

Helstegt hjortefilet med løse ris, ristede frugter og carrysauce

Ingredienser: (4 personer)

800 gram afpudset hjortefilet
2 tsk. salt
ca. 500 gram kogte løse ris
1 spsk. sød soja sauce

Saucen

2 stk. grofthakket løg
50 gram smør
1 spsk. carry
1 tsk. paprika
125 gram mel
2 dl. hjorte bouillon, skyen fra kødet
2 dl. piskefløde
2 stk. groftrevet syltige æbler
salt og peber

Fremgangsmåde

Fileten brunes godt af i smør i en gryde og kryderes med salt. Kødet pakkes i alufolie og lægges i et ildfast fad, som steges i ovn i 20 – 30 min. ved 200 grader til kødet er mørt.

Til sauce svitses løgene i smør sammen med carry og paprika. Mel drysses over, og bouillon hældes ved, sammen med de revne æbler.

Saucen koges godt igennem, fløde tilsættes og der smages til med salt og peber.

Lige inden serveringen røres skyen fra kødet i saucen.

Ristede frugter

2 stk. flækkede bananer
4 skiver frisk annanas
25 gram smør

Banancerne ristes i smør på pande. Ligeledes med annanas.

Ved servering anrettes frugterne ved siden af kødet.

De kogte, løse ris blandes med 1 spsk. sød soja sauce inden serveringen.

<http://www.baeredygtigjagt.dk/212/>