

Gode haustgryter frå Linda Stuhaug

Haust betyr grytevær! Eg elsker når det blir mørkt tidleg og ein kan kripe inn med ein varm og god middag. Her har eg samla fem av favorittane mine frå arkivet: hjortegryte med smak av skog, ei søndagsgryte som lagar seg sjølv i omnen, kyllinggryte med byggryn, lapskaus til frysaren og ein krema laksegryte med grønsaker.

Enkle, varme middagar for heile familien, både til kvardags og helg. Håpar du finn noko som fristar!

Linda Stuhaug





ENKEL HJORTEGRYTE

Det er jaktseason, og då er det tid for viltgryte! Har du ein jeger i huset, er denne gryta heilt gull. Elles finn du hjortekjøtt i dei fleste butikkar no om hausten! Mørt kjøtt, sopp, brunost og tyttebær.

DU TRENG, 5 PORSJONAR:

- 600-800 g hjortekjøtt
- 150 g sjampinjong
- 150 g kantarell (eller meir sjampinjong)
- 2 gulrøter
- 1 løk
- 2 kvitløksfedd
- 6 dl kraft
- 300 g crème fraîche
- 100 g erter
- 3 ss soyasaus
- 4 skiver brunost
- 4 ss tyttebær
- 2 ss maisenna (om nødvendig)
- Salt, pepar og smør til steiking

SLIK GJER DU:

1. Brun kjøttet i smør i 2-3 omgangar og set det til side. Steik sopp, gulrot i terningar, hakka løk og kvitløk i nokre minutt. Ha alt over i ein kjele.
2. Fyll på med kraft, kok opp og la gryta småkoke til kjøttet er mørt. Kor lang tid det tek, kjem an på kjøttet.
3. Rør inn erter, crème fraîche, soyasaus, brunost og tyttebær, og smak til med salt og pepar. Er gryta tynn, kan du jamne ho med maisenna rørt ut i litt vatn.
4. Server med kokte poteter og tyttebær. Gryta smakar minst like godt dagen etter!



SØNDAGSGRYTE SOM LAGAR SEG SJØLV

Ei klassisk søndagsgryte med mørt kjøtt, poteter, grønsaker og ein nydeleg saus, alt i éi gryte! Gjer ho klar på formiddagen, set ho i omnen og kom deg ut på søndagstur. Når du kjem heim, står middagen klar. Perfekt på kalde haust dagar!

DU TRENG, 6 PORSJONAR:

- 1 kg storfekjøtt av høgrygg eller bog
- 1 kg små, kokefaste poteter
- 1 kg gulrøter
- 8 sjalottløk
- 6 kvitløksfedd
- 1-2 laurbærblad
- 250 g passata
- 8 dl storfekraft
- 4 ss balsamicoeddik
- 1 ss tyttebærsyltetøy
- 4 ss kveitemjøl
- Salt, pepar og smør

SLIK GJER DU:

1. Set omnen på 150 grader. Skjer kjøttet i terningar og gjer klar poteter og grønsaker.
2. Brun kjøttet i smør på høg varme i ei støypejernsgryte eller ein tjukkbotna kjele som toler omn. Set til side.
3. Rør saman kraft, balsamico, tyttebær, passata og mjøl i kjelen. Tilset kjøttet, potetene, løken, kvitløken og laurbærblada.
4. Legg på lokk og set gryta midt i omnen i 2-3 timar, til kjøttet er mørt. Fisk ut laurbærblada, smak til med salt og pepar, og server gjerne med ein klatt tyttebær på toppen.



ALT-I-ETT KYLLINGGRYTE MED BYGGRYN

Ei smakfull og mettande gryte med kylling, byggryn og masse grønsaker, alt i éin kjele! Her treng du ikkje noko ekstra tilbehør, og byggryna held deg god og mett lenge. Ein perfekt haustleg kvardagsmiddag som heile familien likar.

DU TRENG, 4 PORSJONAR:

- 600 g lårfilet av kylling
- 1 løk
- 2 kvitløksfedd
- 3 stilkar stangselleri
- 3 gulrøter
- 1 paprika
- 200 g byggryn
- 1 l kyllingkraft
- Smør til steiking

KRYDDER TIL KYLLINGEN:

- ½ ts kvar av timian, rosmarin, basilikum og kvitløkspulver
- ¼ ts chiliflak, salt og pepar.

SLIK GJER DU:

1. Krydre kyllingen på begge sider og steik han i smør i ei jerngryte i ca. 5 minutt på kvar side, til han er gyllen. Set til side.
2. Steik grønsakene i same gryta til løken er blank og mjuk.
3. Riv kyllingen i bitar og ha han i gryta saman med byggryn og kraft. Kok opp og la det småkoke i 20–25 minutt, til byggryna er møre. Spe på med meir væske om nødvendig.
4. Smak til med salt og pepar og strø over litt friske urter.



LAPSKAUS MED KYLLINGFILET

Eg elsker lapskaus! Det er knapt meir jobb å lage ei stor gryte enn ei lita, så eg lagar alltid mykje og frys ned i boksar til travle dagar. Denne varianten med kyllingfilet er skikkeleg god, men du kan like gjerne bruke svin, storfe, pølser eller rester av steik. Ein ekte haustklassikar!

DU TRENG, 6-8 PORSJONAR:

- 2 pk lapskausblanding
- 800 g-1 kg kyllingfilet
- ½ kålrot
- 3-4 gulrøter
- 1 purreløk
- 1 l storfekraft eller buljong
- Salt og pepar

SLIK GJER DU:

1. Ha lapskausblanding, kålrot, gulrot og purreløk i terningar i ein kjele saman med krafta. Kok opp under omrøring og la lapskausen småkoke i 30-90 minutt. Jo lenger han kokar, jo fyldigare blir han.
2. Spe på med meir væske undervegs om nødvendig.
3. Steik kyllingfileten og ha han i mot slutten av koketida. Smak til med salt og pepar.
4. Frys ned det du ikkje et i boksar. Tin i kjøleskapet natta før, og varm opp i ein kjele.



KREMA LAKSEGRYTE MED GRØNSAKER

Denne laksegryta er rask og enkel å lage, og perfekt for å bruke opp grønnsakene du har heime. Litt red curry gir ein god smak, men kan fint sløyfast.

DU TRENG, 3-4 PORSJONAR:

- 500 g laksefilet eller aurefilet
- 250 g sopp
- 4-5 gulrøter
- 1 paprika (eller andre grønnsaker du har)
- 1 boks crème fraîche
- 5 dl vatn
- 1-2 fiskebuljongterningar
- 1-2 ss red curry paste (kan sløyfast)
- 2-3 ss soyasaus
- Salt og pepar

SLIK GJER DU:

1. Steik soppen i ein kjele.
2. Spe på med vatn, crème fraîche og buljong, og ha i gulrøtene. La det koke til gulrøtene byrjar å bli møre.
3. Ha i paprika og laks i terningar, og la det småkoke i ca. 5 minutt, til laksen er ferdig.
4. Smak til med red curry paste, soyasaus, salt og pepar. Server med poteter, ris eller quinoa.