



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

SOLES CANTINA

KALVE STRIMLER MED LØG, KÅL OG TOMAT.

Forbrug: Kalvekød i strimler u/ fedt (Kan skæres af en culotte – se under ”fif til culottes”), rødløg, rød peberfrugt, stor tomat, spidskål, samt pynt og masser af krydderier.



Giv strimler af kalv, 125gr (K) / 150gr (M), et let opkog så æggevide stoffer og overskydende saft trækkes ud. Hæld derefter i en stor sigte og lad stå. (Kan forud tilberedes).

Skær (pr. person.) 50gr rødløg i tyndestrimler (del løget fra toppen og ned så strimlerne skæres i tynde både), 50 gr stor tomat (vægt uden indmad) på samme måde som løget, samt peberfrugt uden indmad som det andet. Klargør 50 gr tomatsovs eller finthakket (flåede) tomater på dåse.

Tomatsovs kan du hurtig lave selv (Se opskrift under tilbehør / varme saucer)

Kom kød strimler og løg på en meget varm pande med olie og steg imens der omrøres jævnlig. Krydder godt med "røde krydderier" (eksempelvis cayenne, hot eller sød paprika) samt salt og peber.

Når kødstrimler og løg er godt brunet tilsæt tomatsovs / "flåede tomater". Herefter lad det simre ved meget svag varme.

Steg på en anden pande dine tomat, kål og peberfrugt strimler, krydder med karry og spidskommen. Steg gerne hårdt så det tager lidt farve.

Arranger de stegte grøntsager i en ring langs kanten af tallerkenen og kom dine løg, kalve strimler med tomatsovs / flåede tomater i midten.

Drys evt. med lidt farvemæssigt fornuftige krydderi og husk at pynte så det ser appetitligt ud.

Bon appetit

