

Braiserede kalvehaler

1 løg. 200 g gulerødder

200 g persillerødder

½ fennikel

1 porre

1 fed hvidløg

1 rød chili

2 spsk olivenolie

1 kg kalvehaler

Salt og sort peber

1 spsk frisk rosmarin

Skær kødet i mindre stykker, skær gulerødder, persillerødder og fennikel i små tern og skær porren i tynde skiver. Hak hvidløg og chili fint. Varm olien i en gryde, krydr kalvehalerne med salt og peber og brun dem grundigt på alle sider. Tag dem op og læg dem i en gryde og kom de hakkede grøntsager, undtagen hvidløg og chili, i gryden. Svits det i 5 min. og tilsæt så hvidløg og chili i 1 min.

2 dl oksefond eller bouillon

Kom kalvehalerne tilbage i gryden sammen med rosmarin og timian og hæld rødvin og oksefond ved. Sænk varmen og lad kødet simre i 2-2½ time, til kødet er mørt. Tilsæt så sennep og fløde, varm det igennem og smag til med salt.

Til grovmos skrælles rodfrugter og skæres i grove stykker. Kog dem helt møre i usaltet vand. Gem 1 dl af kogevandet, for det sigtes fra. Kom rodfrugterne tilbage i gryden sammen med smør og mos det groft sammen. Brug lidt af kogevandet til at løsne op i mosen og smag til med salt og godt med hvid peber.

Rodfrugtmos:

Energi pr. person: 3098KJ/740Kcal.

400 g kartofler

Næringsindhold pr. 100 g.:

200 g gulerødder

200 g persillerødder

200 g kartofler

200 g smør

200 g persillerødder

25 g smør

Salt og hvid peber

