



Svenstrup Gryde med perlebyg eller ris og sauterede broccoli, blomkål og gulerødder samt drømmekage til dessert.

Svenstrup Gryde

500 – 700 gr skinkekød i tern (kylling el kalvekød er også lækkert)

2 stk løg i tern

2 spsk olie

25 gr smør

250 gr champignon i kvarter

250 gr cocktailpølser

2 store spsk sød paprika

2 spsk tomatpure

Salt og peber

6 dl. Bouillon

Et lille bæger creme fraiche 38 % el 1 dl piskefløde.

Jævning ½ dl mel rystes/piskes ud i 1 ½ dl vand

Evt. 1 -2 spsk peberfrugt creme (ajvar)

Evt lidt kulør.

1. Kødet brunes ad 2 omgange i meget varm olie og tages op ad gryden.
2. Tilsæt smør, løg, salt og peber og svits 5 min.
3. Paprika og tomatpure kommes i gryden og svitses
4. Kødet kommes tilbage i gryden, hæld bouillon på og lad retten småkoge til kødet er mørt. Kylling småkoges i 10 min og skinkekødet i 40 min.
5. Champignon ristes på en varm pande i lidt olie til de har smidt væsken og er blevet lidt brune. Tilsæt til slut cocktailpølser og rist 2 min, hæld champignon og pølser op i gryden hæld fløden / creme fraiche på og kog op. Retten jævnes og koger igennem smages til med salt og peber og saucen farves smuk rødbrun.



Svenstrup Gryde - vegetarudgave

*2 stk løg
2 fed hvidløg
250 gr champignons
1 peberfrugt
1 squash / courgette
3 gulerødder
1 aubergine
1 dåse kikærter
2 spsk. olie oliven el raps
2 spsk. paprika
1 dåse hakket tomat
Evt. 2 spsk. ajvar
1 dl piskefløde
3 – 4 dl grøntsagsbouillon
Salt og peber
Drys: Sesamfrø el. chia*

1. Peberfrugt, squash, aubergine, gulerødder skæres i grove tern 3 gange 3 cm vendes m. lidt olie og bages 20 min v. 200 c.
2. Løg skæres i tern el både, hvidløg hakkes
3. I en gryde svitses løg og hvidløg i olien i 5 min til de er let gyldne. Tilsæt champignon og svits 5 min tilsæt paprika, salt og peber.
4. Tilsæt hakket tomat – kikærter uden væde – bouillon lad det koge 5 min og vend de bagte grøntsager i, småkog 5 min og rund af med piskefløde og smag godt til.



Drømmekage

Kage

2 dl. mælk

50 gram smør

3 dl. sukker

4 æg

4 dl hvedemel

3 tsk bagepulver

1 spsk. vaniljesukker

Fyld

125 gram smør

100 gram kokosmel/masse

2½ dl. brun farin

½ dl. mælk

1. Mælk og smør koges og afkøles
2. Æg og sukker piskes sammen. Mel, vaniljesukker og bagepulver blandes og vendes i
3. Bland mælkeblandingen i.
4. Hæld dejen i en smurt meldrysset bradepande 30 x 40 cm. ca. og bag den 20 min ved 200 grader.
5. Bland ingredienserne til fyldet i en gryde og varm det op. Fordeles på den bagte kage og varmes yderligere 5 min ved 225 grader.