

Simre-retter



Definition; Lækre sammenkogte retter, der bliver fyldigere og kraftigere jo længere tid de tilberedes

Vinter

Kalveskank med balsamico, appelsin og valnød, kogte hele hvedekerner, lynstegte grønsager

Tilberedningsmetoder; Braisering af kalveskanken, karamelisering af løg, valnødder og appelsin, meljævning af sovsen, deling af appelsinfileter, kogning af hvedekerner, lynstegning af grønsager

Ingredienser

Kalveskank med balsamico, appelsin og valnød	mængde	kommentar
Kalveskank	1 kg	
Rapsolie	2 spsk	
Fint salt	-	
Frisk kværnet peber	-	
Alm. løg(i kvarte)	1 stk	
Balsamico-eddike	½ dl	
Oksefond(kan bruge oksebouillon og vand)	4 dl	
Meljævning	1/3 hvedemel og 2/3 koldt vand	
Alm.løg	3 stk	
Raspsolie	2 spsk	
Valdnøddekerner	40 g	
Sukker	1 spsk	
Appelsin	1 stk	
Persille(hakket)	1 spsk	

Beskrivelse af tilberedningen:

1. Snit 3 gange i kanten af kalveskanken. Dyp den tør med papir, krydder den med salt og peber
2. Brun kødet af på en pande, kom det ovre i et ildfast fad
3. Brun den første mængde løg af, tilsæt balsamicoeddiken, lad det fordampe og tilsæt oksefonden. Hæld væsken over kødet og dæk retten til med folie eller et låg
4. Ovnsteg retten ved 200 grader i 30 min. og skru ned på 160 grader. Lad retten simre i ovnen i minimum 1 time
5. Sigt væsken fra og jæv den med en meljævning
6. Smag sovsen til
7. Appelsinen fileteres, og saften presses ud af det overskydende appelsin
8. Brun den anden mængde løg på panden, tilsæt sukker og lad løgene karmelisere, tilsæt valnødder , dernæst appelsinsaft, det hele koges sammen
9. Tilbehøret pyntes med hakket persille og appelsinfileter

Kogte hvedekerner	mængde	kommentar
Hvedekerner	500 g	
Vand	1 liter	

Fra ufaglært til faglært

Fint salt	1 stk	
Friske krydderurter	-	
Rapsolie	1 spsk	

Beskrivelsen af tilberedningen;

1. Sauterer krydderurterne i olien, tilsæt forsigtig vand og salt, det hele bringes i kog
2. Tilsæt hvedekerner og kog dem møre ca. 30 min

Lynstegte grønsager	mængde	kommentar
3 forskellige grønsager(råvarerkurv)	500 g	
Rapsolie	2 spsk	
Fint salt	-	

Beskrivelsen af tilberedningen;

1. Foretag en lynstegning
 2. Smag til
- Anret de 4 komponenter(kød, sovs, stivelse, grønt) på en tallerken, tag højde for portionsstørrelser jævnfør skema+ vurderingsskema for praksis
 - Præsenter det for kursuslederen