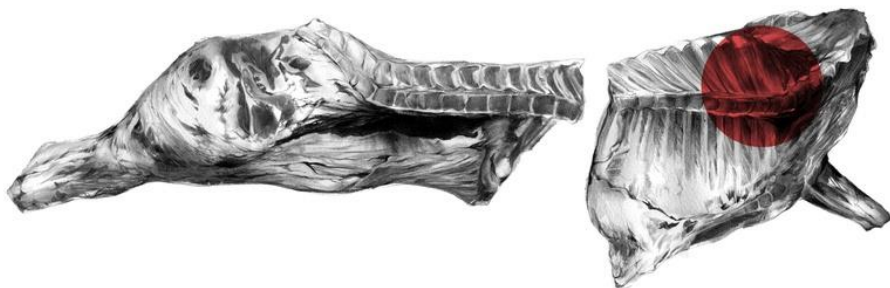


Högre



Allmänt

Högreven sitter på nötdjurets skulderparti mellan entrecote och hals. Högre är prisvärt och smakrikt framdelskött. Detaljen tillhör produktkategorin "kokdetaljer" och kräver därför längre tillagningstid. Det är ett tufft, segt och smakrikt kött som måste sjuda länge – ofta två-tre timmar – för att bli mört. Men i gengäld blir det då saftigt, mjällt och ger ifrån sig ett oslagbart mustigt kokspad.

Dela med fördel köttet i stora tärningar och skär inte bort fett. Koka istället köttet med fett kvar och se hur det "smälter" när grytan kokat ett tag. På högre kan du göra klassiska rätter såsom Kalops, Boeuf Bourguignon och Chili. På grund av högrevens höga smakrikedom och fetthalt är den även en populär detalj att göra så kallad "högrevars" på, framför allt till hamburgare.

Generella tips

Låt köttet ligga framme en stund och bli rumstempererat innan tillagning. Då släpper köttet inte ifrån sig lika mycket vätska och kyler heller inte ner pannan. Detta gör att du får en bättre stekyta innan kokning.

Boeuf Bourguignon med potatispure

4 personer

150 g	”AG Kötthandels” Lättrökt bacon, tärnat 1,5 cm x 1,5 cm
200 g	Smålökar, skalade
400 g	Champinjon, hela och små
4 msk	Olja
2 kg	Högrek, tärnat 2 cm x 2 cm
2 st	Vitlösklyftor
80 g	Vetemjöl
0,5 l	Rött vin
1 st	”AG Kötthandel Rödvinssås”
0,5 l	Vatten
	Salt och svartpeppar, nymalen
1 st	Lagerblad
4 kvistar	Timjan
1 knp	Kruspersilja

Bryns högrekstärningarna i en stekpanna tills det fått rikligt med färg i omgångar, för att undvika att köttet ska koka. Lyft upp köttbitarna ur stekpannan och låt dem rinna av lite. Lägg dem i en gjutjärnsgröta. Tillsätt baconet och smålökar, stek tills de är genomskinliga. Tillsätt champinjoner och mosad vitlöken. Värm upp grytan långsamt på spisen. Strö över mjölet och tillsätt rött vin, vatten och rödvinssås och låt koka upp. Skumma.

Tillsätt lagerblad, timjan och persiljekvistar (gärna uppbundet som en kryddbukett). Låt grytan sjuda långsamt på spisen i cirka 2-3 timmar eller tills köttet är ordentligt mört. Smaka av med salt och svartpeppar.

Servera med potatispuré och hackad persilja

Smaklig spis / AG Kötthandel, saluhallen på NK