

Mat på Bål troppsmøte 30.10.2017

Hovedrett, laks/ørret stekt på steinhelle over bål, med bakte poteter og asparges.

Dessert bålstekt kringle.

Fyr opp bål og begynne å varme opp steinhelle.

Bakte poteter:

Pakk en og en potet inn i aluminiumsfolie, legges i bålet 10-15 min før dere begynner å steke fisk.

Hvitløksmør. Ta en del av det utleverte smøret, finhakk hvitløk og rør inn i smøret.

Potetene er ferdige når dere kjenner med pinne at de er myke. Serveres med hvitløkssmør.

Steking av fisk.

Vaske steinhelle og legg den på bålet slik at den blir god og varm.

Smør den med en klatt smør.

Legg på einer hvis dere finner og grovt salt

Stek fisken på steinen (oppå salt og einer) skinnsiden ned hvis fisken har skinn.

Stek asparges noen få minutter mot slutten av fiskens steketid.

Kringle

Kjevl ut utlevert kringledeig.

Lag fyll med smør, sukker, epler kanel etc.

Smør fyll på kringledeigen

Brettes f.eks rundt en pinne og stekes forsiktig som et pinnebrød. Kanskje det går an å lage en liten god «ovn» innunder steinhellen der dere steker fisken?



MAT PÅ STEINHELLE

Det fineste lveret fall to arðveit á braka steinhelle til matlagning. En mltre er í varma oppstektihella på begge síðar veld á laga bíl hlíða under og oppi steinhella. Den andre vaxtinn er í þau fyre på stundinni ar holti.

Hvis du skal laga mat til seks personer, trenger du et steinhelle som 30x40 cm stor og 2-5 cm tykk. Jo tykkere hella er, jo lenger tid trenger den for å bli varm, men til gjengjeld holder den lengre på varmen. Hvis du ikke finner et steg, egnat helle, kan du bruke flere små.



LAKS STEKT OVER GRØVSAVT OG EINER

Bygg et bíl med te veggur. Legg hella oppi og fyr þauk under mens matin bíl lagar. Eftir 30-45 mínútur er hella varma, rök, svhangig reykjakostur på hella.

600-800 gram laksa
12 asparges
6 dl bergkoki ris
Gròvsaft

Legg gròvsaft og einar på hella. Legg laksefilten oppi áttal skirrelda reit. Når du ser at laksaustinn er ferdig, leggvaru du í veldi aspargesen. Sérstaklig som du lagar til laksmiddagan, þakkar du ris í gleran.

