

## VEJLEDNING

### 3-RETTERS MENU - PORTIONSANRETTET

Denne menu kræver ikke det store af jer i køkkenet, og følger du disse anvisninger, opnår du det bedste resultat. Alle emner skal varmes som beskrevet herunder:

**FORRETEN** er helt færdiganrettet og skal blot pakkes ud og serveres.  
- Bålrøget færøsk laks med friske ærter, sydfynske grønne asparges og skilt sauce med danske stenbiderrogn samt sprøde foccaciachips

**HOVEDRET:** Dansk kalv i urtecrust, grøn frikassé i sprød butterdej, nye gulerødder, nordisk kartoffel med ramsløg serveret med kraftig sauce tilsmagt timian

#### Vejledning

Ovnen forvarmes på varmluft 200°, da alle tilberedningstiderne er med udgangspunkt i en forvarmet ovn. Alle emner skal varmes uden låg.

1. Nordiske kartofler bages i ovnen i ca. 10-15 min.
2. Nye gulerødder i ovnen i ca. 10-15 min.
3. Kalvefilet steges færdig i ovnen i ca. 10-12 min.

Lad kødet trække i ca. 4 min. på et skærebræt, inden det skæres for. Når kødet har trukket, vendes det rundt i saften i bakken og drysses med urtecrust inden det skæres i medaljoner (sørg for ikke at skære dem for tykke).

4. Grøn frikassésauce varmes forsigtigt i gryde ved middel varme under omrøring. Når saucen er varm, kom da grøntsagerne i og varm 1 min. Lige inden anretning fyldes de sprøde tærter.
5. Pynt derefter tærte med urte salat (som på billedet).
6. Den kraftige sauce varmes op i en gryde. Den må gerne boble svagt.
7. Anret alle elementerne på en forvarmet tallerken.  
Den varme sauce kan hældes på ved bordet eller serveres a part.

NB: Stegetider til ungvæget

8-10 min: Rød til medium.

12-15 min: Medium +/-

20-30 min. Gennemstegt

**DESSERTEN** er helt færdiganrettet og skal blot pakkes ud og serveres.  
Moussekage med mørk og lys chokolade, hindbær og dansk hyldeblomst samt hasselnød