



Märgben och olika sorters fett från ryggben, njurar och skalle är traditionella smaksättare som skapar såväl mustighet som fin konsistens. Buljong är inte bara en smaksättare utan en grundsten i samisk matlagning. I kallt och kargt klimat har het buljong värmt många frusna själar och gett god näring och energi.

# GRUNDBULJONG

## lagad på köttben

ANTAL 4 personer TILLAGNING 2–3 timmar, lätt RECEPT Britt Inger Blind och Sunna-Kajsa Israelsson

### KOKA GRUNDBULJONG

1. Täck köttben med vatten i en stor gryta.
2. Kokas 2–3 timmar, ångar vätskan bort tillsätts mer vatten. Undvik torrkokning som ger bränd smak.
3. Salta vid slutet av koktiden.

### SMAKSÄTTNING AV BULJONG

Genom att bryna ben i ugn eller stekpanna får man en buljong som blir mer smakrik och klar. Rekommenderas när man vill ha en riktigt fin grund till exempelvis en fond. Smaka av med salt på slutet för att undvika för stark sälta som kan uppstå när buljongen reduceras. Rotsaker kan tillsättas efter smak, morot och purjolök är vanligast men kålrot, rotselleri, palsternacka, lagerblad och pepparkorn passar också bra.

### KRISTOFFER ÅSTRÖMS RENBULJONG SIDAN 83:

200 g sågad ryggben  
puts från tunga  
0,5 st gul lök  
1 vitlöksklyfta  
10 g smör  
5 dl vatten  
ca 1 msk salt

### GÖR SÅ HÄR

1. Stek upp ryggben, tungputs, lök och vitlök i smör i stekpanna med höga kanter.
2. När det börjar bränna lite i botten tillsätt vatten, sjud 50 minuter.

### REDUCERA OCH FRYS IN

Sila och koka upp buljong i en kastrull, den kan reduceras till hälften. Vill du ha en fond koka ned till en fjärdedel. Svalna av, ta av det stelade fettlagret och spar det som hushållsfett. Häll buljong i burkar och frys in, förslagsvis 3 dl för buljong och 1 dl för fond.