

Vasikanlihafondue

Ravintosisältö (per annos):
1.799 kJ / 429 kcal

AINEKSET

6 annosta

Vasikanlihafondue:

1 l vasikanlientä
600 g vasikanfileetä
250 g sienä (herkkusieniä tai siitakesieniä)
3 porkkanaa
200 g ruusukaalia
100 ml Kikkoman
seesamikastike

Gribiche-kastike:

4 kananmunaa
1 rkl Dijon-sinappia
2 rkl Kikkoman maustekastike
sushiriisille (125ml)
60 ml oliiviöljyä
4 suolakurkkua
2 rkl kapriksia suolaliemessä
3 rkl Kikkoman Ponzu -
Sekoitus Soijakastiketta,
etikkaa ja sitruunaa

0,5 nippu persiljaa

0,5 nippu ruohosipulia

Itse tehty vasikanliemi:

3 kevätsipulia
1 valkosipulinkynsi
2 kg vasikanlihaa (keittolihaa)
1 kg vasikan luita
2 porkkanaa
6 l vettä
1 laakerinlehti
0,25 nippu persiljaa
5 timjamin vartta
5 kokonaista

Rasva: **23 g** Proteiini: **35 g**
Hiilihydraatit: **16 g**

VALMISTUS

Vaihe 1

Itse tehty vasikanliemi

Huuhtelee liha ja luut huolellisesti. Laita lihapalat isoon keittokattilaan ja kaada joukkoon vesi. Kiehauta. Kun vesi kiehuu, kuori vaahto pois. Lisää joukkoon loput ainekset ja anna kiehua keskiuurella lämmöllä vähintään 3 tuntia. Siivilöi liemi ja mausta maun mukaan.

Vaihe 2

Gribiche-kastike

Keitä kananmunat, jäähdytä kylmällä vedellä ja kuori. Sekoita 2 keitettyä kananmunan keltuaista, sinappi, etikka, Ponzu-kastike ja oliiviöljy keskenään, kunnes seoksesta tulee kermanen tahna. Silppua yrtit, kananmunat, suolakurkut, kaprikset ja loput ainekset hienoksi ja sekoita tahnan joukkoon. Mausta pippurilla.

Vaihe 3

Vasikanlihafondue

Leikkaa vasikanfilee 2 x 2 cm:n kokoisiksi kuutioiksi. Keitä ruusukaaleja kiehuvaassa vedessä muutaman minuutin ajan ja jäähdytä kylmällä vedellä. Leikkaa porkkanat 5 mm:n paksuisiksi siivuiksi. Keitä porkkanoita muutama minuutti vedessä, kunnes ne pehmenevät hieman. Pilko sienet kahteen tai neljään osaan sienten koosta riippuen. Kuumenna vasikanliemi fondue-padassa

10
60 ml

maustepippuria
kokonaista valkopippuria
Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

liedellä. Nosta fondue-pata lämmittimen päälle.
Työnnä tikkuihin lihapaloja ja kasviksia ja kypsennä
ne liemessä. Tarjoa kastikkeiden kanssa.