

Bidos – tradisjonsrik samisk rett

Ingredienser:

Reinskav (reinkjøtt), mel, poteter, gulrøtter, løk, salt og pepper, vann

Utstyr:

Bålkjele, skjærefjeler, kniver og røreredskap

Fremgangsmåte:

Legg alt kjøttet i gryta.

Hell over 3 dl mel.

(Dette kan utelates dersom noen i gruppa har mel-allergi!)

Bland kjøtt og mel godt og hell over nok vann til at det dekker kjøttet i gryta. Heng gryta over bålet slik at kjøttet begynner å koke. Rør ofte og godt i bunnen av gryta, slik at ingenting svir seg. Svidde ingredienser i bunnen av gryta setter usmak på retten vår.

Hakk opp poteter, gulrøtter og løk i små biter og ha i gryta etter at kjøttet har kookt noen minutter. Tilsett mer vann, slik at retten får en "lapskaus-konsistens". Smak til med salt og pepper.

Kjøttet bør koke i 45 min. og grønnsakene 20- 30 min.

