

Bidus (Samisk matrett)

Sted: Bålplassen

Årstid: Hele året

Utstyr: Ingredienser til 4 personer (10 elever med matpakke).
500 gr. reinsdyrkjøtt (eller annet kjøtt). Reinskav egner seg svært bra.
(Nok med 1 pose.) 7 dl vann, 4-5 poteter, 1-2 gulrot, 1/2 løk, 1 ts salt, 1/4 ts pepper.

Gjennomføring:

1. Skjær opp kjøttet i terninger og ha det i gryta
2. Lag meljevning. Hell meljevningen og vann over kjøttet. La det koke opp under omrøring. NB! For å få fin farge og god smak på retten, er det viktig å ha meljevningen over kjøttet før du setter det til koking.
3. La kjøttet koke ca 1/2 time før du har i poteter og grønnsaker. Rør i gryta av og til.
4. Vask og skrell poteter og gulrot, skjær det i terninger. Hakk løken.
5. Ha poteter og grønnsaker i kjøttgryta og kok i ca 20 minutter.
6. Smak til med salt og pepper.
7. Serveres med grovt eller fint brød