

Quttoraata neqitaa silarleq

Quttoraata neqitaa silarleq pingasunik teqeq-qulittut isikkoqartoq siatassiarineqarsinnaasooq imaluunniit aggorlugu bøffiliassatut aggorneqarsinnaalluni. Illuatungaani neqitaa nukinnut arlalinnut agguarsimasuuvoq. Quttoraq angisuujuppat nukii atuarlugit bøffiliassatut siatasatulluunniit aggorneqarsinnaavoq. Taamaanngippat quttoraata neqitaa ilorleq/ilutaa nukii akimorlugit bøffiliassatut aggorsinnaavat. Neqit sinneruttut neqeeqqatut aserortigassatulluunniit atorneqarsinnaapput. Quttoraata neqitaa ilorleq aggunnginnerani qeriteqqaalaarsinnaavoq qerivitsinnaguli, taamaasiornikkut ataatsimoortutut aggoruminarnerujussuusarpoq.

Quttoraani neqitaq amitsunnguaq, *Lårtungen*, neqiuvoq saatsunnguaq ammalukannersoq. *Supraspinatus-itut* aqitsigivoq baconinik poorlugu ilivitsuutilugu sianneqarsinnaasooq. Aamma filet-itut aqitsigingajakkami taamatut sianneqarsinnaavoq.

Yderlår

Yderlåret er en nærmest trekantet muskel, som man kan behandle som en steg eller skære på tværs i bøffer. Inderdelen består af flere forskellige muskler. Hvis køllen er stor nok, kan man dele den op i de enkelte muskler og skære dem til bøf eller steg. Hvis ikke, skærer man hele inderlåret op til bøffer ved at skære på tværs af musklerne. De dele, der bliver til overs, går så til småkød eller hakkekød, afhængigt af hvad man foretrækker.

Det er en god ide at lægge inderlåret i fryseren, indtil det er lige ved at fryse ind, så er det meget nemmere at skære på tværs af de forskellige muskler og få sammenhængende bøffer.

Lårtungen er et ganske tyndt stykke kød, som er nærmest rundt. Det er ligesom *supraspinatus* et fint stykke, der passer udmærket til at blive omviklet med nogle baconstykker og stegt helt. Det kan også steges på samme måde som fileten, det er næsten lige så mørt som den.



Kujaa

Kujaa saarnga atatillugu siatassiarineqarsinnaavoq. Qatigaanut assinguvoq assignanik pineqarsinnaalluni. Taamaasiussagaanni inikisaarlugu isuani saarna pilattorlugu ilanngarneqarsinnaavoq.

Allatut pissagaanni neqitai illuttut peerneqarsinnaapput, culottetut siatassiat marluk pissarinarineqarlutik. Avinnginneranni eqqarsaqqaalaassaait. Kuutsia puuguttattut itisuutut itersiumanertaqarpoq. Atoruminartumik saveqarit taava neqaa tamakkernerullugu piissavat. Qiteraliata tungaaniit aallartigit ammut itineratigit avillugu. Kaanngartikkukku kuutseq atuarlugit savik ingerlatissavat neqip kaanngartinnissaata tungaanut.

Kujaa tassaavoq tunnoqarfiunerpaajusartoq, tunnulimmillu siatassiorniaraanni culottetut siatassiat pitsaalluinnartarput.

Lænden

Lændestykket kan laves til en steg med knogle i. Den ligner lidt en rygsteg og bruges præcis på samme måde. Hvis man gør det, er det en god ide at save bunden af knoglerne, så stegen ikke fylder så meget.

Alternativet er at filetere stykket, så man ender med to culottestege. Når man fileterer, skal man lige tænke sig om først. Hoftebenet danner en hulning à la en dyb tallerken. Derfor klarer man sig bedst med en flexibel kniv for ikke at ende med for meget kød tilbage på knoglen. Man starter ved rygsøjlestykket og skærer lidt ned ved siden af. Når man har løsnet ned, kører man kniven fremad og skærer rundt langs hoftebenet, indtil man kan folde stegen af og skære den fra benet.

Lænden er det stykke, hvor der først sætter sig fedt. Så hvis man vil have en steg med fedt på, er culottestegen som regel god.

Agguinermi eqqaamasassat:

Iluata-tungaaniit avissiuannarit.

Timaata neqitaa aserortigassatut atoruk uppataalu neqeraliassatut.

Husk

Skær altid indefra.

Brug forkropskød til hakkekød og bagkropskød til småkød.



Aggueriaatsit marluk:

Uanga aggueriaatsinni eqqarsaatigisarpara neqit aserortigassat sapinngisamik annikinnerpaassasut taakkuninnga atuinikinnerpaasarama. Taamaasioraanni sapinngisamik saarngisa amerlanerpaat piginnarnissaat anguneqarsinnaavoq, tassami mamaqartitsisaqimmata. Periarfissaq alla tassaavoq sapinngisamik neqqaarissunik qeritsitsinissaq. Qeritsivik inissaqarpallaanngippat uumasooq sapinngisamik saaniarlugu iluarluinnartarpoq.

Aserortikkat neqeeqqallu ikilisassagaanni:

- Kanaavi Osso Buko-liassatut aggukkut
- Pukusua koteletitut, qungasialu suppaliaassatut aggukkut
- Kujaata naqqa pilattuummik ilanngaruk siatassiaralugulu

Qeritsivimmi inikillisaarinissaq anguniarlugu:

- Kanaavi, qungasia, pukusua sakiaalu neqaa-jakkut aserorterlugillu.
- Qatigaani neqqaarissut tartunaalu piikkit.
- Najungasui rullestegiliassatut saaniakkit.
- Quttorai saaniakkit siatassatut bøffiliassatullu avillugit, sinneri neqeeqqatut.
- Kujaa culotteliassanik neqaajaruk.

To forskellige udskæringsstrategier:

Der kan være forskellige grunde til at lave udskæringen på en bestemt måde. Min egen præference er at skære ud, så der bliver så lidt hakkekød som muligt, fordi det er den del af kødet, som jeg har sværest ved at få brugt. Når man gør det, kan man også sørge for at få så meget knogle med som muligt, da det giver mere smag. En anden mulighed er at lave så lille en bunke kød til fryseren som muligt. Det kan være en god ide, hvis man ikke har så meget plads i fryseren. Så gælder det om at få skåret ind til benet og smidt benet væk.

Minimer hakkekød og småkød:

- Behold knoglerne i skankerne og sav det ud til osso buco.
- Skær nakken ud til koteletter og halsen til suppestykker.
- Sav bunden af lændestykket og brug det som steg.

Minimer fryserpladsen:

- Skær kødet af skankerne, halsen, nakken og brystbenet og hak det.
- Skær fileterne og mørbraden af ryggen.
- Udben ribbensstykkerne til rullesteg.
- Udben køllerne og skær stege og bøffer ud, skær resten til småkød.
- Udben lændestykket og lav culottestege.





3

Nerisassiassat Opskrifter

Angup uummatiliaa

Angus hjerte

Nerissiornermut ilitsersuut una Angu Motzfeldtimit pisimavara, Angulu nipilersortarnermigut tusaamaneqarnerugalarpoq. Pisariitsuuvoq nunamiitillunilu sananeqarsinnaalluarluni.

Uummat ataaseq
Kokosolie
Hvidløg
Honning
Taratsut qasilit-sullu
Tupaarnalerneqarsinnaavoq

Uummat tukimut assattut silitsigisunik aggoruk.

Hvidløgit saatsunnguannorlugit aggukkitt - taamatuttaaq tukimut.

Hvidløgit uuliamut sikatsillugit siaasakkit. Pappilissamut ilillugit tarajuaqqanik nakkalatsikkitt, taava aggulusuussapput.

Olie honningillaaruk uummatillu ilui aappaar-tunngorlugit siallugit (5 minutsit miss.). Aamma sialluarneqarsinnaapput. Taratserlugillu qasilit-sulikkitt tupaarnalerlugillu.

Hvidløgit qaavinut ilillugit sasaallutigikkitt.

Denne opskrift har jeg fået af Angu Motzfeldt, som har taget de fleste fotos til denne bog og ellers er mest kendt for sin musik. Det er en simpel opskrift, som også kan laves i felten.

I hjerte
Kokosolie
Hvidløg
Honning
Salt og peber
Evt. lidt tupaarnat

Skær hjertet i fingertykke strimler på langs.

Skær hvidløgsfeddene i meget tynde strimler også på langs.

Steg hvidløgsstrimlerne i olien til de er sprøde. Læg hvidløgsstrimlerne på noget papir og drys fint salt over, det holder dem sprøde.

Kom lidt honning i olien og steg hjerte-strimlerne, indtil de stadig er lyserøde indeni. Hvis man foretrækker det gennemstegt, kan man også det. Drys med salt, peber og tupaarnat.

Server hjertet med hvidløgschipsene over.

Bøffit uanitsullit miseqqerlugit

Amerlanerit bøffilorsinnaalluarput, taamaattorli eqqumaffigisassat arlaliupput. Bøffi assigiiaamik sianneqassappat tamarmi issoqatigiussaaq. Tamanna pisiniarfinni nersussuup neqaanit bøffiliassanik pisigaangatta ajornartorsiutaarneq ajorpoq, namminerli agguigaanni eqqumaffigisassaalluni. Eqqaamasassap aappaa tassa siatsiviup kissalluarsimanissaa, kissalluarsimangippat siannatik uginnaasagamik.

Bøffit
Qajuliaq (fond)
Uanitsut
Olie
Pupiit

Uanitsut siakkit. Bøffit siatsinnagit siatsivik kissalluaruk. Illugiimmik siakkit. Siatatuulli naqilaannguarlugit issera aniasoq takusinnaavat naammassinersullu nalilerlugu.

Pupiit siakkit qajuliamillu kuitsivigalugit. Miseraq qajusunik imermut nillertumut aalatamik kinersaaseruk.

Bøf med løg og SOVS

De fleste kan stege en bøf, men der er et par småting, man skal holde sig for øje. Hvis bøffen skal steges ensartet, skal den være nogenlunde lige tyk over det hele. Det er aldrig et problem med en oksebøf, som man har købt hos slagteren. Men når man selv skærer bøffer ud, skal man lige have det i tankerne, når man skærer.

Det andet problem der kan opstå er, hvis panden ikke er varm nok, så står bøfferne nærmest og småkoger i stedet for at stege.

Bøffer
Fond
Løg
Olie
Champignoner

Steg løgene. Sørg for at panden er godt varm, inden bøffen lægges på. Steg godt på begge sider. Ligesom med en steg kan man trykke lidt på den og se på farven af den væske, der siver ud. Hvis den er klar, er bøffen gennemstegt.

Steg champignonerne og hæld fond ved. Jævn sovsen med en meljævning.



Bøffi imaluunniit filet siatsivimmut sikataq rodfrugtilerlugu

Bøffliassamik qaqitsisimaguma uanitsulerlugulu miseqqerlugulu sananissaa eqiagalugu, taava ajornangitsuaqqamik mamartumik peqqinnartumillu igapallassinnaavara. Bøffi grillissaaq anngaajaanut agguikkanik naatitanik grillolietum marinerikkanik illulerlugu. Sivisuumik marinademiinnissaat pisariaqangilaq qaaginaannut suniuttarmat. Akerlianilli bøffi marinademi aasserneqarsinnaavoq. Naatitat suulluunniit pigisat atorneqarsinnaapput, uanili atukkakka tassa uanga mamarinerusakka.

Tuttu bøffliassat iml. neqqaarissaq (filet). Aamma tunusummiit kotelettit atorneqarsinnaapput.

Gulerodit
Rodsellerit
Persillerodit
Uanitsut
Grillolie

Grillolie oliemik krydderurtinillu sananeqarsinnaavoq. Tupaarnat tulluartaannarput, aammali rosmarinit atorneqarsinnaapput naak savamut atorneqarnerusarluartut. Akussat allat tulluartaat tassaapput kakillarnat paarnaat sequtsikkat imaluunniit spidskommenit. Aamma olie taratserlugulu qasilitsulerneqassaaq. Uanga qaqorteqqasulerlugu nerigajuttarpara, tamannali nammineq aalajangerneqarsinnaavoq.

Naatsitat qalipaajakkit inussatullu silitsigisunik aggorlugit. Uanitsut sisamangorlugit avikkit. Uanitsut isuini nipunnganerat atatiinnakkit. Grillolietum tanikkat siatsivimmullu kissariikkamut ikillugit. Siatsivik kissalluarsimasuussaaq. Naatitat siviuserusumik sianneqartussat siulliuteriarlugit kingusinnerulaakkut uanitsut ikineqarsinnaapput. Naammassilerpata sanianut bøffit ilissavatit, qanoq siatsigisimanissaat illit nammineq aalajangerlugu.

Grillerummik siatsiveqanngikkaanni siatsivik nalignnaasoq atorneqarsinnaavoq, taamaattori grillpande atoraanni mamarnerusarpoq. Grillolietum sananissamut piffissaqanngikkaanni Santa Mariameersoq atorlugu ajunngivittarpoq.

Bøf eller filet på grillpande med rodfrugter

Hvis jeg har tøet en bøf op og ikke orker at lave bøf med bløde løg, sovs og kartofler, har jeg en nem måde at lave et sundt og velsmagende aftensmåltid, der ikke tager lang tid. Det består af grillstegt bøf med grøntsager i grove stykker marineret i grillolie. Marinaden trænger ikke ret langt ind i grøntsagerne, så der er ingen grund til at lade dem ligge i olien i længere tid. Derimod kan det være en god ide at lade bøfferne tø op i marinaden. Man bruger selvfølgelig de grøntsager, man lige har ved hånden, men den blanding jeg beskriver her, er min favorit.

Rensdyrbøffer eller filet (kan også laves med nakkekoteletter)
Gulerødder
Rodselleri
Persillerod
Løg
Grillolie

Grillolien kan laves af olie og krydderurter. Tupaarnat er altid godt, men også rosmarin er fint, selvom de fleste forbinder det mere med lam end med rensdyr. Et andet krydderi som fungerer godt i denne sammenhæng, er fintmalede enebær eller spidskommen. Kom også lidt salt og peber i olien.

Skræl grøntsagerne og skær dem i stykker på størrelse med en tommelfinger. Løgene skæres i kvarte. Sørg for at skære midt igennem bunden af løget, så de kvarte løg stadig hænger sammen. Pensl grøntsagerne med grillolie og læg dem på den forvarmede grillpande. Panden skal være meget varm. Man kan med fordel starte med rodfrugterne, som tager længere tid at stege, og lægge løgene på lidt senere. Når grøntsagerne er ved at være færdige, så læg bøfferne på ved siden af og steg dem så røde eller gennemstegte, som du foretrækker det.

Hvis man ikke har en grillpande kan det også lade sig gøre på en almindelig pande, men resultatet bliver bedst på en grillpande. Santa Marias grillolie er et udmærket alternativ, hvis man ikke har tid til at lave den selv.

A wooden tray filled with various ingredients for chili con tutto. The ingredients are arranged in several small bowls and containers. In the background, there are three larger bowls containing ground meat, red beans, and a tomato sauce. In the middle ground, there are several smaller bowls containing spices, including a bright red powder, a brown powder, and a green herb mixture. In the foreground, there are bowls containing sliced onions, sliced green peppers, and a small bowl of green paste. The tray is set on a wooden surface, and the lighting is warm and natural.

Chili con tutto

Chili Con-Tuttu

USA-mi ilinniartuugallarama Chililiorinissaq ilikkarpara (taamanikkut taasarpara chili con-caribou). Chili assigiinngitsorpassuartigut sananeqarsinnaavoq, tungaviatigulli neqi, bønnet, chililu akugineqartarput. Akuisa sinneri qanoq mamassuseqarnissaanut aalajangiisuusarput. Nersutit nujuartat atorlugit chililiorinissaq tulluarpoq chilimi akusaaq spidskommen atorneqartarmat, tassa nersutit nujuartat neqaat aserortikkat tikkaarissinnaasut tikkat spidskommenip annikillsittarmagu. Amerlasuut kukkussutigisartagaat tassaavoq mamarsaatip sakkortuup ataasiinnaap atorneqartarnera. Taamaasilluni mamassuseq ataasiinnaq anguneqartarpoq. Akuutissalli arlallit tamaasali annikinnerusumik atoraanni mamassuseq assigiinngiaarnerusoq anguneqartarpoq.

Chilimi mamartumi tunngaviusumik akussat ukuupput:

Proteinit: Neqi, eertat (bønner), baconi

Naatitat: Uanitsut, hvidløggit, tomatit, bladsellerit

Akuutissat sakkukinnerusut: Oregano, spidskommen, timian, laurbærblade, korianderblade

Akuutissat sakkortuut: Chili, paprika, qasilitsut

Taava akuutissat pigisat naapertorlugit naapertuuttumik annertussusilernissaat eqqarsaatigineqassaaq. Pisiarisinnaagaanni aammattaaq paprikat sakkortuut pujoorneqarsimasullu chilimut atussallugit tulluarput.

Eertat kininneqariartutik sivisuumik uunneqassapput imaluunniit ooriikkanik qillertuusarmiunik pisisoqarsinnaavoq. Eertat assigiinngitsut pingasut atorneqarsinnaapput, uani aappaluttut, røde bønner, atorneqassapput. Eertat pingaso-

riaammik imilerlugit unnuisikkat ullaakkullu imaa taarserlugu. Uulerukkit imaa taarseriarlugu minnerpaamik akunnermi ataatsimi uussavatit. Qalappata imaa kuiuk, atorneqarnissaminnullu piareerput. Sukkunik inunnit arrortinneqarsinnaanngitsunik akoqarnerat pissutigalugu imaa taarserneqartarpoq, arlaleriarlugu imaa taarseraanni sukut piiarneqartarput, sukullu sinneruttut inalukkani suliarineqarnerinit naat pullangasinnaanerat pinngitsoortinneqarsinnaalluni. Eertat aappaluttut atornagit allanik atuiniaruit puuini ilitersuut maliguk.

Neqi aserortiga 1 kg

Eertat 1 dl (iml. ooriikkat qillertuusarmiut ataatsit)

Uanitsoq angisooq ataaseq

Hvidløggit aggornerit 6

Tomatit qillertuusat 2 (½ liter)

Bladsellerip kanaartai 6

Oregano alussaata ataaseq

Spidskommen alussaateqqat 2

Timian alussaata ataaseq

Laurbærbladi ataaseq

Koriander alussaata ataaseq

Chili pulver alussaateeraq ataaseq

Chilit panertut 5

Paprikat pujuukkat alussaateeraq ataaseq

Qasilitsut alussaateeraq ataaseq

Taratsut alussaata ataaseq

Siatsinermut olie

Immaqalu qasuusamerngit kinersaatitut

Uanitsut hvidløgillu mikisunnguanik agguqkit. Hvidløggit oliamut siaasakkit. Uanitsut ilanngutikkat qajortilaarlugillu. Akussaasa sinneri, taamaallaat eertat pinnagit ilanngutikkat. Taakkua akunnerup affaani siarusaassapput. Eertat ilanngutikkat sulilu akunnermi ataatsimi siarusaartillugit.

Qaqorteqqasunik iml. majsbrødinik illulerlugit sassaalliutigikkit.

Neqit sequtsikkat neqeeqqanik taarserneqarsinnaapput.