



RYPE ALÀ VEN

7, VEN OPPVEKSTSENTER

INGREDIENSER:

Beregnet til 3 porsjoner

GRØNNSAKER

6 stk Gulrot

BRUN SAUS

1 ss Margarin
3 ss Hvetemel
2 dl Vann
1 ss Buljongpulver
1 ss Hakket løk

POTETMOS

7 Stk Poteter
1.5 ss Meierismør
1.5 dl Melk
0.5 ts Pepper
0.5 ts Salt

RYPE

1 Stk Rype
2 ss Smør

SLIK GJØR DU:

1

Rype:

1. Først tar du å flår rypa. Se gjerne video på internett.
2. Når brystet og hjertet er tatt ut, begynn og stek smør i pannen.
3. Når smøret begynner og bruse, vent til det slutter og bruse. Deretter legg rype brystet i pannen.
4. Stek skinn sidene først og øs på smør. Stek begge sider i ca 10 sekunder.
5. Snu brystet og stek innsiden, øs på mye smør.
6. Snu ofte på brystet. Se gjerne inne i brystet ved å brette opp kantene forsiktig.
7. Etter 4-5 min med steking legg rypen på et fat.
8. Kutt opp sidene og kast ben siden.

Og voila du har perfekt stekt rype

2

Brun saus:

1. Ta en stekepanne og brun smøret. Det vil si smelt smøret, vent til det smelter og bobler. Når smøret har boblet ferdig er det brunet.
2. Ha i melet og rør det inn i smøret.
3. Tilsett buljongpulver i vannet. Spe på litt vann i panna, slik at det blir saus. Ha i passe med vann og mel, slik at sausen blir passe tykk.
4. La sausen koke i panna på lav varme i ca. 10 minutter.

3

Potetmos:

1. Skrell og kutt potetene i biter og kok til de er kokt.
2. Mos potetbitene (pass på at det ikke er noen klumper).
3. Bland inn smøret og hell mosen oppi en kjele.
4. Ha oppi matfløte og kok det opp. Bland helt til det ser ut som potetmos.

4

Grønnsaker:

1. Skrell gulrøttene og kutt de i biter.
2. Kok gulrøttene til de er nesten myke (tiden er avhengig av bitene).