

# OPPSKRIFTER PÅ VALDRES-KILLING ([www.valdreskilling.no](http://www.valdreskilling.no))

## Frå Erling Teodorsen, Fagerlund Gjestehus

### Honning og sennepgratinert kjelår

1 kjelår  
1 glas dijnsemep  
6ss honning  
ein neve brødrasp  
salt og nykverna pepar  
2ss koriander  
1ss basilikum  
3ss estragon  
100g usalta smør

Brun smøret i steikepanna, legg i låret, ha på salt og pepar og steik det til det blir gyllent. Rør ut honning og sennep, ha i brødrasp og hakka urter. Gni blandinga jeynt over kjelåret. Set steikeomn på 160 grader. Ha låret i omn i om lag 30- 60 minutt. Ta det ut og la det kvile i 30 minutt. Skru opp varmen til 200 grader og gratiner i 5-10 minutt.

### Marinering av kje

2l olje  
6 grovhakka kvitlauk  
3 chili, del i to  
2 potter salvie  
4 raudlauk, finhakka  
1 potte timian

Legg kjeet i marinada eitt døgn, og grill det!  
Dette er marinade til eitt heilt kje.

## Frå Sølvi Havro, Haukåsen - Vang i Valdres

### Halvspeka lår eller bog

Eitt lår eller bog  
10g einebær  
10g rosmarin  
om lag 300g grovt salt

Legg lår event. bog i saltet og urteblandinga.  
La det stå eitt døgn i kjøleskåp (litt mindre for bog) .  
Tørk godt av saltet og steik på 125 grader 2-3 timar avhengig av storleiken.

## Frå Tommy Østhagen, Kreativ Catering

### Kjegryte

(4 personar)  
800g strimla kjekjøtt  
1 chili  
200g nykål  
100g agurk  
1/2l kyllingkraft1  
fedd kvitlauk

Brun kjekjøttet godt. Ha på kraft og kok kjøttet til det blir mørt. Tilsett kvitlauk i skiver, chili og nykål i strimlar. La alt putre ei stund. Tilsett hakka agurk like før servering.

## Frå Sonja Lee, restaurant Magma - Oslo

### Bressert kjebog/kjeragu

(4 personar)  
4 Kjebøger  
2 gulerøtar  
2 lauk  
1 stangselleri  
1 purrelauk  
2 heile kvitlauk  
3 røde paprika  
200g tomatpure  
2ss kveitemjøl  
3dl kvitvin  
vatn  
30g smør  
salt og pepar  
50g skinkeknoke el. Bacon  
olivenolje

Reinskjær kjebogen for feitt og stempel. Del den i to. Stryk godt med salt på stykkene og vend dei i mjøl. Brun kjøtet godt på begge sider, saman med bacon eller skinkerester. Når alt er godt bruna, ta ut kjøtet og la det kvile. Kutt gulerøter, selleri, lauk, og purrelauk i små terningar. Ha dei i ein kjel og la dei surre seg møre i olivenolje. Tilsett litt timian og kvitlauk, del i to på tvers. Når det har surra til mørt, strør du over eit par gode kyper salt og grovkorna pepar, tilsett tomatpure, og la det blande seg godt med grønnsakane i ca 5 min. Legg kjøttet tilbake og strør over mjøl, bland det heile godt. Slå i kvitvinen og la den fordampe heilt, før du heller i vatn litt etter litt til kjøtet er heilt dekt. Tilsett paprikaen i store bitar, og smøret. Set heile gryta med lokk inn i 150 graders varm omn i to timar. Eller la det trekke på plata. Server god og varm med potet og grønnsaker; gulerøter, lauk og purrelauk. Pynt med fersk bladpersille.

### Grilla kje – ribbe

2 heile sider kjeribbe  
2 ss honning  
2 ss eddik  
6 ss ketchup  
6 ss soyasaus  
1 finhakka lauk

Dette er spesielt godt på grillen ein varm sumardag, men kan sjølsagt også tilberedast under grillen i steikeomnen. Utover sumaren er kjea større før dei vert slakta, og eignar seg desto betre på grillen. Bland honning, lauk, eddik, ketchup og soyasaus. Gni ribba godt inn med denne marinada, og la det ligge i minst 20 min. Legg så ribba på varm grill, la den bli godt steikt - karamellisert - på begge sider. Pense med meir marinade undervegs. Ribba kan gjerne serverast med grilla asparges, vårlauk eller andre grønnsaker, nybaka brød, barbeque-saus, ein frisk salat og heimelaga pommes frites. Dette er mat som må etast med fingrane! Vel bekomme!

## Frå Opplysningskontoret for kjøtt

### Kje i rømmesaus

(4 personar)  
om lag 1,2 kg kjekjøtt med bein (bog, nyrestykke)  
eller 800 g kjekjøtt utan bein  
smør til bruning  
1 ½ ts salt  
2 kryddermål pepar  
2-3 dl vatn  
2 ts dill, frisk (eventuelt tørka dill)  
1 ½ -2 ½ dl rømme  
eventuelt 2 ts maisennamjøl rørt ut i kaldt vatn

Skjer kjøtet i serveringsstykke og brun det raskt i panna. Legg over i gryte, kok ut panna med litt av vatnet og sil over i gryta. Set til salt, pepar og vatn, kok opp og la kjøtet trekke ved 80 grader i om lag 30-40 minutt. Set til rømme og dill dei siste fem minutta. Om nødvendig kan sausen jammast med maisennamjøl rørt ut i litt kaldt vatn. Serverast med kokte poteter og ein grøn salat. Rømme set du til etter smak. 2 ½ del rømme gir ein mektig rett med ein utprega rømmesmak.