



Seoul Gryta med rotfruktsås

Stavskurna morötter
Stavskuren kålrot
Stavskuren paprika
Grov hackad lök
Grovt skuren vitkål
Körsbärstomater
Mörk Kalvfond
Smör/Margarin
Grovmalen Svart peppar
Paprikapulver
Fläskytterfile
Rödvin

Lite smör i en gryta och bryn köttet runt om på hög värme utan att bränna. Krydda rikligt med grovmalen svartpeppar och paprika pulver runt om i pannan. Tillsätt samtliga skurna rotfrukter och tomater och rör om, rikligt med kalvfond samt det provsmakade röda vinet och därefter vatten. Reducera under lock på medelvärme ca 35 min. Lyft av locket och ta ut filén och låt såsen reducera utan lock.

Skär köttet i medeltunna skivor och lägg upp på ett serveringsfat, gärna med lite salladsblad som garnering. Såsen serverar du direkt ur pannan. Kan med fördel ätas som det är, potatis eller ris funkar alldeles utmärkt det också.

Ja nu är det bara att njuta av livet och låta sig väl smaka.

Ett enkelt och mycket välsmakande sätt att överleva ännu en stund i det Svenska hemmet.

Smaklig måltid.

Från köket

RobotCatering Norr

Christer Larsson