

Madklub 4. marts 2020, ved Hold 5

Stenbiderrogn på kartoffelrøsti og Græsk oksestuvning

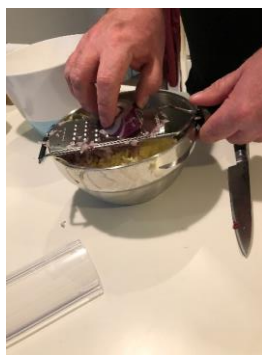
STENBIDERROGN PÅ KARTOFFELRØSTI, 4 pers.

- 2 bagekartofler
- 1 rødløg
- 1 æg
- Salt og friskkværnet peber
- Olie til stegning
- 1 håndfuld frisk babyspinat
- 1 dl cremefraiche 18% eller skyr
- 150-200 g rensset stenbiderrogn
- 1 bundt purløg



Sådan laver du forret med stenbiderrogn på kartoffelrøsti

1. Skræl bagekartoflerne og pil rødløget
2. Riv begge dele groft
3. Kartoffelstrimlerne skylles i vand for at fjerne lidt stivelse, og tørres ved at duppe med et viskestykke
4. Vend kartofler og løg med 1 sammenpisket æg, og krydr med salt og peber
5. Varm en pande op med olie, og sæt kartoffeltoppe på panden
6. Steg dem ved middel varme på begge sider, til røstiene er gyldne
7. Skyl og tør spinatbladene
8. Anret de færdigstegte røsti med spinatblade, 1 tsk. cremefraiche eller skyr, top med rigeligt stenbiderrogn, og slut af med et drys klippet purløg
9. Serveres straks



GRÆSK OKSESTUVNING, 4 pers.

- 1 aubergine, skæres i 5 mm skiver
- 1 squash, skæres i grove tern
- 1 tsk salt, plus ekstra til dræning af grøntsager (ca. 2 tsk)
- ¾ dl olivenolie
- 2 rød peber
- 1 rød chilipeber
- 600-750g oksekød, Inderlår eller tykkam/bov, skåret i strimler som stroganoff.
- 1 stort løg, hakket groft
- 4-5 fed hvidløg, finthakket
- 1 ds. hakkede tomater
- 1 ds. tomatpuré
- 4-5 dl vand
- 1 tsk sukker
- 1 bundt persille, hakket
- 1 spsk oregano
- sort peber
- 1 grøntsags bouillonterning
- 800g "nemme" kartofler



Sådan laver du hovedret med Græsk oksestuvning

1. Start med at skære auberginer, squash og rød peber, og fordel salt over grøntsagerne. lad stå ca. 15-20 min for at trække væske ud
2. Skær i mellemtiden kødet i tern (ca. 1/2 tændstikæske i størrelsen)
3. Steg grøntsagerne i olie ved medium/høj varme
4. Tag grøntsagerne af når de har fået lidt farve og er let møre
5. Tilføj lidt ekstra olie i gryden og kom kødet i
6. Steg kødet til der kommer en stegeskorpe og tilføj undervejs salt og peber
7. Tilsæt løg, chili og hvidløg og lad disse brune med et par minutter
8. Tilføj tomatpuré og hakkede tomater samt lidt sukker
9. Tilføj vand og bouillonterning
10. Tilsæt persille og lad retten simre under låg 1 times tid. Rør i gryden nu og da
11. Tilføj grøntsagerne og vend dem i retten. Giv retten yderligere ca. 45 min
12. Ca. 30-35 min før spisetid sættes kartofler over. De koges i saltet vand, under låg, i 12-14 min, hvorefter der slukkes for blusset og trækker herefter lige så længe i gryden.

