



GRÆVFISK FRA SØRLI

6, SØRLI SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 1 porsjoner

FLATBRØD

25 gr	Margarin
0.5 l	Helmelk
1 l	Lettmelk
0.5 Kg	Byggmel
0.5 Kg	Sammalt hvete fin
250 g	rugmel
250 g	Hvetemel
1 ts	Salt
0.5 pk	Tørrgjær

GRÆVFISK

10 kg	Fjellørret
700 g	Grovsalt
400 g	Sukker
200 g	Finsalt
1 dl	Vann
1 stk	Brunost (geitost)

TILBEHØR

3 stk	mandelpotet
3 stk	Rødbetter
0.25 stk	Rødløk
2 ss	Seterrømme

SLIK GJØR DU:

1

Oppskriften på Grævfisk gir 10 kg fisk.
Det beregnes ca. 1 fisk pr. porsjon.

Strø på grovsalt på fisken og la den ligge i 1 døgn. Vaskes og tørkes nøye.

Sukker-saltes med 200g finsalt og 400g sukker og legges lagvis med buken opp.

Pass på at laken går over fisken når det har smelta. Hvis ikke - ha på mer sukker/saltblanding.

La stå i 1 uke i et litt kjørlig rom (10-12°C).

Slå av laken.

Kok «mussu» av vann og brunost (geitost) med litt sukker (4ts) og salt (1ss) og kok i ca. 15 min. Avkjøles.

Slå over mussu så det dekker fisken (legg en tallerken oppå fisken så den er under mussu hele tida).

La bytta stå i romtemperatur ca. 1 døgn.

Settes så i kjøleskap. Ferdig om ca. 6 uker.

4
5

Mandelpoteten (Sørli perra fra egen kjøkkenhage) kokes i 15 minutter med 1ts. salt

Flatbrød til ca. 40 leiver.

Varm opp melken. Bland det tørre før melken helles i røra og bland godt.

Del opp deigen i 40 emner. Strø mel på benken og bruk en kjevle til å bake ut så tynne leiver som mulig.

Leivene steikes på takke på begge sidene til de blir gyldne.