

Suppe på kalvespidsbryst

- med nudler og sprøde grøntsager

1 kg Spidsbryst
500 g Suppeurter

4 Gulerod
1 Squash
1 bundt Forårsløg
2 Rød peber
½ Knoldselleri
½ bakke Champignon
½ lille Spids/hvidkål
2 fed Hvidløg
1 spsk Ingefær finthakket
2 Limeblade
1 Citrongræs



Soya, chilisovs.

250 g risnudler (gerne fuldkorns)

Fremgangsmåde

1. Kog brystkødet i let-letsaltet vand med suppeurter til det er mørt, ca. 2 ½ time. Sigt suppen. Kødet lægges i en smule suppe og overdækkes.

2. Klargør grøntsagerne, skræl, pil, skyl og skær:
Gulerod i tynde skiver eller små tern. Squash i tern. Forårsløg i ringe, den grønne top i lange strimler. Rød peber i strimler. Knoldselleri i tern. Kål i tynde strimler. Champignon hele. Hvidløg i tynde skiver. Ingefær, limeblade og citrongræs meget finthakket.

3. Kog nudlerne efter anvisningen.

4. Kom grøntsagerne i suppen i følgende rækkefølge:

- champignon, forårsløgringe, gulerod, squash, hvidløg og knoldselleri.

kog forsigtigt i 5 minutter og tilsæt herefter:

- rød peber, kål, ingefær, limeblade, citrongræs, forårsløgtoppe, samt nudler og brystkødet. Smag til med soya og chilisovs - server rygende varm.

Hjerter i løgsovs

400g Kalvehjerter i tern (kan erstattes af kylling)

4 store Løg

10 Svesker

1dl Hvedemel

4dl Mælk el. Fløde

Purløg

Fremgangsmåde

1. Soigner hjerterne og halver dem. Pil løgene og hak dem fint. Skær sveskerne i tern.

2. Sauter hjerterne kort ved høj varme på en pande, krydres med salt og lægges i et ildfast fad.

Herefter sautes løgene på samme pande ved medium varme til de er blevet lidt møre.

Drys med mel og afkog panden med vand og rør derefter igennem til melet er rørt ud. Hæld løg og sovs ved hjerterne og tilsæt fløde eller mælk.

Bages ved 170°C i ca. halvanden time til hjerterne er godt møre. Der spædes evt. med vand undervejs.

Drys med finthakket purløg inden servering.

Det er et must med kartoffel-rodfrugt-mos til denne ret.

Grøntsags ragout, til Bolognese, chili con carne etc.

Ingredienser

500 g kalvekød i tern

1.000 g groftrevne grøntsager. Der skal være løg! Herudover er følgende godt: porrer, blegselleri, gulerødder, knoldselleri, persillerødder, squash, champignon, hvidløg, fennikel.

½ dl Olivenolie

Salt og peber

Fremgangsmåde

Sautér kødet af i olie på høj varme, tilsæt herefter grøntsagerne og salt efter smag. Steg grøntsagerne godt igennem, ca. 10 minutter, uden at de tager for meget farve. Tilsæt vand så det knapt dækker og kog retten i to – tre timer.

Nu har gullaschen en god grundkarakter og kan tilsættes ingredienser der giver særlig karakter. Tilsæt nogle af følgende ingredienser og lad retten simre 30 – 60 minutter. Smag til med salt.

Chili con carne: mørk chokolade, kidneybønner, ½ citron med skal, chili, cayennepeber, lidt øl, kanelstang mv.

Bolognese: tomater i tern, tomatpure, hakkede flåede tomater, tørret timian, oregano, rødvin, lidt mælk eller fløde.