



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

17. maj 2018

## Hovedret

### New Zealandsk gedebov (4 personer).

**Ingredienser:** 1 kg udbenet gedebov, evt. snøret, salt, peber, timian, rosmarin, 100 g løg, 30 g selleri, 30 g karotter, vand eller fond, fedtstof til stegning, 600 g bladspinat, 80 g smør, muskatnød.

Gedeboven aftørres og krydres.

Brun kødet og steg det færdigt i ovnen ved 175 grader i 1 time.

Grønsagerne snittes og tilsættes sammen med fond efter ½ time.

Smørret smeltes og det groft snittede spinat vendes i og varmes igennem.

Spinaten smages til med reven muskatnød.

Serveres med smørvendt fettucini.

