



M unkebo
M and
M ad, der simrer

Hovedret - anvendt 22. maj 2014



Afrikansk gryderet serveret med stegte bananer (15 personer).

Ingredienser:

2,5 kg skært oksekød, 7,5 spsk olie, 1 kg løg, 75 g frisk ingefær, 12,5 dl oksebouillon, 2,5 spsk koncentreret tomatpuré, 0,63 tsk stødt kanel, 0,3 tsk stødt kardemomme, 0,3 tsk stødt spidskommen, 3 kg kartofler, 12,5 dl vand, 1 kg champignon, 7,5 banan, salt og peber.

Kødet skæres i mundstore tern og brunes i olie.

Løg og ingefær skæres i strimler og kommes i gryden. Bouillon, tomatkoncentrat og krydderier tilsættes.

Retten simrer under låg i 1 time.

Kartoflerne halveres og kommes i gryden sammen med 5 dl vand. Efter 10 minutter tilsættes champignonerne, der er skåret i skiver.

Simrer yderligere 10 minutter og smages til med salt og peber.

Banancerne skrælles, halveres og deles på langs. Bruner i olie på en pande og serveres varme til retten.

Giv flûtes til (benyt evt. en af Simremændenes brødopskrifter).