



BØF STROGANOFF MED KALKUN OG VILDE BLOMKÅLSRIS

2 portioner

- 30 g vilde ris (kan udelades)
- 60 g parboiled ris
- 1 løg, finthakket
- 10 g rapsolie, olivenolie eller smør
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. rosmarin eller 2 kviste frisk rosmarin (kan udelades)
- 150 g brune champignoner eller andre svampe, skåret i skiver
- 150 g squash, skrællet og finthakket
- 1 bouillonterning, opløst i 2 dl varmt vand
- 140 g tomatpuré
- 250 g kalkunbryst, skåret i grove tern
- 30 g piskefløde
- 1 tsk. lys Maizena-jævning
- salt og peber
- finthakket persille eller løvstikke
- 200 g blomkål, revet groft

Kom de vilde ris i en gryde. Dæk risene med vand. Lad dem simre ca. 20-25 minutter. Kom parboiled ris ned i gryden og tilsæt mere vand, så det dækker alle risene. Lad de to slags ris simre 20-25 minutter mere, til begge typer ris er tilberedt.

Svits de finthakkede løg i en gryde med fedtstof, paprika og rosmarin. Tilsæt champignoner og squash og lad det simre under låg i ca. 10 minutter.

Kom bouillonvand og tomatpuré i retten. Rør godt rundt. Lad retten småsimre i 5 minutter.

Tilsæt kødstykkerne og fløden og lad retten simre under låg i ca. 15-20 minutter, til kødet er tilberedt. Jævn med Maizena. Smag til med salt og peber inden servering. Vend de kogte ris med hakket persille og blomkål.

Din tallerken

Spis halvdelen af retten.

Tip

Du kan erstatte squash med fx kålrabi eller knoldselleri. Server evt. grønt i stave ved siden af retten, så du får nok grøntsager.