Kjøttsuppe med byggryn



Ingredienser

♥ 2 dl byggryn
♥ 4 dl vann
♥ 1 kg oksekjøtt (gjerne høyrygg, se tips)
♥ 1 ss hele pepperkorn
♥ 2 laurbærblad
♥ 2 liter vann
♥ 2 gulrøtter
♥ 0,5 kålrot
♥ 0,5 sellerirot
♥ 1 persillerot
♥ 1 purreløk
♥ 1 løk
♥ 4 poteter (kan sløyfes)
♥ 1 chef du fond, kjøtt (28 gram, se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ litt kruspersille

Servering:
♥ flatbrød og smør

Fremgangsmåte

Bløtlegg byggryn:
Start kvelden i forveien med å legge byggryn i bløt (dobbel mengde vann som gryn). Dekk til og sett i kjøleskapet.

Dagen etter vil du se at byggrynene har svellet opp.

Hell av overflødig vann.

Kjøttsuppe:
Finn frem kjøttet. Rens og kutt opp grønnsakene i små terninger.

Skjær kjøttet i små terninger og legg kjøttbitene i en gryte sammen med sort pepper og laurbærblad. Hell på 2 liter vann.

Gi gryten et oppkok. Senk varmen på platen og sett på lokk. La kjøttet småkoke i 1,5 time slik at kjøttbitene blir helt møre. Fjern proteinskummet fra kjøttet som legger seg på toppen av vannet (det gir klarere suppe).

Etter 1,5 time tilsettes grønnsaksbitene, byggryn og kjøttfond. La suppen småkoke videre i 20–30 minutter, til grønnsakene og byggryn er møre.

Smak til suppen med kvernet salt og pepper (det trengs en del □□).

Server suppen rykende varm med et dryss persille. Flatbrød med godt smør på er nydelig tilbehør.

Tips

♥ Husk at byggryn sveller opp etter hvert som de blir liggende i suppen, så selv om det kan se ut som lite byggryn i starten, blir de mer fremtredende etter hvert.

♥ Jeg har litt kjøttfond i suppen for å få sterkere kjøttsmak. Du kan alternativt bruke 1 terning kjøttbuljong.

♥ Noen liker å bytte ut noe av vannet med hermetiske tomater. Da får du en mer rødfarget kjøttsuppe.

♥ Kjøttbiter av høyrygg 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. Følg med på gryten innimellom slik at temperaturen på platen er riktig. Pass på at kjøttet 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.

♥ Du kan variere suppen med ulike typer kjøtt (f eks lammebog) eller pølse. Suppe laget med lettsaltet svineknoke og byggryn kalles gjerne for **Betasuppe**. Se også **Gul ertesuppe med svineknoke**.

♥ Suppe som du får til overs er fin å fryse, så har du næringsrik middag klar til travle dager.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kjottsuppe-med-byggryn