Älgentrecoté

sön, 01/04/2012 - 19:03 □ Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1213
Lagat till en riktig god rätt idag som jag gärna delar med mig av. Dessutom egenkomponerat.

Älgentrecoté
4 port (9 pp/port)

Ris och grönsaker:
480 g kokt fullkornsris
350 g ärter, majs, paprika

Koka riset och blanda i grönsakerna, värm ihop.

600 g älgentrecoté i 1 cm tjocka skivor
1 tsk olja
10 g smör
salt o peppar
5 dl vatten

Stek köttskivorna i olja o smör, salta och peppra. Häll på vattnet och låt puttra på medelvärme medan riset kokar. Ta ur köttet och gör en sås genom att blanda i skyn:

Sås:
grönsaksbuljong
1 msk maizena redning
1 tsk soja
2 tsk rödvinsvinäger
1 tsk råsocker + lite flytande honung
1 dl Laga lätt, 4%

Puttra ihop såsen några minuter och lägg i köttet för att värma på det.
Servera kött o sås med risblandningen.

Ät och NJUT!

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/lgentrecot

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept