



Kokt ristad rimmad oxbringa med brynta rötter

6–8 PERSONER

- 1 kg befri rimmad oxbringa
- 2 morötter
- 2 gula lökar
- 10 svartpepparkorn

BRYNTA RÖTTER

- 1 kålrot ca 700 g
- 3 morötter
- 2 palsternackor
- 1 rotselleri
- 3 msk smör
- 1 tsk socker eller honung
- hackad bladpersilja
- grovkornig senap
- salt och peppar

Lägg köttet i kokande vatten så att det täcker. Skala och skär morötter och lök i mindre bitar. Lägg dem tillsammans med pepparkornen i grytan. Koka köttet på svag värme, gärna under lock, cirka två till tre timmar så att det nästan faller isär. Lägg gärna köttet i press i kylan under natten.

BRYNTA RÖTTER

Skala rotfrukterna och skär dem i jämna bitar, cirka tre centimeter, och koka dem fem till sex minuter. Håll av vattnet och stek dem sedan knapriga i smöret. Salta och peppra och strö lite socker eller honung på så blir de gyllenbruna. Strö till sist över finhackad bladpersilja.

Skär oxbringan i cirka tunna skivor. Lägg skivorna i en torr het panna (rista) så att köttet får fin färg. Servera med rotfrukterna och grovkornig senap.

Stuvade bondbönor

4–6 PERSONER

Koka bönorna i saltat vatten i 2–5 minuter. Spola dem i kallt vatten i en sil. Spara kokspadet. Smält smör i en kastrull och rör i mjölet. Tillsätt vätskan, bönspadet och gräddmjölken. När såsen blivit simmig och slät tillsätts salt och peppar. Låt såsen koka 5–6 minuter. Lägg till sist i bönorna och låt alltsammans få ett uppkok. Servera gärna med lite hackad bladpersilja strödd över anrättningen.

Får du inte tag på färska bondbönor går det bra att använda lösfrysta. Man kan också använda skärbönor.

- 8 dl spritade bondbönor
- 2 msk smör
- 4 msk mjöl
- 2 dl bönspad
- 2–3 dl gräddmjölk
- salt och peppar



Bondbönor kan man hitta i butik under sensommar och tidig höst. Köp dem, även om de är lite fula i skalet. Det gör ingenting. Bönorna ska spritas. Det betyder att man öppnar bönskidan och tar ur bönorna. Vill man vara extra noga skalar man sedan bönorna. De överblivna bönskidorna går till komposten.