



HOVEDRET

Kylling & kalv i sur & sød sauce m. løse ris

Ingredienser:

Antal personer: 4

- Ca. 400 gr. *Kyllingfilet (inderfilet)*
- Ca. 400 gr. *Kalvekød*
- 50 gr. *Smør/margarine/olie*
- 3 stk. *Gulerødder små*
- 1-2 stk. *Løg*
- 3-4. *Forårsløg*
- 1 ds. *Bambusskud*
- 2 stk. *Peber (rød & gul)*
- 1 ds. *Ananas lille*
- 2 tsk. *Ingefær fint revet*
- 2-3 ps. *Ris*
- 3/4 ltr. *Bouillon (Høns el. grønsag) prøv som alternativ grønsagsjuice*
- 8 spsk. *Eddike*
- 10 spsk. *Sukker*
- 1 ds.. *Tomatkoncentrat*
- 1 spsk. *Maizena sovsejævning*

Fremgangsmåde:

Skær kødet i stykker som et fingerled, krydr med salt og peber, steg det på en ret varm pande, evt. lidt af gangen, til det er let brunet og læg det til side. Rens gulerødder og skær i skiver på 5-6 mm., hak løget groft, skær peberfrugterne i strimler efter frø og frøstol er fjernet. Sautér først gulerødderne på panden, evt i mere fedtstof, i nogle minutter, tilsæt derefter løg og peber og giv det hele nogle få minutter. Bland bouillon, eddike, sukker, bambusskud og tomatkoncentrat i en gryde, giv det et opkog, ryst maizena sammen med lidt væde i en sovsejævner og tilsæt med en tynd stråle under omrøring. Tilsæt gulerødder, peberfrugter og løg, kog det i få minutter, tilsæt ananas, der er skåret i mindre stykker, (også saften), og kødet. Smag til med salt og peber.

Kog ris efter anvisning på posen, lad dem dryppe af i et dørs slag, hæld risen i en skål og drys evt. lidt paprika over, som pynt og lidt ekstra smag.

Server evt. flute til.