

# Recept

## Renfärsbiffar

ca: 6–8 personer

800 g renfärs  
1 dl pofibrer  
2,5 dl gräddmjölk  
½ dl renbuljong  
2 gula lökar  
2 ägg  
Salt och Peppar  
Matfett till stekning

Blanda pofiber, gräddmjölk och buljongen i en bunke.

Låt blandningen svälla i 10 minuter.

Skala och hacka löken och fräs den i matfett.

Låt de svalna.

Tillsätt färs, ägg, salt och peppar.

Rör till en smidig färs.

Servera såsen till biffarna med den stekta löken och kokt potatis.

Använder pofibrer i renfärsen eller kokt kall pressade potatis, renfärsen är ett magerkött, biffarna behåller sin saftighet och blir inte torra, och även glutenfria.

## Köttgryta på ren

ca: 6 personer

500 g grytbitar av ren  
Buljongben på ren  
Smör, till stekning  
2 msk tomatpuré  
Salt  
Peppar, nymalen  
200 g palsternacka  
2 gula lökar  
2 morot  
5 dl vatten

Bryn köttet och benet i olja i en het panna/gryta tillsammans med tomatpuré.

Tillsätt hälften av grönsakerna. Salta och peppra.

Slå på vatten och låt puttra i cirka 1,5 timme under lock.

Tag upp ben och lägg i resterande grönsaker.

När 20 minuter återstår, tillsätt eventuellt redning.

Servera med kokt potatis och gaahkoe.

# Recept

## Renskavspanna

4 personer

400-500g bogkött av ren eller  
renskav  
1 gul lök  
1 msk smör  
2,5 dl renbuljong el. viltfond (2,5  
dl vatten & 1 msk koncentrerad  
fond)  
2 dl grädde  
400 kokt potatis  
Salt och peppar

Till servering:  
Rårörda lingon

Renskav:  
Börja med att skava det  
halvtinade köttet eller använd  
färdigskavat kött.  
Skiva upp löken och potatisen.  
Tillsätt smör i en varm panna.  
Bryn skaven och lök.  
Smaka av med salt och peppar.  
Lägg den skivade potatis som ett  
lock uppe på renskaven.  
Tillsätt buljong och grädde.  
Låt den sjuda ett par minuter tills  
potatisen är genomvarm.  
Avsluta med att strö över rårörda  
lingon.

Går utmärkt att tillaga utomhus.  
Smaklig måltid!  
Enkelt och gott.