

HOT POT

En simreret med ca. 300 g. kød til fire personer og med hvide bønner.

NB! Tørrede bønner lægges i blød i vand 10 - 12 timer og koges mindst ½ time. De indeholder bl.a. proteinet lektin, der kan give forgiftningssymptomer. Iblødsætning og kogning nedbryder lektinet helt.

Ingredienser

350 g. hvide bønner.

1 stor håndfuld persille med stilke.

2 stilke timian.

2 laurbærblade.

2 fed hvidløg.

1 spsk. olie.

200 g oksekød fx bov eller klump.

50 g. røget mørbrad.

1 spsk. smør.

2 løg.

4 fed hvidløg.

200 g selleri.

1 porre.

1 tsk. salt.

1 tsk. peber.

1 dl. æblemost.

1 kg. faste kartofler.

1 tsk. salt.

2 stilke blegselleri.

4 gulerødder.

250 g. champignons.

1 spsk. smør.

1 ds. hakkede tomater.

1 spsk. timian.

1 laurbærblad.

4 dl grønsagsbouillon.

1 krydder grillpølse.

Salt, peber.

½ dl rasp.

1 spsk. olie.

Pynt:

Bredbladet persille.



Fremgangsmåde

1. Sæt de hvide bønner i blød i vand mindst 10 timer.
2. Hæld vandet fra og kom dem i en gryde.
3. Hæld vand over, så det dækker og bring det i kog.
4. Rengør persille, hvidløg, timian og laurbærblade og kom dem i gryden.
5. Kog bønnerne i ca. 45 min.
6. Rengør løg, hvidløg, selleri og porre og skær dem i skiver eller tern.
7. Skær kød og røget mørbrad i store tern.
8. Brun det i olie.
9. Kom 1 spsk. smør ved og lad det bruse op.
10. Kom grønsagerne ned til kødet og lad det svitse med.
11. Kom æblemost ved og lad det hele småsimre i ca. 15 min., mens du ordner kartofler og de næste grønsager.
12. Kog kartofler møre med skræl i saltet vand.
13. Rengør grønsager og skær gulerødder og blegselleri i skiver, champignons i halve.
14. Gør hakkede tomater, grønsagsbouillon og krydderurter klar.
15. Kom grønsagerne, krydderurter og smør i gryden, rør rundt og lad det svitse med i nogle minutter.
16. Hæld tomater og bouillon ved og lad det simre i 10 min.
17. Skær pølsen ud i 4 stykker og lad den koge med. Smag til med salt og peber.
18. Kom det hele i et ildfast fad, drys et tyndt lag raps over og dryp med lidt olie.
19. Sæt fadet i ovnen ved 200° i ca. 15 min.
20. Pil kartofler og hold dem varme med et viskestykke.
21. Pynt både fad og kartofler med lidt persille.