



M unkebo
M and
M ad, der simrer

20. november 2025

Hovedret

Efterårskalvefrikassé m/græskar og knuste kartofler (4 pers.)

Ingredienser: 800 g kalvebov, ½ porre, 5 stængler bredbladet persille, peberkorn, 2 laurbærblade, 350 g græskar, 30 g smør, 2 spsk mel, 1 dl suppe, 1 dl minimælk, lidt piskefløde, bredbladet persille til pynt, salt og peber, 16 kartofler, smør salt.

Sådan gør du:

Skær kalveboven ud i delikate småstykker. Læg kødet i en gryde, dæk det med vand. Bring kødet i kog og skum af. Dæmp varmen og tilsæt porrestykker, persille, peberkorn og laurbærblade og lad kødet småsimre i 1½ time, måske mindre.

Skræl græskarret og skær det i fine småstykker. Kog dem med en knivspids salt i 5 min.

Sovs: Smelt smørret ved lav varme. Tilsæt mel og rør blandingen jævn. Tilsæt kogelage og mælk ad flere omgange under omrøring og slut af med at tilsætte fløde. Sovsen må ikke være tyk.

Skil kødet fra grøntsagerne og læg det i sovsen. Tilføj græskarstykkerne. Frikaséen serveres i en passende skål pyntet med bredbladet persille.

Kartofler: koges 22 min., pilles og sættes i en bradepande. Giv dem et lille tryk. Kom lidt smør på, drys med salt og bag dem til de bliver sprøde.

