

Biff Stroganoff med Kinda touch

4 personer

Nötkött från Kinda, t ex fransyska eller innanlår	500 g
Gula lökar, hackade	2 st
Matfett till stekning	ca 2 msk
Tomatpuré	3 msk
Vatten	4 - 5 dl
Köttbuljong tärning	1 st
Salt	1 tsk
Svartpeppar	
Paprikapulver	
Vetemjöl	2 msk
Lite vatten till redningen	

1. Skär köttet i "lillfinger stora" strimlor. Låt matfettet bli ljusbrunt i en stekpanna, lägg i strimlorna lite i taget och bryn dem. Lägg över i en gjutjärns gryta eller liknande. Gör likadant med lökhacket.
2. Tillsätt tomatpuré som får bryna med en stund i grytan.
3. Späd med vatten och lägg i buljongtärningen, salt och kryddorna.
3. Koka under lock i ca 45 min.
4. Rör ut mjölet i lite vatten och red av grytan. Låt koka i minst 5 min.
5. Smaka av!
6. Servera med ris/potatis och en god sallad samt Crème Fraiche/matlagningssyoghurt.

Portergryta från Kinda

4 personer

Nötkött från Kinda, t ex fransyska	500 gr
Matfett till stekning	ca 2 msk
Gul lök, hackad	1 st
Porter	2 dl
Vatten	1 dl
Köttbuljongtärning	1 st
Svartvinbärssaft, koncentrerad	0,75 dl
Salt	1 tsk
Timjan	1 msk
Svartpeppar	1 tsk
Enbär, lätt krossade	8 st
Grädde	2 dl
Soja	
Vetemjöl	2 msk
Lite vatten till redningen	

1. Tärna köttet i 2 x 2 cm bitar. Låt matfettet bli ljusbrunt i en stekpanna och lägg i köttet lite i taget. Bryn det runt om och håll över i en gryta. Bryn även löken och lägg över i grytan.
2. Tillsätt porter, vatten, buljongtärning, saft, salt och kryddor.
3. Låt koka under lock i ca 1 tim. Tillsätt grädde och soja. Rör ut vetemjöl med lite vatten och red av grytan. Koka minst 5 min.
4. Smaka av!
5. Servera med kokt potatis och en råkost sallad.

Kindagryta med rotfrukter

4 personer

Nötkött från Kinda, t ex högrev, ytterlår eller fransyska	500 g
Matfett	ca 2 msk
Morot/palsternacka/kålrot, tärnat	ca 200 g
Vatten	5 dl
Salt	1 tsk
Vitpeppar	
Grädde	2 dl
Vetemjöl	3 msk
Lite vatten till redningen	

1. Skär köttet i 2 x 2 cm stora bitar. Låt matfettet bli ljusbrunt i en stekpanna och lägg ner köttet i omgångar. Bryn köttet runt om och lägg över det i en gryta. Tillsätt rotfrukter, vatten, salt och peppar.
2. Låt koka under lock i ca 1 timme.
3. Tillsätt grädde och rör ut vetemjölet med vatten och rör ner i grytan. Låt koka minst i 5 min.
4. Smaka av!
5. Servera med kokt potatis/ris/bulghur samt en sallad.

KALOPS från Kinda

4 portioner

Nötkött från Kinda, t ex högrev eller ytterlår	500 - 600 g
Gul lök	2 st
Matfett till stekning	
Vatten	8 dl
Buljongtärning, kött	1 st
Salt	1 – 2 tsk
Vitpeppar	
Kryddpepparkorn	ca 10 st
Lagerblad	2 st
Morötter/palsternackor	2 - 3 st
Vetemjöl	3 msk
Lite vatten till redningen	
Soja (sockerkulört)	

1. Skär köttet i 2 cm tärningar. Bryn köttet i en stekpanna med matfett och lägg över i en gryta.

2. Skala och tärna löken. Bryn den i stekpannan med lite fett för att sen läggas i grytan med köttet.

3. Häll på vattnet och lägg i buljongtärningen.

4. Tillsätt salt och kryddor.

5. Sjud under lock på svag värme ca 60 minuter.

6. Skala och tärna/skiva rotfrukterna. Lägg dem i grytan och låt koka med 10 minuter.

7. Rör ut mjölet i lite vatten till en slät redning. Red av grytan och koka 5 minuter. Färgsätt med soja

8. Smaka av!

9. Servera med kokt potatis, inlagda rödbetor och en god sallad.

Het köttfärssoppa från Kinda 4 personer

1 gul lök eller purjolök
300 g nötfärs
1 msk olja
1 l köttbuljong
3 potatisar
2 morötter
1/4 dl chilisås
Salt och peppar
Hackad persilja

1. Hacka lök.
2. Bryn lökhack och nötfärs i en gryta med olja.
3. När köttfärs och lök har fått jämn färg hälls köttbuljong på.
4. Låt soppan koka på svag värme under lock i 5 minuter.
5. Skala potatis och morötter.
6. Skiva eller tärna potatisen och grovriv morötterna.
7. Lägg potatis och morötter i grytan och koka på svag värme i cirka 15 minuter.
8. Blanda ner chilisåsen och kryddor.
9. Låt soppan koka ytterligare 5 min. Smaka av.
10. Tillsätt hackad persilja.
11. Servera med ett gott bröd.