

Älgentrecoté

sön, 01/04/2012 - 18:03 ☐ 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 fullkornsrís

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 rödvinvinäger

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://xn--din-rna.se/blogg/lgentrecot>

Länkar:

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