

Inköpslista v.10

1 gul lök
1 liten purjolök
2 vitlöksklyftor
1/2 gurka
1/2 huvud isbergssallad
” en god sallad” till laxen
1 citron
4 morötter
1 klyfta vitkål
1 broccolihuvud
färska basilikablada (kan ev. uteslutas)
dill (färsk/fryst) (kan ev. uteslutas)

1 msk kinesisk soja
1,5 tärning köttbuljong
1/2 tärning grönsaksbuljong
1 msk kalvfond
1 msk vinäger
4 msk majonäs
inlagda rödbetor (tillbehör till kalopsen)
en liten burk ananasringar
2-3 msk vetemjöl
2 tsk arrowrot eller potatismjöl
avorioris (ok med annat ris, men denna passar bäst)
äggnudlar

smör och olja att steka i
2 dl creme fraiche
2 dl filmjöl
175-200g färskost med örter

salt
vit- och svartpeppar
6 kryddpepparkorn
2 små lagerblad
ev. chiliflakes till lövbiffen

Mustig kalops

4p

med inlagda rödbetor och kokt potatis

Tips- allra godast efter en eller ett par dagar!

500g grytbitar
smör/olja att steka i
1 gul lök
2 morötter
1,5 msk mjöl
1 krm salt
6 kryddpepparkorn
1 krm vitpeppar
2 små lagerblad
1/2 köttbuljongtärning
1/2 grönsaksbuljongtärning
mjöl till redning
1 msk kalvfond (helst Bong eller egen)

Tillbehör:

kokt potatis
inlagda rödbetor
1/2 huvud isbergssallad

Låt gärna köttet bli rumstempererat.

Salta och peppra köttet och bryn det i två omgångar i en stekpanna tills det har fått fin färg. Dela under tiden morötterna i bitar och klyfta löken. Lägg över köttet till en gryta och blanda med mjölet. Salta och håll på vatten till det täcker köttet. Koka upp och skumma av efter en stund.

Tillsätt allt till grytan utom fonden och låt puttra på svag värme under lock till köttet är mört, ca 30 minuter. Lägg salladen i iskallt vatten och koka potatisen.

När köttet är klart, håll över buljongen i en kast-rull, gärna genom ett durkslag. Vispa ner en redning (mjöl+vatten) och låt såsen koka upp under omröring. Smaka av med fond. Tillsätt köttet och morötterna, samt löken om du vill ha med den.

Strimla salladen och servera tillsammans med kalopsen, kokt potatis och inlagda rödbetor.