



Bidos

Bidos er en samisk gryterett med reinsdyrkjøtt. Den blir brukt både til hverdags og festdager som barnedåp, konfirmasjon og bryllup.

2 porsjoner

150-200 g renskåret
reinsdyrkjøtt (bog/stek)
i terninger
5 dl vann
jevning av 1 dl vann
og 2 ss hvetemel
4 poteter, i terninger
¼ kålrot, i terninger
2 gulrøtter, i terninger
1 løk, grovhakket
1 kjøttbuljongterning
½ krm pepper
½ ts salt
Litt sukkerkulør
(kan sløyfes)

1. Skjær kjøttet i terninger og ha det i en kjele. Når kjøttet er brunet, tilsett meljevning.
2. Lag jevning ved å riste sammen vann og hvetemel. Hell på vannet og jevningen og kok opp under omrøring.
3. La kjøttet trekke like under kokepunktet i ca. ½ time.
4. Skyll, rens og del opp poteter, gulrøtter, kålrot og løk i terninger og ha det i kjelen med kjøttet.
5. Tilsett salt/kjøttbuljongterning og pepper og la alt trekke videre til kjøttet og grønnsakene er møre, ca.20 minutter.
6. Smak eventuelt til med mer salt og peper. Bruk eventuelt litt sukkerlikør for å få friskere farge på sausen.

Samisk festbrød (syrupkake fra Troms)

Samisk festbrød lages til de store høytidsdagene som barnedåp, konfirmasjon og bryllup sammen med gryteretten bidos.

4 små brød

2 ss flytende margarin

½ pakke gjær

½ dl sirup

1 dl melk, lunken

1 ½ dl vann, lunkent

½ dl sammalt hvete, grov

ca. 6 dl hvetemel

I stekeovn: 220 C grader, på nederste rille i ca. 10 minutter

1. Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett litt av den lunkne melken og rør ut gjæren. Tilsett lunkent vann og flytende margarin og sirup.
2. Tilsett sammalt mel og hvetemel og elt deigen jevn og smidig. La deigen heve til dobbelt størrelse.
3. Del deigen i fire deler, trill runde, sprekkefrie brød og legg dem på bakepapir på bakeplate. Trykk bollene litt flate, 1-2 cm tykke.
4. Dekk med plast og la brødene heve til dobbel størrelse.
5. Stek brødene gyllenbrune og avkjøl på rist.



5 dl blandet blåbær saft (bruk 2 dl saft og 3 dl vann)

jevning av 2 ss potetmel+

½ dl kaldt vann

2 ss bjørnebær (frossen)

Saft og bjørnebær blandes sammen og kokes opp. Smak om nødvendig til med sukker.

Trekk kjelen til side, tilsett potetmelsjevning i en tynn stråle mens du rører godt, spesielt i bunnen.

Sett kjelen tilbake på platen og la grøten få et oppkok.

Avkjøl grøten litt før den helles i serveringsbolle. Dryss litt sukker over grøten og avkjøl den.

Server rødgrøt med melk eller vanilje saus.

Bidos



Sirupkaker fra Troms



Rød bærgrøt (av blåbær og bjørnebær)

