# Brun lapskaus

### Ingredienser




♥ 1 kg oksekjøtt (gjerne høyrygg, se tips)
♥ 3 ss nøytral olje (f eks rapsolje)
♥ 50 g smør
♥ 50 g hvetemel
♥ 1 liter kjøttkraft (se tips)
♥ 250 g gulrot (renset vekt)
♥ 200 g kålrot (renset vekt)
♥ 200 g persillerot (renset vekt)
♥ 0,5 purreløk (den hvite delen)
♥ 500 g poteter
♥ kvernet salt og pepper
♥ litt kruspersille

Servering:
♥ flatbrød og smør

### Fremgangsmåte

Skjær gjerne bort fettklumper og sener fra kjøttet. Skjær det deretter i terninger (ikke for store, ca. 3 x 3 cm). Brun kjøttbitene i olje i en stekepanne på høy varme, slik at de får god stekeskorpe (stek i flere omganger så det ikke blir for fullt i stekepannen). Krydre kjøttbitene med litt salt og kvernet pepper mens de steker. Flytt kjøttbitene over til en tallerken etter hvert som de blir stekt.

Finn frem en gryte. Smelt smøret i gryten. Tilsett hvetemelet. Visp smør og mel sammen til en jevning. Brun jevningen over middels varme (på samme måte som

når man lager hjemmelaget brun saus). Dette tar ca. 10 minutter. Visp stadig i jevningen og følg med så den ikke svir seg. Jevningen skal få en god, mørkebrun farge, men skal ikke bli brent.

Når jevningen er passe brunet, spe litt og litt med kjøttkraft mens du visper, slik at jevningen løser seg opp i kraften.

Kok ut pannen du stekte kjøttet i og ha stekesjyen i gryten. Ha så de stekte kjøttbitene i gryten.

La gryten koke opp. Slå ned varmen på platen og la gryten småkoke / trekke under lokk i ca. 1,5 time (se tips).

Kutt imens grønnsakene i fine, små terninger. Prøv å få bitene noenlunde jevnstore (slik at de trenger samme koketid).

Ha først gulrot-, kålrot- og persillerotbitene i gryten, og eventuelt litt av purreløken. Sett på lokket igjen og la gryten småkoke under lokk i 15 minutter.

Ha deretter potetbitene og resten av purreløken i gryten og la lapskausen småkoke under lokk i ytterligere 15 minutter til.

Rør av og til, men ikke for mye. Sjekk om potetbitene er helt gjennomkokte, og hvis ikke, småkok i noen minutter til. Det er meningen at lapskausen skal bli tykk, men ikke grøtete, så følg med på slutten av koketiden.

Smak til med kvernet salt og pepper til slutt.

Server lapskausen varm og nylaget i dype tallerkener. Dryss eventuelt over litt kruspersille. Flatbrød og smør er tradisjonelt tilbehør, og noen liker også **tyttebærsyltetøy** til.

### Tips

♥ Til brun lapskaus passer det veldig godt å bruke høyrygg av storfe. Kjøttbitene trenger å småkoke over lang tid, men blir til gjengjeld veldig møre. Beregn derfor 1,5 timer til småputringen hvis du skjærer kjøttet i små biter, og opp til 2 timer hvis kjøttbitene er litt større. Følg med på gryten innimellom slik at temperaturen på platen er riktig. Pass på at gryten ikke koker for kraftig, for det vil gjøre at kjøttet avgir for mye væske og blir tørt. Gryten skal bare så vidt småkoke / syde slik at

kjøttet trekker i den varme væsken over lang tid.

♥ Jeg har brukt 5 dl ferdigkjøpt, konsentrert oksekraft og 5 dl vann. Du kan alternativt bruke oksefond (3 stk (28 g) "fond du chef", kjøtt) og 1 liter vann, eller utblandet kjøttbuljong (3 terninger).

♥ Ikke tilsett mer væske underveis i kokingen (det skal ikke være nødvendig hvis du beholder lokket på gryten under kokingen, men følg selvfølgelig med på at lapskausen ikke svir seg i gryten). Husk at lapskausen skal være tykk og ikke som en kjøttsuppe. □□

♥ Jeg lar grønnsaksbitene koke litt lenger enn potetbitene for å unngå at potetbitene går i stykker. Dette gjelder særlig om du bruker melne poteter (slik som Kerrs Pink, som jeg har brukt her). Det er meningen at potetbitene skal være med på tykne lapskausen, men de skal ikke gå helt i oppløsning. Hvis du bruker kokefaste poteter, tåler potetbitene litt lengre koking før de går i stykker.

♥ Lapskaus du får til overs kan oppbevares i kjøleskapet eller fryses ned. Du vil da se at lapskausen tykner, så spe med litt ekstra vann når du varmer den opp igjen.

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

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/brun-lapskaus