

Kalkunstroganof med kartoffelrosetter speltsalat m. bagt peber Mandag 3. marts 2014

Ingredienser

600 gram kalkunfilet i strimler
100 gram bacon
2 løg
250 gram champignon
Salt, peber
4 tsk. paprika
1 lille dåse koncentreret tomatpure
¼ fløde
Olie til stegning

Kartoffelmos til rosetter

500 g. kartofler
50 gr. smør
2 æggeblommer
Salt og lidt peber

Salat

2 dl. perlebyg
3 peberfrugter, gul, orange og rød
1 spsk. olivenolie
salt, peber
1 øko appelsin
1 bdt. forårsløg
12 tørrede abrikoser
50 gr. nødder eller mandler

Fremgangsmåde

Baconen skæres i tern steges fri for fedt.
Hæld evt. fedtet væk og kom lidt olie i gryden. (Olie er sundere end bacon fedt).
Løget skæres i tern og steger sammen med baconen.
Paprikaen kommes i og brunes med et kort øjeblik.
Derefter brunes kødet, når kødet er brunet, hældes 1dl vand ved og tomatpureen kommes i.
Champignonerne skæres i skiver eller kvarte og kommes i gryden sammen med kødet der små simrer til kødet er mørt
Fløden tilsættes og retten jævnes med lidt mel og smages til med salt og peber.

Kartoffelmos til rosetter

Kartoflerne skrælles, skæres i mindre stykker,
Koges møre uden salt.
Moses med piskeris, smørret røres i.
Derefter æggeblommerne.
Smages til med salt og peber.
Køles list af ,kom derefter mosen i en sprøjtepose, sprøjt små rosetter på et stykke bagepapir.
Bages v. 200 grader til de er gyldne og faste ca. 12-15 minutter.

Salat

Skyl perlebyggen grundigt i koldt vand, kog den efter anvisning på pakken.
Lad perlerne køle af.
Når de er kolde, smag til med hakket persille, salt og peber.
Skyl peberfrugterne og skær kerner og top af.
Skær peberen i grove stængler, vend dem i lidt olivenolie, salt og peber. bland nødderne i.
Steg eller grill dem i ovnen v. 200 grader til de er møre, men ikke smattede ud. Afkøl dem.
Skyl appelsinen, riv skallen fint uden at det hvide kommer med, pres saften i en skål.
Forårsløg snittes fint, abrikoserne snittes.
Det hele vendes forsigtigt sammen.

Kom f. eks. gedeost i og server brød til så kan det serveres som en selvstændig ret