



M unkebo
M and
M ad, der simrer

9. juni 2013

MMM på tour

Det simrede i Svendborg ...

Søndag 9. juni deltog 3 af "Simremændene" (Bjarne Dambro, Kaj Lau og Peter Heiden) i "TV2 Fri's konkurrence om "Vores bedste livret". Bjarne fortæller:



- Efter lidt forberedende arbejde i hjemmekøkkenet enedes vi om en bøf bourgignon, en speltsalat og lidt brød.

Det var med stor spænding vi ankom til Svendborg søndag formiddag. Af 34 deltagere havde vi startnummer 18, dvs. vi skulle vente en rum tid.

Velforberedte som vi var, med en rigtig petroleumsprimus i lejrudgave, sammenpakkelig forstås, kunne vi opvarme vor simreret og montere

den sidste ingrediens, champignon.

Med det hele fint anrettet mødte vi op foran de tre kokke, Søren Gericke, Irene Mai og Claus Holm. De var flinke og roste vor ret, vi fik en roset, hvilket gjaldt for 80 % af deltagerne, som betød at vi var med endnu, altså ikke bortvist!

Efter yderligere nogen tid skulle vi stille op og have vor dom, rigtig fjernsynscirkus, lykkelige var vi da vi, blandt de 34 blev udtaget som nogle af de seks der skulle konkurrere videre og, troede vi, yderligere kunne promenerer vore MMM forklæder, men nej, nu skulle der andre farver til, grøn blev vores.

Nu forestod der indkøb, hér var ingen grænser Da simretiden efterhånden kom ned på max. 1½ time skulle kødet være mørt fra start. Oksefilet !!! ja det gik og vi hyggede os.



Publikum var vilde med vor ret, men da vi manglede ungdommelig kvindelig charme, godt entertainment og en stor familie og venneskare i Svendborg, ja så endte vi på en 3. plads, men for pokker hvor vi havde det skægt.

Opskrifter på næste side!

Bøf Bourgignon (opskrift til 12-15 personer).

Ingredienser:

1,5 kg skært oksekød (klump) afpudset og skåret i tern, ikke for små!, 200 g bacon-tern, 3 tsk paprika, 3-4 spsk smør af god kvalitet, 9 dl rødvin, 750 g skalotteløg, bouquet garni (6 laurbærblade, 2 gode kviste timian, pæn persilledusk) alt i tepose, 750 g champignon, lille dåse tomatpuré, salt og peber.

Smelt smørret, lad bruse af, tilsæt baconern, lad det stege lidt. Tilsæt paprika og oksekødet, brun det hele fint igennem.

Tilsæt rødvin, de groft hakkede skalotteløg og teposen med krydderurter.

Lad herefter retten simre (helst ikke koge) i 1½ time.

De skivede champignon tilsættes de sidste 5 minutter.

Speltsalat med persillepesto (opskrift til 12-15 personer).

Ingredienser:

2 pk speltkerner parboiled (1000 g), 3,2 l vand, 1 spsk salt, 60-100 g hel parmesan (incl. pynt), 30 g pinjekerner, 30 g solsikkekerner, 30 g græskarkerner, 2 dl ekstra jomfruolivenolie, 3-4 spsk friskpresset citronsaft, 4-6 fed hvidløg, 2 bdt. persille (gem noget til pynt), salt og peber.

Kog spelten efter anvisningen på pakken ca. 16-20 minutter. (Dette giver ca. 1300 g kogt spelt, svarende til 12-15 portioner). Dryp spelten af og lad den køle.

Blend olie, citronsaft, hvidløg, persilleblade, salt og peber til en pesto.

Vend pesto i de afkølede speltkerner sammen med friskrevet parmesan. Smag til.

Rist pinje-, solsikke- og græskarkerner på en tør, meget varm pande, hold øje!

Skær tomaterne i kvarte.

Ved servering/anretning vendes tomater og halvdelen af de ristede kerner i kernesalaten.

Pynt med resten af kernerne og friskrevet parmesan.