

Högre

Högre är en styckningsdel från främre delen av ryggpåret. Köttet är marmorert med insprängt fett, vilket gör att det blir extra saftigt och smakligt vid tillagning. Det passar utmärkt till grytor och grytstekar och även att koka med rotsaker och serveras som pepparrotskött eller till kött-soppor.

BURGUNDISK KÖTTGRYTA

4-6 port.

ca 1 kg högre med ben

2 msk margarin

3 msk vetemjöl

1 dl buljong

4 dl enkelt rödvin

1 1/2 tsk salt

2 kryddmått svartpeppar

1 vitlöksklyfta

1 bit citronskal, 2 kryddmått timjan

2 lagerblad, 2 msk tomatpuré

2 gula lökar, 2 morötter

2 purjolökar, persilja

Skär köttet i bitar. Bryn dem runtom i margarin i en stekpanna. Lägg över köttet i en gryta, benen också. Strö över mjölet och rör om. Späd i pannan med buljongen och håll skyn och vinet i grytan. Tillsätt kryddorna och löken skuren i klyftor. Koka på svag värme under lock ca 1 timme.

Skala och skiva morötterna. Skölj och skär purjon i bitar. Lägg först morötterna i grytan, purjon en stund senare. Fortsätt att koka så att koktiden sammanlagt blir ca 1 1/2 timme. Smaka av och klipp persilja över. Servera med kokt potatis eller ris.

UNGERSK GULASCH MED POTATIS

4—6 port.

ca 1 kg högrev med ben eller

ca 600 g benfri högrev

4 gula lökar

2 msk margarin

1 msk paprikapulver

2 dl vatten

ca 10 potatisar

1 grön paprika

1 burk tomater eller 4 färska tomater

2 tsk salt

1 pressad vitlöksklyfta

Skär köttet benfritt och sen i små bitar. Skala och hacka löken. Fräs den i margarin i en gryta. Blanda med paprikapulver och vatten och koka sakta under lock tills löken är mjuk. Lägg sen köttet i lökröran. Koka på svag värme under lock ca 45 min. Skala under tiden potatisen och skär den i bitar. Kärna ur och strimla paprikan. Skär tomaterna i bitar.

Lägg potatis, paprika och tomater i grytan. Används burktomater tas spadet med, används färska tomater tillsätts 1—2 dl vatten.

Tillsätt salt och vitlök. Koka ytterligare 20—30 min eller tills köttet är mört.

SKÅNSK KALOPS

4—6 port.

ca 1 kg högrev med ben

2 msk margarin

2 tsk salt

10 kryddpepparkorn

2 lagerblad

4 msk vetemjöl

5 dl vatten

4 morötter

2 purjolökar eller 3 gula lökar

Skär köttet benfritt och sen i bitar. (Benen får koka med i grytan.)

Bryn köttet på alla sidor i ett par omgångar i stekpanna. Lägg över det i en gryta tillsammans med salt och kryddor. Strö över mjölet och rör om. Vispa ur stekpannan med vattnet och håll skyn i grytan. Koka under lock på svag värme ca 1 timme.

Skala morötterna och skölj purjon. Skär i skivor. Lägg grönsakerna i grytan och låt kalopsen koka ytterligare ca 30 min. Späd ev med mer vatten.

Servera med kokt potatis och inlagda rödbetor.