**BIĐUS - BIDOS**

**Biđus er tradisjonell samisk festmat, og det finst mange ulike oppskrifter på matretten. Du kan koke maten på komfyren eller ute over eit bål.**

**Du treng:**

500 gram reinsdyrkjøt i terningar, du kan også bruke reinskav.

½ lauk

smør, margarin eller olje til å steike i

1 liter vatn med kraftbein eller ein buljongterning

1 ss maizenamjøl rørt ut i litt kaldt vatn

4 middels store poteter

2 gulrøter

salt og peppar

Om du vil kan du også ha i litt purre, sellerirot eller kålrot. Litt persille på toppen før du serverer er fint.

Finn fram alle ingrediensane og arbeidsreiskapane du treng før du begynner.

**Slik gjer du:**

1. Skjer opp kjøtet i terningar, ca 2 x 2 cm. Smelt litt smør eller margarin i ei steikepanne og brun kjøtterningane. Ha dei oppi ei gryte.
2. Slå på vatn, ha i buljongterningen og kok opp. Skum av.
3. Skjer lauken i små bitar og ha han oppi gryta. La alt koke ein halv time.
4. Skrell poteter og gulrøter og del dei opp i terningar. Ha alt oppi gryta og kok vidare i 20 minutt eller til kjøtet er møyrt.
5. Rør ut 1 ss maizenamjøl i litt kaldt vatn, og ha det i gryta.
6. Smak til med salt og peppar.

Biđusen serverer du i ein djup tallerken og et han med skei. Det er godt med tytebær, flatbrød eller brød til.