

# Italienske benløse fugle

## Mandag 19. oktober 2015

### Fremgangsmåde.

#### Ingredienser

4 stk. kalvesteaks  
4 stk. [parmaskinke](#)  
1 bundt [persille](#)  
[olivenolie](#)  
1 spsk. [smør](#)  
2 stk. [laurbærblade](#)  
[salt](#)  
1 stk. [løg](#)  
2 stk. gulerødder  
3 stængler [bladselleri](#)  
peber  
2 dåser hakkede [tomater](#)  
**Ris**  
4 dl. Ris  
6 dl. Vand  
2 tsk. Salt , peber  
Lidt grønsags bouillion  
500 gram bønner

Skær det synlige fedt fra kødet og kom i en plasticpose, et ad gangen, hvor kødet bankes tyndere og større.

Læg en skive parmaskinke på hvert stykke kød.

Skyl, tør og nip persillen og fordel den på skinken

Rul kødet og bind med en bomuldssnor.

Brun kødet i 1 spsk. olivenolie og smør, i en gryde, hæld vand og lidt hvidvin ved. Kom lidt salt og laurbærblade ved og lad 'fuglene' simre til de er møre 30-45 minutter.

Skær løg, gulerødder og bladselleri i tern. Steg det blødt og blankt i 1 spsk. olivenolie, krydr med salt og peber.

Kom de hakkede tomater, og en spsk. olivenolie, ved og lad saucen simre, ganske stille, til kødet er færdigt.

Smag tomatsaucen til med salt og peber.

Skær fuglen over anret den med tomatsauce i bunden og bønner lagt pænt.

#### **Ris**

**Vand og salt bringes i kog og risene tilsættes.**

**Når vandet koger igen skrues ned for varmen, og låget lægges på.**

**Efter 12 min. slukkes for risene som står endnu 10 min under tætsluttende låg.**

**Kog bønnerne med lidt salt, de må gerne være lidt al dente.**