



Ohrainen lammaskaalikeitto

Aineet: Perinteinen kaalikeitto eli ryynikaali:

1 kg kaalia
1 kg lampaankylkeä
1 sipuli
1,5 dl ohrasuurimoita
1 rkl suolaa
3,5 l vettä
Ohje nykypäivän perinteitä kunnioittaen:
0,5 (n. 400 g) valkokaalia
400 g lammasta (paistia)
1 sipuli
1 porkkana
2 valkosipulinkynttä
2 rkl voita
1 dl ohrasuurimoita
2 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
1 - 1,5 l vettä

Valmistus: Leikkaa kaali n. 1 cm paksuiksi suikaleiksi, lampaan liha 1,5 x 1,5 kuutioiksi, sipuli lohkoiksi ja porkkana ohuiksi viipaleiksi. Hienonna valkosipuli. Sulata rasva kattilassa ja ruskista liha siinä. Lisää kasvikset, ohrasuurimot ja kiehuva vesi. Mausta suolalla ja pippurilla.

Keitä kunnes suurimot ovat kypsyneet, noin tunti. Keiton voi hauduttaa myös uunissa.