**FÅRIKÅL**

Fårikål er høstens høydepunkt for mange. Selv om man putter i et par ekstra ingredienser, er det fortsatt fårikål. Bare en fårikål med mer smak av fårikål om du skjønner hva jeg mener.

Man beregner minimum 400 gram kjøtt per person, dette er altså med bein. Vil du ha fårikål i både 2 og 3 dager, burde du doble eller triple det.

**3 TIPS TIL FÅRIKÅL**

Rist hele pepperkorn i en tørr stekepanne på ganske sterk varme, og kjenn hvordan en herlig duft etter hvert fyller kjøkkenet. Denne deilige aromaen tar du med over i fårikålgryta, som får en mer intens smak av pepper.

Nye ingredienser i fårikål-gryta  
Dette tipset er ikke sjokkerende på noen måte, men det er kanskje litt mer kontroversielt, i alle fall for de som kaller seg ekte fårikålpurister. Det er å introdusere litt løk i nasjonalretten.

Løk fungerer som en smaksforsterker på de andre ingrediensene. Med den lange koketiden vil den «smelte» sammen med resten og fremheve den deilige smaken av langtidskokt lammekjøtt og kål.

Med løk får du et ekstra lag i smaksbildet, mer dybde, uten at det virker fremmed. Den gode smaken og duften av fårikål er bare blitt enda bedre.

En ny ingrediens til er gulrot. Mange bruker gulrot i fårikålen allerede, og det har også jeg gjort i mange år. Gulroten får en helt fantastisk smak fra kraften. Ha den lagvis sammen med kjøttet og kålen.

**DA SETTER VI I GANG DERE**

**DU TRENGER**

*(4 personer)*

2 kg fårikålkjøtt

2 kg hodekål

2 løk

6 små gulrot eller 4 store

5 ts hel sort pepper

4 ts salt

3-4 dl vann

hvetemel, hvis ønskelig

**SLIK GJØR DU**

Rist først pepper i en stekepanne. Da mener jeg ikke at du skal ha pepper i en panne og riste løs. Da vil du få pepper på hele gulvet.

Slik gjør du det: Hell pepperkornene over i en tørr stekepanne og sett varmen på medium - høy temperatur. Etter en liten stund vil du høre en svak knitrelyd og en fantastisk duft vil fylle kjøkkenet! Når pepperkornene har fått en konsistens som gjør det nesten mulig å knuse dem mellom fingrene er de ferdige.

Fjern eventuelle stygge blader på kålen og skjær kålen i båter/kløfter. Husk å ta vekk Nyt Norge merket. Greit med reklame, men ikke i munnen. Kutt opp løk i store biter og skrell og kutt gulrøtter i store biter.

Legg kjøtt, kål, løk og gulrøtter lagvis i en romslig gryte. Begynn med kjøtt og legg kjøttstykkene med mest fett i bunnen av gryten med fettsiden ned. Dryss salt og pepper mellom lagene.

Tilsett vann og kok opp under lokk. La fårikålen småputre eller trekke til kjøttet er helt mørt og løsner fra beinet. Dette tar 2-3 timer. Kommer litt an på hvilket kjøtt du bruker.

Server med kokte poteter og gjerne ett dryss av persille.