

## VILL DU VARA MED OCH TÄVLA?

Gå in på minjakt.se och ladda upp dina egna bilder.  
OBS! Vi förbehåller oss rätten att redigera bilden om det behövs.



1:A PRIS

**RIPJAKT.** Bilden är tagen under en ripjakt med pointrar i Härjedalsfjällen. Fotograf: Nina Krumlinde, Linghed.



2:A PRIS

**ANDJAKT I DELSBO.** Bilden är tagen av My Hansson som kommer från Ljusdal.



3:E PRIS

**NYFEJAD.** Fotograf är Vivianne Albjär som bor i Ahla, Laholms kommun och bilden är tagen i det egna vilthägnet.



**KENNY'S KRONHJORT.** Bilden är tagen på Brunnsta gård i Södermanland. Fotograf: Fredrik Selander, Nyköping.



**NORE.** Fotograf: Erik Westling, Sveg. Nore är fångad på bild under jakt på Vålåsen i Härjedalen.

## MÅNADENS RECEPT

### STEKT INNANLÅR OCH SVAMPSTUVNING

4 portioner

Innanlåret på rådjuret blir både mörkt och saftigt om det tillagas på rätt sätt. Med fel tillagning och för hög innetemperatur kan köttet lätt bli torrt och smaklöst. Vid tillagning av allt kött ska man ha tre saker i åtanke: Temperaturen runt köttet, temperaturen i köttet och tillagningstiden. För tillagning av till exempel innanlår är låg temperatur att rekommendera, det vill säga en ugnstemperatur på 125 grader. Snittytan blir då jämnt rosa och köttet förlorar mindre i vikt än om det steks i 175 grader. Stek köttet till en innetemperatur av 60 grader, då är det lätt rosa och smaken kommer till sin fulla rätt. Innanlår kan serveras både varmt och kallt. Som stek eller rostbiff. På hösten är svamp en självklar ingrediens i matlagningen. Den smakar som allra bäst nyplockad och smörstekt tillsammans med lite hackad lök, smaksatt med salt och peppar eller färsk timjan.

#### INGREDIENSER:

2 innanlår, cirka 600 g  
2 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
Smör

#### SVAMPSTUVNING:

300 g färska svampar  
En halv gul lök  
2 msk smör  
1-2 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
1 msk madeira  
2 msk vetemjöl  
2 dl grönsaksbuljong  
2 dl vispgrädde  
1 msk hackad persilja

#### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 125 grader. Salta och peppra köttet. Bryn det runt om i smör i en stekpanna.

Sätt in en kötttermometer så att hela röret är inne i köttet och spetsen hamnar i den tjockaste delen. Lägg den i en ugnsfast form och stek i ugnen tills innetemperaturen är 60 grader. Det tar 25-35 minuter. Ta ut köttet och låt det vila några minuter innan det skärs i sneda, centimeter tjocka skivor.

Putsa svampen och hacka löken. Fräs i smör tills all vätska försvunnit. Salta och peppra. Håll på madeira och låt vätskan koka in. Pudra över mjöl och håll på buljong och grädde. Koka till en lagom tjock konsistens. Pudra med persilja.

Upplagt på minjakt.se av David Bengtsson

**VINNARE I FOTOTÄVLINGEN** är Nina Krumlinde från Linghed. Hon får en Burris-kikare och en årsprenumeration på Jaktmarker och Fiskevatten i pris.

**ANDRA PRIS** går till My Hansson som bor i Ljusdal, som får ett vapenfodral, med plats för ett vapen, från Sako.

**TREDJE PRIS**, Beretta jaktkeps med fasan på, går till Vivianne Albjär från Laholm.

**HEDERSOMNÄMNING:** Fredrik Selander, Nyköping och Erik Westling, Sveg.

**Jakt**  
JAKTMARKER och FISKEVATTEN

**sako**  
\*\*\*\*\*

Min Jakt

**Jakt**  
JAKTMARKER och FISKEVATTEN

Min Jakt