

Mjokgröt

Mjokgröt ä e jänn maträtt så va vanlin förr i tidn, då ä va kalas åv nå slag. Ännd inå 1930-talä kokät dämm släikän gröt a kalasum. Då glämmd dämm åv ur ä djikk til tä djärå isn grötn, ä kamm ju nå så jättär ris båti budi å ä va ju nytt å fok ta ju a si släikt så kumm unödit fort. I a lesi umm isn grötn i Sool-Öen, ä e nämna i flerär åv bökrum, männ ä stor ingum stass ur ä gor til tä kok grötn. I je gåmål resäftbok i a funni å lesi, stor ä att mjokgrötn sa djärås sumu les så risgrynsgröt, å ä e nug innt alldeles tokåt. Dämm va ju usötjligär dämm så djärd nå jätå åv mjok, mjetji brukät dämm tä djärå smör å vässt å släikt så stodd si längär tid. I Soldordbotjän stor ä umm mjokgröt att ann sa kokas i mjok å va kvånnmjöl uti. Son sa ä go til se fasstär, ä e så o minns att fasmor ännäs djärd då o va nässt ännä mytjy i Mångbjjer umm sumårär då o va unng.

2 desilitär Kvånngryn
1 litär Vatn
1 matstjed Sält
7 desilitär Mjok

Byrjå minn tä kok kvånngryni i sältä vatn i 20-30 minutär, så gryni blotnär.

Äll uti mjetji å kok i svagär värm så innt grötn fasnär vi i 20 minutär.

Jätåir grötn minn mjok å sträjir upå sukkär. Ä e då vel so gått så ris, så provir!



Ullas Arne Andersson

Fasster jät mjokgröt