



REINKRAFTBULJONG

6E, KJØLLEFJORD SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 12 porsjoner

- 1 stk Rødløk
- 1 stk 1 rosmarinkvist eller 1 ts rosmarin
- 1 stk Kraftbein av rein. Ca. 1 pose
- 3 stk 3 fedd hvitløk eller 1 ts hvitløkspulver
- 3 l Vann
- 0.5 stk Sellerirot
- 2 stk Lauvbærblad
- 0.5 stk purreløk
- 2 ts pepper
- 2 stk gulrot
- 1 ts salt

SLIK GJØR DU:

1. Kutt opp grønnsakene i grove biter
2. Brun beinene og grønnsakene i en panne/kjele til de blir godt brunet
3. Ha alt i en romslig kjele og hell på det kalde vannet. Vannet skal dekke kjøttet og grønnsakene.
4. Ha så på salt og de andre ingrediensene og kok opp.
5. Skum av under koking
6. La det hele koke i ca. 3t
7. Sil kraften og reduser noe.
8. Kraften er klar til bruk. Kan fryses i porsjonspakker eller serveres som en suppe med det samme. Linsesuppe, reinkjøttssuppe
9. Om du skal ha det som en suppe. Fres 1. pakke reinskav og ha i den ferdig silte kraften. Se oppskrift grønnsaksuppe. Ha i grønnsaker