

# Simre-retter



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

## Sommer

### Kalvefrikasse, nye kartofler, sprøde grønne asparges, stegte tomater

Tilberedningsmetoder; Gourmetsaltning, grydestegning af kalvekødet, Kogning af kartoflerne, opbaging/legering af sovsen, blancering af grønsager asparges, ovnstegning af tomater

### Ingredienser

Kalvefrikasse	mængde	kommentar
Kalvebov	1 kg	
Laurbærblade	2 stk	
Nellike	2 stk	
Hvidløg	2 fed	
Timian	1 stilk	
Peber evt. hvidpeber, men pas på det er meget stærkt/bittert	-	
Gulerødder	250 g	
Løg	250 g	
Ærter(kan være friske, men vi bruger frosne)	200 g	
Persille	2 spsk	
Margarine	Ca 25 g	
Hvedemel	Ca 25 g	
Kaffefløde	Ca 25 g	

### Beskrivelse af tilberedningen:

1. Udskær kalveboven i tern a 3x3 cm og gourmetsalt dem
2. Kom kødet i en gryde, tilsæt koldt vand så kødet lige er dækket og bring det langsomt i kog. Skum overskydende proteinstoffer af løbende.
3. Bind laurbærblade, nellike, hvidløg og timian i et gazestykke(krydderpose)
4. Rens løgene og skær dem i kvarte stykker
5. Når gryden er tæt ved kogepunktet, skrues ned, så retten simre, tilsæt løg og krydderpose.
6. Efter ca. 30 min, smag på væsken kom evt lidt kalvebouillon ved(men pas på det må ikke blive for stærk/salt)
7. Ca 20 min inden kødet tages op koges gulerødderne med i væsken
8. Lad retten simre i ca 2 timer mere, tag kødet og gulerødder op og hold det varm og sigt væsken
9. Foretag en opbaging og en legering af sovsen, inden kødet, ærter, og gulerødderne som er skåret i tern forsigtig vendes i og varmes op
10. Smag retten til

Nye kartofler og blancerede grønne asparges	mængde	kommentar
Nye kartofler	500 g	
salt	½ stk	

## Fra ufaglært til faglært

Grønne asparges	1 bdt	
Vand(evt kartoffelvandet)	½ l	
salt	1 tsk	

Beskrivelsen af tilberedningen;

1. Skrab kartoflerne og kog dem i saltet vand
2. Vandet hældes fra
3. Gør aspargesene klar, knæk dem der hvor de naturlig knækker, skyl dem
4. Blancher aspargesene(evt. kartoffelvandet)

Ovnstegte tomater	mængde	kommentar
Solmodne tomater	500 g	
Salt	1/4 tsk	
Rapsolie	1 spsk	
Hakket krydderurt	1 spsk	

Beskrivelse af tilberedningen;

1. Rens tomaterne, og skær stilken af og halvere tomaten på tværs
  2. Bland salt, olie og krydderier og fordel det på tomaterne
  3. Kom tomaterne i et ildfast fad og ovnsteg dem ved 120 grader i ca. 30 min
- Anret de 4 komponenter(kød, sovs, stivelse, (grønt) på en tallerken
  - Tag højde for portionsstørrelser jævnfør skema+ vurderingsskema for praksis
  - Præsenter det for kursuslederen