

2 stk lår av kje (ca 2,5kg)
1 kg potet
3 stk rødløk
2 stk rød paprika
5 stk tomat
2 ts salt
1 ts kvernet pepper
saften av 1 stk sitron
1/2 dl olivenolje
1 stk hvitløk
1 ss tørket oregano
2 dl hvitvin eller vann
150 g fetaost

SLIK GJØR DU

Forvarm stekeovnen til 180 °C. Skjær poteter, løk, paprika og tomater i grove biter. Legg i en langpanne. Del kjøttet i store biter og gni det inn med sitronsaft og olivenolje. Plasser det i langpannen sammen med poteter og grønnsaker. Krydre alt med salt, pepper og oregano.

Hell i hvitvin eller vann og dekk formen med aluminiumsfolie. Klem godt rundt kantene, slik at det er helt tett.

Plasser formen midt i ovnen og bak i 2-2 ½ time, eller til kjøttet løsner fra beinet. Fjern folien, og smuldre feta grovt over grønnsakene. Plasser formen tilbake i ovnen i ytterligere 10-12 minutter.

Løft kjøttet over på en skjærfjøl og la det hvile i 10 minutter. Skjær det i rause skiver og server det sammen med de bakte grønnsakene og kraften som har dannet seg i bunnen av langpannen.

Kilde: Matprat.no

Lachmacun

Lahmacun er en tyrkisk matrett, også kjent som tyrkisk pizza, som består av en rund, tynn deig i bunnen med kjøttdeig og ulike grønnsaker på toppen.

Det er vanlig at den rulles eller brettes sammen før den spises. Strødd med persille eller mynte, og presset sitron over gjør at dette er en helt spesiell smaksopplevelse.

INGREDIENSER
10-12 stykker

bunner:
350 gr mel og litt ekstra til utbaking
en teskje havsalt
1/2 pakke gjær
2 dl lunkent vann (37 °C)
to spiseskjeer god olivenolje

topping:
en halv kilo kjøttdeig av kje eller geit
en medium stor løk
2 stk renset rød og grønn paprika
et knust hvitløksfedd
en liten håndfull frisk flatpersille
en halv teskje chilipepper eller sterk paprika
to teskjeer salt

til servering:
rødløk i tynne skiver
bladpersille eller mynte
friske sitronbåter

Slik gjør du:

Bland sammen mel og salt, og smuldre gjæren i en bakebolle. og tilsett væsken. Miks alt sammen og elt det til en smidig deig. Tilsett litt mer mel om nødvendig så den etterhvert slipper bollen. Dekk deigen med med et klede og la den heve på et lunt sted fra 45 min til en times tid.

Del opp løk, hvitløk og paprika i grove biter og finhakk de i en foodprosessor sammen med persille. Ikke kjør maskinen for lenge så det blir en grøt, bruk pulsknappen. Hell massen over i en sikt eller sil og press ut så mye vann som mulig fra grønnsakene. Viktig for å unngå at bakverket blir bløtt.

Bland grønnsakene sammen med kjøttet og tilsett krydder og salt.

Sett ovnen på 240 –C og finn frem to bakeplater.

Del deigen inn i 10-12 deler og kjevle ut til ca. 1/2 cm tykkelse. Smør på et tynt lag av fyllet og stek i ovnen i ca. 10-15 minutter til bunnen har fått gylne flekker og kjøttet er stekt.

Legg på rødløk og persille eller mynte, klem over frisk sitronsaft, brett eller rull sammen og server straks.

Marokkansk tagine med kje

Inspirert av feriereise til Marokko, der tilberedes retten i «tagine», en tradisjonell marokkansk leirgryte

Til 4 personer
Ingredienser:

1 kg grytekjøtt av kje, eller bog i skiver
2-3 løk i skiver
1 dl god olivenolje
1 hvitløksfedd, finhakket
1 ts revet frisk ingefær
1 kanelstang
2 ts revet sitronskall fra økologisk sitron
1 klype safran, eller 1/2 ts gurkemeie
1 ts allehånde
1 laurbærblad
salt og pepper

Saus:
5-6 modne tomater, skåret i skiver
2 små løk skåret i tynne skiver

Slik gjør du:
- Sett stekovnen på 160 grader.
- Finn ei stor gryte med lokk som passer i ovnen og varm oljen godt opp.
- Brun kjøttet først og ta det ut av gryta.
- Stek løken til den er gyllen og lett karamellisert. Tilsett alt kryddret og sitronskall, legg kjøttet tilbake i gryta og hell på vann til det nesten dekker.
- Sett på lokket og sett i ovnen i 2 timer, til kjøttet er mørt.
- Juster evt med mer væske underveis hvis vannet fordamper, og smak til med salt og pepper.
- Sausen lager du ved å blanke løken i smør, tilsette tomater og honning og koke godt sammen, til det begynner å karamelliseres.
- Smak sausen til med kraften fra kjøttgryta, evt mer salt og pepper.
Server tagine med ris, couscous eller brytebrød.

Kje på indisk

Kje kler indiske krydder som i denne oppskriften. Marinert kje med indiske krydre og mandler er litt tidskrevende, men utrolig godt.

Ingredienser
Til 2-3 porsjoner:

- 700 gram kjekjøtt, f.eks bog i skiver eller koteletter
- Marinade:
  - 1/2 hakket gul løk
  - 5 knuste hvitløksfedd
  - 3 cm skivet ingefær
  - 1/2 dl skåldede mandler
- 1 ss korianderfrø
- 3 ss rapsolje
- 1 kanelstang
- 4 nellikspikre
- 5 kapsler kardemomme
- 1 gul løk, skivet
- 1/4 ts chilipulver
- litt salt
- 2 dl fløte eller kokosmelk
- 1/4 dl mandler
- frisk koriander

Slik gjør du:

- Marinering: Bruk en blender eller morter til å blande ingrediensene til marinaden. Marinaden skal bli som en krem. Blir den for tørr kan du ha i en skvett fløte eller kokosnøtt melk. Ha kjøtt og marinade i en pose. Klem utav luft, knyt igjen og massér marinaden godt inn i kjøttstykkene. La kjøttet marinere i minst 2 timer i kjøleskapet, gjerne til dagen etter.
- Rist korianderfrøene i en tørr stekepanne til de begynner å dufte. Deretter knuser du dem i en morter til pulver.
- Varm oljen i en gryte, f.eks jerngryte. Tilsett kanel, kardemomme og nellik. Rør et par ganger og tilsett løk. Stek på middels varme til løken er myk og blank. Ta den ut av gryten og sett den til side.
- Brun kjøttet og marinaden i gryten og stek til marinaden blir tørrere og har fått litt farge. Tilsett 2 dl vann og la det småkoke i 45 minutter.
- Tilsett kokosnøttmelk/fløte, chili, korianderpulver, stekt løk og salt. Rør om og la det putre videre i 30-45 minutter. Når kjøttet er mørt så skal det lett løsne fra beinet. Test underveis. Tilsett ekstra vann om sausen blir for tør – den skal ikke svis. Smak til med salt.
- Knus mandlene grovt og rist dem på en tørr stekepanne.
- Server retten med et dryss av mandler, kokt ris, korianderblader og dampede grønnsaker, f.eks. rosenkål eller grønn salat.

Grillet kjeribbe

med fløtegratinerte poteter

Ingredienser
4 porsjoner

2 ribbesider fra kje
3 dl jomfruolivenolje
en drøy spiseskje dijonsennep
finhakket frisk rosmarin
finhakket hvitløk
knuste einerbær
nykvernet pepper
et lett dryss salt

5-6 skivede melne poteter (bruk ostehøvel!)
noen kvaster frisk, finhakket dill
en kvart liter fløte
salt og pepper
revet, hvit geitost
2 ss meierismør

Slik gjør du:

- Bland olje, sennep og krydder. Pensle ribba med olje, sennep og kryddermixen, dryss over litt salt.
- Steik ribba først i ovn på langsteiking, 70 grader i ca 3 timer. Til slutt legges den på grillen i 15-20 min. på ikke altfor hard varme. Snu ofte, slik at den ikke blir brent.
- Skiv opp potetene, varm dem opp forsiktig i en gryte, dryss over finhakket, frisk dill og gjør noen omdreininger med pepperkverna. Dryss litt salt over. Varm dette opp i smeltet smør i 5-8 minutter, ha i halvparten av fløten, la det surre i ytterligere 5 minutter. Hell blandingen over i en ildfast form, og hell over resten av fløten. Dryss revet hvit geitost over. Gratiner potetene i 20 minutter på 220 grader.
- Server med smørdampet brokkoli.

Kje konfit

Pulled kje

Kjekjøtt er ofte veldig magert, og trenger lang tilberedningtid på lav temperatur for å bli skikkelig mørt. Da er konfitering perfekt. En liten runde på grillen eller i stekeovnen til slutt gir kjøttet den deilige, sprø skorpen.

Restene kan du servere som «pulled kje» i rundstykke eller hamburgerbrød, sammen med coleslaw, løk og grønn salat

Ingredienser

2 stk kjebog eller nakke
300 g grovt havsalt
8 båter hvitløk
½ potte frisk rosmarin
2 stk laurbærblad
1 ss hel pepper
2 dl maisolje

Gremolata:
3 båter hvitløk
revet skall av 1 stk sitron
1 bunt bladpersille

SLIK GJØR DU

- Gni kjøttet godt inn med salt og legg det i en langpanne eller liknende. Sett kjøttet kaldt over natten.
- Skyll av saltet og tørk kjøttet med tørkepapir. Gni det godt inn med hakket hvitløk, rosmarin, knuste laurbærblader og grovknuste pepperkorn. La det ligge i romtemperatur i 1-2 timer.
- Legg kjøttet i en ildfast form med høye kanter. Fyll formen med olje, slik at kjøttet er helt dekket. Sett formen midt i ovnen på 120 °C i 3-3 ½ time, eller til kjøttet slipper benet. Ta formen ut av ovnen og avkjøl kjøttet i oljen. Dette kan gjøres i god tid før servering.
- Ta opp kjøttet og tørk vekk det meste av oljen. Brun det godt i en stekepanne, eller gi det en omgang på grillen. Kjøttet kan også stekes i stekeovn på 200 °C i ca. 20 minutter til det har fått en fin, gyllen stekeskorpe. Det er en fordel at kjøttet er kaldt når oppvarmingen starter, ellers vil det falle fra hverandre.
- Finhakk hvitløk til gremolata. Vask sitron og riv skallet fint. Finhakk persille. Bland sammen alt og dryss over kjøttet ved servering. Ovnsbakte poteter og rotgrønnsaker smaker godt til.

Kilde: Matprat.no

Thales tips for kjelår

«Kjelår lager jeg nesten alltid uten hvitløk da jeg syns hvitløken stjeler kjøttsmaken. Glad i å bruke salt/pepper, urter, god olje.

Bruner raskt i panne før jeg langtidssteker på 70 grader med vann i panna og folie over. Kjernetemperatur 62 grader ferdig.Serverer med mandelpotetpuré og bakte rotgrønnsaker og god fløtesaus/viltsaus»

Urtefylt kjelår

6 -8 personer

Ingredienser
2 kg kjelår med bein
2 sjalottløk, finhakket
1 ts hakket ramsløk
2 kvaster timian
1 kvast salvie
½ dl god olivenolje
salt og pepper

Bein ut låret og gni det godt inn med urter, løk og olje (pass på å fylle godt inn i låret med godsakene).
For å få jevn fasong på låret, kan du binde det opp med steikehyssing og brune det på begge sider til ein gyllen, fin farge. Krydre med salt og pepper.
Sett låret i ovnen på 90 grader til kjernetemperaturen i kjøttet har nådd 60 grader. Ta ut kjøttet og pakk det i folie.
La det hvile i 15-20 min før servering.

Calabazitas med kje

”Calabazita” eller squashgryte med grønnsaker og Boergeit fra Dalsroa; Norge. Meksikansk mat fra regionen Sør –Texas.

v/ Susan Morales Guerra, Dalsroa, Norge

Dette er en oppskrift fra min hukommelse fra å se min mor lage dette, i San Antonio, Texas. Smaker himmelsk med mørt kjøtt fra Boergeit!

Ingredienser

Til 4-6 personer

1,5 kg boerkjøtt av geit eler kje (grytekjøtt eller annet kjøtt med bein)
Oliven olje eller rapsolje
1,5 stor løk, hakket i passe biter
2-3 hvitløk fedd, hele (eller flere etter smak og behag)
Spisskummin etter smak.
3-4 grønn eller gul squash, bland gjerne
6-8 modne plommetomater
2-3 teskjeer med grønnsaksbuljong
fersk malt svart pepper
2-3 serrano pepper eller jalapeño
1 liten boks med maiskorn

Slik gjør du

- Ta litt olje i en stekepanne eller kasserolle og brun kjøttet. Ta ut og sett til siden.
- Fortsett med å surre hvitløk og løk til det er blankt.
- Da løken er gjennomsiktig, ha kjøttet opp i.
- Oppå kjøttet, legg på tomatene, som er skåret i store biter. Lag et nytt lag med *calabazitas* som er oppskåret i tykke skiver.
- Tilsett buljong inntil alt er dekket med vesken.
- Legg på lokk og kok på *svak* varme i ca. 3 timer eller inntil kjøttet er så mørt at det faller fra beinet.
- Tilslutt, tilsett mais og server når alt er gjennomvarmet.
- Du kan ha mais tortillas eller hvetetortillas til, og en fin tacosaus eller marinerte jalapeños for å gi en pikant smak.

Jamaica curry med kje

Dette er en curry fra Karibien. Server den rykende varm med brød å suge opp den deilige sausen med.

INGREDIENSER
4 PORSJONER

1 1⁄2 kg kjøtt av kje med ben
2 stk hakket løk
4 båter hakket hvitløk
4 ss olje til bruning
4 ss karri
1 ts salt
1 ts kvernet pepper
1 ts tørket timian
2 stk hakket rød chili
1 ss tomatpuré
1 l kylling- eller kjekraft, evt vann og terning
500 g potet
200 g cherrytomat
2 stk vårløk
3 stilker frisk timian

SLIK GJØR DU:

- Tørk kjøttet godt med kjøkkenpapir og del det evt. i mindre biter.

- Varm olje i en vid gryte og stek kjøtt, løk og hvitløk i flere omganger til det er godt brunet. Ha alt tilbake i gryten og krydre med salt, pepper og karripulver. Stek videre i ca. 2 minutter, til det dufter kraftig.

- Tilsett timian, hakket chili og tomatpuré og og fres videre i ett minutt. Hell i buljong/vann og kok opp. Senk varmen og la curryen småkoke i ca 2 timer, eller til kjøttet er helt mørt. Tilsett mer buljong/vann om nødvendig.

- Skjær potet i grove biter og tomater i to og bland inn i curryen ca 20 minutter før gryten er ferdig. Kok videre til potetene er ferdigkokte. Vil du ha en tykkere curry, kan du fortsette å koke til potetene begynner å løse seg opp.

- Finkutt vårløk og timian dryss over. Server curryen rykende varm i dype skåler, gjerne med brød til å suge opp den gode sausen.

Kilde: Matprat.no

Ovnsbakt kjesadel

4 porsjoner
Ingredienser:
1 stor eller 2 små kjesadler
6 hvitløksfedd
Salt, pepper og sitron
Timian
Oliven- eller rapsolje
2 glass hvitvin
1 bunt asparges
8 skiver god spekeskinke

4 stk gulrot
250 g sjalottløk
300 g gresskar
2 båter hvitløk
2 stk rødbete
2 stk gulbete
2 ss olje
1 ss hvitvinseddik
2 ss brunt sukker
Salt og pepper

Slik gjør du:

- Varm opp stekovnen til 200 grader.
- Legg sadelen i et ildfast fat, og gni den inn med salt, pepper og timian. Hell over litt olje, og press over sitronsaft. Legg i hvitløksfeddene med skall, bare trykket litt flate med hånden.
- Sett i 220 graders ovn i 20 minutter Skrell og del opp grønnsakene, legg i en ildfast form eller langpanne. Hell over olje, eddik og sukker, krydre med frisk timian, salt og pepper. Vend godt sammen.
- Etter 20 minutter , tilsett vinen til sadelen, senk varmen til 170 grader.
- Nå kan grønnsakene settes inn i samme ovn og steke med sammen med kjøttet i 1 time.
- Pakk aspargesen inn i skinken, og la steke med de siste 10 minuttene.
- Ta kjøttet ut av ovnen og la det hvile minst 15 minutter før du skjærer opp. Skru samtidig opp varmen til 220 grader og la rotgrønnsakene få litt farge til slutt.

Server med ovnsbakte rotgrønnsaker, stekesjy, kokte mandel poteter og en god hvitvin.

Kje i langpanne

6 porsjoner
Ingredienser

2 kg kje, grytekjøtt m/bein
3 sjalottløk
2 gulrøtter
1 pastinakk
½ sellerirot
½ purre
2 laubærblad
5 hele pepper
2 stilker rosmarin
1/2 l flaske eplemost
1/2 l fløte
Salt og pepper
Persille

Slik gjør du:

- Sett ovnen på 150 grader.
- Brun kjøttet i ei gryte og legg det i over ei langpanne
- Brun grønnsakene og legg dem i langpanna
- Ha eplemost i gryta og kok den nesten helt inn. Ha så i fløte og kok inn til det begynner å tykne litt.
- Smak til med salt og pepper.
- Hell sausen over kjøtt og grønnsaker, og sett langpanna i ovnen på 150 grader i ca 2 timer.
- Når kjøttet er mørt og slipper godt fra beinet er retten ferdig.
- Strø over finhakket persille før servering. Kokte mandelpoteter eller potetstappe smaker godt til.

Kje i dillsaus

4 porsjoner
Ingredienser

1 1/2 kg kjøtt av kje med bein (ca 800g uten ben)
250 g aromasopp
2 ss smør eller margarin
1 1/2 ts salt
1 ts kvernet pepper
3 dl vann
3 dl crème fraîche eller seterrømme
2 ts maisenna ved behov
2 ss hakket frisk dill
2 stk gulrot
800 g potet

SLIK GJØR DU:

- Skyll kjøttet i kaldt vann og tørk det godt med kjøkkenpapir.
- Varm en stekepanne og ha i litt smør/margarin. Når det slutter å skumme er det varmt nok til å legge i kjøttet. Brun kjøttet i omganger på alle kanter. Legg det over i en vid gryte etter hvert. Krydre med salt og pepper.
- Del sopp i biter og fres den i resten av smøret/margarinen. Ha soppen i gryta sammen med kjøttet.
- Kok ut stekepannen med litt vann og sil det over i gryta. Hell på vann så det akkurat dekker og kok opp. Fjern urenheter som samler seg på overflaten.
- Senk varmen, sett på lokk og la gryta trekke til kjøttet er mørt, ca. 45 minutter. Ha i créme fraîche eller rømme og smak til med salt og pepper. Rør ut maisenna i vann og hell i gryta. Gi den et raskt oppkok. Litt sitronsaft setter ekstra spiss på sausen.
- Rens og skjær gulrot i jevnt store biter. Kok dem i lettsaltet vann til de er møre.
- Kok poteter og server rykende varm med kokte poteter og gulrot.

Kilde: Matprat.no

Chanfana â moda de Coimbra

6 Porsjoner
Ingredienser

1½ kg grytekjøtt av kje med bein
2 ss olivenolje
1 stk løk i båter
2 båter hvitløk
1 stk laurbærblad
6 stk hel nellik
Ca. 1 fl rødvin
1 ts salt
½ ts pepper

Slik gjør du

Ha kjøttet i en jerngryte eller i en ildfast form med lokk sammen med alle de andre ingrediensene. Hell på vin.

Sett på lokk og stek retten ved 200°C i forvarmet ovn i 1 time.

Skru varmen ned til 180°C og hell evt. på mer væske.

Stek videre i ca. 2 timer. Ikke rør i gryten, hell bare på mer vin slik at retten ikke tørker eller svir seg fast i formen.

Retten serveres på fat med stekesjyen over. Retten kan også lages over natten. Stek retten først en time ved 200°C, skru så ned temperaturen til mellom 80 og 100°C og stek til neste morgen.

Server med kokte poteter eller ris, godt brød, kokte rotgrønnsaker eller en enkel salat.

Kilde: Matprat.no

Lettrøkt kjelår

Slik gjør du:

- Gni låret godt inn med rosmarin, olje, salt og einerbær. La det stå til marinering over natten.
- Legg einerkvister på en stekeplate. Legg på låret og ha på noen klatter godt smør. Sett et steketermometer i den mest kjøttfulle delen av låret.
- Brun låret under grillen i stekeovnen på 250 grader, i ca. 10 minutter. Da vil eineren også avgi litt røyk og bli svart. Det kommer ikke mye røyk, bare lett røykdannelse. Skru ovnen over på vanlig steking og still den på 180 grader. Når termometeret viser 70 grader, er kjøttet ferdig.
- Husk å børste av einernålene før servering. De er blitt myke etter stekingen, men det er ikke nødvendig å spise dem heller.
- Serveres med kokte poteter, rømme og grønnsaker.

Ingredienser:

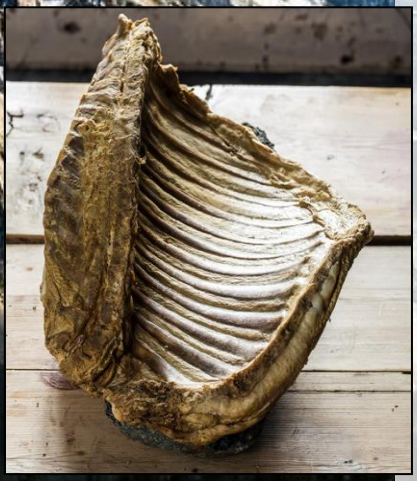
1 kjelår
Noen kvister rosmarin
En dæsj god olivenolje
Urtesalt
1 ts knuste einerbær
Smør
Kvister av einer

Ditt eget pinnekjøtt

Du trenger

2 ribbesider av kje eller geit, med kammen
2 kg grovsalt
2 ss sukker

Pinnekjøtt av geit eller kje er fantastisk godt, men ikke lett å få tak i. Hvorfor ikke lage det selv? Har du en god plass å tørke kjøttet så er dette noe for deg. Lykke til!



Slik gjør du

- Skyll kjøttet godt og få vekk alle blodrester.
- Gni alt kjøttet inn med salt og sukker, og legg det i et kar eller trau med bunnen dekket av salt. Strø over salt så det dekker ribben. Pass på å gni sukkersaltet godt inn i de kjøttfulle delene av ribbesiden.
- Sett kjølig (0 til 10° C) i 3 dager.
- Ta opp ribba, skyll av saltet og tørk godt med papirhåndkle.
- Heng ribba til tørking på et luftig og kjølig sted i 6-8 uker. Kjeller eller loftsbod fungerer utmerket, men pass godt på at det er god lufting der.
- Du bør kikke på pinnekjøttet ditt en gang annenhver dag. Klem på det og følg med på om det mugner. Dette kan skje hvis det ikke er god nok ventilasjon eller at luftfuktigheten er for høy.
- Hvis uhellet er ute må du børste av muggen og vaske med saltlake. En bordvifte kan ofte hjelpe på med ventilasjonen slik at luften i boden ikke blir for stillestående. Henger kjøttet ute, må du følge med på temperatur og luftfuktighet.
- Det kan være at du vil få litt avrenning fra kjøttet helt i begynnelsen av tørkeprosessen, så sett gjerne noe under for å ta av eventuell væske.
- Hvis du vil røyke kjøttet, er det best å gjøre ca 2 uker ut i tørkinga.
- La kjøttet henge i en jaktpose, så unngår du at insekter kommer til kjøttet.

Kjenakke med pasta

4 porsjoner
Ingredienser

2 Nakkestykker av geitekje, med bein
400 g fersk linguine (eller annen fersk pasta)
noen ingefærskiver
1 knust hvitløkkløft
greske mørke oliven
oppbløtte soltørkede tomater
oppbløtt tørket steinsopp
250 g erter
salt og pepper
revet muskatnøtt
balsamicoeddik

Slik gjør du
- Varm ovnen til 200 grader.
- Bein ut nakkestykket, Skyll av og tørk av nakkestykkene med kjøkkenpapir. Salt og pepre etter smak. Ha noen ss jomfruolje i et ildfast fat. Legg så i ingefær og hvitløk. Så nakkestykket. Til slutt legger du de soltørkede tomatene og olivenene rundt nakkestykket, og setter fatet i 200 graders ovn ca 30-35 minutter.
(Steketermometer 75 grader, og 10 minutters hvile, litt avhengig av ovnen din)

Den oppbløtte steinsoppen steker du sprø i jomfruolje imens pastaen koker som på pakken. Varm ertene og server med en smørklatt, stekesjy, balsamico og et dryss revet muskanøtt.

- Hvis du vil ha mer saus, kok kraft på nakkebeina, sammen med løk og fløte, kok denne inn og jevn med fløte. Krydre med salt og pepper.

Kjeskank

braisert i øl

6 porsjoner
Ingredienser

3 ss olivenolje
6 stk kjeskank
1 stk hakket løk
1 stk stangselleri
2 fedd hakket hvitløk
3 dl mørkt øl
5 dl kraft eller kyllingbuljong
2 laurbærblader
0,5 potte frisk timian
2 ss hakket bladpersille

Selleri- og potetmos
600 g sellerirot
200 g potet
3 dl melk
2 ss smør
salt og nykvernet pepper

Slik gjør du

Varm halvparten av oljen i en gryte. Brun kjeskankene godt på alle sider. Legg dem over på en tallerken.

Hell resten av oljen i kjelen og tilsett de hakkede grønnsakene. Fres dem over middels varme til de er myke og begynner å få farge.

Legg skankene tilbake i gryten og hell over øl og kraft. Krydre med salt og kvernet pepper, tilsett laurbærblader og timian og kok opp. Sett på lokk og la gryten trekke på lav varme i minst 2 ½ time til kjøttet løsner fra beina.

Løft skankene over på fat og hold dem varme.

Kok opp kraften og la den koke inn til det halve. Legg skankene tilbake i gryten og dryss over hakket persille.

Skrell sellerirot og potet. Del den opp i mindre terninger. Kok terningene i en kjele med vann til de er møre, ca. 20 minutter.

Sil av vannet, og damp grønnsakene tørre. Mos terningene, og tilsett melk og smør. Rør godt, smak til med salt og pepper.

Serveres rykende varmt.

Kjekarri i leirgryte

Du trenger:
Ca 700 g grytekjøtt av kje
4-5 smakfulle tomater
1-2 løk og andre grønnsaker som gulrot, paprika, squash...
5-6 fedd hvitløk
1-2 cm bit ingefær
2 dl kraft eller vann
1 ss tomatpuré
2/3 ts karriblanding, eller bland selv av gurkemeie, kummin, koriander, kardemomme, kanel, chili etter egen smak
salt og grovkvernet pepper
saften av 1/ 2 sitron
1 ts honning
3-4 ts meierismør
en fløteskvett eller rømme

Slik gjør du:

Legg leirgrya i kaldt vann i minst 10 min. Del opp løk og evt andre grønnsaker og legg dem i bunnen av leirgryta. Legg kjøttstykkene oppå og tomater i båter, ingefør i mindre biter og hvitløksfedd innimellom og på toppen. Bland kraft/vann med tomatpure og krydder og hell det over kjøtt og tomater. Skvis over saften av en halv sitron, fordel honning og smørklatter litt rundt omkring og hell en skvett fløte eller rømme oppi.

Sett herligheten inn i kald ovn og temperaturen nå avhenger av hvor god tid du har. Om du gjør dette kvelden i forveien, noe du veldig godt kan, setter du ovnen på 60 grader. Skru opp til 200 grader den siste halvtimen-timen og stek uten lokk de siste 10-15 min. Har du det mer «travelt» med bare 2-3-4 timer til rådighet setter du ovnen på 150-160 grader og skrur opp varmen siste 15 min og steker uten lokk.

Serveres med en frisk salat med vinagrette. Velbekomme!

Langstekt kjebog

4 porsjoner
Ingredienser

1 stor eller 2 små kjeboger, ca 1,2 kg
2 pastinakker
2 gulrøtter
2 persillerøtter
3 dl hvitvin
1 fedd hvitløk, delt i to
½ sitron
2 laurbærblader
1 kvast timian
1 kvast rosmarin
din beste olivenolje
salt og pepper

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.
Rens og grovkutt grønnsakene. Legg alle ingrediensene i en ildfast form.
Hell over en god klunk med din beste olivenolje.
Sett formen i ovnen i 15 min. Skru deretter varmen ned til 80 grader og fortsett stekingen i 4-6 timer, til kjernetemperaturen på 62 - 65 grader.
La kjøttet hvile minst 15 minutter, skjær opp og server med grønnsakene og sjyen. Bulgur eller grillet polenta er godt tilbehør!

Ytrefilet av geit

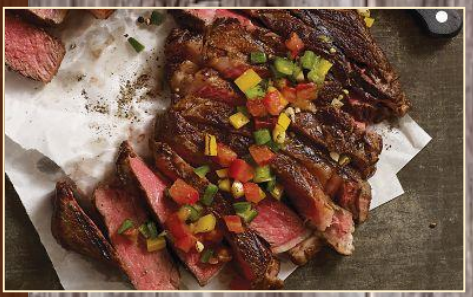
med fruktsalsa

4 porsjoner

Ytrefilet av geit, ca 1 kg
Salt
Pepper
Smør

Til salsaen:

1 eple, i små terninger
1 pære, i små terninger
2 aprikoser, i små terninger
1/2 mango, i små terninger
1/2 agurk, i små terninger
1 paprika, i små terninger
2 små sjalottløk, i tynne skiver
1 god neve mynte, grovhakket



Slik gjør du:

Skjær hinnene av filet og gni den inn med salt og pepper.
Brun i en stekepanne med smør og stek i ovnen på 125 grader med steketermometer til kjernetemperaturen er 55 grader.
La fileten hvile i ca 15 minutter før du skjærer i den.

Bland sammen alle ingrediensene til salsaen og server sammen med geitefileten.

Bulgur eller couscous smaker godt til.

Raspeball

og salta geit

4 porsjoner
Ingredienser

1 kg bog og lår i skiver, av kje eller geit,
1 dl salt

Raspeball:
750 g rå potet
300 g kokt potet
3 dl byggmel
2 ss hvetemel
1 ts salt
1 l kjøttkraft /buljong eller lettsaltet vann

Kålrotstappe:
1 kg kålrot
2 stk gulrot
1 l vann
2 ts salt
¼ ts pepper
1 dl kremfløte /matfløte
3 ss smør

SLIK GJØR DU

Strø salt over kjøttbitene, vend rundt og la det stå tildekket natten over i kjøleskap.

Skyll kjøttet, legg det i usaltet, kokende vann – det skal være rikelig med vann. Skum godt av og la det småkoke/trekke til kjøttet løsner fra beinet, ca. 2 timer. Svineknoke trenger noe lengre koketid, ca. 3 timer.

Skrell og riv rå potet på råkostjern eller i en foodprocessor. Riv eller mos de kokte potetene og bland sammen med rå poteter, mel og salt. Kok opp kraft fra salt kjøtt, buljon eller lettsaltet vann.

Lag raspeballer med en skje og ha i den kokende kraften. Kok en prøve for å se om deigen er fast nok. Dypp skjeen i kaldt vann mellom hver raspeball, og prøv å få dem så glatte som mulig. Kraften må koke når du legger raspeballene i.

La raspeballene småkoke i ca. 30-40 minutter. Del en raspeball for å se om den er ferdig. Den skal ha jevn konsistens og farge helt igjennom.

Del og skrell kålrot i skiver og gulrot i biter. Kok grønnsakene møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet og mos grønnsakene. Ha i fløte og smør og smak til med salt og pepper.

Kjekoteletter

med pannestekt sopp og rotstappe

4 porsjoner
Ingredienser

800 gram kje-koteletter
1 stk sellerirot
600 gr mandelpoteter
350 gr meierismør
2 dl helmelk
20 stk champignon
1 stor løk
10 stk soltørket tomat
1 liten bunt persille
2 kvaster timian
4 fedd hvitløk
stekeolje
flaksalt
muskatnøtt
svart pepper

Slik gjør du:

Skrell og del selleri og potetene i biter. Ha poteter og sellerirot i en kjele med vann og kok til grønnsakene er møre, ca. 20 minutter.

Sil av vannet og la kjelen dampe tørr på plata noen minutter. Mos grønnsakene, rør inn 150 gr smør og spe med melk til stappen har fått passe konsistens. Smak til med muskat, salt og pepper

Stek kotelettene på høy varme i ca. 2 minutter på hver side. Tiden vil variere avhengig av tykkelsen. Strø over litt flaksalt og nykvernet svart pepper.

Legg kotelettene over i en ildfast form og la dem ettersteke i 5 minutter i ovnen på 175 grader. La kotelettene hvile noen minutter før servering.

Del champignonene i 4. Løken skrelles og grovhakkes. Soltørket tomat kuttes i tre. Persillen finhakkes.. Stek først sopp i smør på høyeste varme. Når den har fått en fin farge, har du i løk som stekes til den er blank.

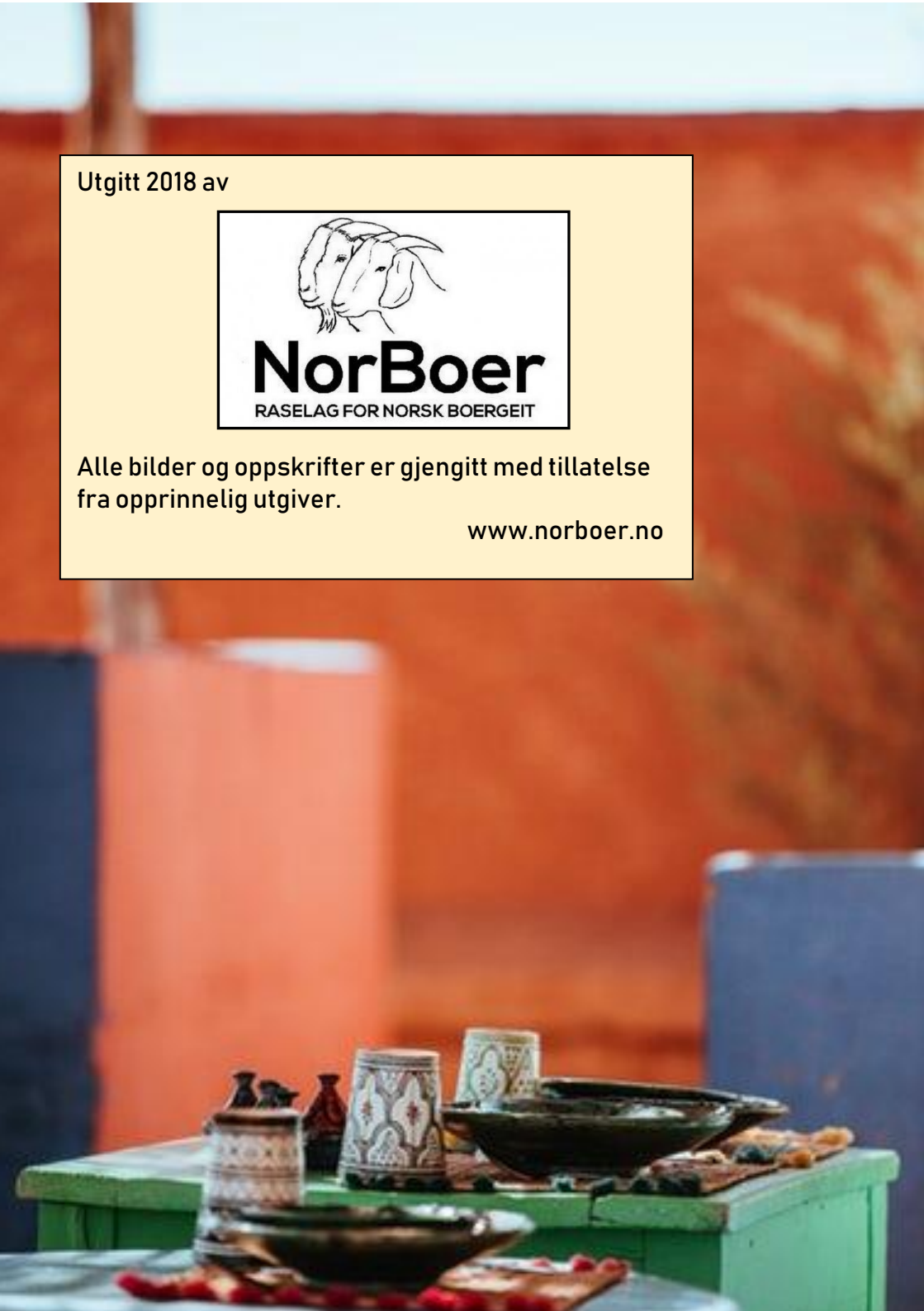
Strø over litt flaksalt og nykvernet svart pepper. Tilsett soltørket tomat og finhakket persille.

Finhakk timian og hvitløk. Bland dette godt inn i 200 gr temperert smør. Ha i en liten klype flaksalt og litt nykvernet svart pepper.

Server med rotstappe, stekt sopp og kryddersmør.

Utgitt 2018 av

NorBoer
RASELAG FOR NORSK BOERGEIT

Alle bilder og oppskrifter er gjengitt med tillatelse fra opprinnelig utgiver.

www.norboer.no