

Får i kål

6 portioner

1 kg får eller lammkött utan ben
1,5 kg spetskål eller vitkål
3 msk vetemjöl
2 kryddnejlikor
2 lagerblad
3 tsk hel svartpeppar
2 tsk salt
1 l vatten
2 hönsbuljongtärningar

Skär kålen i grova bitar. Bryn halva satsen.

Putsa köttet och skär i bitar. Bryn köttet i rapsolja och smör.

Varva kött och brynta kålen i en gryta. Pudra på mjöl mellan varven.

Tillsätt kryddnejlika, lagerblad, peppar och salt. Det är en fördel om kryddorna läggs i en tekula.

Låt sjuda på svag värme i 2-3 timmar eller tills köttet är mört.

När ca 30 minuter återstår, tillsätt resten av kålen.

Fiska upp nejlikor peppar och lagerblad. Nu är du glad för tekulan.

Smaka av med salt och peppar.