FLÄSK

# Kolbulle

Kock: **Monika Österheim** Tid: **30 min** Portioner: **2**

30

Detta måste du testa i sportlovstider med härliga utomhusaktiviteter! Kolbullen ska helst stekas utomhus över öppen eld i en gjutjärnspanna, det är liksom grejen. Det smakar ljuvligt gott, speciellt utomhus på vintern ?frasigt, mjukt, salt och sött!

Kolbulle är en gammal nordisk maträtt som passade bra för hårt kroppsarbete och mycket enkla förhållanden. Kolbullen innehåller bara vatten, mjöl och lite salt samt fläsk och man stekte den i rejält med ister. Man steker kolbullarna på hög värme därför används ister (fett från gris) som tål hög värme. Smör funkar inte för det klarar inte så hög värme. Även talg (fett från nöt) går bra och det är vad vi använder. Det är nog lättast att få tag på. Receptet är lätt att beräkna till fler personer, bara att öka på. Vi vispar en smet på 3 dl vatten och 2 dl mjöl till ca 2 kolbullar. En del recept säger att det ska vara lika mycket mjöl som vatten. Vi tycker att de här mängderna funkar jättebra men det verkar inte vara en exakt vetenskap.

Blir du sugen på skånk äggakaka finns detta receptet.

## INGREDIENSER

3 dl vatten

2 dl mjöl (valfri sort)
1 nypa salt
2 hg rimmat fläsk i tärningar, ca mängd
ister eller talg att steka i

**Servering**

lingonsylt el rårörda lingon
mjölk eller öl att dricka

## GÖR SÅ HÄR

1. Vispa i mjölet i vattnet i omgångar under kraftig vispning till en slät smet. Tillsätt saltet och vispa. Låt smeten svälla en rejäl stund.
2. Använd gjutjärnspanna. Smält rejält med ister/talg i pannan och stek fläsktärningarna.
3. Häll sedan i smet så att fläsket är täckt.
4. Stek kolbullen tills du ser att den stelnat. Lossa kanterna och vänd bullen. Den ska vara ordentligt frasig i kanterna, nästan friterad, och mjuk i mitten (men smeten ska vara gräddad och fast).