Ku-i-kål

Det er mange som ikke liker smaken av sau eller lam. Derfor spiser de ikke fårikål, men man kan fint lage Gris-i-kål eller Ku-i-kål også. Her har jeg lagd Ku-i-kål med høyrygg.

**Du trenger**

*(til 4 personer)*

Ca. 1 kg benfri grytekjøtt, for eksempel høyrygg

1.5 kg hodekål

400 gram gulrot

1 liter oksekraft

1 løk

2 dl hvetemel

2 ss hel pepper

Salt etter smak

Smør/margarin til steking

**Slik gjør du**

Kutt opp kjøttet i biter. Ca. 4 - 4 cm

Vend kjøttet i hvetemel. (trenger ikke om du vil ha den glutenfri)

Smelt smør i en stekepanne og brun kjøttet raskt

Kutt kål og løk i båter, og gulrot i litt større biter

Legg kjøtt og grønnsaker lagvis i en kasserolle

Ha i hel pepper og kraft

Kok opp og la gryta trekke i 2-2.5 time. Du kjenner på kjøttet når det er mørt nok etter din smak

Smak til med salt og eventuelt mer pepper

Server med kokte poteter og gjerne et dryss med persille