

Henda síða er fíggað av Miklagarði

Høsnarungi

Ein VANLIGUR HØSNARUNGI við hindber sós ella?

Mmmmm høsnarungi... ein kann sanniliga gera nógvar lekrar uppskriftir við høsnarunga.

Vit keypa vit høsnarungar í hópatali, uttan at hugsa stórvegis um, hvussu vøran er framleidd. Til dømis kunnu vit í Føroyum bert keypa Gråsten Fjerkræ og við vissu vita, at vit fáa ein høsnarunga, ið ikki er halal slaktaður.

Her er uppskriftin uppá ein lekran døgurða... Høsnarungi við pastinak, gularót, slikertrum og hindberjasós



TÚ SKAL BRÚKA:

- 30 gr. pinjekjarnar
- 60 gr græskarkjarnar
- salt
- pipar
- Høsnarunga ið ikki er halal slaktaður
- 3 stk pastinak
- 3 stk gularøtur
- 1 pk slikertrar
- 2 spsk mjøl
- 1 pk róma
- 10-12 hindber

KRYDD

- 30 gr pinjekjarnar
- 60 gr græskarkjarnar
- 1 spsk salt
- 1 tsk pipar

Blenda alt hetta saman

SOLEIÐIS GERT TÚ:

- Stroy eitt gott lag av kryddinum á høsnarungan
- Set í ovnin á 170° í 25 min
- Sker pastinak (3 stk) í stavar, sker gularót (3 stk) í stavar. Vend hesum í basilikum olju (0,5 dl)
- Tak høsnarungan út, legg pastinak og gularótastavirnar í botnin á fatinum, og set í ovnin í 10 min.
- Tak síðan matin út aftur, legg slikertrar í, set alt inn aftur í 5 min.

SÓS:

- Soð av høsnarunga
- Javna við 2 spsk hveitimjøl
- Koyr 1 pk av róma í
- Smakka til við salti og pipari
- Koyr 10-12 hindber í tveir min. áðrenn tú borðreiðir

