

BRUN SAUS med melk (cirka 1,5 liter)

Ingredienser:

- 100 gram smør
- 2,25 dl siktet spelt eller dala landhvet, evt. finmalt emmer)
- 1,4 liter vann
- 3 buljongterninger (jeg brukte grønnsaksbuljong)
- 1 dl fløte (kremfløte fungerer fint)
- Smak til med salt og pepper ($\frac{3}{4}$ ts salt og $\frac{1}{4}$ ts pepper)
- Evt. litt sukkerkulør for å justere brunfargen

Framgangsmåte:

- Smelt smøret på en stekepanne, bland inn melet, og brun dette litt.
- Ha blandingen over i en kasserolle, og hell i vannet mens du visper dette sammen.
- Kokes opp under stadig omrøring.
- Smak til med krydder og ha i fløten.
- La sausen småkoke i cirka 10 minutter.



BRUN SAUS uten melk (cirka 1,5 liter)

Ingredienser:

- 2,25 dl siktet spelt eller dala landhvet, evt. finmalt emmer.
- 1,4 liter vann
- 3 buljongterninger (jeg brukte grønnsaksbuljong)
- Smak til med salt og pepper ($\frac{3}{4}$ ts salt og $\frac{1}{4}$ ts pepper)
- Litt sukkerkulør for å få brunfarge

Framgangsmåte:

- Visp mel og vann sammen, og kok opp under stadig omrøring.
- Tilsett krydder og la sausen småkoke i cirka 10 minutter.