



Mama
Brown

Månedens opskrift (Til 2 personer - Tid: 45 min.)

Kalvesteak à la frikassé



Juni 2023

Ingredienser

2 stk. kalvesteaks
200 g ærter (frosne er fine)
200 g gulerødder
150 g hvide asparges, på dåse
(og 1 dl væde fra asparges)
300 g små, nye kartofler
30 g smør
250 ml piskefløde
1,5 spsk. hvedemel
Frisk persille
Salt/peber

Start med at give dine kalvesteaks godt med salt og peber - og lad dem hvile på en tallerken på køkkenbordet, imens du laver resten.

Kog de nye kartofler og gulerødder til de er møre. Imens laver du din sauce á la frikassé: Start med at smelte smørret i en lille gryde, og jævne med hvedemel, så du har en fin opstart til saucen. Hæld piskefløde ved og bliv ved at piske. Tilsæt langsomt væden fra asparges, og smag til med salt og peber. Tilsæt nu ærter og asparges og varm det hele godt igennem.

Steg nu dine steaks i god olivenolie i 3 minutter og smid en skefuld smør på panden, når du vender dem, hvor du også giver dem 3 minutter.

Servér straks med nye kartofler, kogte gulerødder og hæld din sauce á la frikassé ud over. Top af med hakket, frisk persille, salt og peber.

Velbekomme og salut!

Se flere opskrifter på mamabrown.dk

champagne**for**alle

BUBBLES MATTER