# Sosekjøtt (Kjøtt i mørke)




### Ingredienser

♥ 1,5 kg oksekjøtt (høyrygg)
♥ 1 dl hvetemel
♥ 1 ts salt (gjerne havsalt)
♥ 0,5 ts kvernet pepper
♥ 5 ss smør (ca. 100 g, se tips)
♥ 4 løk
♥ 1 neve frisk timian
♥ 4 laurbærblad
♥ 7,5 dl oksekraft (se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ frisk kruspersille (kan sløyfes)

Servering:
♥ kokte poteter
♥ tyttebærsyltetøy

### Fremgangsmåte

Start med å skjære kjøttet i store terninger (ca. 4 x 4 cm).

Bland melet med salt og pepper. Ha melet i en plastpose og ha kjøttbiter i posen, men ikke for mange om gangen. Vend rundt på kjøttet inni posen slik at alle bitene blir godt dekket av mel. Ta kjøttbitene ut av posen og rist av overflødig mel. Legg de melede kjøttbitene på en fjøl. Gjenta med resten av kjøttbitene.

Finn frem en gryte og en stekepanne. Smelt en god klatt av smøret i stekepannen og brun kjøttbitene godt i pannen på alle sider. Ikke ha for mange kjøttbiter i

pannen om gangen, slik at alle kjøttbitene har god nok plass i pannen til å bli brunet skikkelig. Ha de brunede kjøttbitene i gryten. Kok ut stekepannen med litt vann og ha stekesjyen over i gryten.

Gjenta prosessen til alt kjøttet har blitt godt brunet og lagt i gryten.

Smelt resten av smøret i stekepannen og tilsett løk som er skjært i skiver. La løken surre på middels varme til den er gyllen. Ha løken deretter i gryten sammen med kjøttet, og husk også denne gangen å koke ut stekepannen slik at du får med deg all den gode smaken som finnes i stekesjyen.

Ha timian og laurbærblad i gryten og fyll opp med oksekraft.

Sett på lokket og gi gryten et oppkok. Slå så ned varmen på platen og la gryten småputre / syde i 2,5 - 3 timer (se tips). Kjøttet skal være skikkelig mørt når gryten er ferdig kokt.

Smak eventuelt til med litt ekstra kvernet salt og pepper til slutt og pynt eventuelt med litt kruspersille.

Serveres her med kokte poteter og tyttebærsyltetøy.

**Tips**

♥ Bruk rikelig med smør når du steker kjøttet og løken, og husk å koke ut pannen med litt vann mellom hver stekerunde, slik at både smør og smak fra sjyen kommer med i gryten.

♥ Jeg brukte her en kombinasjon av ferdigkjøpt oksekraft (2,5 dl) og oksefond løst opp i kokende vann (2 stk fond du chef okse og 5 dl vann). Du kan også bruke kjøttbuljong, men smaken på gryten blir bedre med ordentlig kjøttkraft.

♥ Det er viktig at du ikke koker gryten for hardt, for det vil bare gjøre at kjøttet avgir væske og blir tørt. Gryten skal småputre (slik at det bare kommer noen små bobler innimellom) over lang tid slik at kjøttet gradvis mørner, men samtidig beholder saftigheten.

♥ Melingen av kjøttbitene bidrar til at kraften som kjøttet koker i tykner, og du får dermed en brun saus. Du kan eventuelt justere på tykkelsen på sausen ved å ta av lokket på slutten av koketiden hvis du vil ha gryten tykkere, eller ved å spe med litt

ekstra kraft eller vann hvis du vil ha gryten tynnere i konsistensen.

♥ Det beste tyttebærsyltetøyet lager du selv! Se super oppskrift **Klassisk tyttebærsyltetøy**. Jeg forbinder Sosekjøtt med kokte poteter, men det er også veldig passende med **Hjemmelaget potetmos**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/sosekjott-kjott-i-morke