

**Oppskrift**

# **Fårikål**



Fårikål regnes av mange som Norges nasjonalrett, og her gir deg oppskriften på god, klassisk fårikål. Retten er enkel å lage, men kjøttet skal trekke i minst 2 timer. Du kan også gjerne lage fårikål dagen i forveien. En deilig høstmiddag!

## 1

### Tilbered fårikål

Start med å dele hodekålen i båter. Legg kjøtt og kål lagvis i en gryte. La kjøtt være første lag og legg kjøttet med fettsiden ned. Beregn ca. 400 gram fårikålkjøtt av lam fra Gilde per person. Gildes fårikålkjøtt ble akkurat testvinner i [Dagbladets test](#) av årets fårikål!

Pudre lett med litt mel mellom lagene og ha over salt og hel pepper.

Om du ønsker å avansere i smak kan du ha i delte persillerøtter og grovhakket hvitløksfedd.

## 2

### Kok opp og la fårikålen trekke

Hell på 4 dl vann i gryta. Kok så opp, og la fårikålen trekke på svak varme til kjøttet er mørt. Trekke- / koketid på fårikål er 2-3 timer. Når kjøttet slipper beinet er det klart.

## 3

### Lag tilbehør

Et godt tilbehør til fårikål er urtesmør. Lag urtesmør ved å røre sammen smør, grovhakket timian, sitronsaft, salt og pepper. Til urtesmøret kan du koke noen poteter eller ha det på en brødiskive.

Nå gjenstår det bare å nyte en deilig høstmiddag! Vel bekomme, fra den norske bonden.

### Ingredienser

#### Du trenger

Fårikålkjøtt	1,6 kg
Hodekål	1,5 kg
Hele pepperkorn	2 ts
Laurbærblad	3 stk
Mel	2 ss

## **Du trenger**

### **Urtesmør**

Vann	4 dl
Salt	2 ts
Persillerot	2 stk
Hvitløksfedd	6 stk

### **Urtesmør**

Smør	4 ss
Timian	1 neve
Sitronsaft	0,5 stk
Salt & Pepper	
Rugbrød	

## **Allergener**

- Gluten
- Melkeprotein inkl laktose